

Návrh možnosti „bezpečného“ sportování - Plzeňský kraj 2021

Sport 2021

K rukám Hejtmanky Plzeňského kraje

doc. PaedDr. Ilona Mauritzová, Ph.D.

Předkladatel:

Jiří Uhlík, MBA – zastupitel PK 2020-2024, předseda Výboru pro sport PK 2020–2024

Bc. Tomáš Morávek – fotbalový trenér mládeže, člen Výboru pro sport PK 2020–2024

Mgr. Radek Mráz, MBA – předseda politického hnutí PRO Plzeň, člen Výboru pro sport PK 2020 – 2024

Předmluva

Česká republika se dnes řadí mezi národy, které mají „nejtlustší děti Evropy“. Každé 4. dítě v České Republice trpí nadváhou a každé 7. pak obezitou. Masivně přibývá i dětí s morbidní obezitou. Něco to o nás a našem životním stylu vypovídá. V Česku se v této zvláštní době rozmohlo otužování, běhání a workoutové posilování. Ale rozmohlo se i hraní videoher na různých platformách, obrovská a cílená propagace sociálních sítí, izolace dětí a podobně. Populace se dělí na aktivní sportovce a lidi sport ignorující. Pomyslné nůžky se nám v této době rozevírají jak mezi dospělými, tak i mezi dětmi.

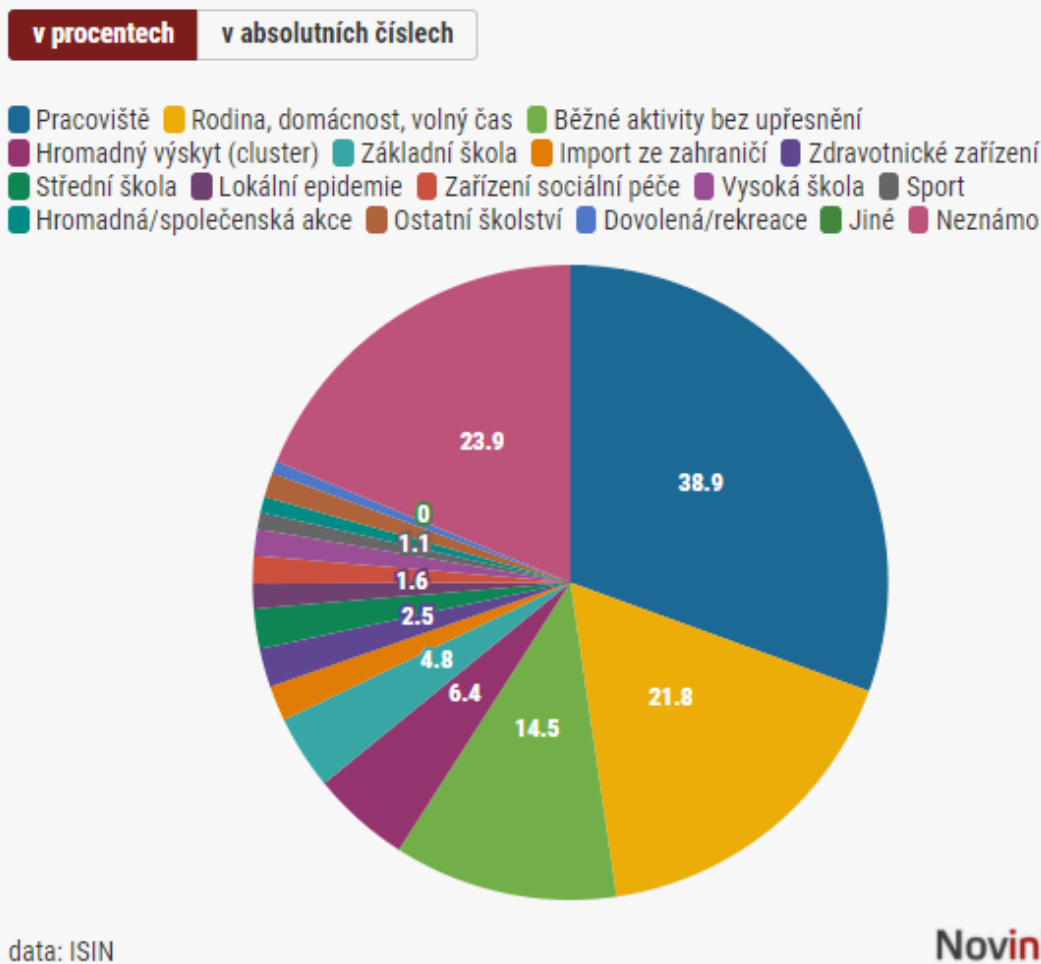
Děti zkrátka potřebují sport, je pro ně důležitá jak fyzická zátěž tak, ale i psychická očista a pocit sociální sounáležitosti. To vše určuje mladé děti a pomáhá jim utvářet jejich charakter.

Politické hnutí PRO Plzeň, tak připravilo návrh bodů pro rozvolnění amatérského sportu, trénování dětí, mládeže, ale i dospělých – **koncepce Sport 2021.**

1. Úvodní a vstupní informace:

Přenos při sportovních aktivitách je dle článku, který čerpá z dat Ústav zdravotnických informací a statistiky (ÚZIS), je 1.1 % z celkové počtu nahlášených případů. Data se vztahovali k říjnu 2020.¹

Kumulativní počet osob s covidem-19 dle pravděpodobného místa nákazy



Obrázek č.1.

Z článku Výzkumný ústav bezpečnosti práce, v. v. i. v Praze (odkaz: <https://www.bozpinfo.cz/covid-19-sportovni-aktivity>) je zase patrné jak moc důležitý je sport pro život člověka, ale i obranu před nákazou.

¹ Zdroj: <https://www.novinky.cz/domaci/clanek/unikla-nejdulezitejsi-data-kde-se-nakazi-nejvic-lidi-40339950>

Přechodná restriktivní opatření, mající za úkol snížit přenos nemoci, měla obrovský **dopad na sport a cvičení**. Z pohledu jedince vedla omezení cvičení, resp. potřeba zůstat doma, ke snížení fyzické aktivity a navýšení pasivní sedavé činnosti. Tato skutečnost je patrná především u dětí, kdy zrušená školní docházka, sportovní kroužky a další volnočasové aktivity, společně s v posledních letech narůstající obavou nechávat děti hrát si volně ve venkovním prostředí, zapříčinily rapidní pokles fyzické aktivity u této sledované skupiny. Tuto skutečnost dále zhoršuje trend poslední doby, kdy mají děti obecně málo pohybové aktivity, což se negativně projevuje nejen na jejich fyzické zdatnosti, ale i na jejich zdravotním stavu. [2]

Je prokázáno, že středně intenzivní cvičení provozované 20-30 minut 3-4 krát týdně výrazným způsobem posiluje imunitní systém a **snižuje tak riziko případné virové infekce**. [6] Přestože pravidelné cvičení střední intenzity je pro imunitní systém přínosné, existují náznaky, že cvičení s vysokou intenzitou, zejména u jedinců, kteří na tuto zátěž nejsou zvyklí, může naopak imunitu narušit a zvýšit tak riziko infekce. [7,8,9] V současné době však neexistují žádné důkazy, které by naznačovaly, že sportovci jsou nějak zvláště náchylní k infekci COVID-19. Pragmatickým přístupem pro sportovce je tedy nepřekračovat obvyklý tréninkový program během tohoto rizikového období.

V rámci přípravy na případné obnovení soutěžního sportu je navrhováno **schéma pro hodnocení návratu sportovců ke hře po prodělané infekci**. Sportovci jsou rozděleni do tří úrovní rizika na základě: 1) trvání nemoci delší než 7 dní, 2) přetrvávajících srdečních nebo omezujících příznaků, 3) jakékoli hospitalizace s COVID-19 a 4) neschopnosti vykonávat sport na úrovni před onemocněním i po správném návratu do tréninkového procesu. Asymptomatictí sportovci bez klinických příznaků jsou považováni za nejméně rizikové a návrat ke hře je po uplynutí doporučené 7 denní pauzy povolen bez dalšího testování. Naopak sportovci splňující kterýkoliv z výše uvedených bodů 2 až 4 jsou řazeni do kategorie s nejvyšším rizikem a vyžadují úplné kardiiovaskulární vyšetření zahrnující elektrokardiogram (EKG), echokardiogram, cTn event. zobrazení magnetickou rezonancí.

Obrázek č. 2 a Obrázek č.3²

Průzkum, který udělal Úsek mládeže FAČR mezi trenéry (neprokatelné výsledky). Ukázka z průzkumu, která odpovídá předchozím poznatkům

Úsek mládeže FAČR - nákaza u dětí (dodržování nařízení)			
Tým	Kategorie	Počet dětí	Počet nakažených
Fotbalová akademie technických dovedností Ládi Trávníka	ročník 2014 - 2010	cca 130	1
SK Slaná	ročník 2012 - 2013	cca 30	0
FK Hodonín	ročník 2013	cca 30	0
FK Mladá Boleslav	ročník 2008	cca 20	1
ČAFC Praha	ročník 2010	cca 32	2
FC Háje	ročník 2006 - 2004	cca 36	2

Tabulka č.1 - Úsek mládeže FAČR - nákaza u dětí (dodržování nařízení)

² Další článek zabývající se, kde hrozí nákaza Covid – 19 (odkaz: <https://www.seznamzpravy.cz/clanek/kde-hrozi-nejvetisi-riziko-nakazy-koronavirem-zde-jsou-prvni-ceska-data-116391>) neuvádí sport jako rizikové prostředí pro přenos nákazy. Především u venkovního sportu je riziko minimální. Studie, zabývající se dopadem přenosu nákazy ve vnitřních prostorách (odkaz: https://www.dropbox.com/s/jii24aiinukvl53/2020.10.28.20221580v1_CZ.pdf?dl=0). Studie hodnotí přenos za minimální, při dodržení opatření (roušky a pod) a dostatečného větrání vnitřního prostoru.

2. Návrhy na uvolnění současných opatření – Sport 2021

Návrh lze rozdělit na dvě varianty. **Varianta s antigenním testem a bez antigenního testu.**

2.1. S antigenním testem – pravidla pro provozovatele vnitřní a venkovní sportoviště, trenéry, sportovce

Vláda již nyní počítá s rozvolněním školní docházky pro děti a mládež. Pokud by každé dítě, bylo před vstupem do školy testováno, mohlo by se pak bez většího omezení sportovat kolektivně. Byla by tedy dodržena podmínka o negativním výsledku antigenního testu na přítomnost antigenu viru SARS CoV-2 nebo RT-PCR testu na přítomnost viru SARS CoV-2, který byl proveden nejvýše před 3 dny

Skupina by měla max. 30 členů. **Používání sprch by bylo omezeno.** V tomto případě je zajištěno 100% trasování v případě, že dojde ke zjištění nákazy, jelikož každý hráč, sportovec je v týmu evidován.

Bodově:

- a) provozovatel umožní ve venkovních prostorech a ve vnitřních prostorech přítomnost nejvýše 1 osoby na 15 m² plochy daného prostoru – nejvýše však **30 osob + trenéři**
- b) pro sprchy, šatny a toalety provozovatel nastaví režimová opatření – zejména dodržování pravidla 3R³ a rozestupy
- c) individuální trénink musí být konán v minimálních odstupech 2 metry, s výjimkou vzdálenosti mezi sportovcem a trenérem
- d) provozovatel umožní přítomnost pouze těch zákazníků, kteří mají potvrzení o negativním výsledku antigenního testu na přítomnost antigenu viru SARS CoV-2 nebo RT-PCR testu na přítomnost viru SARS CoV-2, který byl proveden nejvýše před 3 dny
- e) trenér/vedoucí mužstva je povinen zaspát docházku sportovců/návštěvníků pro možnost následovného trasování
- f) provozovatel je povinen při vstupu změřit teplotu návštěvníků bezkontaktním teploměrem
- g) pro vnitřní i venkovní přípravu může na jedné sportovní ploše být 2 týmy nebo 2 skupiny dlouhodobě se společně připravujících sportovců
- h) pro příchod a odchod ze sportoviště provozovatel nastaví režimová opatření
- i) všechny pomůcky budou pravidelně dezinfikovány, používané vnitřní prostory budou dezinfikovány

³ Ruce, Roušky, Rozestupy

2.2. Bez antigenních testů – pravidla pro provozovatele vnitřní a venkovní sportoviště, trenéry, sportovce

Situace bez antigenních / neinvazivních antigenních testů je více pravděpodobná. Avšak ani tato varianta by neměla být pro rozvolnění sportu dětí a mládeže překážkou. Pravidla, která by se v rámci opatření dodržovala, by zajistila minimální přenos mezi sportovci a co nejlepší informovanost o všech účastnících tréninku, tak aby mohlo dojít k maximálnímu trasování.

Bodově:

- a) provozovatel umožní ve venkovních prostorech a ve vnitřních prostorech přítomnost nejvýše 1 osoby na 15 m² plochy daného prostoru – nejvýše však **24 osob + trenéři**.
- b) sprchy **jsou uzavřeny**, pro šatny a toalety provozovatel nastaví režimová opatření – zejména dodržování pravidla 3R⁴ a rozestupy
- c) individuální trénink musí být konán v minimálních odstupech 2 metry, s výjimkou vzdálenosti mezi sportovcem a trenérem
- d) trenér/vedoucí mužstva je povinen zaspát docházku sportovců/návštěvníků pro možnost následovného trasování, tento evidenční list je povinen předat v kopii provozovateli
- e) provozovatel je povinen při vstupu změřit teplotu návštěvníků bezkontaktním teploměrem
- f) pro vnitřní i venkovní přípravu může na jedné sportovní ploše být 1 tým nebo 1 skupina dlouhodobě se společně připravujících sportovců
- g) pro příchod a odchod ze sportoviště provozovatel nastaví režimová opatření
- h) v průběhu herního cvičení/tréninku mají trenéři nasazenou roušku
- i) všechny pomůcky budou pravidelně dezinfikovány, používané vnitřní prostory budou dezinfikovány

Příklad - fotbalový trénink mládeže. Tým má 24 dětí.

- trénování ve dvojicích, rozdělení do dvou skupin. Každá skupina trénuje buď na jiném sportovišti (areálu, nebo v jiný čas).
- 1 skupina čítá tedy max. 12 dětí a max. 6 dvojic.
- hřiště (velké fotbalové) lze rozdělit až na 6 mini hřišť. Důležité je zajistit neprolínání se sportovišti a dodržení rozestupů mezi jednotlivými sportovišti.
- účast jiných osob než sportující mládeže a trenérů, není dovolená. Zákaz vstupu do areálu pro veřejnost.
- posledních 15 min – herní zápas v max. počtu 3 proti 3.
- Tréninková jednotka trvá max. 90 min.

⁴ Ruce, Roušky, Rozestupy

- Trenéři před tréninkem připraví stanoviště (sportoviště). Jeden z trenérů organizuje příchodí děti na trénink, a hned je bez zdržování posílá na předem připravená stanoviště.
- Děti přicházejí/přijíždějí k areálu a do areálu už vstupují sami bez doprovodu.
- Věci a pití si sebou berou na své určené stanoviště.
- Při tréninku už vše probíhá bez omezení (nemusí být nutnost mít roušku ani respirátor). Pokud se jedná o individuální trénink techniky, trenér se snaží stavět stanoviště s dostatečnými rozestupy. Pokud se jedná o herní situace (kde dochází ke kontaktu) je hra bez omezení.
- Lze nechat stanoviště připravit i děti. Postup je takový, že trenér při příchodu do areálu posílá děti na své stanoviště a k tomu jim určuje, co je třeba připravit. K nošení větších věcí, je možný pak v počtu 2+2 na každé straně (např. branka).
- Všechny pokyny s rozdělením hřiště a s rozpisem pomůcek je ideální zaslat předem.
- hřiště jsou viditelně od sebe oddělené.
- Pro výměnu skupin je třeba určit časový harmonogram. Děti chodí na předem domluvený čas a skupiny mají mezi sebou 10 min pauzu na výměnu.

2.3. Vstup do fitness – pravidla pro provozovatele, trenéry, sportovce

Stejně jako kolektivní sportování vnímáme také potřebu pro individuální přípravu, která nejčastěji probíhá ve fitness centrech a skupinových cvičení. Pro celkové zlepšení psychického stavu sportujících osob také navrhujeme body pro umožnění vstupu do fitness center.

Bodově:

- personál fitness má po celou dobu nasazené roušky
- personál je povinen průběžně dezinfikovat ruce a používat antibakteriální mýdlo
- osobní trenér je povinen mít po celou dobu tréninku nasazenou roušku
- zákazníci jsou povinni při vstupu do prostoru fitness mít nasazenou roušku a dezinfikovat so ruce
- provozovatel je povinen při vstupu změřit teplotu návštěvníků bezkontaktním teploměrem
- provozovatel je povinen vést evidenci návštěv pro možnost trasování
- pro sprchy, šatny a toalety provozovatel nastaví režimová opatření – zejména dodržování pravidla 3R⁵ a rozestupy. Provozovatel je povinen zajistit takové rozdělení skříněk, tak aby došlo k 2m rozestupům
- po celé ploše fitness jsou rozmístěny dezinfekce a papírové utěrky
- zákazníci/návštěvníci mají povinnost používat na vybavení vlastní ručník. Provozovatel má zákaz půjčování ručníků
- provozovatel umožní ve vnitřních prostorech přítomnost nejvýše 1 osoby na 15 m² plochy daného prostoru

⁵ Ruce, Roušky, Rozestupy

- zajištění pravidla: Přijít, Odcvičit a Odejít / POO – provozovatel je povinen uzavřít jakékoliv sezení, odpočívací místa spojené s fitness, tak aby došlo k zabránění zdržování zákazníků
- všechny pomůcky budou pravidelně dezinfikovány, používané vnitřní prostory budou dezinfikovány