

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

ANALÝZA BĚŽECKÝCH TRAS NA ÚZEMÍ MĚSTA OLOMOUCE
Bakalářská práce

Autor: Kristýna Kavanová, Trenérství a sport

Vedoucí práce: Mgr. Zdeněk Hamřík, Ph.D.

Olomouc 2018

Jméno a příjmení autora: Kristýna Kavanová

Název bakalářské práce: Analýza běžeckých tras na území města Olomouce

Pracoviště: Katedra Rekreologie

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Zdeněk Hamřík, Ph.D.

Rok obhajoby diplomové práce: 2018

Abstrakt: Kvalita prostředí pro neorganizovanou pohybovou aktivitu hraje důležitou roli pro aktivní životní styl a trávení volného času obyvatel. Cílem bakalářské práce bylo pomocí anketního šetření (52 % mužů, 48 % žen) analyzovat vybrané běžecké trasy na území města Olomouce. V rámci práce byla hodnocena dostupnost trasy, kvalita povrchu, okolí tras, omezení silničním provozem, technická vybavenost, pouliční osvětlení, individuální pocit bezpečí, přítomnost chodců a celkový dojem s ohledem na pohlaví. Výsledky této práce ukazují, že lidé preferují trasy v zeleném prostředí, které je opakem velkoměsta. Dále pak pozitivní i negativní vlastnosti vybraných tras, nedostatek pouličního osvětlení na trasách mimo městské parky nebo příliš mnoho chodců na trasách v městských parcích.

Klíčová slova: pohybová aktivita, běh, běžci, běžecká trasa

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Kristýna Kavanová

Title of the bachelor thesis: Analysis of jogging trails in Olomouc city

Department: Department of Recreation and Leisure Studies

Supervisor: Mgr. Zdeněk Hamřík, Ph.D.

The year of presentation: 2018

Abstract: The quality of the environment for unorganized physical activity is an important role for the active lifestyle and leisure time of the inhabitants. The aim of the bachelor thesis was to analyze selected running trails in Olomouc by means of surveys (52% of men, 48% of women). In terms of work, route availability, surface quality, route environments, road traffic, technical equipment, street lighting, individual safety, pedestrian presence, and overall impression of gender were assessed. The results of this work show that people prefer routes in a green environment that is the opposite of a large city. Furthermore, the positive and negative characteristics of the selected routes, the lack of street lighting on the routes outside the city parks or too many pedestrians on the trails in the city parks.

Key words: physical activity, run, runners, running trail

I agree the thesis paper to be lent with in the library service.

Prohlašuji, že jsem svou bakalářskou práci vypracovala samostatně pod vedením Mgr. Zdeňka Hamříka, Ph.D., a veškerou použitou literaturu a zdroje jsem řádně uvedla v seznamu použité literatury.

V Olomouci: 30. dubna 2018

.....

Ráda bych poděkovala vedoucímu mé bakalářské práce, Mgr. Zdeňku Hamříkovi, Ph.D., za jeho ochotu, trpělivost a cenné rady při zpracování této práce. Děkuji respondentům za jejich čas, který mi byli ochotni poskytnout, a ráda bych také poděkovala panu Ing. Janu Breburdovi za jeho cenné rady a psychickou podporu při zpracování této práce.

Obsah

1	ÚVOD.....	8
2	TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	9
2.1	DEFINICE ZDRAVÍ.....	9
2.2	DETERMINANTY ZDRAVÍ.....	10
2.2.1	<i>Podpora zdraví.....</i>	<i>11</i>
2.3	ŽIVOTNÍ ZPŮSOB A ŽIVOTNÍ STYL.....	12
2.4	POHYBOVÁ AKTIVITA.....	14
2.4.1	<i>Nedostatek pohybové aktivity.....</i>	<i>15</i>
2.4.2	<i>Benefity pohybové aktivity.....</i>	<i>17</i>
2.5	REKREACE A POHYBOVÁ AKTIVITA.....	18
2.5.1	<i>Běh ve smyslu rekreační pohybové aktivity.....</i>	<i>19</i>
2.6	VÝZNAM PROSTŘEDÍ PRO POHYBOVOU AKTIVITU A BĚH.....	21
2.6.1	<i>Běžecké povrchy.....</i>	<i>22</i>
2.6.2	<i>Rizika při běhu.....</i>	<i>26</i>
2.6.3	<i>Kdy běhat?.....</i>	<i>28</i>
3	CÍLE PRÁCE.....	29
4	METODIKA.....	30
4.1	PŘEDVÝZKUM.....	30
4.1.1	<i>Charakteristika vybraných tras.....</i>	<i>31</i>
4.2	ANKETA.....	37
4.3	VÝZKUMNÝ SOUBOR.....	38
5	VÝSLEDKY.....	40
5.1	DOSTUPNOST TRAS.....	40
5.2	KVALITA POVRCHU.....	42
5.3	OKOLÍ TRAS.....	43
5.4	SILNIČNÍ PROVOZ.....	45
5.5	TECHNICKÁ VYBAVENOST.....	46
5.6	POULIČNÍ OSVĚTLENÍ.....	48
5.7	POCIT BEZPEČÍ.....	49
5.8	PŘÍTOMNOST „NEBĚŽCŮ“.....	51
5.9	CELKOVÝ DOJEM.....	52
5.10	POSTŘEHY RESPONDENTŮ.....	55
5.11	HLAVNÍ ZJIŠTĚNÍ.....	56

6	DISKUSE	60
7	SOUHRN	62
8	SUMMARY	63
	REFERENČNÍ SEZNAM	64
	PŘÍLOHY	67

1 ÚVOD

Stále více lidí si uvědomuje důležitost pohybové aktivity ve svém životě. Zvláště v době, kdy je tak rozšířen sedavý způsob života, který není součástí pouze pracovní sféry, ale má přesah i do způsobu trávení volného času. Existuje nespočet studií a odborných článků, které potvrzují a jmenují pozitivní přínosy pohybové aktivity pro lidský organismus. Nejjednodušší a nejpřirozenější formou pohybu pro člověka je bezpochyby chůze a běh.

Momentálně patří běh zcela nepopíratelně mezi velké fenomény této doby. Ať jste téměř kdekoliv na světě, můžete kolem sebe vidět běžecké nadšence všech věkových kategorií i společenských vrstev. Tomu, že se běžecký svět raduje velkému nárůstu účastníků, nasvědčují i rostoucí počty startujících sportovců na velkých běžeckých závodech. Zažíváme obrovský „boom“ něčeho vlastně úplně obyčejného, a tak jednoduchého.

Stejně jako ve většině světových metropolí jako jsou Londýn, Paříž nebo Berlín, i na území města Olomouce funguje několik běžeckých skupin, které se snaží sdružovat běžecké nadšence, pomáhat začátečníkům na jejich cestě za vysněnými běžeckými cíli a umožnit sdílení zážitků a rad od zkušenějších sportovců.

Jelikož funguji jako trenér jedné z těchto běžeckých skupin, je v mém vlastním zájmu mít přehled o aktuálním stavu běžeckých tras v Olomouci, znát ty nejoblíbenější a zjistit největší negativní či pozitivní faktory. A právě jmenování nejoblíbenějších běžeckých tras a jejich vlastností je hlavním cílem této práce.

Konkrétně sportovci z olomouckých běžeckých skupin mě přivedli na téma mé bakalářské práce a na základě jejich názorů a postřehů budou trasy určeny a vyhodnoceny.

Výstupem by měl být přehledný souhrn, který ukáže, jak si vybrané běžecké tratě stojí mezi jejich uživateli na základě různých parametrů, jako jsou například pocit bezpečí, kvalita povrchu nebo technická vybavenost.

Ráda bych práci nabídla i běžecké veřejnosti, a především trenérům běžeckých skupin města. Jedná se určitě o nástroj, který může pomoci v jejich trenérské praxi.

2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

V této části jsou uvedeny základní teoretické poznatky a definice pojmů. Jsou zde využity i zahraniční studie a články, které se tímto tématem zabírají.

2.1 Definice zdraví

Slovo zdraví nás provází v každodenním běžném životě. Jedná se například o kořen slova zdravít, lze tedy říct, že při pozdravu dané osobě vlastně přejeme zdraví. Také není možné se bavit pouze o stránce individuální, kterou má zdraví pro každého jedince. Je třeba vzít v potaz i stránku společenskou, jelikož zdraví je zdrojem nejen pro sociální rozvoj společnosti. Není pochyb o tom, že o zdraví si primárně rozhoduje člověk sám, ale jedná se také o výsledek společnosti, společenských pout a mezilidských vztahů (Machová & Kubátová, 2009).

Zdraví je nesporně jednou z nejdůležitějších složek lidského života. Je to zejména proto, že když je člověk zdravý, je i produktivní a může se realizovat. Lze tedy říci, že zdraví je jednou z podmínek kvalitního a smysluplného života (Machová & Kubátová, 2009). Bývá ovšem často opomíjeno a vnímáno jako pouhý stav, kdy není přítomna nemoc, bolest a jedince jednoduše nic netrápí natolik, aby musel navštívit lékaře. Jak řekl jeden z bývalých ředitelů Světové zdravotnické organizace (WHO), Halfdan Mahler: *„Zdraví není všechno, ale všechno ostatní bez zdraví není ničím“*. Ovšem správná definice zdraví je mnohem složitější.

Definovat zdraví není vůbec jednoduché, vstupuje zde totiž nespočet důležitých proměnných. Nejlépe pojem zdraví vystihuje definice Světové zdravotnické organizace (WHO) z roku 1948, která jej definuje takto: *„Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo vady.“* Dále také WHO mluví o definici zdraví u dospívajících jedinců. Zde je do definice zdraví zahrnuta podmínka nepřítomnosti rizikového chování a úspěšný přechod do dospělosti (Machová, & Kubátová, 2009). V této definici je viditelná kooperace tří základních složek lidské osobnosti (fyzická, psychická a sociální). Za kvalitou zdraví tedy nestojí pouze genetické predispozice od našich předků, ale je ovlivňováno mnoha faktory (Marádová, 2006).

2.2 Determinanty zdraví

Zdraví je individualita každého člověka. Ovlivňuje jej nespočet faktorů, mnoho z nich je člověk schopen ovlivnit a své zdraví podpořit. Jiné jsou zase naopak lidskou snahou neovlivnitelné.

Tyto determinanty zdraví je možno definovat jako pozitivně či negativně působící komplexy faktorů a lze je dělit takto:

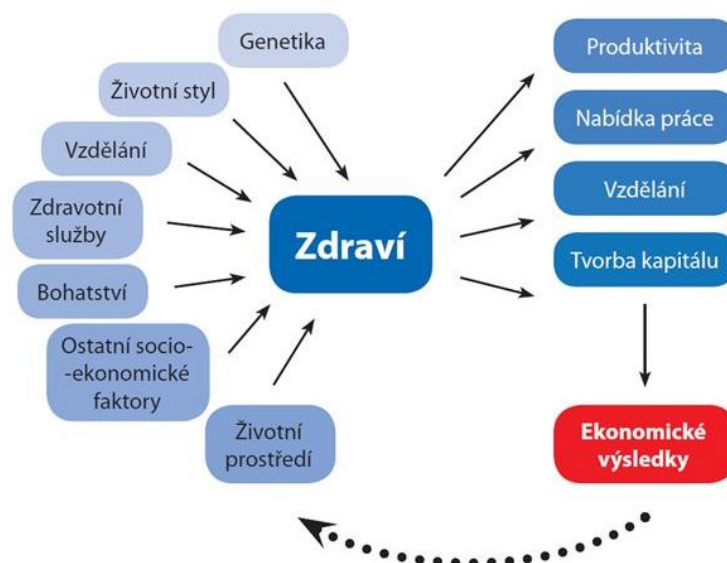
- Vnitřní faktory jsou genetické a dědičné, jde o genetickou výbavu, kterou získal každý jedinec od svých rodičů. Vstupují zde faktory jako: společenské a přírodní prostředí nebo také daný způsob života.
- Vnější faktory ovlivňující úroveň zdraví jsou životní styl, způsob života, kvalita životního a pracovního prostředí a zdravotnické služby a její úroveň.

Procentuální vyjádření základních determinant ovlivňujících zdraví člověka vypadá takto:

- Životní styl a osobní chování 50-60 %
- Socioekonomické prostředí 20-25 %
- Genetické faktory 10-15 %
- Zdravotnická péče 10-15 %

Je důležité znát veškerá negativa civilizačního procesu, abychom s nimi mohli pracovat a eliminovat je (Čevela, Čeledová, & Dolanský, 2009).

Nováková (2011) tvrdí, že mottem moderního člověka je být zdravý, a životní filosofií, která na lidský život působí pozitivně, je právě zdraví a zdravý životní styl.



Obrázek č. 1 - Zdraví znamená bohatství. (Zdroj: Ministerstvo zdravotnictví České republiky, 2014)

Existuje mnoho determinant, které souvisí se zdravím či nemocí, a to včetně sociálně-ekonomického stavu, vzdělání, zaměstnání a bydlení. Tyto faktory ovlivňují zdravotní úroveň obyvatel a vytvářejí nerovnosti a rozdíly v různých zemích i v rámci nich. Úroveň zdravotní péče dané lokality a ekonomické zabezpečení jedince je velkým měřítkem (De Andrade, Filho, Rígoli, De Salazar, Serrate & Atun, 2015).

2.2.1 Podpora zdraví

Za své zdraví zodpovídá z velké části každý jedinec sám. Existuje mnoho faktorů, které je jedinec schopen ovlivnit, a posunout tak úroveň svého zdravotního stavu pozitivním či negativním směrem, ať už se jedná o životní styl, míru pohybové aktivity nebo životní prostředí, ve kterém žije. Ovšem nic není zadarmo a také zdraví, stejně jako vše ostatní, vyžaduje čas, energii a motivaci.

Drbal (2001) uvádí lidské zdraví jako jeden z předních individuálních i veřejných zájmů. Tvrdí, že zdraví lidí určuje kvalitu života jednotlivce, ale také výkonnost a zaměření ekonomiky, kvalitu a rychlost společenského vývoje.

Machová a Kubátová (2009) se zabývají faktory, které se podílejí na podpoře zdraví:

Jde o soustavu činností politických, ekonomických, technologických a výkonných, jejichž cílem je ochrana zdraví obyvatelstva, zabezpečení zdravého vývoje nových generací a prodloužení aktivního života všech obyvatel. Je nutná aktivní účast jak jednotlivců, tak i komunit a skupin. Jednotlivci podporují své zdraví především aplikací

zdravého životního stylu a angažovaností v rámci údržby životního prostředí. Co se týče společenské podpory zdraví, jejím úkolem je především zjednodušený přístup občanů k realizaci zdravého stylu života, péče o dobrou životní úroveň, vytváření pracovních pozic a dobrých pracovních podmínek, tvorba příležitostí a míst pro sportovní a rekreační aktivity, podpora v aktivním trávení volného času a šíření informací ohledně podpory zdraví.

Podpora zdraví tedy spočívá v systematickém uspořádání činností celé společnosti. Systém nemůže fungovat bez jednotlivců a naopak.

V září roku 2012 proběhlo 62. zasedání Regionálního výboru Světové zdravotnické organizace, kde byl schválen program WHO pod názvem Zdraví 2020 - Národní strategie a podpory zdraví a prevence nemocí (zkráceně „Národní strategie“), jehož cílem je:

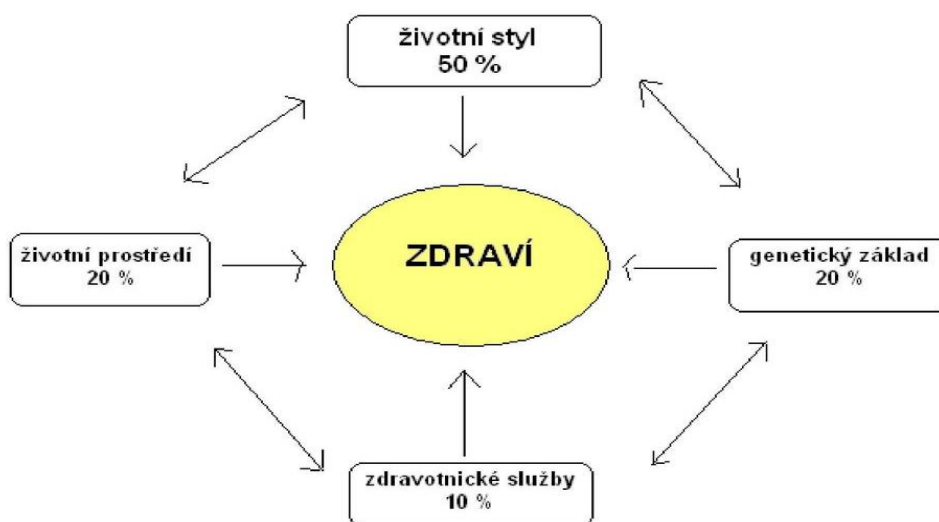
Zlepšení zdravotního stavu celé populace v České Republice, a tak snižovat a předcházet výskytu nemocí vedoucích k předčasným úmrtím. Snaha o vytvoření systému veřejného zdraví, který by byl určen pro všechny subjekty společnosti všech úrovní jako jsou složky veřejné správy, jednotlivci, komunity, vzdělávací a vědecké instituce, neziskový a soukromý sektor a další instituce (Ministerstvo zdravotnictví Česká republika, 2014).

Zde vidíme, že zájem o všeobecné zdraví občanů není pouze ze strany státu, ale také vědeckých institucí, komunit, neziskového i soukromého sektoru a samozřejmě i ze strany samotných jedinců. Jedná se o soustavu politických, ekonomických, technologických a výchovných činností.

2.3 Životní způsob a životní styl

Žijeme v době velké informovanosti, kdy je možné si vyhledat téměř cokoliv. Je také nespočet názorů a pohledů na životosprávu či životní styl. Obecně se ale všechny názory skládají z oblasti výživy, fyzické aktivity, psychiky a poměrně často opomíjené duchovní části.

Životní styl je, na rozdíl od životního způsobu, vyjádřením individuality daného jedince, který se něčím liší od dalších členů skupiny. V průběhu života se životní styl mění a v každé etapě života má člověk jiné vnitřní i vnější podmínky, životní styl je dynamický (Hodaň & Dohnal, 2008). Jak lze vidět na obrázku 2, Machová a Kubátová (2009) vidí největší vliv na zdraví právě v životním stylu.



Obrázek 2 - Vzájemné vztahy mezi zdravím a jednotlivými determinanty (upraveno dle Machová & Kubátová, 2009)

Je nutné podotknout, že rozhodování člověka o svém chování i životním stylu není absolutně svobodné. Jedinec je svazován společenskými konvencemi, tradicemi, ekonomickou situací společnosti, ale i svou vlastní a neméně důležitou sociální rolí, kterou disponuje. Správné rozhodnutí přichází ve chvíli, kdy je člověk o situaci dostatečně informován a má dostačující znalosti. Je tedy nutné informovat a formovat postoje dětí již od útlého věku. Celkový zdravotní stav společnosti je hodnocen především na základě nemocnosti a úmrtnosti. Zde jsou faktory, které podle Machové a Kubátové (2008), ohrožují lidské zdraví nejvíce:

- Kouření
- Nadměrná konzumace alkoholu
- Užívání drog
- Nesprávná výživa
- Nízká pohybová aktivita
- Nadměrná psychická zátěž
- Rizikové sexuální chování

Podle většiny autorů (Hodaň & Dohnal, 2008; Machová & Kubátová, 2009; Marková, 2012) je největším problémem dnešní doby sedavý způsob života, který je z velké části zapříčiněn moderními technologiemi. Ty sice v mnoha případech velice

usnadňují život, ale na druhou stranu ubraly lidem velkou část fyzické práce. Je tedy potřeba tuto pohybovou aktivitu nahrazovat.

2.4 Pohybová aktivita

Pohybová aktivita je velice důležitou složkou zdravého životního stylu a má především preventivní charakter.

Nejvýznamnější vliv na zdraví a kvalitu života mají dvě složky, a těmi jsou výživa a pohybová aktivita. Jedná se o složky, které jedinec může snadno ovlivnit svým chováním a korigovat tak kvalitu svého zdraví (Stejskal, 2004).

Existuje mnoho definic pohybové aktivity. Většinou vypadá takto: „jakýkoli tělesný pohyb spojený se svalovou kontrakcí, která zvyšuje výdaj energie nad klidovou úroveň“ (WHO, 2107).

Další definici uvádí Machová a Kubátová (2009, str. 39): „Pohyb je jedním ze základních projevů existence živočichů, včetně člověka. Pohybem si živočišné organismy zabezpečují takovou polohu v prostoru, která je neoptimálnější při vyhledávání potravy, ukrytí před nepřáteli nebo před nebezpečím vyvolaným faktory vnějšího prostředí, při vyhledávání jiného pohlaví apod“.

Vzhledem k aktuálnímu trendu sedavého způsobu života, zvyšujícího se počtu lidí s neinfekčním onemocněním a zvyšujícímu se procentu obézních lidí, je téma pohybové aktivity frekventovanější než kdy jindy.

Většinu návyků, které se v dospělosti projevují, si jedinec odnáší ze svého dětství a způsobu výchovy a má tendenci se chovat podle vzoru svých rodičů. Je tedy velice důležité, aby měly právě děti dostatečné množství pohybové aktivity.

Pohybová aktivita hraje klíčovou roli v prevenci nadváhy a obezity v dospělosti. Dětství, následná puberta a celé dospívání jsou uznávány jako citlivé období pro vývoj obezity v důsledku pohlavního zrání, u mnoha jedinců souběžně s velkým nedostatkem pohybové aktivity. Bez náležitého zapojení pohybové aktivity do výchovy a života dítěte existuje vysoká pravděpodobnost, že tyto děti budou žít méně zdravě než jejich rodiče. Riziko, že se z mladistvých stanou obézní dospělí, je opravdu vysoké (Hills, 2011).

Pohybová aktivita je výsledek svalové práce, provázené zvýšením energetického výdeje. „Pohybové aktivity představují mnohovýznamový konstrukt a podle kontextu jsou dále různě označovány jako strukturované, nestrukturované, zdraví podporující, bazální, běžné každodenní, sportovní apod“ (Hendl & Dobrý, 2011).

S podobnou definicí pohybové aktivity přichází autoři Sigmund a Sigmundová (2011), ti ji definují z hlediska energetického výdeje. Popisují ji jako jakýkoliv tělesný pohyb za pomoci kosterního svalstva, při kterém dochází ke zvýšení energetického výdeje nad úroveň klidového metabolismu jedince.

Hodaň (2005) pojem pohybová aktivita zasazuje do oblasti běžného života jedince a definuje jako „veškerý motorický projev člověka, který zahrnuje pohybové úkoly každodenního života, lokomoční, pracovní a další účelové pohyby“.

Plošně se většina autorů shoduje na tom, že pro lidský organismus je pohybová aktivita nepostradatelná. Zajišťuje udržení svalové výkonnosti, sílu svalů držících skelet ve správném postavení, má vliv na správnou činnost dýchací a srdečně cévní soustavy, udržuje zdravé kosti, napomáhá udržení tělesné hmotnosti a má vliv na harmonizaci psychického stavu (Marková, 2012).

2.4.1 Nedostatek pohybové aktivity

Lidé se málo pohybují, převládá sedavý styl života, škodí si kouřením či jinými drogami a vynahrazují si to zvýšeným energetickým příjmem. Podle WHO je epidemií 21. století obezita. Česká republika je na 3. až 4. místě v žebříčku zemí s nejvyšším procentem obézních lidí (Marková, 2012).

Nedostatek fyzické aktivity je čtvrtou nejčastější příčinou smrti na celém světě. Tímto se tento problém stává prioritou globálního veřejného zdraví. Aktuálně se celý svět zaměřuje na podporu zvyšování pohybové aktivity u jednotlivců. Dostupné údaje také ukazují, že téměř třetina světové populace neplní ani minimální doporučení pro pohybovou aktivitu (Kohl 3rd, Craig, Lambert, Inoue, Alkandari, Leetongin, 2012).

Stejskal (2004) vysvětluje nedostatek pohybové aktivity právě sedavým zaměstnáním. Uvádí, že „především nedostatek pohybu a nadbytek energetického příjmu vede k poruchám regulačních systémů nastavených na jiné životní podmínky.“ Dále poukazuje na souvislost sedavého zaměstnání s trávením volného času. Při psychicky náročné práci s nedostatkem pohybu se dostaví únava jak psychická, tak i fyzická, a jedinec raději tráví volný čas pasivně. Ve většině případů dochází k nadměrnému energetickému příjmu především ve večerních hodinách. Tento koloběh má za následek neustálé zvětšování energetické nerovnováhy a vznikají tělesné i duševní poruchy (např. neinfekční onemocnění). Stejskal (2004) se dále podrobněji zabývá právě neinfekčním onemocněním.

Jedná se o civilizační onemocnění, které se velice rychle šíří, stejně jako infekční epidemie, i přesto že infekční vůbec nejsou. Patří mezi ně:

- Kardiovaskulární onemocnění
- Obezita
- Diabetes mellitus
- Ischemická choroba srdeční
- Rakovina tlustého střeva a konečníku
- Rakovina prsu
- A jiné

Zdá se, že ani hrozba v podobě takto nebezpečných chorob nemotivuje lidi ke změnám ve svých návycích a životním stylu (Hendl & Dobrý, 2011).

Zde je ovšem velice důležitá zainteresovanost i jiných faktorů, než je člověk sám, a to například praktičtí lékaři, kteří musí své pacienty dobře informovat, jak se o své tělo starat. Lidé, kteří navrhují infrastrukturu města, by měli co nejvíce lidem usnadnit přístup k parkům či jiným místům, kde lze pohybovou aktivitu vykonávat (Kohl et al, 2012).

Hendl a Dobrý (2011) popisují pohybovou nedostatečnost jako „chování jedince projevující se velmi nízkým objemem bazálních (běžných denních) pohybových aktivit a deficitem strukturovaných pohybových aktivit, s prevalencí sedavého způsobu života“.

Z definic těchto autorů je znatelný velice negativní vliv dnešního sedavého způsobu života a jeho přesah do trávení volného času. Tento způsob života nepříznivě ovlivňuje nejen náš fyzický stav, ale také psychický, což může souviset s klesající pracovní efektivitou. Je tedy potřeba lidem maximálně zpřístupnit cestu k aktivnímu trávení volného času například právě pomocí dostupných běžeckých tras.

V hospodářsky vyspělých zemích trpí nedostatkem pohybové aktivity v důsledku sedavého způsobu života až 70 % dospělé populace. U lidí, kteří trpí nedostatkem pohybové aktivity, stačí pouze mírná pravidelná pohybová aktivita ke zlepšení jejich zdraví a pohody. Je-li cílem dosažení zdravotních benefitů, musí být pohybová aktivita namáhavější (delší doba trvání, vyšší frekvenci či intenzita) (Hendl & Dobrý, 2011).

Čínská studie poukazuje na souvislost mezi pohybovou aktivitou a parky, kdy průměrná aktivita respondentů byla 92,7 minut mírné až intenzivní pohybové aktivity za den. Lidé, kteří využívali městských parků, byli aktivnější ve všech formách pohybové aktivity a jejich aktivita spojená s parky tvořila 28,9 % celkové pohybové aktivity. Ukazuje také, že v případě dostupnosti parku do 500 m od místa bydliště je pohybová

aktivita obyvatel vyšší. Celkově tato práce poukazuje na pozitivní korelaci mezi městskými parky, pohybovou aktivitou obyvatel a pozitivními přínosy pro jejich duševní zdraví (Liu, Li, Li & Zhang, 2017).

2.4.2 Benefity pohybové aktivity

Zdravotní benefity pohybové aktivity a cvičení jsou jasné, defacto každý může získat pozitiva z větší míry pohybové aktivity. Většina mezinárodních ukazatelů doporučuje 150 minut mírné až vysoké intenzity pohybové aktivity týdně. Pohybová aktivita prokazatelně snižuje výskyt předčasného úmrtí a slouží jako primární i sekundární prevence mnoha chorob. I při relativně malé míře fyzické aktivity jsou prokázány zdravotní přínosy (Warburton & Bredin, 2017).

Podle Sekota (2006) se pohybová aktivita a kondičně rekreační sport „odvíjí jako aktivita volného času kombinací vztahů mezi lidmi, mezi tělem a duchem, a mezi fyzickou aktivitou a prostředím“.

Pohybová aktivita vede ke snížení procentuálního zastoupení tuku v lidském těle. Dále pak může snížit klidový krevní tlak a zvýšit schopnost nést krev v koronárních tepnách. Pravidelná pohybová aktivita také přispívá ke správné funkci těla vytvářet a odstraňovat krevní sraženiny. Dalším benefitem pravidelné pohybové aktivity je lepší přizpůsobení organismu k používání tuku jako energetického substrátu a celkovému zrychlení bazálního metabolismu (Miles, 2007)

Výčet nejvýznamnějších zdravotních benefitů pohybové aktivity uvádí Stackeová (2010) a jsou jimi:

Rozvoj kardiovaskulární a svalové zdatnosti, zvýšení hustoty a odolnosti kostní tkáně, zlepšení metabolického zdraví, ovlivnění složení těla ve smyslu zvýšení podílu aktivní tělesné hmoty, snížení rizika předčasné smrti, ischemické choroby, srdeční a mozkové příhody, snížení rizika hypertenze a pozitivní ovlivnění hladiny krevních lipidů, snížení rizika diabetes mellitus typu I. i II. typu (zvyšuje především senzitivitu k inzulinu), snížení rizika rakoviny tlustého střeva a rakoviny prsu, prevence nadváhy a redukce tělesné hmotnosti, rozvoj kardiorespirační zdatnosti, prevence pádu, redukce sklonu k depresi, zlepšení kognitivních funkcí a zlepšení kvality spánku (Stackeová, 2010, str. 27).

Pohyb je pro nás velice důležitý, a to nejen z pohledu zdravotních benefitů. Stejskal (2004) mluví o vztahu pohybové aktivity a produktivity práce: „pravidelné cvičení zvyšuje pružnost a pevnost kloubních vazů a úponových svalových šlach, ohebnost

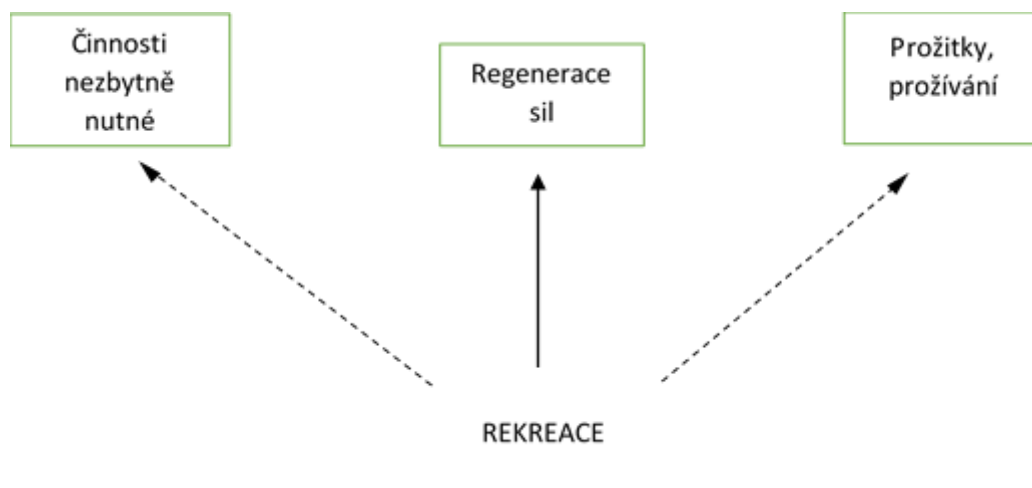
kloubů, svalovou sílu, vytrvalost a klidové napětí svalu. Trénovaný člověk využívá při tělesné práci lépe zásobních tuků a šetří zásobní cukry, jichž má lidský organismus relativní nedostatek“. (Stejskal, 2004, str. 12) Dále uvádí, že právě pravidelná pohybová aktivita prospívá produktivitě práce a pracovní kapacitě člověka, snižuje pracovní fluktuaci počet pracovních úrazů a také náklady s nimi spojené.

Jak je vidět, je nutné, aby pohybová aktivita byla vykonávána pravidelně. „Doporučuje se minimálně 20 minut mírně intenzivní aktivity 5 dnů v týdnu nebo alespoň 3x týdně provádět 20 minut usilovné aktivity.“ (Marková, 2012, str. 24)

2.5 Rekreace a pohybová aktivita

Pojem rekreace vznikl z latinského slova „*creare*“ = tvořit, vyrábět a předpony „*re*“ = znovu. Doslovný význam je tedy obnovování něčeho, co již v určité podobě existovalo. Z toho tedy vyplývá, že proces rekreace má aktivní charakter a obnovování je realizované za pomoci vlastního úsilí a iniciativy. Jelikož na člověka během života působí nespočet negativních vlivů, které jej vyčerpávají jak fyzicky, tak i psychicky, je nutné pojem rekreace chápat nejen jako dosažení předcházejícího stavu, ale pokud je to možné, i jeho zlepšení (Hodaň & Dohnal, 2005).

Dále Hodaň a Dohnal (2005) vyzdvihují orientaci člověka sama na sebe při procesu rekreace: „vyjadřuje aktivní proces, ve kterém se člověk, na rozdíl od mnoha jiných činností, zaměřuje na sebe sama. Zásadně se tak odlišuje od pasivního trávení volného času...“ (Hodaň & Dohnal, 2005, str. 11).



Obrázek 3 - Vazba rekreace na oblasti lidského života (upraveno dle Hodaň & Dohnal, 2005, str. 14)

Zájem o rozvoj aktivního trávení volného času u lidí má jak sektor veřejný, tak i soukromý. Jde o nabídky volnočasových aktivit s možností vlastního výběru způsobu rekreace. Lze tedy říci, že čím větší a pestřejší nabídka, tím větší je šance zapojení vyššího počtu obyvatel. Tímto tématem se zabývá Dohnal a et al. (2005) a uvádí, že „Zóny rekreace jsou dnes považovány za nezbytnou funkční součást sídelních útvarů městského i venkovního typu. Z toho důvodu je tvorba podmínek pro komunální rekreaci povinností jak státu, tak příslušné samosprávy“.

V případech, kdy je využíváno nabídek volnočasové aktivity ve městě a jeho okolí, hovoříme o komunální rekreaci, kam spadají aktivity, které mají motivovat občany k aktivnímu trávení volného času.

Dohnal (2002) uvádí seznam faktorů urychlujících nutnost vzniku komunální rekreace:

- Nárůst volného času v důsledku zkracování pracovní doby
- Prevence proti problémům moderního světa, které vedou k nárůstu kriminality
- Využití tělocvičné aktivity jako prevence v oblasti péče o individuální zdraví každého člověka
- Rozvíjení lidské kvality jedince prostřednictvím aktivního trávení volného času
- Zařazení široké veřejnosti do řešení volnočasové problematiky a z toho plynoucí rozvoj demokratické společnosti
- Potřeba sjednotit podmínky našeho státu s podmínkami a požadavky Evropské unie v oblasti této problematiky

Rekreaci v přírodě a trávení volného času aktivní formou volí stále více lidí. Díky velké informovanosti je možné si dohledat rizika, která z nedostatku aktivity plynou. Tento jev můžeme vidět především u mladších generací.

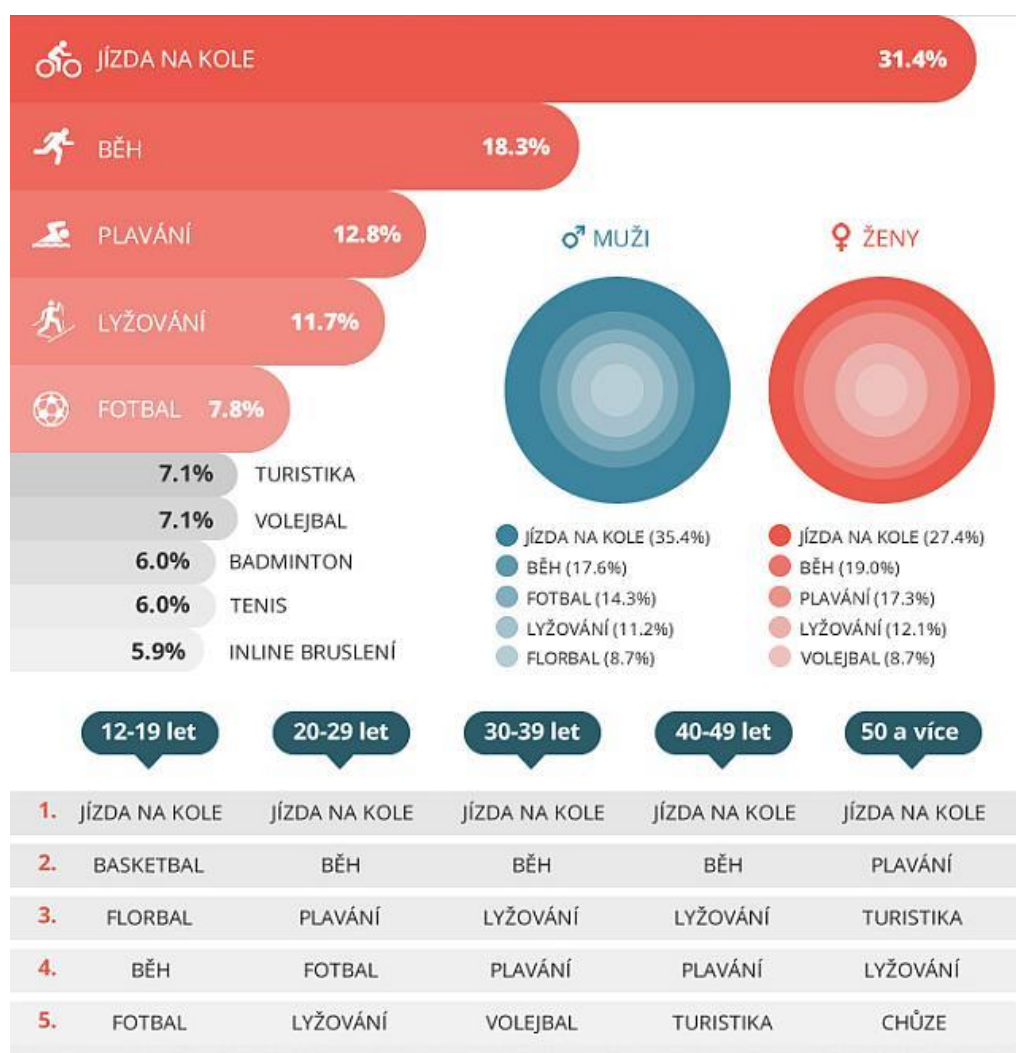
2.5.1 Běh ve smyslu rekreační pohybové aktivity

„Život bez běhu mnohdy přestává být životem a stává se pouhou existencí.“
(Tvrzník & Soumar, 2012)

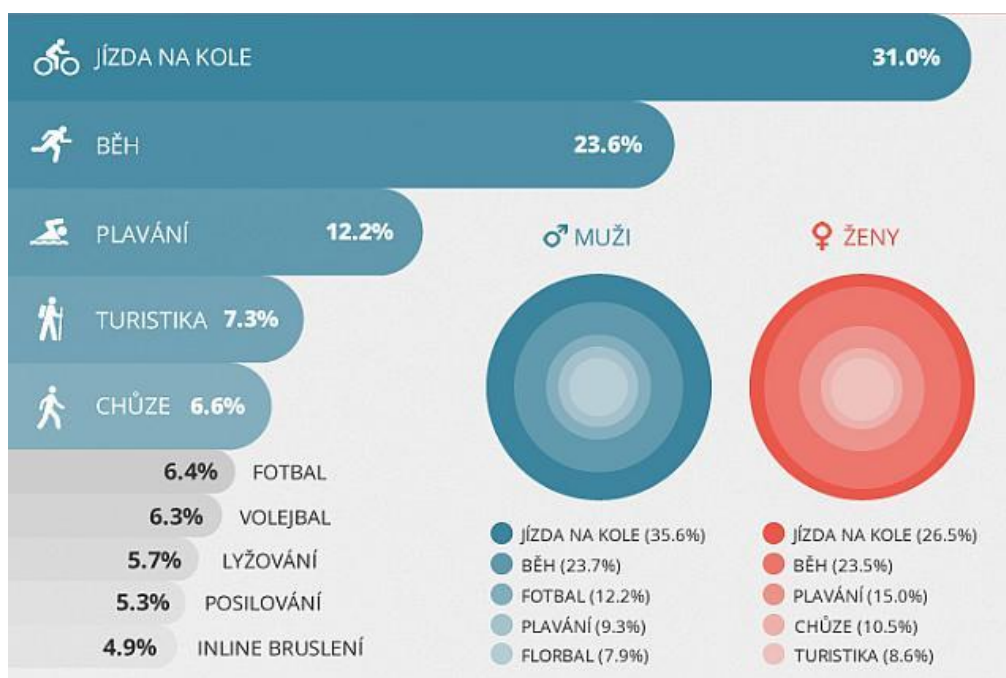
Běh je jeden z vůbec nejpřirozenějších pohybů, je to cyklický pohyb, při kterém se střídá fáze oporová a letová, hlavní odrazový pohyb zajišťují dolní končetiny. Běh byl spolu s chůzí v pravěku existenční nutností, která byla spojena s lovem a sběrem. Běžci měli významnou roli poslů a byli jediným možným prostředkem pro předávání informací.

Pohybový režim byl opravdu bohatý a s dnešním pohybovým režimem běžného občana téměř neporovnatelný. První běžecké závody jsou datovány již ve starém Egyptě. Jak již bylo v předcházejícím textu uvedeno, běh velice pozitivně působí na tělesnou schránku člověka i na jeho psychiku. Běh pomáhá uvolnit napětí, odbourávat stres a snižuje výskyt nervových poruch. Většina autorů se shoduje, že běh je téměř ideální kompenzační prostředek v dnešní na pohyb chudé době. Lze jej tedy praktikovat téměř kdekoli a kdykoli (Tvrzník, Škorpil & Soumar, 2006).

To, že se běh těší u českých občanů velkému úspěchu, lze vidět i na výsledcích ankety Sport roku 2014 (obrázek 4 a 5), kde je běh druhým nejoblíbenějším sportem mezi občany v letech 20-49 let a nepatří pouze mezi nejoblíbenější, ale také mezi nejčastěji provozované sporty.



Obrázek 4 - Sporty, které dělají Češi nejraději. (Anketa Sport roku 2014).



Obrázek 5 - Sporty, které dělají Češi nejčastěji. (Anketa Sport roku 2014)

2.6 Význam prostředí pro pohybovou aktivitu a běh

Mnoho studií řeší vliv prostředí na kvalitu běhu a samotného prožitku z něj. Allen Collinson (2008) popisuje dva aspekty, fyzický a sociální, které činí běh více či méně atraktivním. Co se týče prostředí, poznamenala například, jak může sklon terénu činit běh různě náročný a také to, že je velice důležitý povrch, po kterém běžci běhají. Rozdíl můžeme vidět v náročnosti pro pohybový aparát, kdy při běhu po měkkém podkladu nebo trávě je zátěž na pohybový aparát menší než při běhu po chodníku, tvrdé dlažbě nebo zablácené cestě. Je také nutné podotknout, že měkký rovný terén je pravděpodobně méně nebezpečný a běžec tak má nižší šanci se zranit (Hockey & Allen-Collinson, 2006).

Také špatné pouliční osvětlení a jiné dopravní komplikace (např. silniční doprava, absence chodníků, chodci...) jsou považovány za faktory zvyšující riziko zranění. Mezi další hrozby patří majitelé psů a rodiče s malými dětmi, jelikož psi i malé děti mohou v případě nepozornosti zkřížit cestu běžci a zranit tak nejen sebe, ale i samotného sportovce (Hockey & Allen-Collinson, 2006).

Jak obecně Allen-Collinson (2008) uvádí, možnost se volně pohybovat, zvyšovat výkonnost a zamezovat zranění jsou hlavními vlastnostmi, kterými by běžecké prostředí mělo disponovat.

Dalším rizikovým faktorem při běhu je sociální prostředí a společnost. Běžec se snadno může stát předmětem verbálního obtěžování od ostatních, zejména ve veřejných

prostorách (ulice, centrum města, parky...). Mezi nejproblémovější skupiny patří dospívající mládež nebo opilí lidé. Obě tyto skupiny mají vyšší tendence k agresivnímu chování (Gimlin, 2010).

Allen-Collinson (2008) také poznamenává, že běh ve skupině může eliminovat nepříjemné pocity jako jsou právě strach, nepohodlí či jiný pocitový diskomfort. Autoři Hockey a Allen-Collinson (2007) tvrdí, že i běžci se rozdělují do skupin, a to na běžce-sportovce a běžce-začátečníky. Skupiny se liší z hlediska tréninkových plánů, ctížádosti, množství tréninků a spousty dalších parametrů. Tyto rozdílné skupiny také vnímají okolní prostředí rozdílně, nejen co se týče vzdálenosti tratě.

Ve své kvalitativní studii Groenink (2013) popisuje, jak běžci-začátečníci v Amsterdamu, konkrétně v místě Vondelpark, mají rádi přítomnost ostatních obyvatel a turistů, kteří si užívají volného času a vytváří tak pestré a živé prostředí. Naopak běžci-sportovci, preferují naopak přírodní oblast, kde je možné běhat delší vzdálenosti a je tam minimum jiných lidí, kteří by jim překáželi.

Co se týče regeneračních a relaxačních účinků běhu, zkoumalo se, zda má zelené (travnaté, zalesněné) prostředí obdobnou funkci pro běžce, stejně jako pro chodce. Studie Bodin a Harting (2003) ukazuje, že běžec skutečně upřednostňuje zelené prostředí nad městskými podmínkami a tvrdí, že v zeleném prostředí lépe unikají každodennímu stresu a starostem. Tato studie se shoduje s tvrzením Shipway a Holloway (2010), že bytí v přírodě je důvodem, proč běhat.

2.6.1 Běžecké povrchy

U běhu je povrch samozřejmě velice důležitý. Ne každý je totiž vhodný pro všechny běžce a typy tréninků. Je důležité volit povrchy na základě kvality vybavení, zdravotního stavu jedince i jeho kondici a pohybové zkušenosti. Existují povrchy více či méně šetrné k pohybovému aparátu běžce (Tvrzník & Soumar, 2012).

Tabulka č. 1 - Běžecské povrchy (upraveno dle Tvrzník, & Soumar, 2012)

Povrch	Vlastnosti	Běžecský tip
Asfalt	Jedná se o velice frekventovaný povrch. Ze zdravotního hlediska ovšem není optimální, a to z důvodu příliš velkých nárazů na pohybový aparát při došlapu. Je zde nutné volit kvalitní běžecskou dobře odtlumenou obuv (v případě biomechanických problémů i tzv. stabilní obuv)	S navyšující se rychlostí běhu rostou i síly působící na nohy běžce (kyčle, kolena, patní kost, Achillova šlacha...). Tento povrch tedy není optimální pro rychlé úseky. Zvlášť je nutné dávat pozor na šikmé krajnici, kdy je noha velice přetěžována.
Beton	Jedná se o povrch tvrdší než asfalt. Platí zde tedy stejné aspekty jako u asfaltu. Potřeba kvalitní odtlumené běžecské obuvi a dobrá technika běhu.	Běhu po betonovém povrchu je dobré se maximálně vyhýbat. Pokud to není možné, je doporučeno omezit běh na tomto povrchu na minimum.
Kostky (kočičí hlavy)	Jedná se o jeden z nejméně vhodných povrchů. Je velice tvrdý, nevyzpytatelný a tvarově velmi různorodý.	Zde je potřeba vysoké pozornosti, zvlášť když je tento povrch mokrá (je extrémně kluzký).
Šotolina	Povrch složený z pevného podkladu, na kterém je vrstva menších či větších kamenů. Opět je vhodná dobře odtlumená obuv.	V případě větších kamenů se běh stává rizikovým a pravděpodobnost zranění běžce se zvyšuje.
Umrzlý sníh a led	Jde o tvrdý a kluzký povrch. Nutné boty s výrazným vzorkem, v ideálním případě protiskluzovým materiálem podrážky, popřípadě jsou vhodné tzv. „nesmeky“.	Potřeba specifické techniky běhu – kratší krok, odrazy ze špičky chodidla, široké vedení horních končetin kvůli stabilitě.

Povrch	Vlastnosti	Běžecký tip
Travnatá zpevněná rovina	Jedná se optimální běžecký povrch, který chrání pohybový aparát před velkými nárazy. Je vhodný i pro začátečníky, kteří nemají s během velké zkušenosti, nemají vytríbenou techniku a kondici. Povrch je také dostatečně pevný a stabilní, riziko zranění je tedy minimální.	Povrch je vhodný téměř pro jakýkoliv typ běhu. Například pro běh na bosu, kdy je obuv absolutně bez jakéhokoliv tlumení (je ale doporučený v malé míře, jelikož dochází k velkému přetěžování Achillových šlach a lýtkových svalů).
Travnatá neudržovaná louka	Povrch je poměrně měkký, nerovný a tvarově rozmanitý. Zde je vhodné volit obuv s výraznějším vzorkem s dobrou trakcí. Není nutné velké tlumení, jelikož terén již tlumí sám o sobě.	Není dobré vybírat si tento povrch v případech, kdy má běžec například problémy s nestabilními kotníky či je unaven na konci tréninkové jednotky/výběhu.
Písek – zpevněný	Například mokrá písek na pláži. Zde není problém s bořením se a podklad je dostatečně měkký.	Je důležité brát v potaz sklon pláže a běhat tak, aby obě nohy měly stejnou zátěž (měnit směr běhu).
Písek – měkký	Ať už pláž, pískové doskočiště nebo volejbalový kurt. Tento povrch klade poměrně vysoké nároky na stabilitu kotníků. Velice dobře se v něm právě pevnost kotníků a lýtkových svalů posiluje.	Výborný podklad v případě regenerace, kdy se využívá v malé míře a naboso.
Hlína – zpevněná cesta	Hlína, písek i jehličí patří mezi ideální povrchy pro běh. Jsou dostatečně tlumené při nárazech a nejsou náročné pro stabilitu kotníků a pohybový aparát.	Jde o ideální běžecký podklad pro téměř všechny typy běžců.

Povrch	vlastnosti	Běžecký tip
Písek, hlína, kameny (nezpevněná cesta)	Zde se bavíme o „lese“. Terén, který zahrnuje kořeny, spadané listí, bahno, bláto a nerovný podklad. Zde se doporučuje trialová bota s výrazným vzorkem a dobrými torzními vlastnostmi pro lepší reagování na nerovnosti terénu.	Zde, stejně jako při běhu na umrzlém sněhu, se doporučuje kratší krok, který běžci umožní reakci na nerovnost terénu a tím zabránit případnému zranění.
Sníh (měkký prašan)	Tento podklad má podobné vlastnosti jako měkký písek. Vhodné jsou boty s výrazným vzorkem a voděodolnou membránou.	I tento povrch posiluje stabilitu kotníku. Doporučuje se i běh na boso, který má za účinek posílení nožní klenby a prokrvení nohou.
Umělé povrchy	Mezi tyto povrchy patří například tartan nebo mondo. Mají velké elastické vlastnosti a podporují sprinterský krok, který je charakteristický kratší oporovou fází než při běhu na dlouhé tratě. Běžcům na delší tratě tyto povrchy výrazně nepomáhají ve výkonu, ale mají velké tlumící vlastnosti a tím velice šetří pohybový aparát běžce tím, že jej chrání před nárazy.	Zde je třeba dát si pozor na velice tlumenou obuv, která je charakteristická vysokou mezipodešví. V zatáčkách může dojít k dvojímu tlumení společně s povrchem a v tu chvíli se bota stává nestabilní. Je dobré měnit směr běhu tak, aby byly zatíženy obě dolní končetiny stejně.
Běžecký trenažér	Trenažéry patří mezi měkké povrchy, jelikož je celý pás odtlumen pomocí pružin či hydraulického systému.	Trenažér je vhodný pro všechny běžce. Je možnost regulovat rychlost, sklon i jeho tvrdost podle běžcovy tělesné hmotnosti.

Z této přehledné tabulky 1 vyplývá, že ideální povrch pro běžce musí být pevný, ale stále s dobrou tlumící schopností, a rovný bez větších terénních nerovností. Brání tak pohybový aparát běžce před tvrdými nárazy a jeho povrchová jednoduitost eliminuje riziko zranění.

Velice dobře z této tabulky vychází běžecký pás, musíme ale vzít v potaz, že tento stroj se ve většině případů nachází ve fitness centrech, kde je nutné zaplatit vstup, který například ve větších městech nemusí být pro každého přijatelný. Výhodou běhu venku je jeho nulová cena, čerstvý vzduch a přirozenost pohyby. Běh na běžeckém páse je totiž poměrně specifický, a ne každému běžci musí tato varianta vyhovovat. Při delším čase stráveném na běžeckém páse se projevuje nezáživnost běhu, jelikož je běžec stále na stejném místě, dále je toto zařízení poměrně hlučné a nedochází zde k posílení malých svalů dolních končetin tak, jako při běhu v s nerovným terénem. Ovšem nepopíratelnou výhodou běžeckého pásu je jeho nezávislost na počasí nebo čase, například není třeba se bát individuálního běhu za tmy, tak jako tomu je často u běhu venku. Je zde velice dobrá kontrola tempa i uběhnuté vzdálenosti a možnost nastavení různých sklonů pásu.

„Běh v přírodě má vedle vlastního fyziologického přínosu i velice výrazný psychoregenerační účinek. Jinými slovy, duševně si při něm odpočineme a zapomeneme na běžné starosti“ (Tvrzník, Škorpil & Soumar, 2006, str. 42).

2.6.2 Rizika při běhu

Běh má spoustu pozitiv pro lidský organismus, ale je třeba zohlednit několik rizik, kterým se bohužel nelze vyhnout.

Daný jedinec vždy musí sám zohlednit a zhodnotit svůj aktuální zdravotní stav a zvážit, zda je vhodné jít běhat. V případě, že člověk toto podcení, hrozí mnohá zranění. V případě, kdy je jedinec unavený, může nastat úraz z nedostatečné pozornosti (pád, zakopnutí o překážku, únavová zlomenina či podvrtnutí kotníku). Při příznacích nachlazení hrozí výrazné zhoršení příznaků až úplné propuknutí nemoci. Je důležité se na trénink soustředit a nepřeceňovat své vlastní síly. Dodržovat zásady rozcvičení a zahřátí organismu, začínat vždy pomalu a nepřecházet ihned na začátku běhu do maximálního vypětí a extrémních poloh pohybového aparátu.

Dalším velkým rizikem je přetěžování. Jedná se o přetěžování organismu, kdy běžec zatěžuje své tělo mnohem více než je samo schopné zvládnout. Roli zde hraje nadváha, kdy je lepší, při běžeckých začátcích spíše jen chodit a na běh přejít později.

Velmi častým způsobem zranění je ulevování slabší nebo také zraněné dolní končetině, kdy je následně přetěžován celý pohybový aparát.

Původ mnoha potíží pohybového aparátu u běhu má na svědomí špatně zvolená běžecká obuv. Existuje mnoho modelů, každý s jinými specifiky, a je třeba výběr běžecké obuvi pečlivě zvážit.

Je nutné říci, že v některých případech je pro člověka zdravější neběhat než běhat. Může tomu být například z důvodu nevhodného prostředí pro běh, kdy v mnoha případech není pro běžce vyhrazen ideální či alespoň dostačující prostor a jsou nuceni běhat v okolí místních komunikací a vystavují se tak riziku. Při běhu také dochází k hyperventilaci, což znamená, že běžec vdechuje více vzduchu, a také více škodlivých látek a výfukových plynů (Dostál, 1981).

Mezi další rizika patří smog. Celkově je běh ve městech velice náročný na vyhýbání se překážkám v podobě lidí, aut, kočárků a spoustu dalšího. Většinou se ale běžci jen snaží prokličkovat centrem na svou oblíbenou běžeckou trať, ať už je v parku, blízkém lese, nebo se jedná o cyklostezku. Běh je sám o sobě pro organismus náročný a v případě, kdy člověk při běhu vdechuje výfukové a inverzní zplodiny, jde o dvojnásobné zatížení. (Tvrzník, Škorpil & Soumar, 2006). Při zvýšeném množství smogu v ovzduší je dobré trénink odložit nebo zvolit méně zdraví ohrožující variantu, jako je běh na běžeckém páse ve fitness centru nebo jiný druh pohybové aktivity, kterou lze provozovat ve vnitřních prostorách.

Rizikem je také ozon. Je vědecky dokázáno, že ozon působí negativně na horní cesty dýchací, tento negativní vliv se násobí při fyzické zátěži. V našich zeměpisných šířkách je koncentrace ozonu nejvyšší v letních měsících, což je doba, kdy lidé běhají nejvíce. Nejvyšší naměřené hodnoty bývají mezi hodinami 12:00 a 17:00, je tedy dobré se běhu věnovat buď v dopoledních, nebo večerních hodinách (Tvrzník, Škorpil & Soumar, 2006).

Mezi rizikové faktory patří také majitelé psů a rodiče s dětmi. Jak již bylo zmíněno, riziko pro běžce představují i majitelé psů a jejich mazlíčci (Hockey, & Allen-Collinson, 2006). V případě, kdy je pes připoután na vodítko, se není téměř čeho bát, snad pouze v případě, kdy je majitel na druhé straně trasy než pes, a běžec může o vodítko zavadit. Větší problém nastává ve chvíli, kdy pes volně pobíhá, jelikož se běžec pohybuje rychleji než chodci, je pro psa instinktivním cílem a může dojít ke konfrontaci v podobě pokousání. Je známo, že psi útočí zezadu a v případě hrozícího napadení psem se doporučuje otočit se k psovi čelem a dát najevo dominanci. V dnešní době již existují

přípravky v podobě speciálních sprejů, které psa na chvíli oslepí, ale nijak mu neublíží (Tvrzník, Škorpil & Soumar, 2006). Autoři Hockey a Allen-Collinson (2006) vyzdvihují riziko v podobě rodičů a jejich malých dětí. Zde je většinou na vině nepozornost rodiče a situace, kdy může dítě zkřížit běžci cestu a zranit tak nejen sebe, ale i samotného běžce.

Nejen v běžném životě, ale také při běhu je pocit bezpečí velice důležitý. Roman a Chalfin (2008) poukazují právě na důležitost bezpečnosti. Tvrdí, že strach z chůze či běhu venku závisí charakteristice dané oblasti, na výši kriminality, venkovním osvětlení atd., ale také na věku a pohlaví běžce. U žen a starších lidí je míra strachu vyšší.

Největším problémem běhu ve večerních hodinách, především v zimě, kdy je dříve tma, je nedostatečné pouliční osvětlení. Běžec se může cítit nekomfortně a tento faktor jej může od běhu odradit. Je zde také určitě vyšší pravděpodobnost pocitu strachu. V případě, že běžec chce i přes nedostatek osvětlení běhat, musí využít „čelovky“ či jiného světelného systému.

2.6.3 Kdy běhat?

Neexistuje jednoznačná odpověď, která by uvedla přesnou hodinu, kdy je ideální doba na běh. Existuje spousta faktorů, které do této otázky vstupují, například individuální stravovací návyky, doba zaměstnání, rodičovství, ostatní koníčky...

Například Tvrzník a Soumar (2012) uvádějí dva časové intervaly, které se opírají o biorytmy člověka. Prvním intervalem je dopoledne od 7:00 do 10:00 hodin a druhý je od 16:00 do 19:00 hodin odpoledne. V těchto hodinách je totiž nejvyšší biologická aktivita lidského organismu. Najít si ale vhodný čas je opravdu na každém jednotlivci. Častěji volené jsou odpolední hodiny, a to především z praktických důvodů, po práci jako regenerace a způsob kompenzace psychického vypětí z pracovního dne. V případě volby druhé varianty, běhání v dopoledních hodinách, se jedná o jakési nastartování organismu za účelem lepšího zvládnutí situací nadcházejícího pracovního dne.

3 CÍLE PRÁCE

Hlavním cílem bakalářské práce bylo analyzovat dostupnost, kvalitu povrchu a okolí, silniční provoz, přítomnost „neběžců“, technickou vybavenost, pouliční osvětlení a individuální pocit bezpečí vybraných běžeckých tras na území města Olomouce.

Dílčí cíle jsou:

- Zjistit celkový dojem běžců u jednotlivých běžeckých tras včetně nejfrekventovaněji využívaných tras na území města Olomouce.
- Analyzovat výše uvedené parametry s ohledem na pohlaví.

Výzkumné otázky:

- Jak běžci hodnotí dostupnost, kvalitu povrchu a okolí, silniční provoz a přítomnost „neběžců“, technickou vybavenost, pouliční osvětlení a individuální pocit bezpečí vybraných běžeckých tras na území města Olomouce?
- Jaké jsou rozdíly v hodnocení výše uvedených parametrů u mužů a žen?
- Jaké běžecké trasy jsou běžci využívány nejčastěji?
- Jaké jsou nejlépe hodnocené běžecké trasy v Olomouci z pohledu celkového dojmu běžců?

4 METODIKA

Pro zpracování bakalářské práce byl kvantitativní design výzkumu v podobě ankety. Jednou z výhod ankety je například její anonymita, která respondentům usnadňuje možnost upřímně odpovídat. Další výhodou je dobrá přehlednost a zpracovatelnost výsledků. Tento výzkumný design byl zvolen z důvodu získávání informací přímo od olomouckých běžců na kolektivních trénincích běžeckých skupin, které na území města Olomouce fungují.

4.1 Předvýzkum

Běžeckých tras v Olomouci je mnoho a každý jedinec má svou oblíbenou. Tato práce se soustředí pouze na některé z nich. Výběr běžeckých tras proběhl na základě předvýzkumu, kdy měli záměrně vybraní běžci z města Olomouce napsat alespoň tři své nejoblíbenější běžecké trasy, popřípadě nejčastěji jimi navštěvované. Celkem odpovídalo 66 běžců, jejichž složení dle pohlaví bylo 1:1.

Tabulka 2 - Seznam nejčastěji navštěvovaných tras na území města Olomouce

TRASA	ČETNOST
HEJČÍNSKÉ LOUKY	39
PODĚBRADY (OKOLO PODĚBRAD)	35
ČECHOVY SADY	28
BEZRUČOVY SADY	25
SMETANOVY SADY	24
NEŘEDÍN	19
SVATÝ KOPEČEK	18
ATLETICKÝ STADION LOKOMOTIVA OLOMOUC	10
KOLEM KLÁŠTERNÍHO HRADISKA	2
BYSTROVANY	2
NOVÝ SVĚT	1

. Z výsledků bylo na základě četnosti vybráno sedm nejčastěji zmíněných tras, které jsou dále hodnoceny – Hejčínské louky, Poděbrady, Čechovy sady, Bezručovy sady, Smetanovy sady, Neředín a Svatý Kopeček (alej).

4.1.1 Charakteristika vybraných tras

Trasy se dají různě kombinovat či propojovat, a to zejména trasy městských parků, které jsou buď velice blízko sebe, nebo na sebe přímo navazují. U každé z tras je krátká tabulka s jejím stručným popisem, která obsahuje tyto informace:

Povrch – krátká charakteristika aktuálního povrchu na dané trase

Charakteristika – obsahuje krátká seznámení s prostorem, ve kterém se daná trasa nachází.

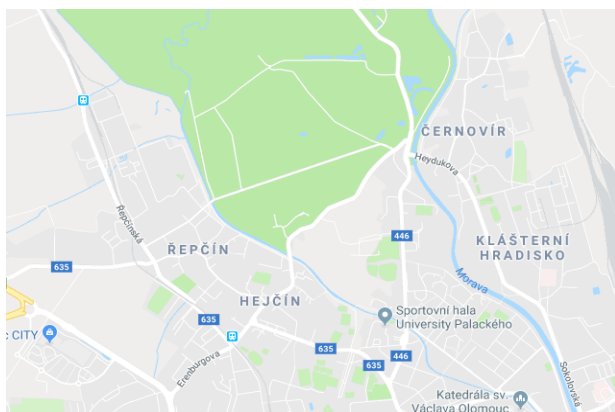
Možnost využití pro – zde jsou zvoleny 4 parametry (chůze, běh, cyklistika, in-line brusle). V tabulkách je vždy vypsáno, co z těchto aktivit lze na daných trasách provozovat.

Provozní doba – veškeré vybrané běžecké trasy, které jsou v této práci, mají nepřetržitou provozní dobu, jelikož se jedná většinou městské parky, prostory či cyklostezky.

Hejčínské louky

Tabulka 3 - Charakteristika trasy Hejčínské louky

Povrch	asfalt (cyklostezka a in-line stezka)
Charakteristika	Jde o in-line okruh, jež byl otevřen roku 2011, na který se lze dostat po Hejčínské cyklostezce přímo z centra města. Část cyklostezky vede kolem Mlýnského potoka, poté přes most a napojuje se na in-line okruh, který poskytuje výhled na Svatý Kopeček, kostel sv. Michala atd.
Možnost využití pro	chůze, běh, cyklistika, in-line brusle
Provozní doba	nepřetržitě
Osvětlení	ne



Obrázek 6 - Mapa Hejčínské louky

Poděbrady (okolo Poděbrad)

Tabulka 4 - Charakteristika trasy Poděbrady

Povrch	převážně louky, mokřady s dřevěnými chodníky, zpevněná lesní cesta vedoucí kolem rybníka a zpevněná cesta (asfalt, cyklostezka)
Charakteristika	Rybník se nachází na samém okraji města Olomouce, je nutná zvýšená opatrnost v případě dešťů, kdy je podklad bahnivý a kluzký. Na tento okruh je možné se dostat přímo z centra po hejčínské cyklostezce, která poskytuje výhledy například na Klášterní hradisko nebo Svatý kopeček. Trať dále pokračuje přes louku s mnohými mokřady, přes které vedou dřevěné chodníky. Velká část trati vede přímo kolem rybníka a potom se napojuje na cyklostezku, vedoucí z Litovle do Olomouce. K rybníku je možné dojet i autem, přímo u něj se nachází parkoviště.
Možnost využití pro	chůze, běh, cyklistika
Provozní doba	nepřetržitě
Osvětlení	ne

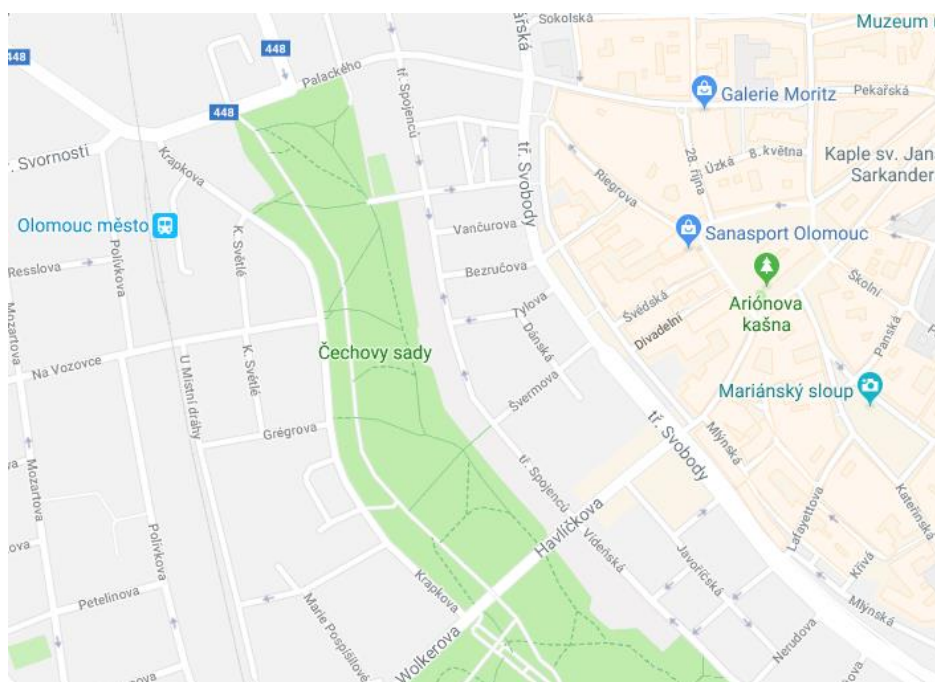


Obrázek 7 - Mapa trasy Poděbrady

Čechovy sady

Tabulka 5 - Charakteristika trasy Čechovy sady

Povrch	asfaltové cesty (místy rozbité)
Charakteristika	Trasy vedoucí přímo městským parkem, lze je kombinovat dle potřeb běžce. Tyto trasy jsou spojeny mostem s dalšími trasami ve Smetanových sadech.
Možnost využití pro	chůze, běh, in-line bruslení, cyklistika
Provozní doba	Nepřetržitě
Osvětlení	pouze na hlavním okruhu vedoucím okrajem parku

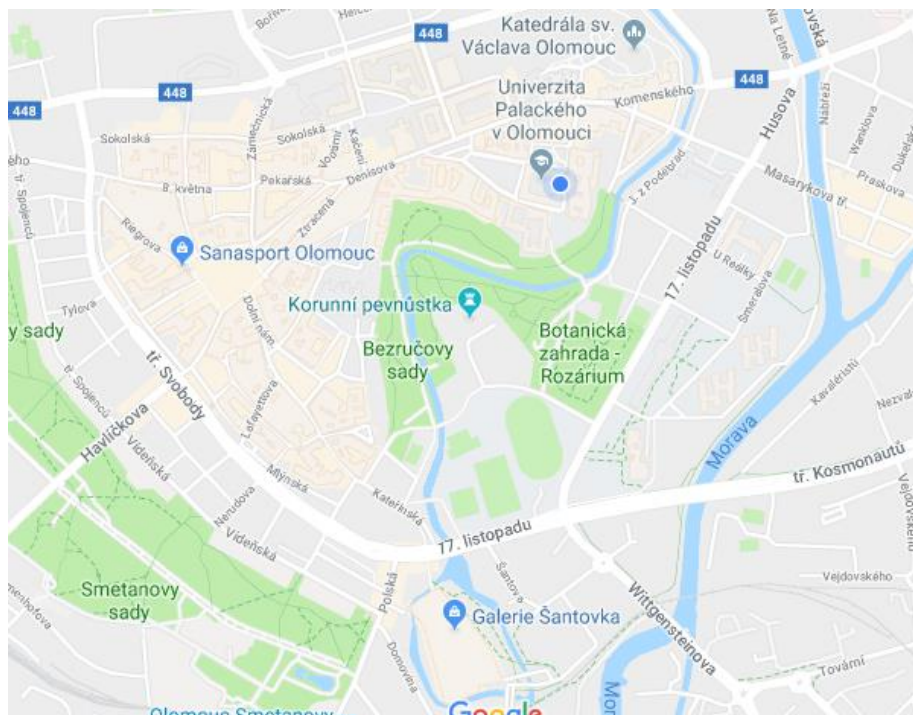


Obrázek 8 - Mapa trasy Čechovy sady

Bezručovy sady

Tabulka 6 - Charakteristika trasy Bezručovy sady

Povrch	asfaltové cesty, šotolinové zpevněné cesty
Charakteristika	Tyto trasy se nacházejí nejbližší centru města. V případě, kdy běžci nevyhovuje asfaltový povrch, je zde možnost běžet přímo po břehu Mlýnského potoka po zpevněném hliněném povrchu.
Možnost využití pro	chůze, běh, in-line bruslení, cyklistika
Provozní doba	nepřetržitá
Osvětlení	pouze na hlavní trase vedoucí parkem

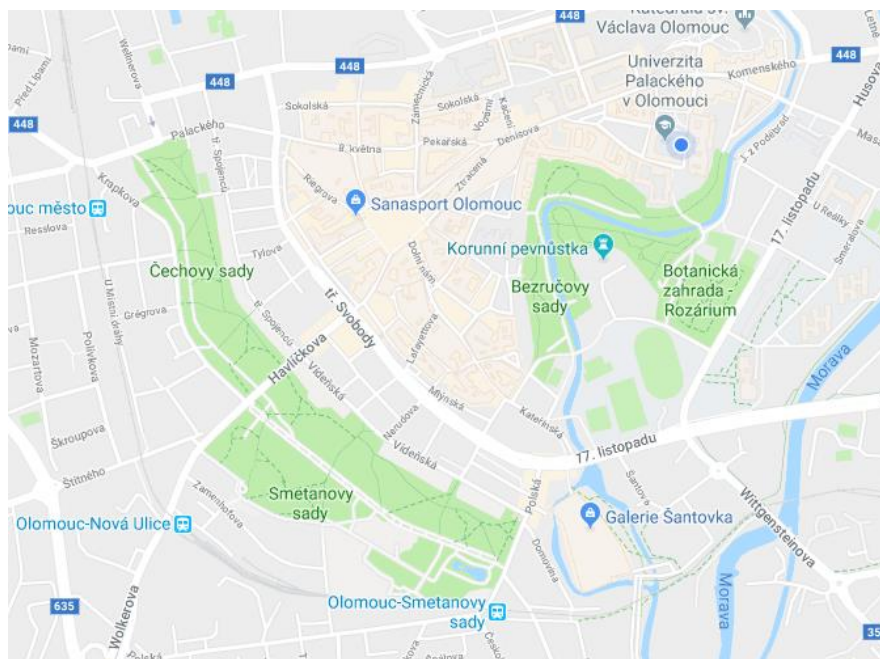


Obrázek 9 - Mapa trasy Bezručovy sady

Smetanovy sady

Tabulka 7 - Charakteristika trasy Smetanovy sady

Povrch	asfaltové cesty (místy rozbité)
Charakteristika	Trasy se nacházejí přímo v městském parku a přímo navazují na další městský park Čechovy sady. Existuje zde na výběr několik různých okruhů, které lze kombinovat podle vzdálenosti, jakou chce běžec uběhnout.
Možnost využití pro	chůze, běh, in-line bruslení
Provozní doba	Nepřetržitě
Osvětlení	pouze na hlavní trase vedoucí středem parku

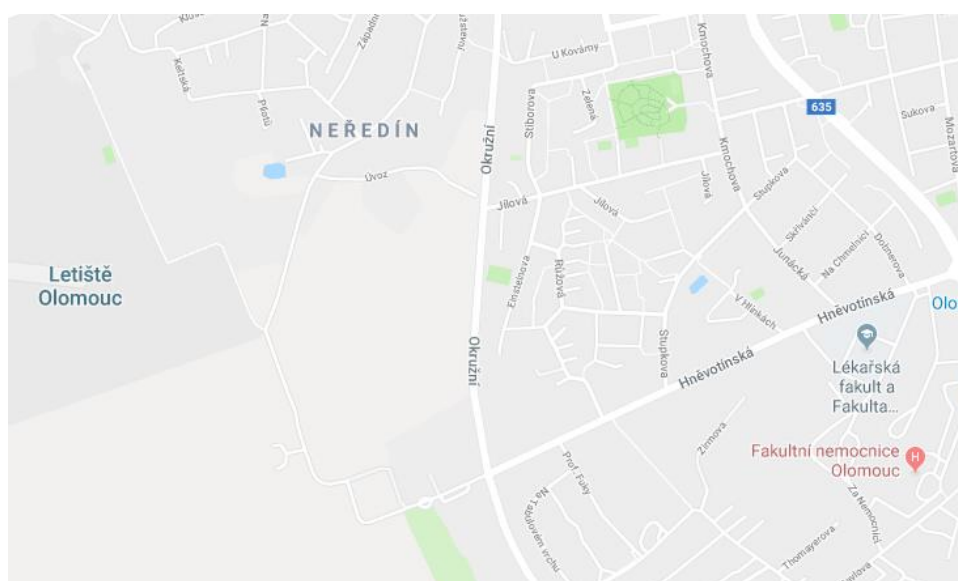


Obrázek 10 - Mapa trasy Smetanovy sady

Neředín

Tabulka 8 - Charakteristika trasy Neředín

Povrch	zpevněná lesní cesta, zpevněná polní cesta, asfalt
Charakteristika	Trasy, nacházející se na okraji města, vhodné pro běžce preferující terénní běh s měkkým povrchem. Trasy se nacházejí v blízkosti Aplikačního centra BALUO a Letiště Olomouc. Možnost kombinování tras, vedoucích většinou lesem či po polích, dle potřeb běžce.
Možnost využití pro	chůze, běh, cyklistika
Provozní doba	Nepřetržitá
Osvětlení	Ne



Obrázek 11 - Mapa trasy Neředín

Svatý Kopeček – alej

Tabulka 9 - Charakteristika trasy Svatý Kopeček (alej)

Povrch	zpevněná polní cesta, pevný travnatý povrch
Charakteristika	Trasa nacházející se na okraji města. Jedná se o jednu z mála cest, která běžci nabízí možnost „naběhat výškové metry“. Nachází se ve vzdálenosti od centra cca 7,5 km. Nejvyšším bodem je přímo Svatý Kopeček.
Možnost využití pro	chůze, běh, cyklistika
Provozní doba	nepřetržitě
Osvětlení	ne



Obrázek 12 - Mapa trasy Svatý Kopeček – alej

4.2 Anketa

V úvodní části ankety byl popsán účel tohoto výzkumného šetření a bylo zde zahrnuto i poděkování běžcům za její vyplnění. Před vyplněním ankety byli respondenti vždy seznámeni s trasami, které byly pro tuto práci vybrány, a všichni odpovídající vybrané tratě znali a minimálně jednou po nich sami běželi. Pro lepší orientaci byly vždy přiloženy tabulky obsahující charakteristiku a mapu vybraných tras.

Následovaly úvodní deskriptivní otázky, které zjišťují základní informace o běžcích. Jsou zde otázky na pohlaví a věk respondentů, dále na to, jak dlouho se běhu věnují, kolik kilometrů týdně naběhají a kolik minut jsou ochotni za svou oblíbenou trasou dojíždět.

Dále následovaly hodnotící otázky. Zde jednotliví respondenti hodnotili vybrané tratě podle různých kritérií, kterými jsou dostupnost tras, kvalita jejich povrchu, okolí, silniční provoz, technická vybavenost, pouliční osvětlení, individuální pocit bezpečí, přítomnost „nebězců“ a celkový dojem. Na závěr ankety běžci označili svou oblíbenou či nejčastěji využívanou trasu nebo trasy. Pro hodnocení bylo využito Likertovy škály (1-5).

Poslední otázka je otevřená, dává respondentům možnost doplnit negativní či pozitivní faktory vybraných tras, které by rádi vyzdvihli.

Ankety byly následně vhozeny do uzavřené urny, z důvodu zajištění anonymity.

4.3 Výzkumný soubor

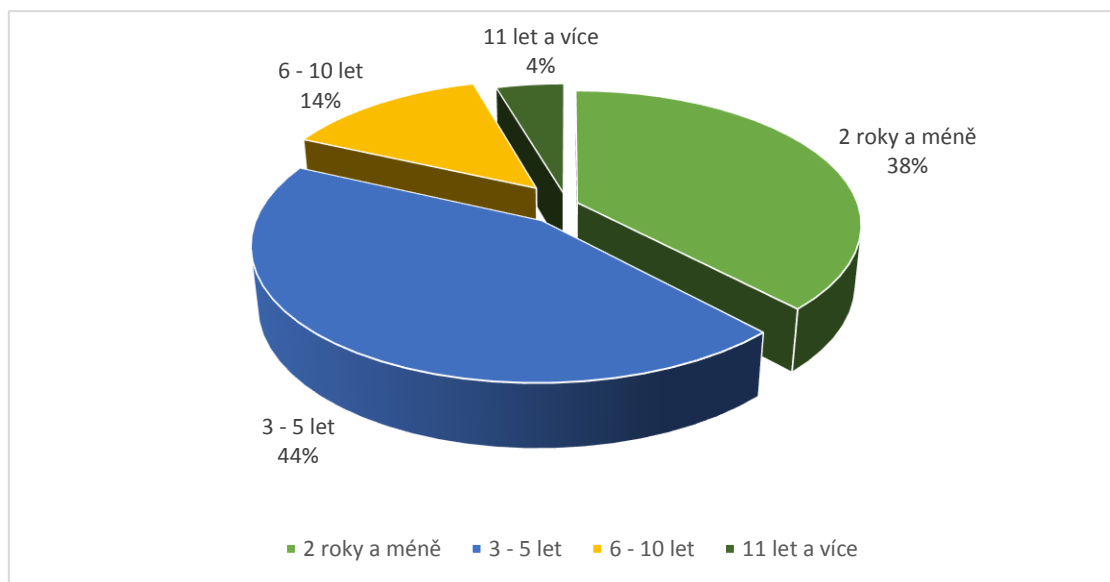
Anketa byla rozdána respondentům na trénincích běžeckých skupin Sanasport Runners Olomouc a Mattoni Freerun Olomouc. Anketa byla vyplněna celkem 66 respondenty, kteří byli vybráni záměrně na trénincích zmíněných běžeckých skupin města Olomouce. Odpovídalo celkem 34 (52 %) mužů a 32 (48 %) žen.

Tabulka 10 - Procentuální zastoupení věkových skupin respondentů

<i>Věk respondentů</i>	<i>Procentuální zastoupení</i>
<i>18 let a méně</i>	4,5 %
<i>19–35 let</i>	62,1 %
<i>35–60 let</i>	33,1 %
<i>61 let a více</i>	0 %

Graf č. 1 ukazuje procentuální zastoupení respondentů podle toho, jak dlouho se běhu jednotlivci věnují.

Graf 1 – Zastoupení respondentů dle toho, jak dlouho se běhu věnují



Další otázka úvodní části ankety se týká týdenní frekvence běhu respondentů, jak často vybrané trasy využívají. Nejčastější odpovědí byla frekvence 3x – 5x týdně, odpovídalo takto celkem 57,6 % respondentů, 37,9 % běhá týdně 2x a méně a 6x a častěji běhá pouze 4,5 % respondentů.

Průměrná týdenní naběhaná kilometráž zde činí 30,59 km, kdy nejvyšší počítanou hodnotou bylo 100 km/týden a naopak nejnižší 2 km/týden.

5 VÝSLEDKY

V následujících kapitolách jsou uvedeny výsledky anketního šetření dle jednotlivých otázek, zaměřených na vybrané běžecké trasy na území města Olomouce.

5.1 Dostupnost tras

V anketě odpovídalo 47 % respondentů tak, že jsou ochotni dojíždět nebo docházet na svou oblíbenou trasu maximálně do 5 minut. Dále pak 15,2 % respondentů by bylo ochotno dojíždět 6–10 minut, 18,2 % by dokázalo dojíždět 11–15 minut a celkem 19,7 % respondentů by nedělalo problém dojíždět 16 minut či dokonce více.

Následující tabulka 11 ukazuje průměrnou známku, kterou získaly jednotlivé trasy. Nejlépe hodnocená na základě dostupnosti je trasa Smetanovy sady, která se nachází velice blízko centra a je přímo propojena mostem s trasou Čechovy sady. A naopak, jako nejhůře dostupná trasa zde vychází alej na Svatém Kopečku, která je vzdálena od centra cca 7 km.

Tabulka 11 – Dostupnost tras

<i>Trasa</i>	<i>Průměrné hodnocení</i>
<i>Čechovy sady</i>	1,48
<i>Smetanovy sady</i>	1,29
<i>Bezručovy sady</i>	1,45
<i>Hejčínské louky</i>	1,82
<i>Poděbrady</i>	2,2
<i>Neředín</i>	2,52
<i>Svatý Kopeček</i>	3,11

Následující tabulky 12 a 13 prezentují procentuální odpovědi a konečné průměrné hodnocení respondentů dle pohlaví.

Tabulka 12 – Hodnocení dostupnosti tras dle mužů

<i>Trasa</i>	<i>1 – velmi spokojen %</i>	<i>2 – spíše spokojen %</i>	<i>3 – ani spokojen, ani nespokojen %</i>	<i>4 – spíše nespokojen %</i>	<i>5 – velmi nespokojen %</i>	<i>Průměrné hodnocení (známka)</i>
<i>Čechovy sady</i>	34,84	10,6	3,03	1,51	1,51	1,53
<i>Smetanovy sady</i>	39,39	7,57	3,03	0	1,51	1,38
<i>Bezručovy sady</i>	36,36	10,6	3,03	0	1, 51	1,44
<i>Hejčínské louky</i>	25,75	16,66	7,57	1,51	0	1,71
<i>Poděbrady</i>	15,15	19,69	10,6	6,06	0	2,15
<i>Neředín</i>	13,63	13,63	18,18	4,54	1,51	2,35
<i>Svatý Kopeček</i>	7,57	9,09	15,15	16,66	3,03	3,26

Tabulka 13 – Hodnocení dostupnosti tras dle žen

<i>Trasa</i>	<i>1 – velmi spokojen %</i>	<i>2 – spíše spokojen %</i>	<i>3 – ani spokojen, ani nespokojen %</i>	<i>4 – spíše nespokojen %</i>	<i>5 – velmi nespokojen %</i>	<i>Průměrné hodnocení (známka)</i>
<i>Čechovy sady</i>	33,33	15,15	3,03	0	0	1,44
<i>Smetanovy sady</i>	39,39	9,09	0	0	0	1,19
<i>Bezručovy sady</i>	30,30	13,63	4,54	0	0	1,47
<i>Hejčínské louky</i>	19,69	15,15	10,6	3,03	0	1,94
<i>Poděbrady</i>	12,12	16,66	15,15	4,54	0	2,25
<i>Neředín</i>	9,09	9,09	18,18	12,12	0	2,69
<i>Svatý Kopeček</i>	3,03	7,57	18,18	13,63	6,06	3,25

5.2 Kvalita povrchu

Kapitola 2.6.2 Běžecské povrchy obsahuje výčet povrchů, jejich vlastností a vymezení hlavních pozitiv či negativ pro běžce.

Nejlepší průměrné hodnocení za kvalitu povrchu získala trasa Hejčínské louky. Jako trasu s nejhorším povrchem uvedli respondenti alej na Svatém Kopečku, ta má průměrné hodnocení 2,28. Absolutně totožné průměrné hodnocení, 1,83, získaly trasy Smetanovy sady a Bezručovy sady. Hodnocení trasy Čechovy sady je 2, Poděbrady 2,08 a Neředín 2,23.

Tabulka 14 prezentuje hodnocení kvality povrchu tras mužů. Nejlépe hodnocenou je také trasa Hejčínské louky, kdy celkem 30,3 % mužů je velmi spokojeno s jejím povrchem. Tyto výsledky jsou téměř totožné s výsledky, které nabízí tabulka č. 15. Ta prezentuje hodnocení žen.

Tabulka 14 – Hodnocení kvality povrchu tras dle mužů

<i>Trasa</i>	<i>1 – velmi spokojen %</i>	<i>2 – spíše spokojen %</i>	<i>3 – ani spokojen, ani nespokojen %</i>	<i>4 – spíše nespokojen %</i>	<i>5 – velmi nespokojen %</i>	<i>Průměrné hodnocení (známka)</i>
<i>Čechovy sady</i>	15,15	22,72	9,09	4,54	0	2,06
<i>Smetanovy sady</i>	18,18	22,72	4,54	6,06	0	1,97
<i>Bezručovy sady</i>	16,66	24,24	7,57	3,03	0	1,94
<i>Hejčínské louky</i>	30,3	12,12	6,06	3,03	0	1,65
<i>Poděbrady</i>	10,6	30,3	7,57	3,03	0	2,06
<i>Neředín</i>	9,09	21,21	19,69	1,15	0	2,38
<i>Svatý Kopeček</i>	7,57	22,72	18,18	3,03	0	2,32

Tabulka č. 15 – Hodnocení kvality povrchu tras dle žen

<i>Trasa</i>	<i>1 – velmi spokojen %</i>	<i>2 – spíše spokojen %</i>	<i>3 – ani spokojen, ani nespokojen %</i>	<i>4 – spíše nespokojen %</i>	<i>5 – velmi nespokojen %</i>	<i>Průměrné hodnocení (známka)</i>
<i>Čechovy sady</i>	16,66	19,69	10,6	1,15	0	1,94
<i>Smetanovy sady</i>	22,72	19,69	4,54	1,15	0	1,69
<i>Bezručovy sady</i>	21,21	19,69	7,57	0	0	1,71
<i>Hejčínské louky</i>	31,81	10,6	6,06	0	0	1,47
<i>Poděbrady</i>	13,63	22,72	6,06	6,06	0	2,01
<i>Neředín</i>	9,09	22,72	15,15	1,15	0	2,19
<i>Svatý Kopeček</i>	10,6	18,18	18,18	1,15	0	2,22

5.3 Okolí tras

V této anketové otázce hodnotili respondenti, jak moc jsou spokojeni a jak moc se jim líbí okolí vybraných tras.

V první trojici jsou rozdíly ve výsledném průměrném hodnocení velice těsné. Trasa s nejlépe hodnoceným okolím je trasa Poděbrady s průměrnou známkou 1,71, s těsným rozdílem je ihned za ní trasa na Svatém Kopečku (1,73) a trasa Hejčínské louky (1,77). Všechny tyto trasy poskytují výhled na významné stavby města (Svatý Kopeček, Vojenskou nemocnici Klášterní Hradisko Olomouc...) a velká část těchto tras se nachází v lesích, polích či vede kolem řeky a rybníka. Následují Smetanovy sady (2), Bezručovy sady (2,05), Čechovy sady (2,18) a Neředín (2,33).

Následující tabulky 16 a 17 ukazují výsledky hodnocení dle pohlaví respondentů. V případě mužů se na prvním místě umístila alej na Svatém Kopečku (1,62). V případě hodnocení ženami zvítězila trasa okolo Poděbrad (1,66). Hodnocení obou pohlaví je velice podobné.

Tabulka 16 – Hodnocení okolí vybraných tras dle mužů

<i>Trasa</i>	<i>1 – velmi spokojen %</i>	<i>2 – spíše spokojen %</i>	<i>3 – ani spokojen, ani nespokojen %</i>	<i>4 – spíše nespokojen %</i>	<i>5 – velmi nespokojen %</i>	<i>Průměrné hodnocení (známka)</i>
<i>Čechovy sady</i>	13,63	18,18	13,63	6,06	0	2,24
<i>Smetanovy sady</i>	13,63	14	13,63	1,15	1,15	2,15
<i>Bezručovy sady</i>	16,66	18,18	10,6	6,06	0	2,12
<i>Hejčínské louky</i>	27,27	13,63	9,09	1,15	0	1,71
<i>Poděbrady</i>	25,75	13,63	10,6	1,15	0	1,76
<i>Neředín</i>	12,12	16,66	16,66	6,06	0	2,32
<i>Svatý Kopeček</i>	22,72	25,75	3,03	0	0	1,62

Tabulka č. 17 – Hodnocení okolí vybraných tras dle žen

<i>Trasa</i>	<i>1 – velmi spokojen %</i>	<i>2 – spíše spokojen %</i>	<i>3 – ani spokojen, ani nespokojen %</i>	<i>4 – spíše nespokojen %</i>	<i>5 – velmi nespokojen %</i>	<i>Průměrné hodnocení (známka)</i>
<i>Čechovy sady</i>	12,12	19,69	15,15	1,15	0	2,13
<i>Smetanovy sady</i>	18,18	19,69	10,6	0	0	1,84
<i>Bezručovy sady</i>	15,15	21,21	10,6	1,15	0	1,97
<i>Hejčínské louky</i>	21,21	13,63	13,63	0	0	1,84
<i>Poděbrady</i>	22,72	21,21	3,03	1,15	0	1,66
<i>Neředín</i>	9,09	18,18	16,66	4,54	0	2,34
<i>Svatý Kopeček</i>	21,21	16,66	7,57	3,03	0	1,84

Z těchto výsledku vyplývá, že běžcům vyhovuje okolí tras, které minimálně připomíná betonovou džungli města a nachází se v zeleném prostředí, blízkosti lesů či luk.

5.4 Silniční provoz

V této otázce byla hodnocena míra, jakou jsou běžci limitováni silničním provozem na vybraných trasách. Zda je nutné se vyhýbat silničnímu provozu a jeho účastníkům, cyklistům, motorovým vozidlům a jiným.

Celkové hodnocení ukázalo, že nejméně jsou běžci limitováni na trase Poděbrady (1,7) a Svatém Kopečku (1,95). Hodnocení zbylých tras je poměrně vyrovnané. Konkrétně trasy v městských parcích (2,12) a Hejčínské louky jsou na tom velice podobně (2,15). Všechny tyto trasy totiž mohou sloužit jako cyklostezky a stezky pro inline bruslaře. Jako trasa, které je nejvíce omezena silničním provozem se ukazuje Neředín (2,35)

Následující tabulky 18 a 19. ukazují hodnocení silničního provozu vybraných tras dle pohlaví respondentů. Zde je hodnocení poměrně vyrovnané. Největším rozdílem jsou zde hodnoty u trasy na Svatém Kopečku. Muži ji hodnotili průměrnou známkou 2,41 zatímco ženy 1,84.

Tabulka 18 – Hodnocení silničního provozu dle mužů

Trasa	1 – velmi spokojen %	2 – spíše spokojen %	3 – ani spokojen, ani nespokojen %	4 – spíše nespokojen %	5 – velmi nespokojen %	Průměrné hodnocení (známka)
Čechovy sady	9,09	15,15	15,15	6,06	0	2,12
Smetanovy sady	16,66	12,12	19,69	3,03	0	2,18
Bezručovy sady	15,15	15,15	15,15	6,06	0	2,24
Hejčínské louky	9,09	24,24	12,12	6,06	0	2,29
Poděbrady	22,72	22,72	46,06	0	0	1,68
Neředín	10,6	13,63	22,72	4,54	0	2,41
Svatý Kopeček	15,15	19,69	15,15	6,06	0	2,41

Tabulka 19 – Hodnocení silničního provozu dle žen

<i>Trasa</i>	<i>1 – velmi spokojen %</i>	<i>2 – spíše spokojen %</i>	<i>3 – ani spokojen, ani nespokojen %</i>	<i>4 – spíše nespokojen %</i>	<i>5 – velmi nespokojen %</i>	<i>Průměrné hodnocení (známka)</i>
<i>Čechovy sady</i>	15,15	21,21	9,09	3,03	0	2
<i>Smetanovy sady</i>	13,63	21,21	7,57	6,06	0	2,13
<i>Bezručovy sady</i>	13,63	25,75	4,54	4,54	0	2
<i>Hejčínské louky</i>	12	15,15	12,12	3,03	0	2
<i>Poděbrady</i>	21,21	19,69	7,57	0	0	1,72
<i>Neředín</i>	7,57	22,72	15,15	3,03	0	2,28
<i>Svatý Kopeček</i>	22,72	12,12	12,12	1,15	0	1,84

5.5 Technická vybavenost

V této otázce respondenti hodnotili stav technické vybavenosti vybraných tras. Možnost občerstvení, přítomnost laviček k odpočinku nebo cvičení, workoutová hřiště nebo značící tabule. V celkovém hodnocení se jako nejlépe vybavené trasy ukázaly Čechovy sady, Smetanovy sady (1,94) a Bezručovy sady (1,98). Hejčínské louky získaly známku 2,6 a celkově jsou na čtvrtém místě. Tato stezka je z roku 2011, tedy poměrně nová. I zde se nachází parkoviště s lavičkami, které lze využít k odpočinku či cvičení.

Na trase Neředín, s hodnocením 2,74, se také nachází venkovní posilovna, kde je možné cvičit a lze zde zakoupit občerstvení v tamní restauraci Air Bar.

Trasy Poděbrady (2,92) a Svätý Kopeček (3,02) jsou z hlediska technické vybavenosti hodnoceny nejhůře.

Následující tabulky 20 a 21 prezentují odpovědi respondentů dle pohlaví. Kde jsou nejlépe hodnocenými trasami Čechovy sady a Bezručovy sady.

Tabulka 20 – Hodnocení technické vybavenosti tras dle mužů

<i>Trasa</i>	<i>1 – velmi spokojen %</i>	<i>2 – spíše spokojen %</i>	<i>3 – ani spokojen, ani nespokojen %</i>	<i>4 – spíše nespokojen %</i>	<i>5 – velmi nespokojen %</i>	<i>Průměrné hodnocení (známka)</i>
Čechovy sady	18,18	19,69	10,6	3,03	0	1,97
<i>Smetanovy sady</i>	16,66	21,21	10,6	3,03	0	2
Bezručovy sady	18,18	19,69	10,6	3,03	0	1,97
<i>Hejčínské louky</i>	7,57	19,69	19,69	4,54	0	2,41
<i>Poděbrady</i>	6,06	6,06	25,75	12,12	1,15	2,94
<i>Neředín</i>	6,06	9,09	24,24	12,12	0	2,82
<i>Svatý Kopeček</i>	7,57	4,54	24,24	13,63	1,15	2,94

Tabulka 21 – Hodnocení technické vybavenosti tras dle žen

<i>Trasa</i>	<i>1 – velmi spokojen %</i>	<i>2 – spíše spokojen %</i>	<i>3 – ani spokojen, ani nespokojen %</i>	<i>4 – spíše nespokojen %</i>	<i>5 – velmi nespokojen %</i>	<i>Průměrné hodnocení (známka)</i>
Čechovy sady	19,69	15,15	12,12	1,15	0	1,91
<i>Smetanovy sady</i>	18,18	18,18	12,12	0	0	1,88
Bezručovy sady	16,66	16,66	13,63	1,15	0	1,91
<i>Hejčínské louky</i>	3,03	12,12	25,75	7,57	0	2,78
<i>Poděbrady</i>	4,54	9,09	21,21	13,63	0	2,91
<i>Neředín</i>	6,06	12,12	22,72	7,57	0	2,66
<i>Svatý Kopeček</i>	3,03	7,57	19,69	18,18	0	3,01

5.6 Pouliční osvětlení

V této otázce byla hodnocena úroveň pouličního osvětlení vybraných tras. Z výsledků lze jasně vyčíst velké rozdíly mezi trasami v blízkosti centra města, které se nacházejí v městských parcích, a trasami vzdálenějšími od centra. Nejvýraznější absence osvětlení je na trase Hejčínské louky a Poděbrady.

Trasy v městských parcích jsou z hlediska pouličního osvětlení mnohem lépe hodnoceny. Smetanovy sady (1,61), Čechovy sady (1,8) a trasa Bezručovy sady získala hodnocení 1,83. Naopak zbylé trasy, které jsou vzdálenější od centra města, jsou hodnoceny hůře. Svatý Kopeček (3,16), Neředín (3,24), Hejčínské louky (3,71) a Poděbrady (3,73)

Následující tabulky 22 a 23 prezentují procentuální zastoupení jednotlivých odpovědí dle pohlaví respondentů.

Tabulka 22 – Hodnocení úrovně pouličního osvětlení dle mužů

Trasa	1 – velmi spokojen %	2 – spíše spokojen %	3 – ani spokojen, ani nespokojen %	4 – spíše nespokojen %	5 – velmi nespokojen %	Průměrné hodnocení (známka)
Čechovy sady	21,21	21,21	6,06	3,03	0	1,82
Smetanovy sady	24,24	19,69	6,06	1,15	0	1,71
Bezručovy sady	19,69	21,21	7,57	3,03	0	1,88
Hejčínské louky	4,54	1,15	16,66	13,63	15,15	3,65
Poděbrady	1,15	6,06	12,12	15,15	16,66	3,76
Neředín	4,54	10,6	16,66	12,12	7,57	3,15
Svatý Kopeček	3,03	13,63	16,66	12,12	6,06	3,09

Tabulka 23 – Hodnocení úrovně pouličního osvětlení dle žen

<i>Trasa</i>	<i>1 – velmi spokojen %</i>	<i>2 – spíše spokojen %</i>	<i>3 – ani spokojen, ani nespokojen %</i>	<i>4 – spíše nespokojen %</i>	<i>5 – velmi nespokojen %</i>	<i>Průměrné hodnocení (známka)</i>
Čechovy sady	21,21	18,18	7,57	1,15	0	1,91
Smetanovy sady	28,78	15,15	4,54	0	0	1,5
Bezručovy sady	13	21,21	46,06	1,15	0	1,78
Hejčínské louky	1,15	1,15	15,15	18,18	12,12	3,79
Poděbrady	1,15	1,15	19,69	12,12	13,63	3,72
Neředín	1,15	7,57	18,18	15,15	6,06	3,34
Svatý Kopeček	1,15	9,09	19,69	12,12	6,06	3,25

5.7 Pocit bezpečí

V této otázce respondenti hodnotili míru svého individuálního pocitu bezpečí. Zda se trasy nacházejí v blízkosti putyk, vyskytují se na trase lidé bez domova, agresivní nebo pod vlivem alkoholu, bývají na trase skupinky lidí, kteří požívají alkohol nebo je na trase příliš velká tma, která vzbuzuje nelibé pocity. Nejlépe v celkovém hodnocení mužů i žen dohromady dopadla trasa Smetanovy sady, která získala hodnocení 2. Dále pak Čechovy sady (2,12), Bezručovy sady (2,2), Svátý Kopeček (2,52), Hejčínské louky (2,6), Poděbrady (2,76) a trasa Neředín (2,71).

Následující dvě tabulky 24 a 25, ukazují jednotlivé hodnocení dle mužů a žen. Zatímco muži se nejbezpečněji cítí na trase v Bezručových sadech, ženy nejlépe hodnotily trasu Smetanovy sady. Nejméně bezpečně se pak ženy cítí na trasách Hejčínské louky a Poděbrady (3,25). Muži se pak nejméně bezpečně cítí na trase Neředín (2,62).

Tabulka 24 – Individuální pocit bezpečí na trasách dle mužů

Trasa	1 – velmi spokojen %	2 – spíše spokojen %	3 – ani spokojen, ani nespokojen %	4 – spíše nespokojen %	5 – velmi nespokojen %	Průměrné hodnocení (známka)
Čechovy sady	21,21	19,69	4,54	6,06	0	1,91
Smetanovy sady	22,72	13,63	12,12	1,15	1,15	1,94
Bezručovy sady	21,21	21,21	6,06	3,03	0	1,82
Hejčínské louky	10,6	22,72	10,6	7,57	0	2,29
Poděbrady	6,06	25,75	13,63	6,06	0	2,38
Neředín	10,6	12,12	16,66	10,6	1,15	2,62
Svatý Kopeček	10,6	22,72	15,15	3,03	0	2

Tabulka 25 - Individuální pocit bezpečí na trasách dle žen

Trasa	1 – velmi spokojen %	2 – spíše spokojen %	3 – ani spokojen, ani nespokojen %	4 – spíše nespokojen %	5 – velmi nespokojen %	Průměrné hodnocení (známka)
Čechovy sady	6,06	24,24	10,6	7,57	0	2,41
Smetanovy sady	13,63	24,24	4,54	6,06	0	2,06
Bezručovy sady	6,06	21,21	10,6	7,57	3,03	2,59
Hejčínské louky	3,03	3,03	24,24	15,15	3,03	3,25
Poděbrady	1,15	4,54	25,75	13,63	3,03	3,25
Neředín	0	9,09	24,24	10,6	4,54	3,22
Svatý Kopeček	4,54	10,6	25,75	3,03	4,54	2,84

5.8 Přítomnost „neběžců“

V této otázce respondenti hodnotili, do jaké míry jsou omezováni lidmi, kteří na trase neběhají, tedy chodci, majiteli psů, rodiči s malými dětmi, kuřáky nebo například skupinkami posedávajícími na lavičkách. Nejméně jsou respondenti limitováni „neběžci“ na trase Svatý Kopeček (2,12) a Poděbrady (2,14). Dále pak Hejčínské louky (2,45) a Neředín (2,52). Lze vidět výrazný rozdíl mezi hodnocením tras v městských parcích a tras mimo centrum města. Čechovy sady získaly hodnocení 3,12, trasa Bezručovy sady (3,18) a nejvíce jsou běžci omezováni lidmi, kteří neběhají, na trase Smetanovy sady (3,27).

Následující tabulka 26 prezentuje odpovědi mužů, tabulka 27 pak ukazuje, jak odpovídaly v této otázce ženy.

Tabulka 26 – Hodnocení míry omezení „neběžci“ na trase dle mužů

<i>Trasa</i>	<i>1 – velmi spokojen %</i>	<i>2 – spíše spokojen %</i>	<i>3 – ani spokojen, ani nespokojen %</i>	<i>4 – spíše nespokojen %</i>	<i>5 – velmi nespokojen %</i>	<i>Průměrné hodnocení (známka)</i>
<i>Čechovy sady</i>	1,15	13,63	12,12	19,69	4,54	3,24
<i>Smetanovy sady</i>	0	13,63	12,12	21,21	4,54	3,32
<i>Bezručovy sady</i>	1,15	12,12	13,63	18,18	6,06	3,29
<i>Hejčínské louky</i>	3,03	19,69	24,24	4,54	0	2,59
<i>Poděbrady</i>	13,63	19,69	13,63	4,54	0	2,18
<i>Neředín</i>	6,06	10,6	30,3	3,03	1,15	2,68
<i>Svatý Kopeček</i>	9,09	28,78	13,63	0	0	2,09

Tabulka 27 - Hodnocení míry omezení „neběžci“ na trase dle žen

Trasa	1 – velmi spokojen %	2 – spíše spokojen %	3 – ani spokojen, ani nespokojen %	4 – spíše nespokojen %	5 – velmi nespokojen %	Průměrné hodnocení (známka)
Čechovy sady	3,03	10,6	21,21	10,6	3,03	3
Smetanovy sady	1,15	9,09	16,66	13,63	6,06	3,19
Bezručovy sady	3,03	13,63	13,63	13,63	4,54	3,06
Hejčínské louky	10,6	19,69	10,6	7,57	0	2,31
Poděbrady	15,15	16,66	13,63	3,03	0	2,09
Neředín	7,57	22,72	13,63	3,03	1,15	2,34
Svatý Kopeček	10,6	19,69	18,18	0	0	2,16

Nejlépe hodnocené trasy získaly u obou pohlaví stejnou známku 2,09. Zatímco muži jako trasu, na které jsou nejméně omezováni lidmi, kteří neběhají, zvolili Svátý Kopeček, ženy nejlépe hodnotily trasu Poděbrady.

5.9 Celkový dojem

V závěru anketního šetření respondenti hodnotili celkový dojem z jednotlivých tras. V hodnocení mužů i žen dohromady je celkový dojem nejlepší z trasy Hejčínské louky (1,74). Dále pak Poděbrady (1,88), Smetanovy sady (1,92), Čechovy sady (2,03), Bezručovy sady (2,06). Nejhuře hodnocenými trasami jsou Svátý Kopeček (2,47) a Neředín (2,52).

Dále pak respondenti volili jednu či více svých oblíbených či nejčastěji vybíraných tras k běhu. Následují tabulky 28 a 29 prezentují jednotlivé odpovědi respondentů podle pohlaví.

Tabulka 28 - Hodnocení celkového dojmu z vybraných tras dle mužů

Trasa	1 – velmi spokojen %	2 – spíše spokojen %	3 – ani spokojen, ani nespokojen %	4 – spíše nespokojen %	5 – velmi nespokojen %	Průměrné hodnocení (známka)
Čechovy sady	9,09	27,27	13,63	1,15	0	2,15
Smetanovy sady	12,12	22,72	15,15	1,15	0	2,12
Bezručovy sady	10,6	27,27	12,12	6,06	0	2,44
Hejčínské louky	19,69	27,27	4,54	0	0	1,71
Poděbrady	18,18	27,27	6,06	0	0	1,76
Neředín	7,57	16,66	22,72	4,54	0	2,47
Svatý Kopeček	7,57	19,69	19,69	4,54	0	2,41

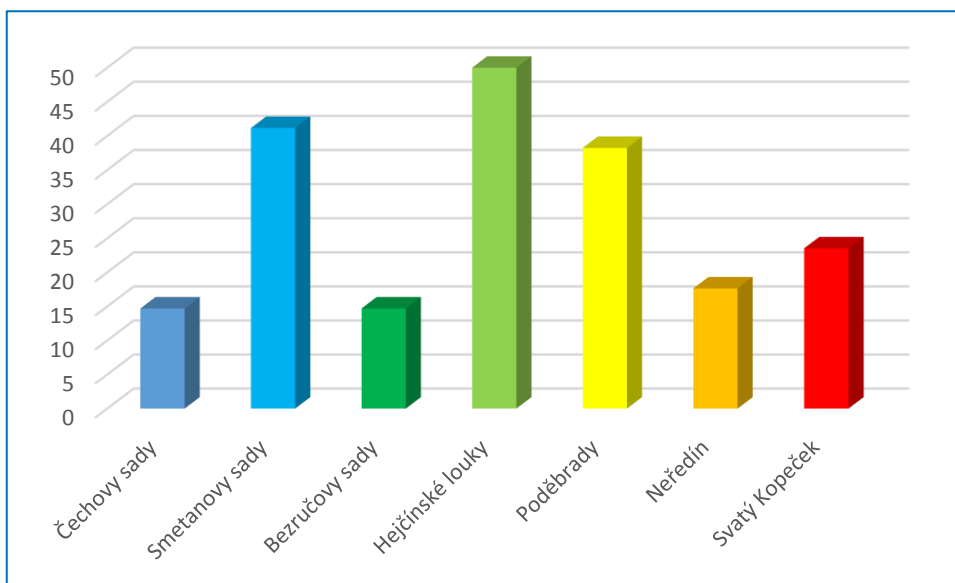
Tabulka 29 - Hodnocení celkového dojmu z vybraných tras dle žen

Trasa	1 – velmi spokojen %	2 – spíše spokojen %	3 – ani spokojen, ani nespokojen %	4 – spíše nespokojen %	5 – velmi nespokojen %	Průměrné hodnocení (známka)
Čechovy sady	7,57	37,87	3,03	0	0	1,91
Smetanovy sady	15,15	31,81	1,15	0	0	1,72
Bezručovy sady	9,09	30,3	7,57	1,15	0	2,03
Hejčínské louky	21,21	16,66	10,6	0	0	1,78
Poděbrady	12,12	24,24	12,12	0	0	2
Neředín	3,03	19,69	21,21	4,54	0	2,56
Svatý Kopeček	6,06	16,66	19,69	6,06	0	2,53

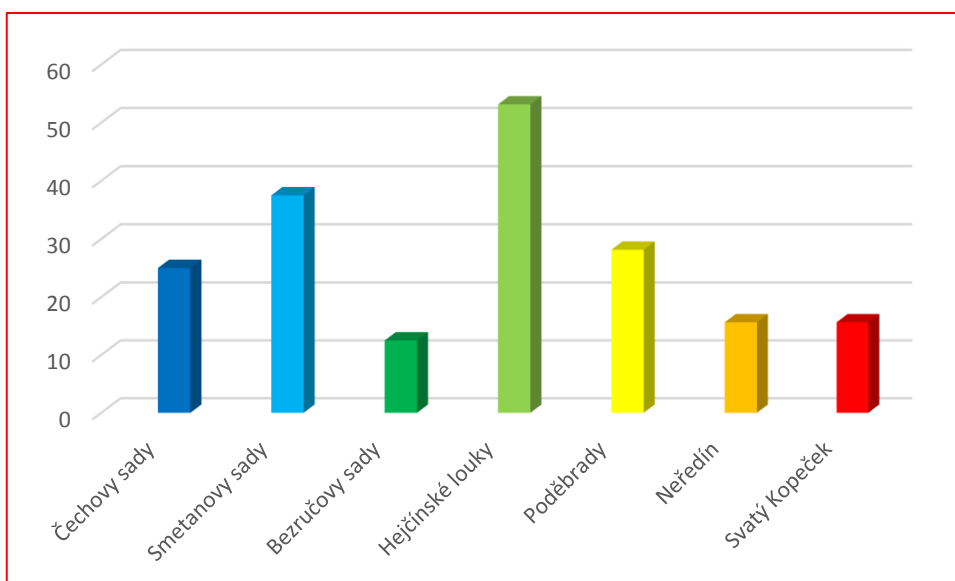
Z těchto výsledků jsou patrné rozdíly mezi hodnocením mužů a žen. Nejlepší celkový dojem mají muži z trasy Hejčinské louky, která získala hodnocení 1,71. Ženy mají nejlepší dojem z trasy Smetanovy sady (1,72).

Následující graf 2 prezentuje nejčastěji volené trasy mužů. Lze z výsledků vyčíst, že nejčastěji volenou trasou mužů jsou Hejčinské louky, které zvolilo 50 % mužů. Druhá nejoblíbenější či nejčastěji volená trasa mužů, jsou Smetanovy sady (41,17 %).

Graf 2 – Oblíbenost tras podle mužů



Graf 3 – Oblíbenost tras podle žen



Výsledky oblíbenosti tras jsou u mužů a žen velice podobné. Stejně jako respondenti z řad mužů, tak i ženy volí trasu Hejčínské louky nejraději či nejčastěji (53,13 %). Z výsledků je patrné, že ženy, na rozdíl od mužů, upřednostňují trasy nacházející se v městských parcích.

5.10 Postřehy respondentů

V závěrečné otevřené otázce měli respondenti možnost uvést negativa či pozitiva vybraných tras nebo jmenovat faktory, které by rádi změnili nebo jim na běžeckých trasách v Olomouci schází.

Čechovy sady

Jako pozitivum této trasy uvedli celkem dva respondenti její dostupnost z centra města. Naopak celkem pět respondentů uvádí negativum v podobě velkého počtu neohleduplných chodců, kteří neberou na běžce ohled.

Smetanovy sady

Celkem tři respondenti kladně hodnotili možnost různě kombinovat cesty v tomto městském parku, a tak možnost naběhat větší kilometráž, aniž by se museli neustále točit v kruhu na stejné trase. Dalším pozitivem, zmíněným jedním respondentem, byla dostupnost trasy z centra. Jako největší negativum zde respondenti vidí velký počet chodců, pejskařů a rodičů s dětmi, kteří nejsou vždy pozorní, a nevnímají tak běžce kolem sebe. Takto se vyjádřilo celkem devět respondentů. Dalším negativem, zmíněným v anketě pouze jednou, je chybějící workoutové hřiště a špatná možnost parkování v blízkosti trasy.

Bezručovy sady

Zde respondenti vyzdvihli výbornou dostupnost trasy celkem dvakrát, a dobrý povrch také dvakrát. Naopak zmíněným negativem této trasy byl velký počet „neběžců“. Zmíněno celkem dvakrát.

Hejčínské louky

Nejčastěji zmíněným pozitivem této trasy, které bylo jmenováno celkem šestkrát, byla kvalita povrchu. Dále pak okolí, které bylo zmíněno čtyřikrát, a malý počet chodců, zmíněno celkem dvakrát. Dalším pozitivem, jež zmínil jeden respondent, byla dobrá vzdálenost od centra, a tedy možnost k naběhání většího objemu kilometrů. Ovšem výrazným negativem této trasy je absence pouličního osvětlení. Tento faktor zmínilo celkem dvanáct respondentů a celkem čtyři zmínili i pocit strachu. Mezi negativa, která

byla zmíněna vždy pouze jedním respondentem, patří chybějící možnost občerstvení a absence workoutového hřiště nebo venkovní posilovny.

Poděbrady

Celkem čtyři respondenti uvedli jako pozitivum povrch trasy, jelikož se jedná o měkký terénní povrch, jež se na území města Olomouce vyskytuje málo. Třikrát bylo zmíněno příjemné okolí. Jako negativum bylo celkem šestkrát uvedeno chybějící osvětlení na trase a celkem dvakrát absence možnosti zakoupit si občerstvení.

Neředín

Nejčastěji zmíněným pozitivem této trasy bylo to, že trasa není přeplněná chodci a je zde možnost využití terénního povrchu. Tyto faktory uvedli celkem dva respondenti. Příjemné okolí bylo zmíněno celkem jednou. Dvakrát zmíněným negativem bylo narušení běžeckých tras aktuálně probíhající výstavbou bytových domů, kvůli kterým je třeba trasy změnit nebo vybrat jinou. Absence venkovní posilovny a dostatečného osvětlení byla zmíněna vždy jedním respondentem.

Svatý Kopeček

Celkem třikrát byla jako největší pozitivum zmíněna možnost naběhání výškových metrů, jelikož na území města Olomouce moc dalších kopců, kde lze běhat, není. Jednou bylo zmíněno příjemné okolí. Největším negativem trasy je její dostupnost a vzdálenost od centra, uvádí celkem pět respondentů. Dále bylo dvakrát uvedeno, že zde chybí osvětlení.

5.11 Hlavní zjištění

Tato kapitola analyzuje získané výsledky z anketového šetření a poukazuje na nejdůležitější poznatky.

Pro výsledné hodnocení jsem se kvůli lepší přehlednosti výsledků rozhodla rozdělit trasy do dvou skupin, ve kterých budou jednotlivé cesty porovnávány. Rozdělení je na základě lokace tras, jelikož každá skupina má poměrně výrazná specifika v podobě umístění a vzdálenosti od centra.

1. Skupina = trasy vzdálenější od centra (Hejčínské louky, Poděbrady, Neředín a alej na Svatém Kopečku)
2. Skupina = trasy v městských parcích (Smetanovy sady, Čechovy sady a Bezručovy sady)

1. skupina tras

Jedná se o trasy, které se nevyskytují v extrémní blízkosti centra tak jako trasy v městských parcích.

Z výsledků anketového šetření, které byly uvedeny v kapitole 5, vyplývá, že nejčastěji volenou a nejoblíbenější trasou jsou Hejčínské louky, zejména díky svému povrchu a příjemnému okolí. Problémem této trasy je ovšem chybějící osvětlení, kvůli kterému je zde také vysoká míra běžců, kteří zmiňují pocit strachu. Lze jej tedy přisoudit právě nedostatku v podobě chybějícího pouličního osvětlení, ale také velkému omezení silničním provozem. Pokud totiž běžec na tuto trasu běží přímo z centra, musí absolvovat cestu přes několik přechodů a přebíhat přes pozemní komunikace. Což samozřejmě zvyšuje riziko zranění běžce. Ke zkvalitnění této běžecké trasy by tedy pomohlo především pouliční osvětlení, které by běžcům umožnilo běh bez výrazných nelibých pocitů strachu.

Podobné hodnocení má trasa Poděbrady. Velkým pozitivem, které je zde vyzdvihováno, je měkký terénní povrch trasy, příjemné okolí a minimální narušení „neběžci“. Ovšem i zde, stejně jako na trase Hejčínské louky, je nedostatek pouličního osvětlení, kvůli kterému se lidé na trase necítí bezpečně. Chybí zde také technické zázemí v podobě laviček či venkovní posilovny nebo možnosti zakoupení občerstvení. Pro zkvalitnění této trasy je nutné zajistit pouliční osvětlení. Následujícím krokem zlepšování trasy by mohlo být zajištění několika laviček či malých odpočívadel na trase, které by mohly sloužit nejen běžcům, ale také ostatním chodcům či pejskařům. Možnost zakoupení občerstvení na trase, například v podobě stánku nebo kiosku, by jistě přilákala více běžců.

Trasa na Svatém Kopečku, i přes minimální omezování chodci a velice příjemné okolí, je až předposlední oblíbenou trasou respondentů. Důvodem je především velice špatná dostupnost. Trasa je totiž vzdálena cca 7 km od centra, to znamená jen 14 km při cestě na trasu a zpět, což je vzdálenost, kterou 14,52 % respondentů nenaběhá ani za týden. V případě hromadné dopravy je třeba přizpůsobit jí časově trénink a počítat s dobou potřebnou k dopravě na autobusovou zastávku, která se nenachází přímo u začátku aleje. Parkovací podmínky také nejsou ideální. Dalším špatně hodnoceným faktorem je zde povrch, který je složen z několika druhů. Nachází se zde jak pevný travnatý povrch, měkká lesní cesta ale i šotolina s drobnými kamínky. Jelikož se jedná o tak rozmanitý povrch, nemusí to běžcům vyhovovat, a také zde není jednoduché zvolit běžeckou obuv, která obstojně zvládne všechny zmíněné druhy povrchů.

Trasa na Neředín vyniká především možností běhu v terénních podmínkách. Jako největší nedostatek z výsledků vychází dostupnost i přes dobrou síť městské hromadné dopravy v podobě tramvají, které mají zastávku cca 1 km od tras. Běžci se na této trase také necítí bezpečně, bylo by tedy vhodné doplnit osvětlení, což by jistě přilákalo spoustu běžců, kteří v okolí tras bydlí, a nemuseli by tak dojíždět do centra města.

Velkým nedostatkem všech tras, které se nenacházejí přímo v městských parcích, je absence pouličního osvětlení, které má za následek pocit nepohodlí a nebezpečí. I přes nedostatečné osvětlení je ale trasa Hejčínské louky volena jako oblíbená většinou respondentů. Průměrné celkové hodnocení mají všechny tyto trasy velice podobné viz následující tabulka 30.

Tabulka 30 – Průměrné hodnocení tras 1. skupiny

<i>Trasa</i>	<i>Průměrné hodnocení</i>
<i>Hejčínské louky</i>	2,25
<i>Poděbrady</i>	2,35
<i>Svatý Kopeček</i>	2,49
<i>Neředín</i>	2,6

2. skupina tras

Jedná se o trasy, které se nacházejí přímo v městských parcích města Olomouce.

Trasy v městských parcích jsou proti trasám v první skupině velice specifické, a to nejen svou minimální vzdáleností od centra, ale také například osvětlením. Zatímco trasy první skupiny mají problém s absencí osvětlení, městské parky jsou osvětleny všechny, i když pouze hlavní cesty parkem.

Nejlépe hodnocenou trasou jsou Smetanovy sady. Pozitiva jsou především dobrá dostupnost, technická vybavenost, osvětlení i chvalitebný pocit bezpečí. Obrovským nedostatkem je zde ovšem vysoký počet chodců, cyklistů, in-line bruslařů a jiných „neběžců“. Problémem je i bezohlednost chodců, kteří se nedrží na jedné straně stezky, a tak se stávají velkou překážkou pro běžce.

Na druhém místě, s minimálním rozdílem, skončila trasa Bezručovy sady, která vyniká výbornou dostupností z centra, kvalitou osvětlení a povrchem, především tedy možnost vybrat si mezi asfaltovým povrchem cyklostezky nebo měkčím povrchem v podobě lesní cesty kolem řeky. Celkově trasa nijak nevyniká, ale nemá ani výrazné

nedostatky. Jejím největším negativem, stejně jako u Smetanových sadů, je přítomnost mnoha chodců a cyklistů.

S téměř identickým hodnocením je na třetím místě trasa Čechovy sady. Ta vyniká především dostupností, technickou vybaveností v podobě venkovní posilovny a mnoha laviček, a osvětlením. Jako mírné nedostatky se zde ukazuje místy popraskaný povrch a okolí. Stejně jako u předešlých tras městských parků je zde problém s velkým počtem „neběžců“.

Hodnocení těchto tras je velice podobné, jedná se totiž o velice podobné trasy. Velkou jejich výhodou ale je možnost je různě kombinovat a variovat. Nedochozí tak ke stereotypizaci tras u běžců.

Tabulka 31 – Průměrné hodnocení tras 2. skupiny

<i>Trasa</i>	<i>Průměrné hodnocení</i>
<i>Smetanovy sady</i>	2
<i>Bezručovy sady</i>	2,08
<i>Čechovy sady</i>	2,09

6 DISKUSE

Hlavním cílem bakalářské práce bylo analyzovat dostupnost, kvalitu povrchu a okolí, silniční provoz, přítomnost „neběžců“, technickou vybavenost, pouliční osvětlení a individuální pocit bezpečí vybraných běžeckých tras na území města Olomouce. Z výsledků vyplývá, že běžci, bez ohledu na pohlaví, preferují pro běh zelené prostředí, které co nejméně připomíná zastavěné centrum města, ale zároveň se v blízkosti centra nacházejí a jsou dobře dostupné. Ženy pak preferují běžecké trasy v městských parcích, přestože se na nich nachází vysoký počet „neběžců“, kterým je třeba se vyhýbat. Trasy v městských parcích jsou lépe osvětlené a ženy se tak cítí bezpečněji. Pro muže naopak není pocit bezpečí tak výrazně ovlivňován pouličním osvětlením jako u žen.

Z výsledků je znatelné, že běžci upřednostňují upravené asfaltové stezky, např. Hejčínské louky, které patří k nejnovějším trasám a jelikož slouží i jako in-line stezka, její povrch je velice hladký, bez děr a dobře upravený. Naopak trasy, jež jsou z měkčích materiálů (hlína, štěrk), jsou v celkovém hodnocení až na nižších pozicích, což se jeví jako paradox, jelikož běh po tvrdém povrchu, jako je asfalt či beton, je pro pohybový aparát velice náročný a je zde třeba volit dobře odtlumenou běžeckou obuv, aby nárazy při dopadu pohltit tlumící materiál v botě, a ne tělo samo. Obuv tímto způsobem chrání Achillovu šlachy, lýtkový sval, kloubní i celý pohybový aparát. Naopak běh po měkčím podkladu je pro tělo šetrnější, povrch sám o sobě funguje jako tlumící materiál. Ovšem běh po hladkém asfaltu je pro člověka méně náročný na stabilitu chodidla a kotníku, než podklady tvarově nepravidelné jako jsou polní či lesní cesty. Hockey a Allen-Collinson uvádí, že právě terén z velké míry určuje náročnost pro pohybový aparát.

Stejně jako povrch trasy, i její okolí je velice důležitý aspekt pro výběr běžecké trasy. Shipway a Holloway (2010) uvádí, že právě bytí v přírodě, je důvodem proč běhat. Trasy 1. skupiny (vzdálenější od centra) jsou běžci voleny především z důvodu příjemného okolí, které je tak opakem centra města, a možnosti naběhat větší objem kilometrů a neběhat přitom jedno kolo několikrát za sebou. Tyto výsledky potvrzuje i studie Bodina a Hartinga (2003), ve které je uvedeno, že běžci preferují zelené prostředí nad městskými podmínkami a tvrdí, že v zeleném prostředí lépe unikají každodennímu stresu.

Co se týče technického vybavení tras, je z výsledků patrný jasný rozdíl mezi hodnocením 1. a 2. skupiny tras. Trasy 2. skupiny (trasy v městských parcích) jsou využívány širokou veřejností jako místo vhodné pro odpočinek, trávení volného času a

relaxaci. Tím pádem je zde dostatek laviček, možností zakoupení občerstvení, veřejné osvětlení a nachází se zde i venkovní posilovna. Naopak na trasách 1. skupiny (vzdálenější od centra) tato technická vybavenost běžcům schází.

I přes nedostatky v technické vybavenosti, a především absenci pouličního osvětlení a z ní plynoucího pocitu strachu, především u žen, jsou nejčastěji využívanou trasou Hejčínské louky. A to jak u mužů, tak u žen.

Z praktického pohledu trenéra jedné běžecké Olomoucké skupiny musím také vyzdvihnout chybějící osvětlení na trasách 1. skupiny. Například v zimních měsících, kdy je brzy tma, je nutné volit náhradní trať, která je vybavena pouličním osvětlením, popřípadě upozornit běžce, aby si na výběh zajistili „čelovku“, kterou ale bohužel nevlastní všichni. Jedná se totiž o další náklady, které nejsou všichni běžci ochotni obětovat. Při běhu ve skupině není tak velkým problémem pocit strachu, větším problémem je nedostatečná viditelnost. Například při trénincích zaměřených na techniku běhu je potřeba, aby běžci na trenéra dobře viděli, a stejně tak trenér na běžce. Co se týče tras 2. skupiny, největším úskalím je nutnost vyhýbat se „neběžcům“ již při samostatném běhu, natož při běhu ve skupině.

Jako nedostatek této práce bych označila malý výzkumný soubor. Další slabou stránkou práce je nízký počet hodnocených tras. Navrhuji tedy další šetření dané problematiky, které by navázalo na tuto práci a předcházelo zmíněným nedostatkům, výzkumný soubor rozšířilo a zpracovalo více běžeckých tras. Naopak jako silnou složku práce bych označila zpracování výsledků, které detailně ukazuje jednotlivá hodnocení běžců podle pohlaví.

Výsledky práce jsou dále využitelné pro běžecké trenéry působící na území města Olomouce. Pro usnadnění jejich trenérské praxe, jako nástroj, který jim zjednoduší výběr tras pro běžecké tréninky. Dále pak budou výsledky práce poskytnuty firmě Sanasport (běžecká speciálka), konkrétně pobočce v Olomouci. Jako nástroj ke zkvalitnění jejich organizovaných běžeckých tréninků s veřejností.

7 SOUHRN

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo zjistit nejčastěji vybírané běžecké trasy a na základě anketního šetření je analyzovat. Celkem se anketního šetření zúčastnilo 66 respondentů z běžeckých skupin Sanasport Runners Olomouc a Mattoni Freerun Olomouc.

Bylo hodnoceno sedm běžeckých tras na území města Olomouce, každá trasa byla jednotlivě hodnocena na základě své dostupnosti, kvality povrchu, okolí, omezení silničním provozem, technické vybavenosti, kvality pouličního osvětlení, individuálního pocitu bezpečí a přítomnosti „neběžců“. Hodnocené faktory byly voleny na základě spolupráce a komunikace s běžci, kteří využívají Olomoucké trasy. Dále respondenti uvedli svou oblíbenou nebo nejčastěji volenou trasu, závěrečná otázka byla otevřená a umožňovala respondentům uvést nedostatky, které by rádi na trasách změnili, nebo naopak pozitiva, která by rádi vyzdvihli.

Z výsledků vyplývá, že nedostatkem 1. skupiny tras (vzdálenější od centra města) je malá technická vybavenost, nedostatečné osvětlení a z něj plynoucí pocity strachu. Výhodou je naopak nízký počet chodců a hezké okolí. Problémem 2. skupiny tras (běžecké trasy v městských parcích) je mnoho neohleduplných chodců a celkově vysoký počet „neběžců“. Naopak je zde ale výborné technické zázemí, dobrá dostupnost a přítomnost pouličního osvětlení.

Ideální trasa by se tedy měla nacházet v blízkosti centra, dobře osvětlená, s možností zakoupení občerstvení, vybavená lavičkami a minimálně jednou venkovní posilovnou. Okolí trasy by mělo být zalesněné, aby co nejméně připomínalo betonovou džungli města. Trasa by měla poskytovat možnost výběru povrchu mezi asfaltem a měkčím povrchem v podobě lesní cesty. V ideálním případě by měla být určena výhradně pro běžce.

8 SUMMARY

The main aim of this bachelor thesis was to find the most frequently selected cross-country trails and based on an survey inquiry to analyze them. 66 people answered and they were from running groups Sanasport Runners Olomouc and Mattoni Freerun Olomouc.

Were evaluated seven running trails in the Olomouc, every trails was evaluated on the basis of availability, surface quality, environment, road traffic, technical equipment, quality of street lighting, feeling of safety and the presence of non-runners. The evaluated factors were chosen on the basis of cooperation and communication with runners who use Olomouc trails. And the respondents chose their favourite or most frequently chosen trail, the final question was open and the respondents was allowed to write shortcomings that would like to change the trails or the positives they would like to remind.

The result suggest that the lack of the 1st group of trails (more distant from the city center) is a small technical equipment, insufficient of street lighting and the feeling of fear. The advantage is the low number of non-runners and the nice environment. The problem of the 2nd group of trails (running trails in parks) is many non-runners. The advantage here is an excellent technical equipment, good availability and the good street lighting.

The ideal trail should be located near the city center, there should be a street lighting, with possibility of buying refreshments and there should be workout playground. The environment should be forested so that it does not be like the jungle of the city. The trail should provide a choice of surface between asphalt and a softer surface, something like a forest path. The ideal trail, should be designed only for runners.

REFERENČNÍ SEZNAM

Allen Collinson, J., & Hockey, J. (2007). 'Working out' identity: Distance runners and the management of disrupted identity. *Leisure studies*, 26(4), 381-398.

Collinson, J. A. (2008). Running the routes together: Corunning and knowledge in action. *Journal of contemporary ethnography*, 37(1), 38-61

Bodin, M., & Hartig, T. (2003). Does the outdoor environment matter for psychological restoration gained through running?. *Psychology of sport and exercise*, 4(2), 141-153.

Čevela, R., & Čeledová, L. (2009). *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy*. Grada Publishing as.

de Andrade, L. O. M., Pellegrini Filho, A., Solar, O., Rígoli, F., de Salazar, L. M., Serrate, P. C. F., ... & Atun, R. (2015). Social determinants of health, universal health coverage, and sustainable development: case studies from Latin American countries. *The Lancet*, 385(9975), 1343-1351.

Dohnal, T. a kol. (2005). *Koncepce rozvoje tělovýchovy a sportu ve městě Vyškov*. Olomouc: Univerzita Palackého

Dostál, E. (1981). *Běh pro zdraví*. Olympia.

Drbal, C. (2001). Determinanty zdraví a zdravotní politika. *Institut postgraduálního vzdělávání ve zdravotnictví, Praha*.

Gimlin, D. (2010). Uncivil attention and the public runner. *Sociology of sport journal*, 27(3), 268-284.

Hendl, J., & Dobrý, L. a kol. (2011). *Zdravotní benefity pohybových aktivit: monitorování, intervence, evaluace*.

HODAŇ, B., & DOHNAL, T. *Rekreologie*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 2005. 202 s. ISBN 80-85783-48-7.

Hodaň, B., & Dohnal, T. (2008). *Rekreologie*. Univerzita Palackého.

Kohl 3rd, H. W., Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alkandari, J. R., Leetongin, G., ... & Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *The Lancet*, 380(9838), 294-305.

Liu, H., Li, F., Li, J., & Zhang, Y. (2017). The relationships between urban parks, residents' physical activity, and mental health benefits: A case study from Beijing, China. *Journal of Environmental Management*, 190, 223–230.

MACHOVÁ, J., & KUBÁTOVÁ, D. (2009). *Výchova ke zdraví*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009. 291 s. ISBN 978-80-247-2715-8.

Marádová, E. (2006). *Výchova ke zdraví: školní vzdělávací program: metodická příručka pro 6.-9. ročník základní školy*. Fortuna.

MARKOVÁ, M. *Determinanty zdraví*. 1. vyd. Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů, 2012, 54 s. ISBN 978-80-7013-545-7.

Miles, L. (2007). Physical activity and health. *Nutrition bulletin*, 32(4), 314-363.

Republiky, M. Z. Č. (2014). Zdraví 2020–Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí. *Vyd. Ministerstvo zdravotnictví ČR, Palackého náměstí*, 4(128), 01. (online), Retrieved from: https://www.mzcr.cz/Verejne/dokumenty/zdravi-2020-narodni-strategie-ochrany-a-podpory-zdravi-a-prevence-nemoci_8690_3016_5.html

NOVÁKOVÁ, I. (2011). *Zdravotní nauka: učebnice pro obor sociální činnost*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3708-9.

Roman, C. G., & Chalfin, A. (2008). Fear of walking outdoors: a multilevel ecologic analysis of crime and disorder. *American journal of preventive medicine*, 34(4), 306-312.

SEKOT, Aleš. *Sociologie sportu*. Brno: Masarykova univerzita, 2006. ISBN 80-210-4201-x.

Shipway, R., & Holloway, I. (2010). Running free: Embracing a healthy lifestyle through distance running. *Perspectives in public health*, 130(6), 270-276.

Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Univerzita Palackého v Olomouci.

STACKEOVÁ, D. (2010). Zdravotní benefity pohybové aktivity. *Hygiena*, 55(1).

Stejskal, P. *Proč a jak se zdravě hýbat*. 1. vyd. Břeclav: Presstempus, 2004. ISBN 80-903350-2-0.

Tvrzník, A., Škorpil, M., & Soumar, L. (2006). *Běhání: od joggingu po maraton*. Grada.

Tvrzník, A., Soumar, L., & Soulek, I. (2012). *Běhání*. Grada.

Warburton, D. E., & Bredin, S. S. (2017). Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Current opinion in cardiology*, 32(5), 541-556.

Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian medical association journal*, 174(6), 801-809.

PŘÍLOHY

1. Anketní šetření – Analýza běžeckých tras na území města Olomouce

Analýza běžeckých tras na území města

Olomouce

Vážení běžci, jmenuji se Kristýna Kavanová a studuji již třetím rokem na Univerzitě Palackého v Olomouci, konkrétně obor Trenérství a sport. A tímto bych Vás ráda požádala o vyplnění krátké ankety, jejíž výsledky budou využity v mé bakalářské práci.

Tato anketa je anonymní, tudíž se nemusíte bát odpovídat zcela upřímně.

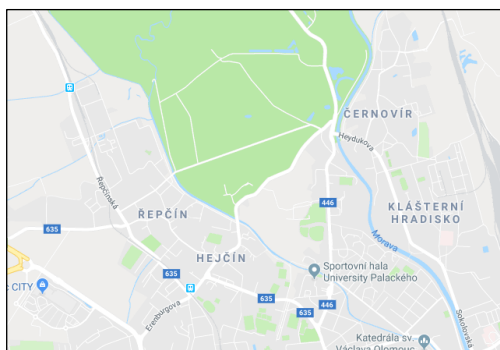
Velice Vám děkuji za Vaši ochotu, pomoc a přeji Vám spoustu naběhaných kilometrů.

Trasy:

S vybranými trasami jste již byli seznámeni, ovšem pro lepší orientaci je zde krátká charakteristika všech tras.

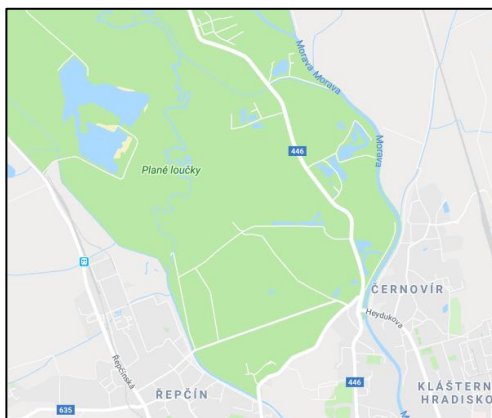
Hejčínské louky

Jde o in-line okruh, jež byl otevřen roku 2011, na který se lze dostat po Hejčínské cyklostezce přímo z centra města. Část cyklostezky vede kolem Mlýnského potoka, poté přes most a napojuje se na in-line okruh, který poskytuje výhled na Svatý Kopeček, kostel Sv. Michala atd...



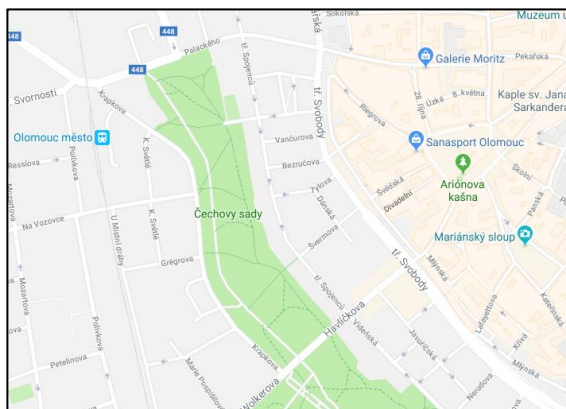
Poděbrady (okolo Poděbrad)

Rybník se nachází na samém okraji města Olomouc, je nutná zvýšená opatrnost v případě dešťů, kdy je podklad bahnivý a kluzký. Na tento okruh je možné se dostat přímo z centra po hejčínské cyklostezce, která poskytuje výhledy například na Klášterní hradisko nebo Svatý kopeček. Trať dále pokračuje přes louku s mnohými mokřady, přes které vedou dřevěné chodníky. Velká část tratě vede přímo kolem rybníka a potom se napojuje na cyklostezku, vedoucí z Litovle do Olomouce. K rybníku je možné dojet i autem, přímo u něj se nachází parkoviště.



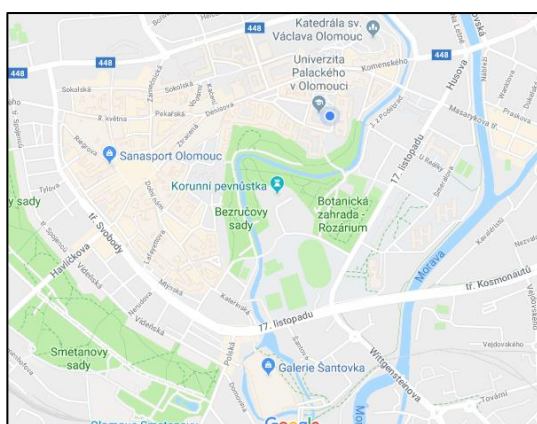
Čechovy sady

Trasy vedoucí přímo městským parkem, lze je kombinovat dle potřeb běžce. Tyto trasy jsou spojeny mostem s dalšími trasami ve Smetanových sadech.



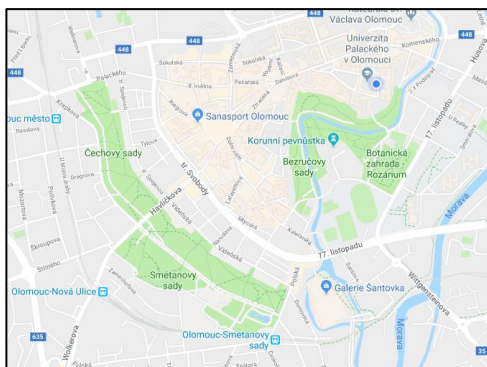
Bezručovy sady

Tyto trasy se nacházejí nejbližší centru města. V případě, kdy běžci nevyhovuje asfaltový povrch, je zde možnost běžet přímo po břehu Mlýnského potoka po zpevněném hliněném povrchu.



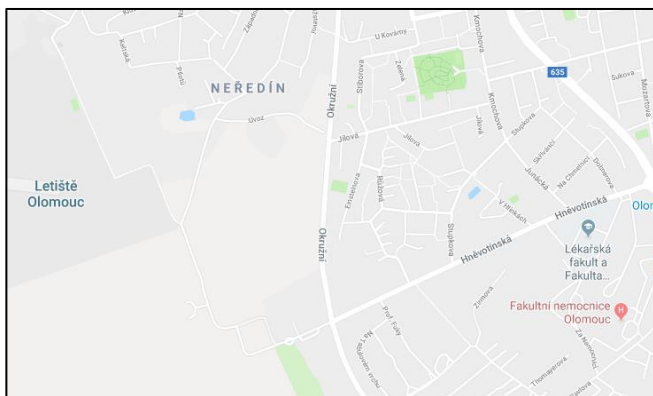
Smetanovy sady

Trasy se nacházejí přímo v městském parku a přímo navazují na další městský park Čechovy sady. Existuje zde na výběr několik různých okruhů, které lze kombinovat podle vzdálenosti, jakou chce běžec uběhnout.



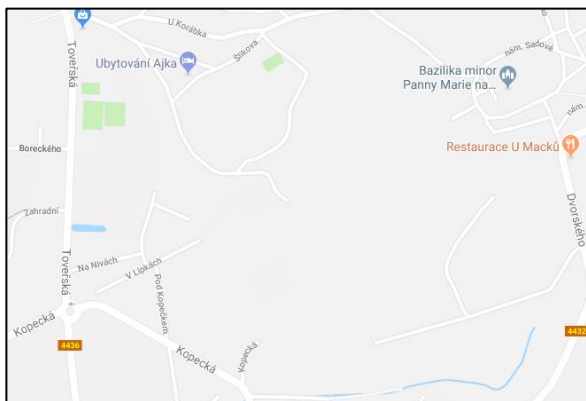
Neředín

Trasy nacházející se na okraji města, vhodné pro běžce preferující terénní běh s měkkým povrchem. Trasy se nacházejí v blízkosti Aplikačního centra BALUO a Letiště Olomouc. Možnost trasy, vedoucích většinou lesem či po polích, kombinovat dle potřeb běžce.



Svatý Kopeček – alej

Trasa nacházející se na okraji města, jedná se o jednu z mála cest, která běžci nabízí možnost „naběhat výškové metry“. Nachází se ve vzdálenosti od centra cca 7,5 km. Nejvyšším bodem je přímo Svatý Kopeček.



Analýza běžeckých tras na území města Olomouce

Hodící se zaškrtněte.

1. Pohlaví*

Vyberte jednu odpověď

Žena

Muž

2. Věk*

Vyberte jednu odpověď

18 a méně

19 - 35

36 - 60

61 a více

3. Jak dlouho se běhu věnujete?*

Vyberte jednu odpověď

2 roky a méně

3 až 5 let

6 až 10 let

11 let a více

4. Kolikrát týdně běháte?*

Vyberte jednu odpověď

2x a méně

3x - 5x

6x a více

5. Kolik kilometrů týdně naběháte?*

Napište prosím, kolik kilometrů průměrně naběháte TÝDNĚ

6. Kolik minut jste ochotni dojíždět na Vámi vybranou trasu?*

Vyberte jednu odpověď

5 minut a méně

6 - 10 minut

11 - 15 minut

16 minut a více

7. Dostupnost trasy*

Oznámujte prosím, stejně jako ve škole, dostupnost vybraných běžeckých tras.

	1 velmi spokojen	2 spíše spokojen	3 ani spokojen, ani nespokojen	4 spíše nespokojen	5 velmi nespokojen
Čechovy sady					
Smetanovy sady					
Bezručovy sady					
Hejčínské louky					
Poděbrady (okolo Poděbrad)					
Neředín					
Svatý Kopeček - alej					

8. Kvalita povrchu*

Oznámujte prosím, stejně jako ve škole, jaká je kvalita povrchu vybraných tras.

	1 velmi spokojen	2 spíše spokojen	3 ani spokojen, ani nespokojen	4 spíše nespokojen	5 velmi nespokojen
Čechovy sady					
Smetanovy sady					
Bezručovy sady					
Hejčínské louky					
Poděbrady (okolo Poděbrad)					
Neředín					
Svatý Kopeček - alej					

9. Okolí*

Oznámkujte prosím, stejně jako ve škole, jak moc jste spokojeni s okolím vybraných běžeckých tras (hezký výhled, malebné prostředí, výhled na skládku...).

	1 velmi spokojen	2 spíše spokojen	3 ani spokojen, ani nespokojen	4 spíše nespokojen	5 velmi nespokojen
Čechovy sady	☐	☐	☐	☐	☐
Smetanovy sady	☐	☐	☐	☐	☐
Bezručovy sady	☐	☐	☐	☐	☐
Hejčínské louky	☐	☐	☐	☐	☐
Poděbrady (okolo Poděbrad)	☐	☐	☐	☐	☐
Neředín	☐	☐	☐	☐	☐
Svatý Kopeček - alej	☐	☐	☐	☐	☐

10. Silniční provoz*

Oznámkujte prosím, stejně jako ve škole, jak moc jste na vybraných běžeckých trasách limitováni silničním provozem (auta, motorky, cyklisté...).

	1 velmi spokojen	2 spíše spokojen	3 ani spokojen, ani nespokojen	4 spíše nespokojen	5 velmi nespokojen
Čechovy sady	☐	☐	☐	☐	☐
Smetanovy sady	☐	☐	☐	☐	☐
Bezručovy sady	☐	☐	☐	☐	☐
Hejčínské louky	☐	☐	☐	☐	☐
Poděbrady (okolo Poděbrad)	☐	☐	☐	☐	☐
Neředín	☐	☐	☐	☐	☐
Svatý Kopeček - alej	☐	☐	☐	☐	☐

11. Technická vybavenost*

Oznámujte prosím, stejně jako ve škole, jak moc jste spokojeni s technickou vybaveností vybraných tras (dostatek laviček k odpočinku, venkovní workoutová hřiště, možnost zakoupení občerstvení...)

	1 velmi spokojen	2 spíše spokojen	3 ani spokojen, ani nespokojen	4 spíše nespokojen	5 velmi nespokojen
Čechovy sady					
Smetanovy sady					
Bezručovy sady					
Hejčínské louky					
Poděbrady (okolo Poděbrad)					
Neředín					
Svatý Kopeček - alej					

12. Pouliční osvětlení*

Oznámujte prosím, stejně jako ve škole, jak hodnotíte stav veřejného osvětlení vybraných tras (osvětlená je celá trasa, osvětlení je pouze v určité části trasy, osvětlení chybí a ve tmě je třeba využít čelovku...)

	1 velmi spokojen	2 spíše spokojen	3 ani spokojen, ani nespokojen	4 spíše nespokojen	5 velmi nespokojen
Čechovy sady					
Smetanovy sady					
Bezručovy sady					
Hejčínské louky					
Poděbrady (okolo Poděbrad)					
Neředín					
Svatý Kopeček - alej					

13. Individuální pocit bezpečí*

Oznámujte prosím, stejně jako ve škole, jaký je váš pocit bezpečí na vybraných trasách (cítím se skvěle, na trase bývají lidé bez domova a mám strach, v blízkosti trasy se vyskutují agresivní lidé pod vlivem alkoholu, apod...)

	1 velmi spokojen	2 spíše spokojen	3 ani spokojen, ani nespokojen	4 spíše nespokojen	5 velmi nespokojen
Čechovy sady					
Smetanovy sady					
Bezručovy sady					
Hejčínské louky					
Poděbrady (okolo Poděbrad)					
Neředín					
Svatý Kopeček - alej					

14. Přítomnost "neběžců"*

Oznámujte prosím, stejně jako ve škole, v jaké míře jste limitováni lidmi, kteří neběží (chodci, majitelé psů, rodiče s dětmi na procházce, posedávající skupinky, lidé kouřící cigarety...).

	1 velmi spokojen	2 spíše spokojen	3 ani spokojen, ani nespokojen	4 spíše nespokojen	5 velmi nespokojen
Čechovy sady					
Smetanovy sady					
Bezručovy sady					
Hejčínské louky					
Poděbrady (okolo Poděbrad)					
Neředín					
Svatý Kopeček - alej					

15. Celkový dojem*

Oznámujte prosím, stejně jako ve škole, jaký je Váš celkový dojem z vybraných tras.

	1 velmi spokojen	2 spíše spokojen	3 ani spokojen, ani nespokojen	4 spíše nespokojen	5 velmi nespokojen
Čechovy sady					
Smetanovy sady					
Bezručovy sady					
Hejčínské louky					
Poděbrady (okolo Poděbrad)					
Neředín					
Svatý Kopeček - alej					

16. Oblíbená trasa*

Uvedte prosím, která/které trasy patří mezi Vaše oblíbené a volíte je pro trénink nejčastěji.

Čechovy sady

Smetanovy sady

Bezručovy sady

Hejčínské louky

Poděbrady (okolo Poděbrad)

Neředín

Svatý Kopeček - alej

17. Je něco, co se Vám na oblíbené trati líbí či naopak je třeba změnit?*

Uvedte prosím, největší pozitiva či negativa Vaší oblíbené tratě (viz. předešlá odpověď). Pokud je něco, co Vám na oblíbené trati chybí, prosím uveďte.