



# ZPRÁVODAJ HASIČSKÉHO SPORTU



SDRUŽENÍ HASIČŮ ČECH, MORAVY A SLEZSKA

WWW.DH.CZ

2/2020

## JAK HASIČI POMÁHAJÍ OBCÍM V DOBĚ KRIZE

Jarní prázdniny pomalu končily, příprava na novou sezónu byla v plném proudu. Ta halová měla začít právě v březnu. A v tom to přišlo! Nejprve byly v úterý 10. března zakázány akce s účastí nad 100 lidí a byly uzavřeny školy (a s nimi tělocvičny). O dva dny později byl vyhlášen nouzový stav. Šok! Tréninky zrušené, sezóna v neohlednu! Jedním z cílů činnosti dobrovolných hasičů je pomoc obcím. Vedle dobrovolných hasičů, členů jednotek, se do pomoci zapojily celé republiky stovky členů, od těch nejmladších až po seniory, každý podle svých možností. Od šití roušek po výpomoc v domě s pečovatelskou službou.



### Opatření SH ČMS a jak to bude dál?

Na konci března vydalo Sdružení hasičů ČMS opatření **omezující veškerou další činnost našich spolků** – pořádání soutěží, shromáždění a jednání orgánů. Některé akce, jako mistrovské soutěže, byly zrušeny, jiné byly odloženy.

V květnu přichází postupné uvolňování opatření. Je možné trénovat na venkovních i vnitřních hřištích za dodržení stanovených podmínek atd. Vedení SH ČMS se v reakci na usnesení vlády ČR rozhodlo pro **rozvolnění přijatých opatření** ze dne 29. 3. 2020. Bez náhrady se v roce 2020 ruší základní (okresková), okresní a krajská kola všech postupových soutěží mužů a žen.

Ve hře Plamen a v dorosteneckých kategoriích se ruší jarní kolo okresových soutěží. Ponechává se možnost zachovat ročník 2019/2020 v omezeném rozsahu, pouze do úrovně okresních kol v kategorii mladší i starší, popřípadě dorostu v termínu do 15. 9. 2020.

Bez náhrady se ruší mistrovské soutěže v požárním sportu Plamen, dorostu i dospělých.

Ve všech kategoriích, tj. dospělých, dětí i dorostu je možné od 12. 5. 2020 konat soutěže pohárové, soutěže regionálních lig i jiné soutěže.

Všechny plánované výjezdy na mezinárodní soutěže a akce se ruší do odvolání. Sportovní příprava reprezentantů ve všech kategoriích může být započata ode dne 12. 5. 2020.

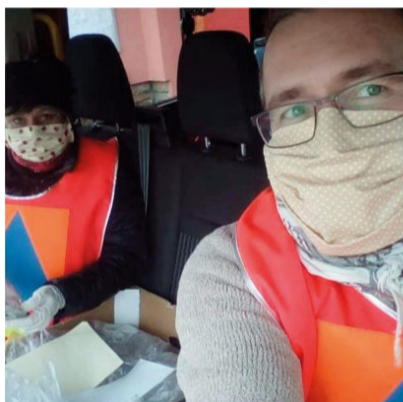
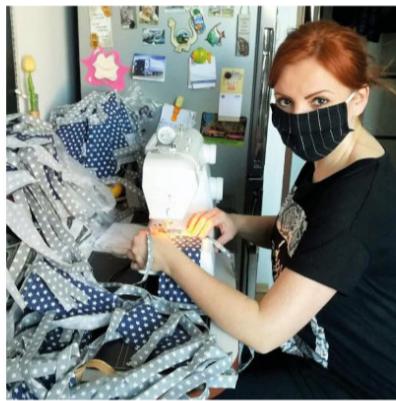
**Všechny akce nesmí být v rozporu s jakýmkoliv aktuálním nařízením vlády ČR, ministerstev či příslušných krizových štábů.**

### JAK POMÁHÁME

#### Šijeme, vyrábíme, rozvázíme

Mnoho sborů se zcela spontánně prostřednictvím jednotlivců, ale i provizorních „dobrovolnických skupin“ zapojilo do šití roušek, které byly nezbytné k zakrytí nosu a úst a kterých byl zásadní nedostatek. Jedním z nich je i družstvo žen z **SDH Zliv**, které se také rozhodlo pro **šití roušek zdarma**. „Původně celý plán vznikl jako snaha zajistit roušky výjezdové jednotce obce Zliv, která by v případě potřeby zasáhnout venku neměla dostatek ochranných prostředků. Následně se plán rozvinul i pro členy SDH, po nich hned následovali senioři, jakožto nejzranitelnější skupina, poté ostatní obyvatelé,“ říká Markéta Tischlerová z SDH Zliv.

**Okresní sdružení hasičů v Jihlavě** zajistilo instalaci rouškomaťu u vstupu do obchodního centra Tesco v Jihlavě. Je to přestavěný prodejní automat na cukrovinky, který bezplatně zprostředkovala společnost Foodex s.r.o. Roušky šíjí dobrovolní hasičky. Výtěžek z pro-



deje roušek bude **věnován některému sociálnímu centru**.

**Tisíc bavlněných roušek**, které věnoval dlouholetý generální partner Ankety dobrovolní hasiči roku, společnost GasNet, s.r.o., putovalo od dobrovolných hasičů převážně klientům i personálu pečovatelských domů.

**Desítky sborů nabídly pomoc** seniorům, zdravotně indisponovaným osobám, lidem se sníženou imunitou a v karanténě, ve formě

zajištění běžného nákupu potravin, léků nebo donášky obědů. Následovala vlna **distribuce ochranných prostředků a tisíců litrů dezinfekce** v obcích. Hasiči se zapojili také do **výroby ochranných štítů**. Na úseku mládeže se hned v počátku „koronakrizy“ zrodil nápad na **projekt Společník** (více na straně 2).

Koncem března vyhlásila Nadace ČEZ další ze svých grantových řízení s názvem **Krizová pomoc Covid19**. „Po vyhlášení tohoto grantového řízení jsme připravili jednoduchý ma-

nuál pro podání žádosti, který byl zveřejněn na [www.dh.cz](http://www.dh.cz). Žádat bylo v podstatě možné o cokoli, co přímo souviselo s bojem proti Covid-19, příspěvek mohl činit až 50 000 Kč, bez spoluúčasti žadatele. Největší zájem byl o 3D tiskárny, desinfekce, postřikovače, ozonizéry, šicí stroje a další materiál,“ říká Monika Němečková, náměstkyně starosty SH ČMS. Kladně bylo vyřízeno 651 žádostí a rozděleno celkem 30 721 482 Kč, z toho **127 pobočných spolků SH ČMS** (KSH, OSH, SDH) a ÚHŠ získalo částku **4 204 247 Kč**.

### NOVINKY

#### 30 LET LIGY PROTI RAKOVINĚ



Liga proti rakovině Praha, která se věnuje prevenci, podpoře výzkumu nádorových onemocnění i zlepšení života onkologických pacientů, je tu letos s vámi

již 30 let! Nouzový stav posunul tradiční sbírku Český den proti rakovině **až na 30. září 2020**. V květnu však pořádá **LPR online veřejnou sbírku Květinový květen**. Ligu proti rakovině můžete v rámci Květinového května podpořit zakoupením e-kytičky prostřednictvím zaslání DMS KVET 30 nebo DMS KVET 60 nebo DMS KVET 90 na číslo 87 777. Více na [www.lpr.cz](http://www.lpr.cz).

#### DÍKY, RYTÍŘI!

V nelehkém období, kdy celá naše společnost bojovala s koronavirovou



pandemií, jsem s obdivem a úctou sledoval, jak jste se s krizovou situací vy-

rovnávali vy, dobrovolní hasiči. Nejen, že jste beze zbytku plnili svoje běžné povinnosti, ale také jste rozdávali velmi důležitou přidanou hodnotu v podobě nezištné pomoci sousedům, nejvíce ohroženým skupinám a všem potřebným. Pro mě jste současnými rytíři s velkým R, kteří, na rozdíl od těch blanických, nečekají, až bude nejhůř, ale jste neustále připraveni pomáhat a lidé se na vás mohou spolehnout. Znovu se potvrdilo, že jste při řešení a zvládnutí různých krizových situací nepostradatelní a že nepřinášíte jen duchovní naději, ale také prakticky a reálnou uži-

tek. Vím a těší mě, že vašimi prioritami nejsou velká slova, ani omračující mediální prezentace, ani honba za penězi, ale obyčejné lidské hodnoty a morální zásady, které si ve vašich spolcích přirozeně předáváte z generace na generaci. A mám radost, že dnes už vříté heslo: „jsi-li v nesnázích, tak nejen při požáru volej hasiče“... můžeme rozšířit: ... a nemůžeš-li, nebo se ostýcháš je zavolat, oni stejně přijdou a pomůžou ti!“ Děkuji, jsem na vás hrdý!

Zdeněk Ertl, předseda Sdružení sportovních svazů České republiky



# SPOLEČNÍK ANEB SPOLU TO ZVLÁDNEME!

Dne 12. března tohoto roku vyhlásila vláda České republiky nouzový stav. Toto mimořádné opatření postihlo všechny obyvatele bez výjimky, včetně činnosti úseku mládeže SH ČMS tj. především kolektivů mladých hasičů i sportovních oddílů SDH.

## NOVÝ PROJEKT

V době, kdy jsme se všichni těšili na zahájení sportovní halové sezóny, ale i na to, jak společně vyběhneme na hřiště, do lesa či do přírody, přišlo něco, co nikdo z nás nezná a co si rozhodně nikdo nepřál. Završené školy, zrušené akce, ukončené schůzky a tréninky, omezení pohybu na veřejnosti. Ze dne na den nebylo možné potkávat se s kamarády, dělat, co máme rádi. Pro dobrovolné hasiče včetně dětí a mládeže přišly nové výzvy, především šití roušek, pomáhání s nákupy seniorům, vyzvedávání léků. Zejména prostřednictvím sociálních sítí bylo patrné, jak moc se všichni, malí i velcí, každý dle svých možností, snažili pomáhat.

Ráda bych vám jménem Ústřední odborné rady mládeže vyjádřila upřímné poděkování, obdiv a úctu. A možná právě vaše aktivity nás přivedly na myšlenku nesožit zbraně a pokračovat v naší kolektivní mládežnické činnosti i během nouzového stavu. Tak se zrodil nápad, který dostal jméno **SPOLEČNÍK**.

Je to dílo momentální myšlenky, rychlých reakcí a obětavých a ochotných lidiček, vedoucích, dětí samotných, zkrátka všech dobrovolníků, kteří do toho šli s námi. Podstatou našeho skromného projektu bylo spojit různé nápady, náměty, aktivity i činy v jedno

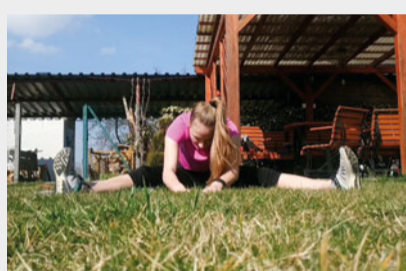
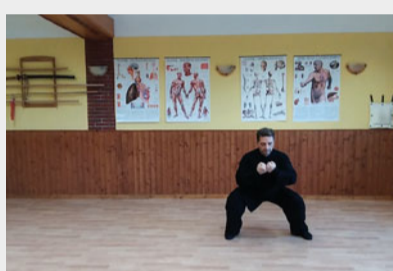
a postupně je předkládat mladým hasičům i veřejnosti, jako jednotlivé činnosti. Velmi rychle jsme se například domluvili s **Armádou ČR** a získali souhlas k využití videí s pohybovým cvičením od výsadkářů či hradní stráže, podobně tomu bylo i u hry „Nalož si“, kterou vymysleli naši kamarádi z **Asociace turistických oddílů mládeže**. Aktivně se zapojili holky a kluci z reprezentace dorostu v požárním sportu, členové **ÚORM**, vedoucí i mladí hasiči z různých SDH.

Vznikla tak databáze nápadů, která byla postupně zveřejňována. Celých šedesát dní se každý den okolo 15 hodiny objevila jedna aktivita na [www.dh.cz](http://www.dh.cz) nebo na facebooku SH ČMS.

Nejčastějším příspěvkem byla videa s nejrůznějšími tipy na **cvičení a trénink v domácích podmínkách**, připravená samotnými malými i dospělými dobrovolnými hasiči. Druhou nejčastější aktivitou byly **kreativní výzvy** - tvoření, malování, vyplňování různých zábavných pracovních listů a to s tematikou hasičskou i nehasičskou. Objevily se také křížovky, uzlovací nebo dovednostní výzvy a také vaření.

Ačkoli jsme byli **KAŽDÝ SÁM**, Společník nám dával šanci **BÝT SPOLU!** Věřím, že se všichni ve zdraví potkáme na akcích, které máme tak rádi a které nás naplňují.

jménem ÚORM  
Monika Němečková



## JAK SE UDRŽET V KONDICI – CVIKY PODLE SPOLEČNÍKA



### CVIČÍME

	Dívky	Chlapci
A	10x klik	20x klik
B	40x jumping jack (panák)	60x jumping jack (panák)
C	30x výstup na židli	45x výstup na židli
D	15x angličák	25x angličák
E	20x sklapovačky	30x sklapovačky
F	45s výdrž v podřepu	60s výdrž v podřepu
G	20x dřep	30x dřep
H	20x výpad vpřed na každou nohu	15x výpad vpřed na každou nohu
CH	3x klik na jedne ruce	5x klik na jedne ruce
I	45s skippink vysoký	60s skippink vysoký
J	40x nůžky (břicho)	50x nůžky (břicho)
K	25x dřep s výskokem	30x dřep s výskokem
L	20x přeskoky ve výpadu	25x přeskoky ve výpadu
M	40x hmitání nohou (břicho)	50x hmitání (břicho)

	Dívky	Chlapci
N	20x superman <sup>1</sup>	30x superman <sup>1</sup>
O	25x tricepsový klik o židli	40x tricepsový klik o židli
P	45s plank/prkno	60s plank/prkno
Q	60s liftink <sup>2</sup>	90s liftink <sup>2</sup>
R	30s sprint na místě	40s sprint na místě
S	10x stojka (i s oporou)	15x stojka (i s oporou)
T	45s plank/prkno naopak	60s plank/prkno naopak
U	20x výpad vzad na každou nohu	15x výpad vzad na každou nohu
V	20x sed-leh	25x sed-leh
W	60s předkopávání	90s předkopávání
X	30x metkalfy <sup>3</sup>	45x metkalfy <sup>3</sup>
Y	30x žabáky	45x žabáky
Z	200x přeskok švihadla	300x přeskok švihadla



1 leh na břicho, zvednout ruce i nohy co nejvýše



2 začátek abecedy, přes špičku, lehce zvedat kolena



3 skoky do stran na koleno (Sáblíková)



### UDÁLOSTI

#### PŘÍPRAVA TRENÉRŮ

Ve dnech 22. – 23. února proběhla ve Sportovním centru v Nymburce **teoretická část kurzu pro trenéry požárního sportu III. třídy**. Prostory sportovního centra nevyužilo SH ČMS poprvé. Ke své zimní přípravě zázemí tohoto moderního sportovního areálu využívá i reprezentace mužů a dorostu v požárním sportu a rovněž reprezentace mládeže CTIF. Kurzu se zúčastnilo 50 uchazečů. Ti se seznámili se **základy pedagogiky, psychologie**, získali prvopočáteční **přehled o právním mi-**



**nimu ve sportu**. Dalšími přednášenými tématy byly **anatomie, fyziologie, první pomoc, výživa, historie požárního sportu a dopingová problematika**. Více prakticky byly pojety přednášky o teorii sportovního tréninku. SH ČMS organizovalo tento vzdělávací sportovní seminář ve spolupráci s VOŠ České unie sportu, která ho zajistila lektorsky. Pozici trenér sportovního oddílu SDH legislativně v rámci SH ČMS zakotvuje Směrnice sportovních oddílů SDH. Princip vzdělávání trenérů pak určuje Směrnice o trenérských kvalifikacích včetně prováděcích předpisů. K 31. 12. 2019 bylo v centrální evidenci SH ČMS registrováno 3 065 trenérů, 88 trenérů s kvalifikací III. stupně a 5 s kvalifikací II. stupně.

#### NOUZOVÝ TRÉNINK

Karanténa na krku a sezona v nedohlednu! Po prvotním šoku jsme



začali hledat možnosti, jak **obnovit společné tréninky**. Když mohou přes videohovory probíhat pracovní schůzky nebo vyučování, tak proč bychom nekusili i trénink. Nejtěžší bylo **přizpůsobit se možnostem domácího prostředí** a nezbouřit přitom půl pokoje, zachovat délku i základní strukturu tréninkové jednotky a udělat jí zábavnou i pro ty nejmladší z nás. Nakonec jsme si vystačili s plochou 2x2 metry, švihadlem, podložkou na cvičení a jako pomůcky jsme využívali vše, co bylo doma po ruce. Viděli jsme

se dvakrát týdně v našich běžných časech dle věkové kategorie a pro zpestření jsme vždy měli zvolené nějaké téma na úvod. Odpočinek mezi jednotlivými částmi tréninku jsme vyplňovali procvičováním ZPV, rychlým kvízem z odznaků odborností, nebo jsme si prostě jen povídali, co je u nás nového. Cílem těchto tréninků bylo kromě aktivního využití volného času a vybití přebytečné energie, především **udržení a podpora kolektivu** a na chvíli jsme se tak i mohli zase přiblížit běžnému režimu.

#### ZAJÍČKOVA HASIČSKÁ STEZKA

Letošní Velikonoce byly prostě jiné. Trávili jsme je především v rodinném kruhu. Ale našli se i tací, kteří přišli s výbornými nápady na trávení volného času. Dobrovolní hasiči z **SDH Dalešice** tak především pro děti připravili **Zajíčkovu hasičskou stezku**, na kterou mohli

všichni zájemci **vyrazit pouze v rodinném kruhu**, a to kdykoliv v průběhu velikonočních svátků. Na stezce čekaly na děti a rodiče **nejrůznější úkoly**, jako například doplňování grafických značek technických prostředků, základy topografie nebo malá rozcvička. Dále musely děti prokázat **znalost přírody, předvést své básnické schopnosti, přesnou mušku** při házení šiškou na cíl nebo **kreativní dovednosti** při stavbě lesních domečků. Na konci stezky na všechny čekalo **sladké překvapení**.





# JAK SE ŽIJE MISTROVI SVĚTA V NOUZOVÉM STAVU

Všichni jsme teď strávili nějaký čas v dost omezeném režimu. Sportovci jsou zvyklí trénovat, připravovat se a v tuto dobu mít za sebou již pěknou řádku závodů požárního sportu. Většina členů reprezentačních týmů dorostu i dospělých se sportu nevzdala a pokračovala v tréninku i v domácích podmínkách. Navíc plnili sociální síť povzbudivými příspěvky, videotipy na nejrůznější cvičení. Někteří natáčeli tematická videa přímo pro projekt Společník. Mnozí sledovali příspěvky hvězdy požárního sportu Dana Klvani. Jak právě on prožívá toto období, se ptala Irena Špačková.

kolejí. :) A doma je to také super, všichni jsme zdraví, a to je hlavní.

**Došlo k řadě omezení, mnoho závodů bylo zrušeno nebo odloženo. Napadlo tě někdy, že dojde k takovému výpadku v celé sportovní sezóně?**

Nikdy mě nenapadlo, že může nastat taková situace, jako je teď, ale to asi nikoho. Je škoda, že letošní sezona neproběhne, protože jsem se docela dobře připravil. Ale život jde dál, všichni máme stejné podmínky a na prvním místě je zdraví. Sezóna bude ještě spousta, takže teď jen musíme počkat, až se to ustálí a zase se všichni potkáme.



bude. Trénuji a myslím jen na to, kdy to zase vypukne.

**Mají současná omezení vliv na tvůj sportovní výkon?**

Snažím se trénovat pořád stejně jako ty předešlé roky, takže si nemyslím, že by to mělo nějaký vliv. Ale pokud se neuskuteční nějaký závod, tak to nezjistím.

**Na co se těšíš nejvíce? Až budou omezení zrušena a bude zase povoleno pořádat závody?**

Určitě se těším na kamarády, se kterými se setkávám jen na závoděch, na společně strávené okamžiky na závoděch a srandu, co tam vždycky je. To mám na závoděch nejradši a vždy si tyhle okamžiky pamatuji ještě dlouho potom.

**Máš nějakou radu pro ostatní sportovce, kteří se věnují domácí přípravě?**

Pořád na sobě makejte, nikdy nevíte, kdy to začne. A buďte připraveni!

**Co všechno jsi ohledně závodů a tréninků stihl ještě před vyhlášením nouzového stavu?**

Závod jsem letos nestihl žádný, takže vlastně ani nevím, jak na tom letos jsem. Co se týče tréninků, tak tam se nic nezměnilo. Vše, co se dá trénovat doma nebo na zahradě, trénuji pořád. Bohužel se teď nedostanu na věž, ale jak to bude možné, tak se na to hned vrhnu.

**Trénuješ neustále? Jak?**

Trénuji jako každý rok. Vždy si to nějak přizpůsobím domácím podmínkám a snažím se vše nějak udělat, aby to bylo tak, jak má. Mám ještě výhodu, že v práci máme posilovnu, takže tu také navštěvuji.

**Je těžké si uchovat motivaci v tréninku, když nemáš jistotu, jestli se ještě nějaké závody budou konat?**

Motivace je pořád. Snažím se prostě nemyslet na to, že sezona ne-

## PTÁME SE

**Dane, jak se ti žije v nouzovém stavu?**

Mám se skvěle, v práci se vše teď uklidňuje a vrací se zpět do starých



## ÚSTEČTÍ VYUŽILI NESOUTĚŽNÍ DOBU K MODERNIZACI ČASOMÍRY

Dobrovolní hasiči z Okresního sdružení hasičů Ústí nad Labem se ani v době nouzového stavu nenudili. Vrhli se na zlepšování materiálního zabezpečení budoucích soutěží. Povídali jsme si o tom se starostou OSH Tomášem Mikšovským.

ných displejů pro zobrazení času každé dráhy okamžitě po doběhnutí závodníka.

**Kdo se toho chopil?**

Pracovalo se ve volném čase, hlavně o víkendech a po pracovní době ve společnosti, kde jsem zaměstnaný. Na úpravě jsem pracoval já, David Vorlíček a Dušan Slavka.

**Co vše jste vylepšili?**

Šlo jenom o to, jak přidělat přídatné displeje na stávající bránu. Přidělali jsme držáky displejů a prodloužili středové podpěry. A protože toho materiálu kolem časomíry je už celkem hodně, na-



padlo nás konečně dodělat vozík, který jsme zakoupili z dotace Ústeckého kraje již v roce 2018. Tohle bylo časově hodně náročné a nebýt nucené přestávky, tak vozík asi jen tak nevznikl. Vše jsme vymýšleli a vyráběli svépomocí. Jen materiál jsme nakoupili z prostředků OSH.



## ZBLÍZKA

**Využili jste dobu nouzového stavu k modernizaci časomíry. Byla to oprava nebo výroba nové?**

Zajišťujeme hlavní časomíru pro krajský pohárový závod STIMAX CUP. Jelikož jsme s tou stávající každoročně řešili nějaké problémy, rozhodli jsme se prostřednictvím různých dotací zakoupit kvalitnější časomíru. V tomto zvláštním čase jsme se pustili do její modernizace. I proto, že STIMAX CUP se stal celkem prestižní a pěknou akcí. Jasnou volbou pro vylepšení bylo zakoupení přidav-

## PŘIPRAVUJEME

**Nouzový stav změnil soutěžní kalendář 2020. Byly zrušeny všechny postupové soutěže požárního sportu včetně mistrovských akcí.**

Termíny soutěží platné k 25. 5. 2020



**Český halový pohár v běhu na 60 m s překážkami**  
Sdružení hasičů Čech, Moravy a Slezska

**Český pohár v běhu na 100 m s překážkami**

25. 7. 2020 Bludov  
1. 8. 2020 Kamenec



**Mistrovská klání**

Mistrovství České republiky v klasických disciplínách CTIF, 26. 9. 2020, Dvůr Králové nad Labem  
Mistrovství České republiky v disciplínách TFA, 10. 10. 2020, Svitavy



Podrobnosti z jednotlivých akcí naleznete na [www.dh.cz](http://www.dh.cz), FB SH ČMS a Instagram [sdruzeni\\_hasicu](https://www.instagram.com/sdruzeni_hasicu). FOTO: archiv SH ČMS

## SLEDUJEME

**Nejnovější dění ve sportu – aktuality z Národní sportovní agentury (více na [www.agenturasport.cz](http://www.agenturasport.cz)).**

### REJSTŘÍK SPORTU

Od pondělí 1. června 2020 přechází správa **Rejstříku sportu** z Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy pod správu **Národní sportovní agentury**. Převod Rejstříku sportu si vyžádá **technickou odstávku pro zápis dat a to od středy 27. května od 12:00 hod. do půlnoci do neděle 31. května**. Veřejná část Rejstříku sportu nebude dotčena vůbec. **Od**

**1. června 2020** bude Rejstřík sportu dostupný na adrese [www.rejstrik-sportu.cz](http://www.rejstrik-sportu.cz). Společně s převodem správy Rejstříku sportu z MŠMT na NSA budou přeneseny veškeré dosud zapsané údaje o sportovních organizacích, sportovcích, trenérech a sportovních zařízeních. Uživatelé budou moci pro přihlášení využít stávající uživatelský účet a heslo.

### POSLANCI SCHVÁLILI ZÁKON UMOŽŇUJÍCÍ POMOC ČESKÉMU SPORTU

Ve středu 6. května 2020 schválila Poslanecká sněmovna **vládní návrh zákona**, dle kterého bude Národní sportovní agentura schopna rozdělovat peníze do sportu již v roce 2020 (dotace pro sport má NSA převzít od MŠMT od roku 2021). O týden později, tedy 13. května, návrh zákona o **zmírnění dopadů epidemie koronaviru**

**na sport** posvětili také senátoři. Tento zákon předpokládá, že NSA bude ještě letos rozdělovat mimořádné dotace sportovním organizacím, zejména pak majitelům a provozovatelům zavřených sportovišť. Na náhrady škod způsobených nemocí COVID-19 by z rozpočtové rezervy mohla putovat **až miliarda korun**.

### Rozvolňování opatření ve sportu



**STAV DO 11. 5. 2020**

**Amatérští sportovci (včetně dětí)**  
**Venkovní sportoviště**  
Max. 10 sportovců ve skupině + trenér ve vzdálenosti 2 metry od sportovců  
Bez šaten a sprch  
**Vnitřní sportoviště**  
Posilovny, sály na fitness lekce (jóga, trx, fitbox apod.)  
Max. 8 osob s rozestupy 2 metry  
Bez šaten a sprch

**OD 11. 5. 2020**

**Pro organizovaný trénink sportovců platí na venkovním i vnitřním sportovišti:**  
Maximálně 100 osob (Rozhodčí, sportovci, techničtí pracovníci, organizátoři, pořadatelská služba, realizační tým, zdravotníci, zástupci médií)  
Bez šaten a sprch  
Sportovci při sportování nemusí mít roušku, ostatní osoby na sportovišti (včetně trenérů) roušku mít musejí po celou dobu  
Vzdálenost mezi sportovci a ostatními osobami na sportovišti musí být minimálně 2 metry  
Po skončení každého tréninku musí být provedena desinfekce sportovních pomůcek  
Povoleno pořádání sportovních akcí (turnaje, zápasy, závody...) při splnění výše uvedených podmínek

Pro aktuální informace sledujte stránky Národní sportovní agentury ([www.agenturasport.cz](http://www.agenturasport.cz)) a Ministerstva zdravotnictví ČR ([www.mzcr.cz](http://www.mzcr.cz)).