



ČESKÝ  
OLYMPIJSKÝ  
VÝBOR

LÉKAŘSKÁ  
KOMISE



Praha 24. listopadu 2020

### Výzva Lékařské komise ČOV

K úspěšnému překonání jakékoliv pandemie, tedy i současné pandemie Covid-19, je nutné vedle bezprostředních protiepidemických opatření také zohledňovat dlouhodobé dopady, které vzniknou následkem restrikcí. Některé se projeví teprve v čase. To je velmi zrádné a ve vztahu k nastavovaným protiepidemickým opatřením někdy i velmi těžko argumentovatelné a prosaditelné.

Jedním z dlouhodobých dopadů, který se projeví s odstupem času na tělesném, a tím i duševním zdraví, je restriktivní omezení pohybových aktivit u celé populace, především však u mladé generace. Je jednoznačné, že pravidelné sportování na školách i mimo školu přináší pro organizmus a imunitní systém více pozitivních než negativních stimulů. Vlivem posílení tvorby hlenu v dýchacích cestách při sportování lze také zásadním způsobem posílit vstupní bariéru viru, a tím snížit jeho množství, které se případně dostane do organismu. Bez pohybu, a tedy dostatečného energetického výdeje, bude vždy i velké riziko obezity. Její následky můžeme sledovat ve zvýšené míře v přímém přenosu právě v dnešním období pandemie Covid-19.

Je třeba si také více uvědomit, že o efektu pohybové aktivity v dospělosti se rozhoduje v dětství a mládí. Předškolní a školní věk je zcela zásadním obdobím, kdy si mladá generace vytváří a upevňuje vztah k fyzické aktivitě a sportu. Při obdobném pohybovém podnětu jako v mládí dochází v dospělosti k rozpomenutí se na pohybovou zkušenost, včetně emočních zážitků vyvolaných endorfiny. Formuje se tím pozitivní vztah k pohybovým aktivitám. Pokud se v tomto věku nestane pohyb přirozenou a příjemnou součástí života, je velmi lákavou alternativou televizní obrazovka či monitor počítače. V dětství nepoznané krátkodobé ani dlouhodobé endorfinové účinky spojené s pohybem a zvyšováním fyzické zdatnosti vedou k tomu, že pohybová aktivita nepřináší v dospělosti žádnou radost.

Považujeme za nezbytné, aby i za pandemie Covid-19 byla zvažovaná cílená a také individualizovaná opatření, která zohledňují všechny oblasti našeho života nejen bezprostředně, ale i v čase. Dlouhodobé restriktce spojené s omezením možností pohybových aktivit u mladé generace musí být podloženy mimořádně průkaznými důvody – rozhodně vážnějšími, než jakými jsou dnes zdůvodňovány. K tomu je třeba také zmínit, že k dočasnému zrušení kompletní základní školní docházky, včetně tělesné výchovy, nepřistoupili v žádné zemi kromě Izraele.

Chceme tímto apelovat na vládu, aby možnosti spojené se sportováním dětí a mládeže, včetně tělesné výchovy na školách, byly prvním krokem při rozvolňování restrikcí. Je to v zájmu budoucího nejen tělesného, ale i duševního zdraví celé mladé generace.

#### Lékařská komise ČOV:

Prof. PaedDr. Pavel Kolář, PhD. (předseda komise)

Prof. MUDr. Jiří Beran, CSc.

MUDr. Vladimír Dobeš

MUDr. Bořivoj Gronych

MUDr. Petr Krejčí

Doc. MUDr. Martin Matoulek, Ph.D.

MUDr. Miloš Matouš

MUDr. Jiří Neumann

MUDr. Jaroslav Větvíčka

Benešovská 6, 101 00 Praha 10  
Czech Republic  
tel.: +420 271 734 734  
info@olympic.cz  
www.olympic.cz