



## Tisková zpráva

### Zdravotnická záchranná služba zahajuje testy fyzické zdatnosti záchranářů

Zdravotnická záchranná služba hl. m. Prahy zahájila ve spolupráci s Fakultou tělesné výchovy a sportu testy fyzické zdatnosti záchranářů. Jako první procházejí testy členové letecké výjezdové skupiny, která momentálně zasahuje i v krajích mimo Prahu, čímž se zvýšila i potenciální fyzická náročnost zásahů. Testy nemají represivní charakter, záchranářům poskytují především objektivní zhodnocení jejich zdatnosti a doporučení, kterou oblast v zájmu zachování vlastního zdraví zlepšit.

*„Hodnocení zavádíme i jako součást přezkoušení po ukončení adaptačního procesu nových záchranářů a řidičů. Uvažujeme, že se testy stanou rutinní součástí přípravy všech zdravotnických zaměstnanců. Chceme tak udržet vysokou kvalitu péče poskytované pacientům i přispět k prevenci vzniku pracovních úrazů či nemocí z povolání pohybového a kardiovaskulárního aparátu, stejně jako k obecnému zvyšování bezpečnosti práce,“* uvedl David Peřan, vedoucí Vzdělávacího a výcvikového střediska.

Dostatečná tělesná zdatnost a pohybový rozsah jsou jednou z podmínek správného a bezpečného zvládnutí pracovních činností záchranáře, zejména těch závažnějších, jako jsou resuscitace pacienta, pohyb v náročném terénu či obtížné transporty.

Testy se zaměřují na oblasti, které jsou na základě dostupných literárních údajů a předchozích zkušeností rozhodující pro zvládnutí záchranářské profese. Hodnocení obsahuje dvě části – všeobecnou zdatnost (sedm položek) a specifickou zdatnost (dvě položky).

Do první kategorie patří například tělesné složení (procenta tělesného tuku a tělesné vody, index BMI) nebo svalová síla. Dále pak symetrie – rozdíl mezi silou stisku na levé i pravé straně, což poskytuje informace o stavu svalového aparátu i případných svalových nevyváženostech. Hodnocena je také flexibilita v bederně-pánevní oblasti – hloubka předklonu, která se ukazuje jako zásadní vzhledem k stále vzrůstajícímu výskytu bolestí zad.

Dvojici specifických záchranářských testů tvoří přesun 75 kilogramů vážící figuríny a resuscitace pomocí nepřímé masáže srdce. Hlavním hodnotícím kritériem je kvalita provedených činností, pomocným ukazatelem je pak v prvním případě čas potřebný pro přesun, v druhém i změny kvality stlačování hrudníku způsobené únavou v průběhu resuscitace.

*„U žádného z hodnocených záchranářů nebyly během testů zaznamenány takové hodnoty, které by jim zabraňovaly jejich profesi vykonávat. Zároveň ale výsledky ukazují, že i část záchranářů se potýká s obdobnými problémy jako většinová populace – tedy především s nadváhou a sníženou flexibilitou bederní páteře, která může způsobovat bolesti zad,“* říká David Peřan s tím, že dotyční pracovníci dostali doporučení, jak svou fyzickou kondici zvýšit a odbourat případné nedostatky.



Zdravotnická záchranná služba hl. m. Prahy pořádá například dvakrát týdně pod vedením vlastních lektorů kurzy profesní sebeobrany, jejichž částí jsou i kondiční a kompenzační cvičení – rehabilitace. Kurzů se mohou bezplatně zúčastnit ve svém volném čase všichni pracovníci organizace.

*„Dobrá fyzická zdatnost záchranářů je zásadní pro zvládnutí krizových situací, jako je například teroristický útok, hromadná nehoda nebo zásah v nepřístupném terénu. Smyslem cvičení je také připravit záchranáře na obranu proti případné agresi během výjezdů, ať už ze strany pacientů nebo dalších zúčastněných osob,“* dodává David Peřan.

Agresi vůči záchranářům Zdravotnická záchranná služba hl. m. Prahy monitoruje pomocí dotazníkových šetření mezi zaměstnanci výjezdových skupin. Z posledního průzkumu mezi dvěma sty záchranáři vyplynulo, že za období mezi zářím 2015 a prosincem 2016 se s verbální agresi setkala 80 procent záchranářů a s fyzickou agresi 20 procent. Oproti předchozímu období (říjen 2014 – duben 2015) došlo k zvýšení počtu verbálních útoků (z 68 %), ale naopak snížení případů fyzického napadení (32 %).

*„Věříme, že ke snížení fyzické agrese vůči záchranářům přispívají i kurzy profesní sebeobrany, na kterých se pracovníci učí, jak těmto konfliktům předcházet,“* říká David Peřan.

**Kontakt pro novináře:**

Bc. Jana Poštová

+ 420 602 445 376

tiskove@zzshmp.cz