

INFORMACE A DOPORUČENÍ PRO SPORTOVÁNÍ NA ŠKOLÁCH

Zpracoval: Prof. MUDr. Jiří Beran, CSc. Profesor epidemiologie. SCI=3166; h-index=30; i10-index=61
Pracoviště tropické, cestovní medicíny a očkování, Institut postgraduálního vzdělávání ve zdravotnictví v Praze.
Zpracováno dne: 30. 8. 2020

Úvod:

- Teprve po více jak půl roce od diagnostiky prvního případu COVID-19 na území ČR máme více informací o onemocnění nejen z našich nemocnic, ale také prostřednictvím publikací ze zahraničí, které nám dávají trošku přesnější obraz o onemocnění a jeho dopadu na populaci jako celek.
- **Základním cílem** všech protiepidemických opatření není zastavit chod společnosti, ale **snížit smrtlost na COVID-19 v rizikových skupinách**, což se velmi dobře daří a pokles je v posledních měsících až pětinasobný v porovnání s obdobím „uzavření státu“.
- **Onemocnění COVID-19 u dětí (0-14 let) a mladých lidí (15-24 let) probíhá jen s velmi mírnými příznaky.**
- **Sportování je velmi významným faktorem podporujícím imunitní systém, a tak přináší ochranu před COVID-19.**

Co je to COVID-19?

- Je to akutní respirační virové onemocnění, které je způsobeno virem SARS-CoV-2 a které nyní probíhá ve většině případů bezpříznakově nebo jen s mírnými příznaky.
- Mezi základní příznaky patří teplota, kašel, ztráta čichu, bolest v krku, bolest hlavy, svalů a kloubů.
- Ve výjimečných případech se objevuje dechová nedostatečnost a prvotní virový zápal plic.

Podíl zemřelých na COVID-19 s uvolňováním opatření významně klesá (až pětinasobně)

- V ČR v průběhu onemocnění prvních 10 000 pacientů zemřelo 330 osob (smrtnost 3,3 %) a při onemocnění dalších 10 000 osob jich zemřelo jen 67 (smrtnost 0,67 %), což představuje až 5 násobný pokles smrtnosti.
- Většina zemřelých je vždy s dekompenzovaným (neléčeným, nebo špatně léčeným) základním onemocněním a ve věku nad 65 let. Ze všech zemřelých je to až 92 %.
- **Do dnešního dne nezemřel na COVID-19 v ČR nikdo ve věku 0-24 let.**
- Celková úmrtnost na všechny příčiny byla v ČR v prvním pololetí roku 2020 10 až 15 % pod průměrnou hodnotou celkové úmrtnosti za posledních 10 let.

Infekční dávka viru SARS-CoV-2

- Nejdůležitější pro prognózu onemocnění a pro mírný průběh nemoci, je množství viru, které se dostane do těla člověka ve formě tzv. infekční dávky.
- **Množství viru, který se může dostat do lidského organismu, lze výrazně snižovat především sportováním a posilováním tvorby hlenu v dýchacích cestách.**
- Tam, kde to situace vyžaduje v kontaktu s nemocným, je vhodné dodržovat obecná opatření jako je dvoumetrový odstup, nošení roušky, prosté mytí rukou mýdlem a větrání obytných místností. Tato jednoduchá opatření společně s pravidelným sportováním významně snižují infekční dávku viru.

Inkubační doba

- Inkubační doba je doba od vniknutí viru do organismu do doby projevu prvního příznaku onemocnění.
- **Současná průměrná inkubační doba běžné COVID-19 infekce** je nyní dle literárních zdrojů i praxe **od 3 do 5 dnů.**
- Virus, který je možné zachytit pomocí PCR testu, se vylučuje již v druhé polovině inkubační doby.

Infekčnost a PCR test

- Infekčnost a možnost izolace virové nukleové kyseliny pomocí PCR testu začíná 2,3 dnů před začátkem symptomů, dosahuje vrcholu 0,7 dne před objevením symptomů a klesá asi 7 dní.
- Proto je dostatečné a časově optimální provedení PCR testu mezi 4 až 6 dnem od kontaktu s nemocným.
- Ukazuje se, že **hlavními symptomy**, za kterými stojí chřipka nebo virus SARS-CoV-2 **je horečka a suchý kašel**. V případě současného výskytu těchto dvou symptomů je nutné pomýšlet na COVID-19 a provést PCR test.
- **PCR testování není třeba provádět v dětských kolektivech jen u samotného výskytu rýmy nebo bolesti v krku, či u samostatného příznaku – kašle.**

Karanténa a izolace – co je co?

- Jako **domácí karanténa** se označuje časový interval, během kterého se izoluje osoba, o které nevíme, zda je infikovaná. Je zahájena datem zjištění informace o kontaktu s nemocným a trvá do doby provedení PCR testu za 4-6 dnů od kontaktu s nemocným a zjištění positivity nebo negativity v PCR testu. V případě positivity pokračuje infikovaný domácí izolací.
- **Domácí izolace** nemocných nebo infikovaných (nemají příznaky nemoci) a případná léčba se provádí jen u pozitivně testované osoby a u většiny trvá 10 až 14 dní.

Specifika sportovců, sportovních kolektivů a sportování

- Sportovci jsou ve většině případů mladí a zdraví s dobře fungujícím a reagujícím imunitním systémem, ochrannými hlenovými bariérami v dýchacích cestách a případné onemocnění COVID-19 by u nich mělo probíhat velmi mírně nebo bezpříznakově.
- **Pravidelné sportování na školách přináší více pozitivních než negativních stimulů pro organismus dítěte a jeho imunitní systém.**

Sportování ve škole, mimo školu a organizace soutěží:

- Při individuálním sportování i v kolektivních sportech by se měla **testovat přítomnost viru pomocí PCR testu jen na základě výskytu nemoci v okolí sportovce anebo při objevení klinického příznaku COVID-19 u člena kolektivu.**
- Neměly by se testovat úplně zdravé osoby bez jakéhokoliv příznaku – pokud testování bude pokračovat, bude označovat s největší pravděpodobností i falešně pozitivní případy.
- Nemocného či pozitivního je nutné izolovat od ostatních členů sportovního kolektivu.
- Pro zbytek týmu je vhodné pokračovat ve sportu a sportování a vyloučit z okolí jen ty, kteří mají příznaky nemoci nebo byli ve velmi úzkém kontaktu s nemocným či infikovaným (nemá příznaky a je PCR pozitivní).

Diváci na sportovních stadionech a v sportovních či hokejových halách

- Rodiče, přátelé a příbuzní jako diváci významně ovlivňují výkony dětských a mládežnických sportovců a bez jejich přítomnosti a podpory chybí sportovcům pochvala a potlesk za dobrý výkon.
- Chápeme, že divadlo bez diváků nemá význam a měli bychom pochopit tento princip i u sportování na školách v rámci výuky, ale především mimo ni.
- **Z dlouhodobého hlediska povede izolované sportování bez diváků a podpory od rodičů ke snižování jejich výkonů a frustraci, která povede často k ukončení sportovních aktivit dětí a mladých lidí.**
- Hlavním smyslem opatření na stadionech a v sportovních či hokejových halách je snížit riziko přenosu z diváků na sportovce a obráceně a pokud možno snížit přenos mezi diváky.
- Platí, že ze všeho nejdůležitější je co nejrychleji identifikovat infikované a jejich kontakty na sportovních stadiónech a v hokejových halách.

- Proto by nemocní fanoušci, kteří v inkubační době navštíví sportovní utkání, by měli okamžitě informovat pořadatele o svém onemocnění.
- Diváci se budou pravidelně informovat na webových stránkách klubů, nebo školy o tom, zde se při nějakém utkání a výkonu objevil v hledišti někdo infikovaný a dle toho jim bude doporučeno (stejný sektor, stejná řada, sedadlo vedle), aby se nechali testovat.
- Další opatření by měla být jednoduchá:
 1. Požádat diváky, aby s jakýmkoliv příznakem akutního respiračního onemocnění u nich nebo v úzké rodině nechodili na sportovní utkání
 2. Požádat diváky o registraci, jejíž součástí bude i sektor, odkud bude fandit, aby mohli být prostřednictvím sms nebo webu klubu informováni o tom, zda byli v kontaktu s nemocným
 3. Na otevřeném stadionu je možné pobývat bez roušky
 4. Na vnitřních stadionech, halách a v hokejových halách doporučit použití roušek
 5. Umožnit mytí rukou mýdlem na toaletách, umožnit dezinfekci rukou
 6. Po skončeném utkání provést dezinfekci sedadel a madel na stadionech a v sportovních či hokejových halách

Tyto „**Informace a doporučení pro sportování na školách**“ nejsou neměnným dokumentem a s přibývajícimi informacemi o SARS-CoV-2 a COVID-19 se budou měnit a upravovat.

Literatura:

1. June Young Chun, Gyuseung Baek, Yongdai Kim: Transmission onset distribution of COVID-19. *Int J Infect Dis.* 2020 Aug 6;S1201-9712(20)30612-3. doi: 10.1016/j.ijid.2020.07.075.
2. Xiang Ren, Yu Li, Xiaokun Yang et al: Evidence for pre-symptomatic transmission of coronavirus disease 2019 (COVID-19) in China. *Influenza Other Respir Viruses.* 2020 Aug 7. doi: 10.1111/irv.12787. Online ahead of print.
3. He X, Lau EHY, Wu P, Deng X, Wang J, Hao X, Lau YC, Wong JY, Guan Y, Tan X, Mo X, Chen Y, Liao B, Chen W, Hu F, Zhang Q, Zhong M, Wu Y, Zhao L, Zhang F, Cowling BJ, Li F, Leung GM : Temporal dynamics in viral shedding and transmissibility of COVID-19. *Nat Med.* 2020;26(5):672. Epub 2020 Apr 15.