

Už můžeme na hřiště !

(Motto : V parku, v lese, v přírodě, hýbej se, buď v pohodě !)

Inspirace od České unie sportu pro NSA a další organizace k vytvoření a realizaci celostátní mediální kampaně – výzvy, určené pro širokou veřejnost a rozhodující činitele a instituce, které mohou, a měly by, významnou měrou přispět k motivaci dětí i všech dospělých pro intenzivní zapojení do znovu dostupných zdravích prospěšných pohybových aktivit a do sportu.

Restart sportu a aktivního pohybu je po měsících zákazů a omezení důležitým prvkem k obnově a posílení fyzické i psychické kondice občanů a návratu k normálnímu fungování společnosti a prevenci zdravotních obtíží. Jak na to ?

Rodina

- Základ vztahu dětí k pohybu a sportu se vytváří v rodině. Zařadte pohybové aktivity do denního režimu dětí a celé rodiny. Důležitost sportu a pohybových aktivit pro zdravý vývoj dítěte i zdravotní stav dospělých je nesporná. (Motto - Mami, tati, hřiště! Dneska, žádný příště!)
- Využijte široké nabídky sportovních klubů a organizací pro aktivity dětí i dospělých. Příklady příležitostí :
 - Sportovní kluby ČUS <https://www.cuscz.cz/novinky/sportovni-kluby-ceske-unie-sportu.html>
 - Česko se hýbe, Děti na startu <https://ceskosehybe.cz/deti-na-startu/>,
 - ČUS - Sportuj s námi ! <https://www.cus-sportujsnami.cz/>
 - Sport v okolí, najdi si klub ! <https://www.sportvokoli.cz/sportovni-kluby>
 - Se Sokolem do života <https://www.sesokolemdozivota.cz/akce-workshopy-seminare>
 - Aktivity pro dospělé a seniory <http://www.caspv.cz/cz/projekty/>
 - Olympijský odznak všestrannosti <http://www.sazkaolympijskyviceboj.cz/verejny-odznak-vsestrannosti>
- Zařadte víkendy a pobyty se sportovní a pohybovou náplní (Motto : Virus, nuda v bačkorách ? Dej si týden na horách !)

Média - redakce deníků a časopisů, rádií a televizí

- Sdělovací prostředky a jejich sociální sítě jsou hlavními nástroji v ovlivňování a směřování myšlení lidí.
- Pojďte se podílet na motivaci všech věkových skupin obyvatel ČR k aktivní účasti na zdravích prospěšných pohybových aktivitách, na výchově ke kladnému vztahu k celoživotnímu pohybu a sportování.
 - Zařazujte frekventovaně příspěvky s výzvou k aktivnímu životnímu stylu, jehož součástí je aktivní pohyb
 - Podporujte dobré příklady, které mohou motivovat veřejnost, sdílejte odkazy na dobré příležitosti

Samosprávy

- Samosprávy měst a obcí, jako zřizovatelé škol a vlastníci části sportovní infrastruktury, mohou uplatnit zásadní vliv na restart sportovních a pohybových aktivit občanů.
- Zvažte možnosti a přijměte dočasná opatření, usnadňující dostupnost sportování a sportovišť
 - Zvažte možnosti dočasných slev na nájemném a vstupném ve sportovních zařízeních, zejména dětem
 - Pomozte školám zpřístupnit školní sportoviště veřejnosti v době mimo výuku
 - Podpořte nábor sportovních spolků, podílejte se na kampaních k propagaci sportovních akcí
 - Posilte motivaci a finanční podporu dobrovolných trenérů a cvičitelů

Mateřské školy

- Zařadte do denního programu, nad dosud standardní rámec, více pohybových aktivit a her. Dopřejte dětem hry v pohybu, využijte dostupnou, odzkoušenou a jednoduchou metodiku od odborníků, zvládnete to ! :
 - <https://www.sesokolemdozivota.cz/ke-stazeni>
- Zapojte vaši školku do pravidelných pohybových aktivit dětí : <https://www.sesokolemdozivota.cz/>
- Používejte metodické doporučení MŠMT prostřednictvím Metodického portálu RVP pro mateřské školy <https://hop.rvp.cz/hry-v-pohybove-priprave-deti-v-materskych-skolach>

Školy a školní družiny

- Ředitelé škol, zařadte alespoň dočasně do výuky více hodin tělesné výchovy. Alespoň pro první stupeň !
- Učitelé tělesné výchovy, zpestřete hodiny připravenou metodikou MŠMT prostřednictvím Metodického portálu RVP, která vznikla ve spolupráci s odborníky národních svazů a organizací :
 - <https://hop.rvp.cz/metodicke-materialy>
- Zapojte svoji školu do pravidelných pohybových a sportovních aktivit dětí s připravenou metodikou ! :
 - <https://www.sportujveskole.cz/blog/>
 - <http://www.sazkaolympijskyviceboj.cz/odznak-vsestrannosti/postupova-soutez-skol>
 - <https://www.atletikaprodeti.cz/pro-trenery-a-ucitele/skolni-atletika/>

Organizovaný sport - kluby

- Kluby a národní sportovní svazy nabízejí příležitosti sportování dětí i dospělých. Připravte odpoledne otevřených dveří k vyzkoušení a ukázce vašeho sportu, dejte o sobě vědět ! :
 - [Sportovní kluby a tělovýchovné jednoty jsou připraveny](#)
 - Najdi si klub v okolí svého bydliště ! (<https://www.sportvokoli.cz/>)
 - [Sportovní svazy a jejich soutěže jsou připraveny](#)
 - <https://www.atletikaprodeti.cz/databaze-pripravek/>

Akce pro veřejnost - pořadatelé

- Tradiční i noví pořadatelé rychle zaktualizují kalendáře dostupných akcí. Vyberte si z příkladů nabídky aktuálních akcí, další snadno najdete na sportovních webech :
 - <https://www.cus-sportujsnami.cz/> <https://www.sportvokoli.cz/kalendar-akci>
 - <https://www.kolopro.cz/>
 - <https://www.runczech.com/cs/bezecka-liga/o-bezecke-lize/index.shtml>
 - <https://www.run-tour.cz/cs/runtour/oruntour>
 - <http://www.cykloserver.cz/kalendar-akci/>
 - <https://kct.cz/akce>

Akce pro seniory (Motto : V zdravém těle, zdravý duch ! Milí zlatí, stále platí !)

- Využijte specializovanou nabídku akcí, přizpůsobených náročností pro věkovou skupinu seniorů :
 - Sledujte Českou asociaci sportu pro všechny – <http://www.caspv.cz/cz/sportovni-hry-senioru/>

Komerční sportovní příležitosti (provozovatelé sportovních zařízení a služeb)

- Aktualizujte nepřebornou nabídku v oblasti sportovních služeb (fitness centra, bazény, squash centra, apod.), motivujte zájemce k návštěvě vašeho sportoviště
 - Zapojte se do kampaní : <https://komorafitness.cz/dejte-svemu-zivotu-pet-hvezd/>
 - Uplatněte vaše nápady a kreativitu v atraktivních nabídkách (happy hours pro vybrané skupiny, apod.)

Diváctví

- Přijď fandit, vytvořit skvělou atmosféru, a nech se inspirovat k vlastnímu sportování. Kluby a pořadatelé, dejte všem vědět o svých akcích ! Kdy a kam za sportem ?
 - <https://www.sportmap.cz/>