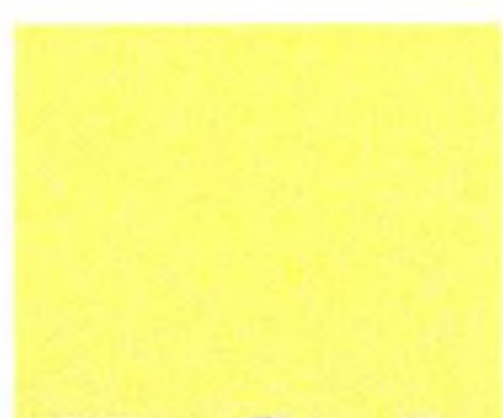




OBSAH

Úvod	9
1 Bezpečnost a ochrana zdraví při práci v činnosti obecní a městské policie a možná rizika z ní plynoucí	10
1.1 BOZP v činnosti obecní a městské policie	10
1.2 Typická rizika v činnosti obecní a městské policie	12
1.3 Povinnost strážníka podstupovat riziko	15
2 Zvyšování fyzické odolnosti	16
2.1 Tělesná cvičení a adaptace na tělesnou zátěž	16
2.2 Spirální stabilizace jako východisko regenerace tělesné zátěže	31
2.3 Oční cvičení pro zlepšení zraku a odstranění napětí okohybných svalů	48
2.4 Dýchání na zlepšení zdraví a vyrovnaní se se stresem	51
3 Zvyšování mentální odolnosti	56
3.1 Regenerace, cirkadiánní rytmy, spánek	56
3.2 Psychická odolnost, psychofyzická cvičení	66
4 Komunikace v konfliktu	76
4.1 Úvod do pojmu komunikace v konfliktu	76
4.2 Verbální a neverbální komunikace	86
4.3 Vedení komunikace a asertivní jednání	93
5 Stravování a dodržování pitného režimu při směnném provozu městské a obecní policie	95
5.1 Odolnost organismu a výživa	95
5.2 Neexistuje zaručený recept na zdravé stravování	98
Přehled použitých zdrojů	100