



Prostředí, kvalita života a pohybová aktivita

Zajímáme se o kvalitu života v místě bydliště, prostředí a pohybovou aktivitu. Výsledky tohoto dotazníku budou využity k optimálním změnám infrastruktury v okolí Vašeho bydliště. Vaše pravdivé odpovědi na jednotlivé položky tohoto dotazníku jsou proto velice důležité. Pamatujte, že...

- chceme vědět, co si myslíte Vy,
- neexistují žádné správné nebo špatné odpovědi a
- všechno, co nám sdělíte, bude považováno za přísně důvěrné (tajné).

A prosíme...

- nevynechávejte žádné otázky a
- u každé položky uveďte pouze jednu odpověď.

A. Kvalita života

Zakřížkujte, prosím, jednu odpověď

1. Řekl/a byste, že Váš zdravotní stav je obecně:

- 1. Výborný
- 2. Velmi dobrý
- 3. Dobrý
- 4. Přijatelný
- 5. Špatný

Následující část se týká pohybových aktivit, které v průběhu dne obvykle provádíte. Omezuje Vás v provádění těchto aktivit Váš zdravotní stav? Pokud ano, do jaké míry?

2. **Středně zatěžující pohybové aktivity**, jako posunování stolu, vysávání, bowling nebo hraní golfu.

- 1. Ano, jsem velmi omezován/a
- 2. Ano, jsem trochu omezován/a
- 3. Ne, nejsem vůbec omezován/a

3. Vystoupaní několika pater schodů.

- 1. Ano, jsem velmi omezován/a
- 2. Ano, jsem trochu omezován/a
- 3. Ne, nejsem vůbec omezován/a

Měl/a jste v průběhu *minulých 4 týdnů* některý z následujících problémů s Vaší prací nebo jinou denně prováděnou aktivitou, který by byl následkem Vašeho zdravotního stavu?

4. **Splnil/a** jste **méně** než byste chtěl/a?

- 1. Ano
- 0. Ne

5. Byl/a jste omezen/a při provádění **určitého druhu** práce nebo jiné aktivity?

- 1. Ano
- 0. Ne

Měl/a jste v průběhu *minulých 4 týdnů* některý z následujících problémů s Vaší prací nebo jinou denně prováděnou aktivitou, který by byl následkem nějakých emocionálních problémů (jako např. pocity deprese nebo úzkosti)?

6. **Splnil/a** jste **méně** než byste chtěl/a?

- 1. Ano
- 0. Ne

7. Byl/a jste omezen/a při provádění **určitého druhu** práce nebo jiné aktivity?

- 1. Ano
- 0. Ne

8. Do jaké míry během posledních 4 týdnů omezovala bolest Vaši normální práci (včetně práce mimo Váš domov a domácích prací)?

1	2	3	4	5
Vůbec	Trochu	Středně	Hodně	Extrémně

Následující otázky se týkají toho, jak jste se cítil/a během posledních 4 týdnů. U každé otázky zakroužkujte jednu odpověď, která nejlépe vypovídá o vašich pocitech.

Jak dlouho v posledních 4 týdnech:

9. Jste se cítil/a klidně a pokojně?

1	2	3	4	5	6
Stále	Většinou	Celkem často	Někdy	Málokdy	Nikdy

10. Jste měl/a hodně energie?

1	2	3	4	5	6
Stále	Většinou	Celkem často	Někdy	Málokdy	Nikdy

11. Jste se cítil/a sklíčený/á a smutný/á?

1	2	3	4	5	6
Stále	Většinou	Celkem často	Někdy	Málokdy	Nikdy

12. Jak často v posledních 4 týdnech omezoval Váš zdravotní stav nebo emocionální problémy Vaše společenské aktivity (jako např. návštěva přátel, příbuzných atd.)?

1	2	3	4	5	6
Stále	Většinou	Celkem často	Někdy	Málokdy	Nikdy

Otázky týkající se okolí Vašeho bydliště

Rádi bychom získali více informací o tom, jak vnímáte nebo co si myslíte o okolí Vašeho bydliště. Zodpovězte prosím následující otázky týkající se Vás a okolí Vašeho bydliště.



D. Typy obydlí v okolí Vašeho bydliště

Zakroužkujte prosím odpovědi, které nejvíce odpovídají Vám a okolí Vašeho bydliště.

1. Jak časté jsou v bezprostředním okolí Vašeho bydliště samostatně stojící rodinné domy?

1	2	3	4	5
Žádné	Málo	Nějaké	Většina	Všechny

2. Jak časté jsou v bezprostředním okolí Vašeho bydliště městské nebo řadové domy o 1-3 podlažích?

1	2	3	4	5
Žádné	Málo	Nějaké	Většina	Všechny

3. Jak časté jsou v bezprostředním okolí Vašeho bydliště bytové nebo družstevní domy o 1-3 podlažích?

1	2	3	4	5
Žádné	Málo	Nějaké	Většina	Všechny

4. Jak časté jsou v bezprostředním okolí Vašeho bydliště bytové nebo družstevní domy o 4-6 podlažích?

1	2	3	4	5
Žádné	Málo	Nějaké	Většina	Všechny

5. Jak časté jsou v bezprostředním okolí Vašeho bydliště bytové nebo družstevní domy o více než 6 podlažích?

1	2	3	4	5
Žádné	Málo	Nějaké	Většina	Všechny



E. Obchody, zařízení a další možnosti v okolí Vašeho bydliště

Jak dlouho by trvala cesta z Vašeho domu do nejbližšího obchodu nebo zařízení, pokud by jste šel/šla pěšky? Zaškrtněte prosím pouze jednu možnost (✓) pro každý obchod nebo zařízení.

	1-5 min	6-10 min	11-20 min	20-30 min	30+ min	nevím
příklad: čerpací stanice	1. ____	2. ____	3. ✓ ____	4. ____	5. ____	8. ____
1. malý obchod s potravinami	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
2. supermarket	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
3. domácí potřeby	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
4. ovoce/zelenina	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
5. prádelna/čistírna	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
6. obchod s oděvy	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
7. pošta	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
8. knihovna	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
9. základní škola	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
10. další školy	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
11. knihkupectví	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
12. rychlé občerstvení	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
13. kavárna	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
14. banka	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
15. restaurace (ne rychlé občerstvení)	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
16. videopůjčovna	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
17. lékárna	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
18. kadeřnictví/holičství	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
19. Vaše práce nebo škola	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____

(zatrhněte zde ____ pokud nevyhovuje žádná z možností)

	1-5 min	6-10 min	11-20 min	20-30 min	30+ min	nevím
20. autobusová nebo vlaková zastávka	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
21. park	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
22. rekreační centrum	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
23. tělocvična/fitness	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____



F. Přístup ke službám

Zakroužkujte prosím odpovědi, které nejvíce odpovídají Vám a okolí Vašeho bydliště. Místní a chůzí dostupná vzdálenost znamenají chůzi do 10-15 minut od Vašeho domu.

1. Většinu nákupů mohu obstarat v místních obchodech.

1	2	3	4
zcela nesouhlasím	částečně nesouhlasím	částečně souhlasím	zcela souhlasím

2. Z mého domu jsou obchody chůzí snadno dosažitelné.

1	2	3	4
zcela nesouhlasím	částečně nesouhlasím	částečně souhlasím	zcela souhlasím

3. V místních nákupních zónách je parkování obtížné.

1	2	3	4
zcela nesouhlasím	částečně nesouhlasím	částečně souhlasím	zcela souhlasím

4. Existuje mnoho míst, kam se dá z mého domu lehce dojít pěšky.

1	2	3	4
zcela nesouhlasím	částečně nesouhlasím	částečně souhlasím	zcela souhlasím

5. Z mého domu se dá snadno dojít na zastávku (autobusovou, vlakovou).

1	2	3	4
zcela nesouhlasím	částečně nesouhlasím	částečně souhlasím	zcela souhlasím

6. Ulice v okolí mého bydliště jsou kopcovité, čímž se stávají obtížné pro chůzi.

1	2	3	4
zcela nesouhlasím	částečně nesouhlasím	částečně souhlasím	zcela souhlasím

7. V okolí mého bydliště je mnoho údolí/svahů, které omezují počet cest a ztěžují tak přepravu z místa na místo.

1	2	3	4
zcela nesouhlasím	částečně nesouhlasím	částečně souhlasím	zcela souhlasím



G. Ulice v okolí mého bydliště

Zakroužkujte prosím odpovědi, které nejvíce odpovídají Vám a okolí Vašeho bydliště.

1. V okolí mého bydliště není mnoho slepých ulic.

1	2	3	4
zcela nesouhlasím	částečně nesouhlasím	částečně souhlasím	zcela souhlasím

2. V okolí mého bydliště jsou cesty pro pěší, které spojují slepé ulice s dalšími ulicemi, stezkami nebo jinými slepými ulicemi.

1	2	3	4
zcela nesouhlasím	částečně nesouhlasím	částečně souhlasím	zcela souhlasím

3. V okolí mého bydliště je mnoho čtyřcestných křižovatek (křižovatek s velkým provozem).

1	2	3	4
zcela nesouhlasím	částečně nesouhlasím	částečně souhlasím	zcela souhlasím

4. Vzdálenosti mezi křižovatkami v okolí mého bydliště jsou krátké (100 metrů nebo méně; délka fotbalového hřiště nebo méně).

1	2	3	4
zcela nesouhlasím	částečně nesouhlasím	částečně souhlasím	zcela souhlasím

5. V okolí mého bydliště je více cest, po kterých se dá dostat z místa na místo (nemusím pokaždé použít stejnou cestu.).

1	2	3	4
zcela nesouhlasím	částečně nesouhlasím	částečně souhlasím	zcela souhlasím



Postupujete výborně.....vydržte!



H. Místa pro chůzi a jízdu na kole

Zakroužkujte prosím odpovědi, které nejlépe odpovídají Vám a okolí Vašeho bydliště.

1. Ve většině ulic v okolí mého bydliště jsou chodníky.

- | | | | |
|----------------------|-------------------------|-----------------------|--------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| zcela
nesouhlasím | částečně
nesouhlasím | částečně
souhlasím | zcela
souhlasím |

2. Chodníky v okolí mého bydliště jsou dobře udržované (dlážděné, rovné, bez velkého množství prasklin).

- | | | | |
|----------------------|-------------------------|-----------------------|--------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| zcela
nesouhlasím | částečně
nesouhlasím | částečně
souhlasím | zcela
souhlasím |

3. V okolí mého bydliště jsou snadno dostupné stezky pro chodce a pro cyklisty.

- | | | | |
|----------------------|-------------------------|-----------------------|--------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| zcela
nesouhlasím | částečně
nesouhlasím | částečně
souhlasím | zcela
souhlasím |

4. V okolí mého bydliště jsou chodníky odděleny od silnic parkujícími auty.

- | | | | |
|----------------------|-------------------------|-----------------------|--------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| zcela
nesouhlasím | částečně
nesouhlasím | částečně
souhlasím | zcela
souhlasím |

5. V okolí mého bydliště jsou chodníky od silnic odděleny pásem trávy nebo záhony.

- | | | | |
|----------------------|-------------------------|-----------------------|--------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| zcela
nesouhlasím | částečně
nesouhlasím | částečně
souhlasím | zcela
souhlasím |

6. Jezdit na kole v okolí mého bydliště je bezpečné.

- | | | | |
|----------------------|-------------------------|-----------------------|--------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| zcela
nesouhlasím | částečně
nesouhlasím | částečně
souhlasím | zcela
souhlasím |



I. Prostředí v okolí mého bydliště

Zakroužkujte prosím odpovědi, které nejvíce odpovídají Vám a okolí Vašeho bydliště.

1. V okolí mého bydliště jsou stromy podél cest.

- | | | | |
|-------------|-------------|-----------|-----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| zcela | částečně | částečně | zcela |
| nesouhlasím | nesouhlasím | souhlasím | souhlasím |

2. Stromy v okolí mého bydliště zastíňují chodníky.

- | | | | |
|-------------|-------------|-----------|-----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| zcela | částečně | částečně | zcela |
| nesouhlasím | nesouhlasím | souhlasím | souhlasím |

3. Celkově není okolí mého bydliště znečištěno odpadky.

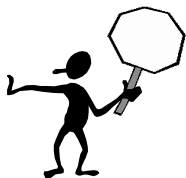
- | | | | |
|-------------|-------------|-----------|-----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| zcela | částečně | částečně | zcela |
| nesouhlasím | nesouhlasím | souhlasím | souhlasím |

4. V okolí mého bydliště je mnoho atraktivních přírodních pozoruhodností (rozhledy do krajiny, vyhlídky).

- | | | | |
|-------------|-------------|-----------|-----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| zcela | částečně | částečně | zcela |
| nesouhlasím | nesouhlasím | souhlasím | souhlasím |

5. V okolí mého bydliště jsou zajímavé budovy a domy.

- | | | | |
|-------------|-------------|-----------|-----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| zcela | částečně | částečně | zcela |
| nesouhlasím | nesouhlasím | souhlasím | souhlasím |



J. Bezpečnost v okolí mého bydliště

Zakroužkujte prosím odpovědi, které nejvíce odpovídají Vám a okolí Vašeho bydliště.

1. V ulici, ve které bydlím, je velký provoz, takže je obtížné nebo nepříjemné tam chodit pěšky.

- | | | | |
|-------------|-------------|-----------|-----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| zcela | částečně | částečně | zcela |
| nesouhlasím | nesouhlasím | souhlasím | souhlasím |

2. V okolních ulicích je velký provoz, takže je obtížné nebo nepříjemné tam chodit pěšky.

- | | | | |
|-------------|-------------|-----------|-----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| zcela | částečně | částečně | zcela |
| nesouhlasím | nesouhlasím | souhlasím | souhlasím |

3. Rychlost provozu je v ulici, ve které žiji, obvykle nízká (50km/h nebo méně).

- | | | | |
|-------------|-------------|-----------|-----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| zcela | částečně | částečně | zcela |
| nesouhlasím | nesouhlasím | souhlasím | souhlasím |

4. Rychlost provozu ve většině okolních ulic je obvykle nízká (50km/h nebo méně).

- | | | | |
|-------------|-------------|-----------|-----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| zcela | částečně | částečně | zcela |
| nesouhlasím | nesouhlasím | souhlasím | souhlasím |

5. Většina řidičů překračuje v okolí mého bydliště povolenou rychlost.

- | | | | |
|-------------|-------------|-----------|-----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| zcela | částečně | částečně | zcela |
| nesouhlasím | nesouhlasím | souhlasím | souhlasím |

6. Ulice v okolí mého bydliště jsou v noci dobře osvětleny.

- | | | | |
|-------------|-------------|-----------|-----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| zcela | částečně | částečně | zcela |
| nesouhlasím | nesouhlasím | souhlasím | souhlasím |

7. Lidé v okolí mého bydliště mohou ze svých domů snadno vidět na chodce a cyklisty na ulicích.

- | | | | |
|-------------|-------------|-----------|-----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| zcela | částečně | částečně | zcela |
| nesouhlasím | nesouhlasím | souhlasím | souhlasím |

8. Při přecházení silnice s hustým provozem jsou chodcům v okolí mého bydliště k dispozici přechody pro chodce a světelná znamení.

1	2	3	4
zcela nesouhlasím	částečně nesouhlasím	částečně souhlasím	zcela souhlasím

9. Při chůzi v okolí mého bydliště cítím hodně výfukových plynů (z aut, autobusů).

1	2	3	4
zcela nesouhlasím	částečně nesouhlasím	částečně souhlasím	zcela souhlasím

10. Při chůzi v okolí mého bydliště se vídám a povídám si s ostatními lidmi.

1	2	3	4
zcela nesouhlasím	částečně nesouhlasím	částečně souhlasím	zcela souhlasím

11. V okolí mého bydliště je vysoká kriminalita.

1	2	3	4
zcela nesouhlasím	částečně nesouhlasím	částečně souhlasím	zcela souhlasím

12. Kvůli kriminalitě je v okolí mého bydliště nebezpečné chodit během dne na procházky.

1	2	3	4
zcela nesouhlasím	částečně nesouhlasím	částečně souhlasím	zcela souhlasím

13. Kvůli kriminalitě v okolí mého bydliště je nebezpečné procházet se v noci.

1	2	3	4
zcela nesouhlasím	částečně nesouhlasím	částečně souhlasím	zcela souhlasím

14. Okolí mého bydliště je natolik bezpečné, že bych během dne nechal/a chodit 10letého chlapce po okolí samotného.

1	2	3	4
zcela nesouhlasím	částečně nesouhlasím	částečně souhlasím	zcela souhlasím



K. Domácí prostředí

Označte prosím které z následujících položek máte doma, na zahradě nebo v komplexu bytů. Zakroužkujte prosím jednu odpověď u každé položky.

- | | | |
|---|--------------|----------|
| 1. statické vybavení na aerobní cvičení (např. běhátko, rotoped) | 1. Ano 0. Ne | 8. Nevím |
| 2. kolo | 1. Ano 0. Ne | 8. Nevím |
| 3. pes | 1. Ano 0. Ne | 8. Nevím |
| 4. malá trampolína | 1. Ano 0. Ne | 8. Nevím |
| 5. běžecké boty | 1. Ano 0. Ne | 8. Nevím |
| 6. plavecký bazén | 1. Ano 0. Ne | 8. Nevím |
| 7. posilovací vybavení (např. volné činky nebo jednoduché posilovací stroje) | 1. Ano 0. Ne | 8. Nevím |
| 8. lyže (na sněh nebo vodní) | 1. Ano 0. Ne | 8. Nevím |
| 9. posilovací náčiní (např. míče na cvičení, kotníkové závaží nebo dynabandy) | 1. Ano 0. Ne | 8. Nevím |
| 10. videokazety nebo audiokazety s aerobním cvičením | 1. Ano 0. Ne | 8. Nevím |
| 11. vybavení pro step aerobik, slide aerobik | 1. Ano 0. Ne | 8. Nevím |
| 12. brusle (kolečkové, in-line nebo na led) | 1. Ano 0. Ne | 8. Nevím |
| 13. sportovní vybavení (míče, rakety) | 1. Ano 0. Ne | 8. Nevím |
| 14. surfovací prkno, boogie board, prkno na windsurfing | 1. Ano 0. Ne | 8. Nevím |
| 15. kanoe, veslice, kajak | 1. Ano 0. Ne | 8. Nevím |



L. Zařízení

U každého z níže uvedených míst prosím označte, zda leží na Vámi často využívané trase (např. do práce a z práce) nebo ve vzdálenosti 5 minut jízdy autem nebo 10 minut chůze od Vašeho domu nebo práce. Zakroužkujte, prosím, jednu odpověď u každé položky.

- | | | |
|---|--------------|----------|
| 1. studio tanečního aerobiku | 1. Ano 0. Ne | 8. Nevím |
| 2. basketbalové hřiště | 1. Ano 0. Ne | 8. Nevím |
| 3. pláž, jezero, řeka nebo potok | 1. Ano 0. Ne | 8. Nevím |
| 4. cyklistická stezka | 1. Ano 0. Ne | 8. Nevím |
| 5. golfové hřiště | 1. Ano 0. Ne | 8. Nevím |
| 6. zdravotně kondiční zařízení | 1. Ano 0. Ne | 8. Nevím |
| 7. studio bojových umění | 1. Ano 0. Ne | 8. Nevím |
| 8. hřiště
(fotbalové, softbalové atd.) | 1. Ano 0. Ne | 8. Nevím |
| 9. veřejný park | 1. Ano 0. Ne | 8. Nevím |
| 10. veřejné rekreační centrum | 1. Ano 0. Ne | 8. Nevím |
| 11. kurty na squash | 1. Ano 0. Ne | 8. Nevím |
| 12. běžecká dráha | 1. Ano 0. Ne | 8. Nevím |
| 13. bruslařské kluziště | 1. Ano 0. Ne | 8. Nevím |
| 14. obchod se sportovními
potřebami | 1. Ano 0. Ne | 8. Nevím |
| 15. plavecký bazén | 1. Ano 0. Ne | 8. Nevím |
| 16. chodecké/turistické stezky | 1. Ano 0. Ne | 8. Nevím |
| 17. tenisové kurty | 1. Ano 0. Ne | 8. Nevím |
| 18. taneční studio | 1. Ano 0. Ne | 8. Nevím |

Vaše pohybová aktivita

Zajímáme se o pohybové aktivity, které lidé vykonávají jako součást každodenního života. Otázky se týkají času, která jste strávil/a pohybovou aktivitou v **posledních sedmi dnech**. Zamyslete se nad aktivitami, které provádíte v zaměstnání, jako součást domácích prací, na zahradě, při přesunu z místa na místo a ve Vašem volném čase při rekreaci, cvičení nebo sportu. Vaše odpovědi jsou důležité.

Prosíme Vás o zodpovězení všech otázek, i když se nepovažujete za pohybově aktivního člověka.



M. POHYBOVÉ AKTIVITY VZTAHUJÍCÍ SE K ZAMĚSTNÁNÍ

První část se týká Vašeho zaměstnání. Zahrnuje Vaše placené zaměstnání, hospodaření, dobrovolnou práci, studium a jakoukoliv další neplacenou práci. Nezahrnujte sem neplacenou práci, kterou děláte doma jako např. domácí a zahradní práce, běžnou údržbu a péči o rodinu. Na tyto práce se ptáme v části „P“.

1. Máte v současnosti zaměstnání nebo neplacenou práci mimo svůj domov?

- Ano**
 Ne [Pokud NE, přejděte k ČÁSTI „O“: PŘESUNY]

Následující otázky se týkají veškeré pohybové aktivity, kterou jste prováděl/a během **posledních 7 dnů** jako součást Vašeho placeného zaměstnání nebo neplacené práce. Není sem zahrnut přesun do práce a z práce.

2. V kolika dnech během posledních 7 dnů jste prováděl/a intenzivní pohybové aktivity jako zvedání těžkých břemen, kopání (rytí), těžké stavební práce, výstup do schodů jako součást Vaší práce? Berte v úvahu pouze ty pohybové aktivity, které jste vykonával/a nepřetržitě alespoň 10 minut

_____ dnů v týdnu nebo **žádný** [pokud žádný, přejděte k otázce č. 4]

3. Kolik času jste obvykle strávil/a **v JEDNOM z těchto dnů** prováděním intenzivních pohybových aktivit jako součástí Vaší práce (v průměru za 1 den)?

_____ hodin _____ minut za den

4. Opět berte v úvahu jen ty pohybové aktivity, které jste vykonával/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech během posledních 7 dnů jste prováděl/a středně zatěžující pohybové aktivity jako přenášení lehčích břemen jako součást Vaší práce. Nezahrnujete, prosím, chůzi.

_____ dnů v týdnu nebo **žádný** [pokud žádný, přejděte k otázce č. 6]

5. Kolik času jste obvykle strávil/a **v JEDNOM z těchto dnů** prováděním středně zatěžujících pohybových aktivit jako součástí Vaší práce (v průměru za 1 den)?

_____ hodin _____ minut za den

6. V kolika dnech během posledních 7 dnů jste chodil/a nepřetržitě nejméně 10 minut jako součást Vaší práce? Nezapočítávejte, prosím, chůzi do práce nebo z práce.

_____ dnů v týdnu nebo žádný [pokud žádný, přejděte k ČÁSTI „O“: PŘESUNY]

7. Kolik času jste obvykle strávil/a v JEDNOM z těchto dnů chůzí jako součásti Vaší práce (v průměru za 1 den)?

_____ hodin _____ minut za den



N. PŘESUNY - POHYBOVÁ AKTIVITA PŘI DOPRAVĚ



Následující otázky se vztahují k tomu, jak se dopravujete z místa na místo, včetně takových míst, jako jsou pracoviště, obchody, kina a jiné.

1. V kolika dnech během posledních 7 dnů jste cestova/a motorovým dopravním prostředkem jako např. vlakem, autobusem, autem nebo tramvají?

_____ dnů v týdnu nebo žádný [pokud žádný, přejděte k otázce č. 3]

2. Kolik času jste obvykle strávil/a v JEDNOM z těchto dnů cestováním v autě, autobuse, vlaku nebo jiném motorovém dopravním prostředku (v průměru za 1 den)?

_____ hodin _____ minut za den

Nyní berte v úvahu pouze jízdu na kole a chůzi při cestování do práce a z práce, pochůzkách nebo jiném přesunu z místa na místo.

3. V kolika dnech během posledních 7 dnů jste jezdil/a na kole nepřetržitě alespoň 10 minut při přesunu z místa na místo?

_____ dnů v týdnu nebo žádný [pokud žádný, přejděte k otázce č. 5]

4. Kolik času jste obvykle strávil/a v JEDNOM z těchto dnů jízdou na kole z místa na místo (v průměru za 1 den)?

_____ hodin _____ minut za den

5. V kolika dnech během posledních 7 dnů jste chodil/a nepřetržitě nejméně 10 minut při přesunu z místa na místo?

_____ dnů v týdnu žádný [Pokud žádný, přejděte k ČÁSTI „P“: DOMÁCÍ PRÁCE, ÚDRŽBA DOMÁCNOSTI A PÉČE O RODINU]

6. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů chůzí z místa na místo (v průměru za jeden den)?

_____ hodin _____ minut za den



O. DOMÁCÍ PRÁCE, ÚDRŽBA DOMÁCNOSTI A PÉČE O RODINU

Tato část se týká pohybové aktivity, kterou jste prováděl/a během posledních 7 dnů doma a okolo domu. Jedná se např. o domácí práce, zahrádkaření, práce na dvoře (okolí domu), údržbu domácnosti a péči o rodinu.

1. Berte v úvahu pouze ty pohybové aktivity, které jste prováděl/a nepřetržitě nejméně 10 minut. V kolika dnech během posledních 7 dnů jste prováděl/a intenzivní pohybovou aktivitu jako zvedání těžkých břemen, štípnání dříví, odklizení sněhu nebo ryjí na zahradě nebo na dvoře?

_____ dnů v týdnu **Žádný** [Pokud Žádný, přejděte k otázce č. 3]

2. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním intenzivní pohybové aktivity na zahradě nebo na dvoře (v průměru za jeden den)?

_____ hodin _____ minut za den

3. Opět berte v úvahu pouze ty pohybové aktivity, které jste prováděl/a nepřetržitě nejméně 10 minut. V kolika dnech během posledních 7 dnů jste prováděl/a středně zatěžující pohybové aktivity jako např. přenášení lehkých břemen, zametání, mytí oken a hrabání na zahradě nebo na dvoře?

_____ dnů v týdnu **Žádný** [Pokud Žádný, přejděte k otázce č. 5]

4. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním střednězatěžující pohybových aktivit na zahradě nebo ve dvoře (v průměru za jeden den)?

_____ hodin _____ minut za den

5. Ještě jednou berte v úvahu pouze ty pohybové aktivity, které jste prováděl/a nepřetržitě nejméně 10 minut. V kolika dnech během posledních 7 dnů jste prováděl/a středně zatěžující pohybové aktivity jako např. přenášení lehkých břemen, mytí oken, drhnutí podlahy a zametání u Vás doma?

_____ dnů v týdnu **Žádný** [Pokud Žádný, přejděte k ČÁSTI „Q“: REKREACE, SPORT A VOLNOČASOVÁ POHYBOVÁ AKTIVITA]

6. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním středně zatěžující pohybové aktivity u Vás doma (v průměru za jeden den)?

_____ hodin _____ minut za den



P. REKREACE, SPORT A VOLNOČASOVÁ POHYBOVÁ AKTIVITA

Tato část se týká všech pohybových aktivit, které jste prováděl/a během posledních 7 dnů pouze při rekreaci, sportu, cvičení nebo ve volném čase. Nezahrnujte, prosím, ty aktivity, které jste uvedl/a již dříve.

1. Nezapočítávejte chůzi, kterou jste uvedl/a již dříve. V kolika dnech během posledních 7 dnů jste chodil/a nepřetržitě nejméně 10 minut ve svém volném čase?

_____ **dnů v týdnu** **Žádný** [Pokud Žádný, přejděte k otázce č. 3]

2. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů chůzí ve svém volném čase (v průměru za jeden den)?

_____ **hodin** _____ **minut za den**

3. Berte v úvahu pouze ty pohybové aktivity, které jste prováděl/a v celku po dobu nejméně 10 minut. V kolika dnech během posledních 7 dnů jste prováděl/a intenzivní pohybové aktivity jako např. aerobic, běh, rychlou jízdu na kole nebo rychlé plavání ve svém volném čase?

_____ **dnů v týdnu** **Žádný** [Pokud Žádný, přejděte k otázce č. 5]

4. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním intenzivních pohybových aktivit ve svém volném čase (v průměru za jeden den)?

_____ **hodin** _____ **minut za den**

5. Opět berte v úvahu pouze ty pohybové aktivity, které jste prováděl/a nepřetržitě nejméně 10 minut. V kolika dnech během posledních 7 dnů jste prováděl/a středně zatěžující pohybové aktivity jako např. jízdu na kole běžným tempem, plavání běžným tempem nebo tenisovou čtyřhru ve svém volném čase?

_____ **dnů v týdnu** **Žádný** [Pokud Žádný, přejděte k ČÁSTI „R“: ČAS STRÁVENÝ SEZENÍM]

6. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním středně zatěžujících pohybových aktivit ve svém volném čase (v průměru za jeden den)?

_____ **hodin** _____ **minut za den**



Q. ČAS STRÁVENÝ SEZENÍM

Poslední otázky se týkají času, který strávíte sezením v práci, doma, při studiu a ve volném čase. To může zahrnovat čas, který strávíte sezením u stolu, při návštěvě přátel, čtením nebo sezením a ležením při sledování televize. Nezahrnujte čas strávený sezením v motorovém dopravním prostředku, který jste již uvedl/a dříve.

1. Kolik času denně jste obvykle strávil/a sezením v pracovních dnech během posledních 7 dnů?

_____ **hodin** _____ **minut za den**

2. Kolik času denně jste obvykle strávil/a sezením ve víkendových dnech během posledních 7 dnů?

_____ **hodin** _____ **minut za den**

V následujících částech používáme tyto definice intenzivní a středně zatěžující pohybové aktivity:

“**Intenzivní**” pohybová aktivita zahrnuje aktivity jako jogging, běhání, rychlá jízda na kole, aerobic, plavání, tenisová dvouhra nebo squash. Při tomto typu aktivit se Vám obvykle zvýší srdeční frekvence, zpotíte se a zadýcháte. (*Nezapočítávejte zvedání činek.*)

“**Středně zatěžující**” pohybová aktivita zahrnuje aktivity, jako je rychlá chůze, zahrádkaření, pomalá jízda na kole nebo tanec. Středně zatěžující pohybová aktivita je jakákoliv aktivita, která vyžaduje střední tělesnou námahu a způsobuje, že dýcháte o něco rychleji než normálně.

R. Intenzivní pohybová aktivita

Při Vašich odpovědích vycházejte z výše uvedené definice **intenzivní pohybové aktivity**:

Cvičíte pravidelně? V tomto kontextu znamená pravidelně 3x nebo vícekrát týdně pokaždé po dobu 20 minut nebo déle. Zvolte prosím pouze **jednu** odpověď.



- 1. Ano, **déle** než 6 měsíců.
 - 2. Ano, **méně** než 6 měsíců.
- 3. Ne, ale mám to v plánu v příštích 30 dnech.
- 4. Ne, ale mám to v plánu v příštích 6 měsících.
- 5. Ne, a nemám to v plánu v příštích 6 měsících.

S. Místa pro středně zatěžující a intenzivní pohybovou aktivitu



V kolika dnech během **posledního měsíce** jste prováděl/a **středně zatěžující** nebo **intenzivní pohybovou aktivitu** na těchto místech?
Pokud v žádném, zapište "0".

- _____ dní fitness centrum, tělocvična, klub
- _____ dní jiné indoor zařízení (např. taneční studio, studio bojových umění, umělá stěna)
- _____ dní dům, byt nebo zahrada (např. stroje na cvičení)
- _____ dní park
- _____ dní venkovní rekreační prostředí (např. jezero, turistická stezka)
- _____ dní ulice blízko domu (např. běhání, bruslení, jízda na kole, rychlá chůze)
- _____ dní ulice blízko pracoviště (např. běhání, bruslení, jízda na kole, rychlá chůze)
- _____ dní jel/a jste cvičit na ulici do jiné čtvrti
- _____ dní pracoviště (např. posilovna)
- _____ dní veřejný plavecký bazén
- _____ dní soukromý plavecký bazén
- _____ dní škola nebo školní hřiště
- _____ dní nákupní centrum (např. chůze po nákupním centru)

T. Chůze jako způsob přepravy

V kolika **dnech** během **posledního měsíce** jste chodil/a na následující místa z Vašeho bydliště nebo práce? Pokud v žádném, zapište „0“.

a. Počet dnů, kdy jste šel/a z domu b. Počet dnů, kdy jste šel/a z práce

	a. Počet dnů, kdy jste šel/a z domu	b. Počet dnů, kdy jste šel/a z práce
Příklad: Knihovna	2	2
1. Obchod s potravinami		
2. Maloobchod		
3. Škola/Pečovatelské centrum		
4. Banka		
5. Pošta		
6. Restaurace/Kavárna		
7. Tělocvična/Fitcentrum/Rekreační zařízení		
8. Park		
9. Zastávka hromadné dopravy/parkoviště		
10. Pracoviště		



U. Jízda na kole

Nezapočítávejte jízdu na rotopedu.

1. Jak často jezdíte na kole, ať už v okolí Vašeho bydliště nebo když z něho vyrážíte?

- 0. Nikdy (*přejděte k otázce č. 3*)
- 1. Méně než jednou týdně
- 2. 1-2x týdně
- 3. 3-6x týdně
- 4. Každý den

2. Když jezdíte na kole, kolik kilometrů obvykle ujedete? _____ kilometrů

3. Jak často byste jezdil/a na kole pokud byste si myslel/a, že jste v bezpečí před auty?

- 0. Nikdy
- 1. Méně než jednou týdně
- 2. 1-2x týdně
- 3. 3-6x týdně
- 4. Každý den

Obecné informace

Vyplňujte prosím čitelně.

1. Adresa bydliště: _____
Ulice _____ č. p. _____

Město _____

Stát _____ PSČ _____
2. Telefonní číslo: _____
Předčíslí _____ Číslo _____
3. Věk: _____
4. Jste:
1. Muž _____
2. Žena _____
5. Národnost: _____
6. Výška: _____ centimetrů
7. Hmotnost: _____ kilogramů
8. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání? (zatrhněte prosím jedno).
1. Méně než sedm tříd základní školy _____
2. Základní škola _____
3. Střední škola _____
4. Střední škola s maturitou _____
5. Vyšší odborná škola _____
6. Vysoká škola _____
7. Postgraduální doktorské studium _____
9. Kolik osob (včetně Vás) žije ve Vaší domácnosti? _____ osob
10. Kolik dětí mladších 18 let žije ve Vaší domácnosti? _____
11. Kolik let je dětem žijícím ve Vaší domácnosti (pokud nějaké máte)?
a) _____ b) _____ c) _____ d) _____ e) _____ f) _____
12. V jaké typu obydli žijete? (Zakroužkujte prosím jednu možnost.)
1. Jednogeneční rodinný dům
2. Více-geneční rodinný dům
3. Byt
4. Družstevní/městský dům
5. Jiné _____
13. Pronajímáte si nebo vlastníte svůj byt/dům? 1. Vlastním/splácím _____ 2. Nájem _____

14. Jak dlouho bydlíte na současné adrese? ____ roků ____ měsíců
15. Máte platný řidičský průkaz? 1. Ano ____ 0. Ne ____
16. Kolik pojízdných motorových vozidel (osobní nebo nákladní auta, motocykly) máte ve Vaší domácnosti? _____
17. Jaký je Váš rodinný stav? (Zakroužkujte prosím jednu možnost).
1. Ženatý/vdaná
 2. Ovdovělý/á / rozvedený/á / žijící odděleně
 3. Svobodný/á a nikdy dříve ženatý/vdaná
 4. Žiji s partnerem/kou
18. Máte v současné době placené zaměstnání? 1. Ano ____ 0. Ne ____
19. Kolik hodin týdně pracujete ve všech zaměstnáních? _____ hodin
20. Přibližný čistý měsíční příjem (v Kč) Vaší domácnosti (označte prosím jednu možnost).
- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| 1. < 10 000 _____ | 7. 35 000 – 39 000 _____ |
| 2. 10 000 – 14 000 _____ | 8. 40 000 – 59 000 _____ |
| 3. 15 000 – 19 000 _____ | 9. 60 000 – 79 000 _____ |
| 4. 20 000 – 24 000 _____ | 10. 80 000 – 99 000 _____ |
| 5. 25 000 – 29 000 _____ | 11. > 100 000 _____ |
| 6. 30 000 – 34 000 _____ | |
21. Kam byste zařadil/a místo, kde žijete?
- ____ Velké město (> 100 000 obyvatel)
 - ____ Středně velké město (30 000 - 100 000 obyvatel)
 - ____ Menší město (1 000 - 29 999 obyvatel)
 - ____ Malá obec/vesnice (< 1 000 obyvatel)
 - ____ Nevím/Nejsem si jistý/á
22. Jste kuřák/čka? 1. Ano ____ 0. Ne ____
23. Kolikrát týdně se účastníte organizované pohybové aktivity? _____ krát
24. Kterou pohybovou aktivitu v průběhu roku nejčastěji provozujete _____ a kterou byste nejradši provozoval _____?
25. Emailová adresa: _____



Jste v cíli! Děkujeme za Váš čas a Vaše úsilí!