

Nebojte se fyzických

8.7.2024 - | Policie ČR

Štěstí vyšlo i 26leté Veronice.

Jednou měsíčně prověřují naši policejní instruktoři uchazeče o práci U Policie ČR stran jejich fyzické způsobilosti. Fyzické testy se konají ve sportovní hale Háječek v Hradci Králové. Ty poslední se uskutečnily dne 2. 7. 2024. Složení uchazečů bývá různorodé co do věku i pohlaví. Tentokrát převažoval počet žen. Zjišťovali jsme, co některé z nich k Policii ČR vede. Mezi přihlášenými uchazeči byla i šestadvacetiletá Veronika.

Jak si fyzické testy užila uchazečka Veronika (26 let)?

Veroniko, mohla bys nám říct, proč ses rozhodla ucházet o práci u policie? *Fyzické testy*

Pracovat u policie byl můj sen už od malička, ale rodiče mě spíše směřovali ke studiu na Střední a posléze na Vysoké pedagogické škole. Proto nyní pracuji již 3 roky ve školce. Ale tato práce pro mě není tak zajímavá a akční. Proto jsem se rozhodla si ve svých 26 letech splnit svůj sen a konečně jsem se k policii přihlásila. Láká mě akční a dynamická práce, kterou policie nabízí. V budoucnu je mým cílem pracovat na kriminálce.

Veroniko, jak pro tebe byla náročná příprava na fyzické testy?

Jelikož od malička sportuji, hraji závodně volejbal, tak pro mě příprava nebyla tak složitá. Ale rozhodně jsem nic nepodcenila a na fyzické testy jsem se zodpovědně připravovala.

Veroniko, moc ti držíme palce a věříme, že brzy posílíš naše řady!

A dojmy instruktorů z fyzických testů? Zeptali jsme se kapitána Tomáše Malého, který již 24 let působí jako instruktor služební přípravy u Policie ČR. Za svou kariéru připravil tisíce uchazečů, zaznamenal řadu inspirujících příběhů o houževnatosti a odhodlání.

Jak vnímáš Tomáši rozdíly v přístupu různých věkových skupin k fyzickým testům?

Je to velmi individuální a nezávisí tolik na věku, jako spíše na osobním přístupu k životu. Z přípravy a samotného provedení testů lze vyčíst mnoho o charakteru člověka. I s těmito aspekty pak v rámci vzdělávání pracujeme. Případy, kdy uchazeči úspěšně absolvují testy až po několika pokusech, ukazují houževnatost a vůli k dosažení cíle, což je velmi inspirativní.

Jaké jsou hlavní výzvy fyzických testů pro muže a ženy?

Obě pohlaví se nejvíce potýkají s klyky a během. Naopak zase muži obvykle excelují v člunkovém běhu, zatímco ženy mají lepší výsledky v celomotorických testech.

Jaký je tvůj přístup k přípravě uchazečů na fyzické testy?

Důležité je cvičit přesně podle instrukcí a spojit všechny disciplíny do jednoho celku s krátkými pauzami. Doporučuji také doplnit energii před testy, například banánem a nezapomenout na pitný režim.

Je možné se na fyzické testy připravit bez předchozí sportovní zkušenosti?

Ano, s intenzivním tříměsíčním tréninkem nebo pod dohledem trenéra lze úspěšně testy absolvovat. Důležitá je vůle a zdravotní kondice.

Fyzické testy k Policii ČR jsou důležitou součástí přijímacího procesu a jsou navrženy tak, aby posoudily úroveň rozvoje pohybových schopností a dovedností uchazeče, která je nezbytná pro výkon služby. V rámci přijímacího řízení uplatňujeme princip rovnosti mužů a žen. Ženy musí splnit stejné požadavky na přijetí jako muži.

U fyzických testů je velkou výhodou to, že se mohou opakovat a uchazeč tak v případě neúspěchu může vylepšit svoji kondici a přijít k fyzickým testům znovu, aniž by jeho přijímací řízení bylo zastaveno. Kritéria fyzických testů nejsou nijak extrémně náročná a zvládnout je může uchazeč ve věku čerstvého absolventa školy, ale i muži a ženy v produktivním věku, až do 65 let. Průměrný věk uchazečů je 18-25 let.

Fyzické testy se skládají ze čtyř částí, člunkový běh, celomotorický test, kliky a běh na jeden kilometr. Tyto testy je možné opakovat vícekrát, na rozdíl od psychotestů, jejichž neúspěšné splnění vás na dva roky vyřadí z možnosti se o místo u policie kdekoliv v ČR ucházet. Fyzické testy se konají pod přísným dohledem policejních instruktorů služební přípravy, kteří vám však v případě neúspěchu velice rádi poradí, jak se připravit na příště. Fyzické testy

Práce u policie nabízí řadu výhod a benefitů. Zde uvádíme některé z nich:

Nově nastupující policisté dostávají náborový příspěvek ve výši 75 000 korun. Jejich fond výkonu služby je 7,5 hodiny denně, tedy 37,5 hodiny týdně. To je o půl hodiny denně méně než ti, jejichž zaměstnání se řídí zákoníkem práce. **Každý policista má nárok na 6 týdnů placené dovolené ročně.** Po 15 letech služby navíc ještě nárok na ozdravný pobyt v délce 14 dnů ročně. Po uplynutí 15 let služby vzniká nárok i na výsluhový příspěvek a odchodné.

Práce u policie je atraktivní, různorodé a smysluplné zaměstnání s velkými možnostmi kariérního růstu a zvyšování služebního příjmu.

Pokud se i ty chceš stát jedním z nás, navštiv tyto stránky a dozvíš se vše, co budeš potřebovat. <https://www.policie.cz/clanek/krajske-reditelstvi-policie-khk-informace-byt-policistou-je-vyzvou-i-sanci.aspx>. V případě zájmu o práci u Policie ČR v Královéhradeckém kraji se obračejte na adresu krph.nabor@pcr.cz nebo na telefonní číslo 602 581 772.

<https://www.policie.cz/clanek/nebojte-se-fyzicek.aspx>