

# Aktuálně

Jaké aktivity bude od pondělka možné provozovat

# VELKÝ MANUÁL Jak začít sportovat

MARTIN HAŠEK  
JAN JAROCH

**PRAHA** - Zemi ještě není úplně do skoku, každý ale může udělat aspoň malý krok pro své zdraví. V Česku je sice podle středního mimořádného opatření ministerstva zdravotnictví nadále zakázán volný pohyb osob, aktivity na venkovních sportovištích, parcích a v přírodě jsou ale od následujícího pondělka za splnění určitých podmínek ze zákazu vyjmuty. Můžete už s kamarády vyrazit? Musíte mít přitom roušku? Máte v tom zmatek? Přehledný manuál deníku Sport vám ve spolupráci s Danem Vidunou, advokátem České unie sportu, vše objasní.

## Jaké jsou sporty, jejichž provozování nyní přichází úvahu?

Základním požadavkem ministerstva zůstává nošení roušek. Není to ale nutné, pokud jsou sportovci odděleni, například stěnou či plotem, nebo vzdáleností nejméně dva metry. Dalším omezením je sportování maximálně dvou osob, pokud se nejedná o členy jedné domácnosti. Základní výběr sportů je přímo uveden v odůvodnění mimořádného opatření v usnesení vlády z 6. dubna: například běh, chůze, cyklistika, gymnastika, venkovní bruslení, skateboarding, golf, jízda na koni, vodní sporty, ale i týmové sporty, ovšem vždy jen s dvěma hráči na každé straně hřiště.

## Pokud jedu na kole, za jakých okolností musím nosit roušku?

Pozor na to! I někteří členové Ústředního krizového štábu věc prezentují tak, že na opuštěné lesní cestě můžete být i bez roušky. Od této povinnosti je však explicitně osvobozeno pouze sportování na venkovních sportovištích, tedy nikoli v parcích a v přírodě. „Je třeba přihlížet k dalším okolnostem za použití zdravého rozumu,“ vysvětluje Viduna. „Lze předpokládat, že například na lesní cestě lze sportovat bez roušky, vyjma okamžiků zvýšeného počtu osob. Ale při pohybu ve městě by bylo vhodné roušku použít.“

## Může vyjet peloton cyklistů? A pokud ano, v jakém maximálním počtu lidí? Můžou jet cyklisté tzv. v háku?

Grupeto byste si ještě měli chvíli odpustit, protože sportovat můžou společně jen dvě osoby, s výjimkou členů domácnosti. Můžete vyrazit na kole s manželkou či kamarádem. Ale pokud přemýšlíte o skupinové vyjízdce, měli byste nosit roušku. Podobné je to i s jízdou v háku. Pokud jsou

ale cyklisté od sebe vzdáleni nejméně dva metry, neměl by být problém.

## Platí stejná pravidla i pro běh?

Je to tak. S rouškou můžete vyrazit kamkoli. Pokud se ale chcete pořádně nadýchnout s volnou tvář, oficiálně je to možné jen na venkovních sportovištích. Základ je myslet na to, abyste nikoho nemohli ohrozit. Za běh na prázdné lesní cestě by vás nikdo šikanovat neměl, na přeplněné trase na kraji města je třeba použít ústěnku.

## Je možné využívat veřejně přístupné venkovní posilovny?

Platí stejné podmínky na ostatních venkovních sportovištích. Je samozřejmě třeba dbát na hygienu.

## Smí se hrát tenisová čtyřhra? Případně za jakých podmínek?

Hašek a Siegl proti Vízkovi se Šmicerem? Žádný problém! Pokud se tedy fotbalový romantik vyrovná s žertovnými připomínkami ohledně svého nedávného boje s koronavirem. „Tenis je přímo povolen, na každé straně hřiště mohou být pouze dvě osoby, přičemž by rovněž nemělo docházet k výměnám osob v dané dvojici,“ objasňuje Viduna.

## A co beach volejbal - lze hrát dva na dva či tři na tři?

Maki s Bárrou můžou jít na to. A vy taky. „Plážový volejbal je rovněž přímo povolen. Platí pro něj stejná pravidla jako v případě tenisu,“ říká Viduna. To ovšem znamená, že zatím můžete hrát jenom dva na dva. Tři na tři už je přes čáru...

## Mohou se trénovat kolektivní sporty v tělocvičnách?

Snad už jaro vydrží, protože tělocvičny jsou pro běžnou veřejnost stále uzavřené. „Vnitřní sportoviště není možné v nouzovém stavu užívat. Výjimkou budou pravděpodobně od 20. dubna profesionální sportovci,“ líčí Viduna.

## Jaká pravidla musí kolektivní sporty dodržovat, pokud trénují pod otevřeným nebem?

Netoužíme už všichni poté své partičce, s níž se už léta scházíme po večerech na ten náš basket, fotbal, volejbal? Chce to ale trpělivost. „Nelze vykonávat kolektivní sport v úplném slova smyslu, klasicky

fotbalový či basketbalový zápas atd.,“ upozorňuje Viduna. „Například hrát basketbal ve formátu jeden na jednoho by naopak neměl být problém.“

## V jak velkých skupinách se může trénovat?

Vlastně to nejde, protože nejmenší skupina jsou tři. Povoleno se vztahuje jen na dvě osoby. Jenom snad... Znáte tu písničku od Tří sester Dneska hrajou naši? Společná domácnost má totiž výjimku...

## Pokud jsou od sebe sportovci při tréninku v menší vzdálenosti než dva metry, musí se připravovat v roušce?

O tohle úplně tak nejde. Podstatný je znovu maximální počet dvou osob. Ve více lidech se prostě sportovat nesmí, ať máte roušku, či ne.

## Mohou se pořádat sportovní turnaje? A pokud ano, v jakém maximálním počtu lidí?

Na to je bohužel ještě brzy. „Vzhledem k výkladu Národní sportovní agentury je pořádání turnajů zakázáno,“ vysvětluje Viduna.

## Pokud provozují kontaktní sport jako judo či box, může při tréninku docházet ke kontaktu?

Úpovědně jsou přímo uvedeny v odůvodnění mimořádného opatření. A tady zrovna omezení na dva nevádí. „Lze předpokládat, že se může takovým sportům věnovat v plném rozsahu za současného splnění ostatních podmínek, zejména venkovní sportoviště a maximálně dvě osoby,“ odvozuje Viduna.

## Lze trénovat vodní slalom, veslování či kanoistiku pod otevřeným nebem?

Otevírejte řeky! Na vodu se může, opět samozřejmě při dodržení stanovených podmínek. Do lodí můžou maximálně dvě osoby, zase vyjma společné domácnosti.

## Je možné plavat v bazénu?

Tohle je mrzuté téma. Na bazény se výjimka nevztahuje. Nezáleží na tom, jestli jsou pod střechou, nebo pod otevřeným nebem. V tuhle chvíli jsou na zahradní bazény odkázáni i reprezentanti...

## Mohou sportovci využívat společné šatny a sprchy?

Dobrá rada? Hned ze sportoviště domů a tam si to ve sprše uijte. K podmínkám uvolnění patří i zákaz využívání vnitřních zařízení sportovišť. Zpřístupnění WC je možné při zajištění zvýšených hygienických opatření a maximálně dvou osob v prostoru toalety. „Ostatní vnitřní prostory sportoviště jako šatny a umývárny by mohly být za dodržení výše popsaného režimu užívána rovněž, avšak doporučuji tak učinit pouze v případě nutnosti,“ líčí Viduna.

## Kolik lidí spolu může jít spolu ve stejném flightu při golfu?

Znovu platí, že spolu můžou jít maximálně dvě osoby, vyjma členů společné domácnosti.

## Mohou jít trenéři s dětmi sportovat třeba do lesa?

Skupina sportujících není dovolena.



**SROUŠKOU** na kole? Na lesní cestě, pokud tam není více osob, ji můžete sundat.  
FOTO: ČTK/LUDĚK PEŘINA

# GÓÓÓÓ!

## DUBNOVÉ ČÍSLO MAGAZÍNU GÓÓÓÓ!

HARRY KANE - ZŮSTAT, NEBO PŘESTOUPIT? | RONALDINHO - BŮH ZA MŘÍŽEMI | NEJLEPŠÍ GÓLMANI | COOL ZÁPASY



PRÁVĚ  
V PRODEJI