

„PO KARANTÉNĚ BUDU MUSET MĚNIT TRÉNINK“

ČESKÝ BĚŽEC JAKUB HOLUŠA VĚŘÍ, ŽE SLOŽITOU SITUACI ZVLÁDNE STRANA 11



metro



Čtvrtek, 9. dubna 2020

Č. 70, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

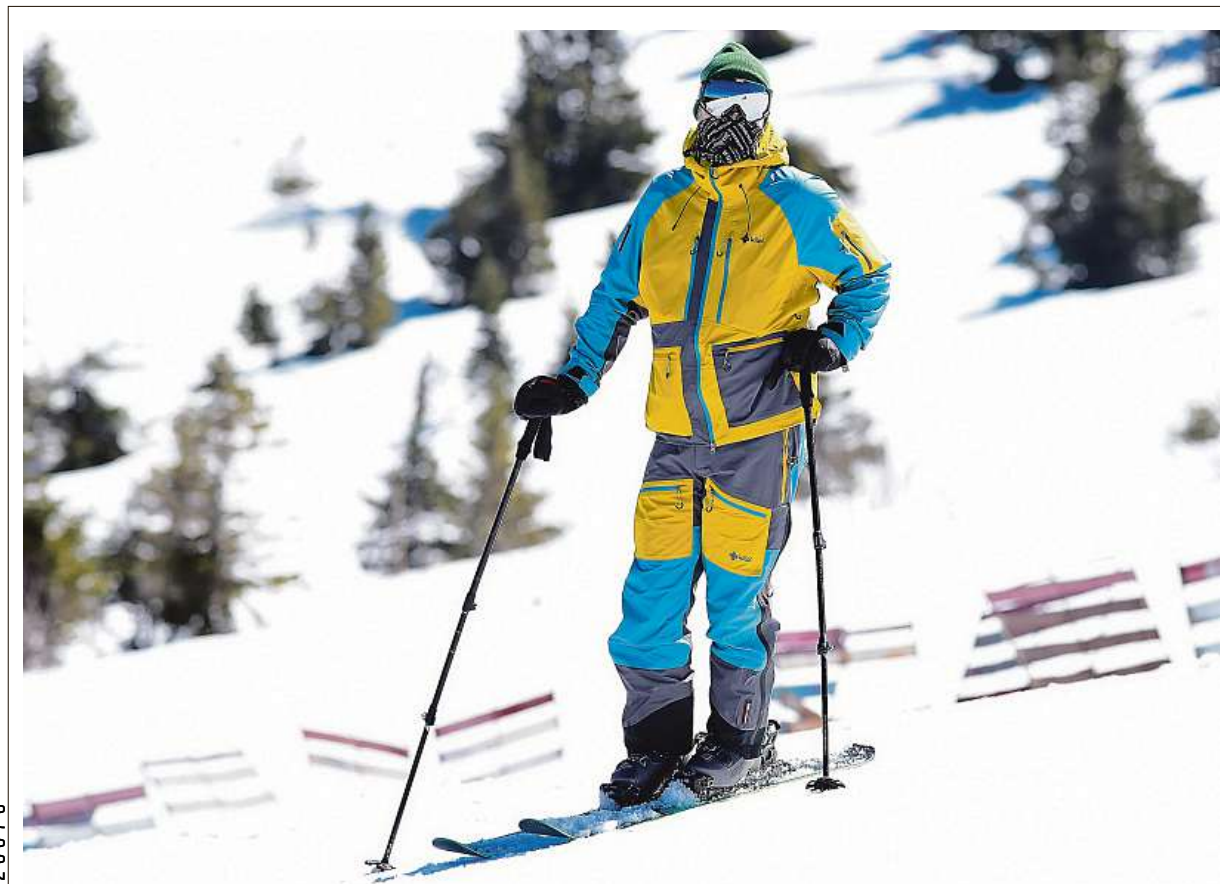
/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Dušan

[mojemetro](https://www.instagram.com/mojemetro) | [denikmetro](https://www.facebook.com/denikmetro)

„Koronavirus v Česku máme pod kontrolou“

COVID-19. Podle ministra zdravotnictví se daří zastavit nekontrolované šíření nemoci. **Co dál?** Země se pomalu a obezřetně začne vracet k normálnímu životu. **Nemocnice.** Zvládají péči o vážně nemocné STRANA 2



Na Ovčárně se dá znovu lyžovat, nařízení vlády dodržují

Vyznavači lyžování se po nucené pauze kvůli pandemii koronaviru mohou od včerejška opět vydat na svahy v nejvyšších partiích Jeseníků. Vleký po uvolnění opatření opět spustilo nejvýše položené lyžařské středisko v tuzemsku na Ovčárně. Nadšence, kteří museli lyže odložit kvůli nařízení vlády o uzavření lyžařských středisek v polovině března, čekalo krásné počasí a až dva metry přírodního sněhu na sjezdovkách. Provozovatelé areálu chtějí udržet provoz do konce dubna. „Jsme středisko, kde nástupní a výstupní stanice nejsou řešeny hromadně, jsou řešeny individuálně, a provozy jsou od sebe vzdáleny půl kilometru. Je to na svobodné vůli lidí, zda přijedou, či ne,“ řekl provozovatel areálu Josef Figura. ČTK

Nalít si pivo ráno není dobrý nápad

Uzavření restaurací vede k pití o samotě. Popíjení v domácí izolaci může zvýšit počet alkoholiků. Současná opatření kvůli zabránění šíření nákazy koronavirem však mohou mít také pozitivní dopad. Například nošení roušek může přispět k odnaučení kouření. STRANA 6

Gastro žije!

Vrátit aspoň částečně život do starých kolejí by mohly stoly určené k veřejnému stravování, které by od sebe byly vzdálené dva metry. Projekt podporuje také epidemiolog Roman Prymula. STRANA 3

Deník Metro až v úterý

Blíží se velikonoční svátky. Letos vinou pandemie nemoci COVID-19 budou úplně jiné, než jsme zvyklí. Co se však deníku Metro týká, změnu nečekejte. Na Velký pátek, o víkendů a na Velikonoční pondělí nevyjde, další vydání pro vás přichystáme na úterý s datem 14. dubna.



Dobroty pro ženisty

Velitel bechyňského ženijního pluku Jiří Tršo včera navštívil na hraničním přechodu Strážný na Prachaticku vojáky, kteří zde pomáhají policii s kontrolami hranic kvůli koronaviru. Na několika hraničních přechodech s Německem a Rakouskem na jihu Čech slouží přibližně devět desítek bechyňských ženistů, kteří kvůli tomu tráví několik týdnů mimo své domovy. Vedení pluku proto přivezlo občerstvení a dárky, aby tím vojákům zpříjemnil Velikonoce. 2x ČTK



I přes dobré zprávy Češi roušky týdně nesundají

Virus COVID-19 je mimořádně zrádný, opatrnost je namístě.

„V České republice se podařilo zastavit nekontrolované šíření nemoci COVID-19,“ prohlásil ministr zdravotnictví Adam Vojtěch. Postupně se země může začít vracet do normálu. Nemocnice podle něj zvládl péči o vážné nemocné a podařilo se ochránit nejvíce zranitelné skupiny. I když se některá opatření, jež od první poloviny března paralyzují každodenní život i ekonomiku, začnou zmírňovat či rušit, je podle odborníků třeba postupovat po krocích a obezřetně. Předseda Ústředního krizového štábu a ministr vnitra Jan Hamáček

varoval před přílišným optimismem a také upozornil na to, že virus je mimořádně zrádný.

Podle Vojtěcha se Česko díky přijatým restriktivním omezením vyhnulo černému scénáři z Itálie, Španělska, Británie či USA, kde zdravotnický systém nezvládá nápor vážně nemocných pacientů. Reprodukční číslo, tedy průměrný počet dalších lidí, kteří se nakazí od jednoho pozitivně testovaného, se blíží k jedné. „Reprodukční číslo blízké jedné znamená zastavení šíření nemoci, ale šíří se kontrolovaně,“ řekl ředitel Ústavu zdravotnických informací a statistiky (ÚZIS) Ladislav Dušek. Za úterý přibýlo 195 lidí s nově prokázanou nákazou a celkový počet tak přesáhl 5000. Seniorů je podle dat ÚZIS mezi nakaženými asi 24 procent a jejich po-



Citát

Můžeme se připravovat na postupný kontrolovaný návrat k normálnímu životu.

ADAM VOJTĚCH
MINISTR ZDRAVOTNICTVÍ

díl výrazně neroste. Většina zemřelých je ve věku nad 80 let. „Podstatná část pacientů, kteří zemřou, zemřou s COVID-19, nikoliv však na COVID,“ zdůraznil šéf České společnosti anesteziologie, resuscitace a intenzivní medicíny Vladimír Černý. ČTK

Jiné Velikonoce

Přes nadcházející Velikonoce se nebudou dít zpříšňovat bezpečnostní opatření, uvedl po jednání krizového štábu Jan Hamáček.

- Současná opatření jsou podle Hamáčka dostačující. Zopakoval, že letošní svátky se musí obejít bez tradičního koledování dětí i dospělých spjatého s Velikonočním pondělím. Věřící se nemohou osobně zúčastnit bohoslužeb, ale mohou využít on-line přenosů z množství farností.

- Podle dohadů bude do 15. dubna nakaženo asi sedm tisíc lidí, do konce měsíce 10 600. Černé scénáře přitom mluví o 20 tisících.

Číslo dne

218

V nemocnicích v souvislosti s COVID-19 dosud zemřelo 91 převážně starých nemocných lidí, naopak 218 pacientů se podle ministerstva zdravotnictví vyléčilo. Laboratoře provedly celkem 98 681 testů (údaje jsou platné v době uzávěrky tohoto vydání deníku Metro).

25

Senát bude příspěvek živnostníkům kvůli epidemii koronaviru schvalovat dnes odpoledne. Projedná i návrhy, jež se týkají nezaměstnaných a úřadů práce. Až půlroční moratorium na splácení úvěrů a hypoték, které poslanci přijali v úterý, posoudí senátoři po dohodě se Sněmovnou až po Velikonočních. Živnostníci a další osoby samostatně výdělečně činné by měli dostat 25 tisíc. Vyplácet se bude za období od 12. března do 30. dubna.

INZERCE

Hledáte větší dům nebo byt?

Vyzkoušejte hledání v okolí na **Reality.iDNES.cz**



Prodáváte svoji nemovitost? Nejlepší makléře z okolí najdete v soutěži www.RealitákRoku.cz



Restaurace se brzy mohou probudit

Projekt s názvem Gastro žije! chce vrátit život do měst, proti není ani epidemiolog Roman Prymula.

pozor na kýchání, které může stále představovat určité riziko. Podobné iniciativy nicméně vítá. „Vůbec se nebráním tomu, že bychom to probrali nějak detailně,“ řekl epidemiolog. „V řadě případů

je možné se z nich poučit, eventuálně některá taková opatření i realizovat,“ dodal. Možnosti, jak bezpečné zóny financovat, jsou podle architekta tři. První je ta, že je zaplatí stát nebo město.

Druhá, že si to zaplatí samy podniky, čímž si zajistí příliv zákazníků. Poslední varianta tkví v tom, že projekt zafinancují návštěvníci podniků, kteří si venkovní nábytek po krizi budou moci vzít

a využívat na svém pozemku. Ať už sestavy zaplatí kdokoli, až doslouží, budou se moci využívat nadále. Města je mohou například umístit do parků, lesů nebo třeba na nábřeží. **IDNES.cz**

INZERCE

Mnohé Čechy trápí částečně či kompletně zavřené restaurace, hospody nebo kavárny. Změnit to chce nový projekt Gastro žije!

Tvůrci iniciativy v čele s architektem Václavem Kociánem počítají s napevno přidělaným stolkem se třemi židlemi umístěným v blízkosti gastropodniků. „Kolem stolu by byla dvoumetrová zóna, kterou by nesměl nikdo procházet. Tato bezpečná vzdálenost vychází z odborných doporučení. U stolů by se tak zákazníci najedli bez roušky a strachu, že je někdo nakazí,“ zdůrazňuje Kocián.

Projekt považuje za přírodný náměstek ministra zdravotnictví Roman Prymula. „Pokud by byly ty vzdálenosti nastaveny takto, tak si myslím, že je to jedna z možností, jak efektivně fungovat,“ uvedl. Jedním dechem však dodal, že by se lidé museli pohybovat v rouškách a dávat si

I NYNÍ TO NEJLEPŠÍ ZA CO NEJMÉNĚ

Velikonoční šunka v bránci

- výběrová jakost
- cena za 100 g
- v nabídce také Velikonoční šunka, balení cca 700 g, 100 g za 14,90 Kč

SUPER CENA

14⁹⁰

EKSKLUZIVNĚ U NÁS

OBSAH MASA 88%



189,- -55%

84⁹⁰

Jacobs Velvet

- instantní káva
- 200 g
- 100 g = 42,45 Kč

Jihočeské máslo

- 250 g
- 100 g = 15,96 Kč
- do vyprodání zásob

54,90 -27%

39⁹⁰

MAXIMÁLNĚ 6 ks /den

149,90 -40%

89⁹⁰

Bohemia Sekt

- 0,75 l
- 1 l = 119,87 Kč
- vybrané druhy

MAXIMÁLNĚ 13 ks /den



119,90 -37%

74⁹⁰

Jahody

- bedýnka
- 1 kg



169,- -40%

99⁹⁰

Božkov Originál

- 37,5%
- 0,5 l
- 1 l = 199,80 Kč



Akce platí v prodejních Albert hypermarket od středy 8. 4. do úterý 14. 4. 2020 nebo do vyčerpání zásob v jednotlivých prodejních.

Seznam všech prodejen na www.albert.cz



Neurologie

To, co dělají s našimi mozky internetové sociální sítě či počítačové hry, je až neuvěřitelné. „Začínáme přemýšlet jiným způsobem. Zdá se, že hloupneme,“ říká neurolog Martin Jan Stránský, který se zabývá vlivem moderních technologií na lidský mozek. „Naše děti jsou méně šťastné než my. Nárůst úzkosti a deprese je 70 procent,“ dodává. V čem podle něj sociální sítě připomínají kasino? A jak souvisí s naším vnímáním pandemie? Více v novém vydání týdeníku Téma. **MET**



Další den s koronavirem. Češi se drží

Fotografové po celém Česku pořizují nejrůznější zajímavé snímky. Vlevo je tramvaj v Mostě, která jezdí s rouškou. Předky vozů změnil místní dopravní podnik jako poděkování cestujícím, že poctivě nosí roušky. Na snímku nahoře uprostřed je prezentace nanovláknové roušky, jež se konala v brněnské firmě Respilon. Její nové výrobky dokážou zachytit na svém povrchu viry a díky příměsi oxidu mědi je i zahubí. Na fotografii vedle je David Škaroupka z Ústavu konstruování Fakulty strojního inženýrství Vysokého učení technického v Brně, který předvádí kompresní rámeček z pružného materiálu, jenž pomůže roušce lépe přilnout na obličej. Fotogalerii doplňuje včerejší snímek z pražské náplavky zachycující cyklisty, kteří nemusí na svých cestách roušky používat.

4x ČTK

Impuls. Jede za opuštěnými

S koronavirovou krizí pomáhají nejen Češi, firmy, ale také média. Například Rádio Impuls. To dnes vyráží do dětského domova ve Vrbně pod Pradědem. Jede tam Zuřivý reportér Vítek Záborský. O pomoc pro 48 dětí požádal přímo ředitel Jan Vavřík. Dětem Impuls veze společenské hry i digi rádia. Do pomoci se mohou zapojit také posluchači. **MET**

Krize. Ze strachu odešli z domova pro seniory

Situace v seniorském zařízení v pražské Michli je nyní velice vážná. Testy v úterý prokázaly nákazu koronavirem u dalších jedenácti klientů, a navíc polovina zaměstnanců ze strachu odešla. Vedení domova proto musí najímat nové a zaškolovat je za chodu. V Domově pro seniory v Michli v posledních dnech

zemřelo šest jeho klientů a desítky jsou nakažené. Jak informovala ČTK, nakažených seniorů bylo v pondělí 36. S úterními výsledky, které zjistila MF DNES, jejich počet tedy stoupl na 47. Kapacita zařízení je 78 lůžek. Při plném obsazení by to znamenalo, že onemocněla více než polovina klientů. **IDNES.cz**

Petice. Školy už neotevírejte

Kolem 30 800 lidí dosud podepsalo petici, kterou vyzývají ministra školství Roberta Plagu k tomu, aby byly školy uzavřeny do konce školního roku. Podle signatářů by se při dřívějším otevření mohla koronavirová nákaza začít rychle šířit nejen ve školách, ale i v MHD či v rodinách. Zatím se s otevřením škol počítá v polovině května. **ČTK**

Krátce

Automobilka Škoda nevyrabí

Automobilka Škoda Auto potřeby prodloužila odstávku výroby ve všech svých českých závodech kvůli pandemii koronaviru, a to až do 27. dubna. Původně se měla výroba spustit v pondělí 6. dubna. Odbyry automobilky uvedly, že firma nyní denně ztrácí 12 milionů eur (asi 326 milionů korun).

Virus zničí turismus

Propad cestovního ruchu kvůli koronaviru z tuzemských regionů nejvíce zasáhne Prahu. Spotřeba tu může klesnout o 64 miliard korun a ohroženo je přes 36 600 pracovních míst. Po Praze krize nejvíce postihne Karlovarský a Jihočeský kraj. V obou regionech je ohroženo 14 tisíc pracovních pozic. Vyplývá to z průzkumu, který pro agenturu CzechTourism zpracovala společnost Economic Impact. **ČTK**

Trestní oznámení na premiéra a ministry

Dva právníci z Brna nesouhlasí s kroky politiků v boji proti viru.

Premiér Andrej Babiš, ministři Jan Hamáček a Karel Havlíček a epidemiolog Roman Prymula čelí trestnímu oznámení. Podala je dvojice brněnských právníků David a Vendula Zahumenských.

Právníci čtveřici v souvislosti s vyhlášením nouzového stavu podezírají z řady trestných činů, například z šíření nakažlivé nemoci, poškozování cizích práv či z nedbalostního obecného ohrožení. „V České republice může podat trestní oznámení kdokoli na kohokoli. Mě překvapilo, že někdo podal trestní oznámení za to, že se snažíme bojovat s epidemií, ale asi to tomu patří, tak to příslušné orgány vyšetří. Obecně to po-

važují za absurdní.“ řekl včera Hamáček. Ministerstvo vnitra podle něj zvaží další kroky.

Právníci se domáhají toho, aby policie prošetřila „pochybení na straně exekutivy v souvislosti s řešením vyhlášené pandemie, jakož i přípravy na ni“. Vládě vyčítají to, že nepostupovala v souladu s pandemickým plánem a nereagovala na vyhlášenou pandemickou fázi WHO. Tvrdí také, že v Česku je ohro-

žen přístup obyvatelstva ke zdravotní péči a že vláda nezajistila zdravotnické prostředky, které následně nakoupila neekonomicky. Kritizují dopady vládních opatření na hospodářství a podnikatele a také „snahu omezit svévolně nárok na náhradu škody za krizová opatření“. Právníci se už kvůli způsobu vyhlášení nouzového stavu a navazujících opatření obrátili jak na správní soud, tak na Ústavní soud ČR. **ČTK**

Při zpovědi mluví s knězem z auta

Silně věřící Poláci nyní hledají jiné formy, jak se potkávat se svými duchovními.

Kněz Mateusz Kielarski sedává na parkovišti na židli s chirurgickou maskou na obličej a před kostelem ve Varšavě poslouchá své farníky, kteří se k němu vyklánějí z okének auta.

„V této mimořádné době mohou z bezpečí auta pečovat o svoji duši a zároveň se chránit před nákazou,“ řekl

Kielarski. Oslavy Velikonoc, pro křesťany nejdůležitějšího svátku v roce, v Polsku letos poznamenají restriktivní opatření zavedená ve snaze zabránit šíření koronaviru. Zatímco normálně jsou běžné velké sešlosti, letos jsou zakázána shromáždění více než dvou lidí, nejde-li o členy domácnosti.

Jinde v silně katolickém Polsku duchovní za nynější koronavirové nákazy čekají na lidi ve svých autech, ti k nim najíždějí do bezpečné vzdálenosti a vyznávají se ze svých hříchů.

Kostely bývají plné věřících, v tomto roce se jich na bohoslužbě ale smí sejít nejví-

ce pět. Tradiční svěcení pokrmů pro Boží hod velikonoční, kvůli kterému se před kostely tvoří dlouhé fronty lidí s košíčky s jídlem v rukou, se nyní v této podobě nekoná.

I když se zpověď na parkovišti odehrává na veřejnosti, jde podle Kielarského stále o intimní věc. Třiačtyřicetletý Szymon z Varšavy tuto možnost vítá. „Možná to působí trochu jako drive-in u McDonalda, ale na to jsem rozhodně při zpovědi nemyslel,“ ujišťuje tento mladý katolík. „To, co je důležité, je ten okamžik, a ne to, zda se to odehrává v nějakém krásném kostele, v přírodě, nebo v autě,“ uvedl. **ČTK a MFT**

Krátce

Zatkli exšéfa čínské CITIC Bank

Bývalý prezident čínské finančního ústavu CITIC Bank Sun Te-sun byl kvůli podezření z korupce zatčen. Bankéř byl v roce 2018 mezi desítkou zástupců firmy CITIC Group a dalších čínských společností, které přijal prezident Miloš Zeman.

Virus vrací letadlovou loď

Francouzská letadlová loď Charles de Gaulle se předčasně vrací do domovského přístavu kvůli podezření, že se mezi posádkou šíří koronavirus. Na palubě plavidla je nyní 1760 námořníků a kolem čtyřiceti vykazuje příznaky nemoci COVID-19. Plavidlo se účastnilo manévru v Baltském moři. **ČTK**



PROFIMEDIA.CZ

Věnuje čtvrtinu majetku

Zakladatel a šéf americké internetové společnosti Twitter Jack Dorsey slíbil, že poskytne na boj proti koronaviru miliardu dolarů (zhruba 25 miliard korun). To představuje více než čtvrtinu jeho celkového majetku. „Doufám, že to inspiruje ostatní k tomu, aby udělali něco podobného,“ uvedl třiačtyřicetiletý miliardář. Peníze na boj s koronavirem a jeho důsledky se rozhodli věnovat i další miliardáři z technologického průmyslu. Zakladatel společnosti Facebook Mark Zuckerberg slíbil 30 milionů dolarů. Šéf Amazonu Jeff Bezos daroval 100 milionů dolarů potravinovým bankám v USA. **AP**

Omezení. Slovinci zpřísňují

Na Slovensku včera kvůli koronaviru začalo platit citelné omezení volného pohybu osob. Dodržování nařízení kontrolují policejní hlídky, na silnicích se proto místy vytvořily dlouhé kolony. Opatřením, které potrvá do pondělí, chce vláda utlumit cestování v době velikonočních svátků a zamezit tak rychlému šíření koronaviru.

Země na příštích devět dnů také obnovila hraniční kontroly a umožňuje vstup do země jen přes vybrané přechody. Zákaz volného pohybu lidí na veřejnosti se nevztahuje například na cesty do zaměstnání, k výkonu podnikatelských aktivit, k nutným nákupům či na pobyt v přírodě v rámci okresu bydliště.

Slovenský svaz pekařů tvrdil, že kolaps dopravy způsobuje výrazné zpoždění při zásobování prodejen pečárskými výrobky. „Zákon nám nařizuje, v jakých časových intervalech od upečení musíme zboží dopravit do prodejen, a opatření nám to výrazně komplikují,“ uvedla šéfka svazu Tatiana Lopúchová. **ČTK**



Nakupujte hezky česky

PLATÍ OD STŘEDY DO STŘEDY 8. 4. - 15. 4. 2020

13. 4. ZAVŘENO

POMAZÁNKA KARLOVA KORUNA vajíčková 135 g 100 g 11,78 Kč



15,90 21,90 27%

KACHNA S DROBY mražená cena za 1 kg

3 BALENÍ (SOBĚLÉN)



49,90

600 g

MAZANEC s máslem, rozinkami, sypaný mandlemi, balený 600 g | 100 g 9,15 Kč



54,90 64,90 15%

KAPSLE DOCE GUSTO různé druhy 1 balení při koupi 1 bal. cena od 129,00 Kč

CENA ZA 1 BAL. PŘI KOUPI 3 BAL.

99,90 129,00 22%



29,90

ZELENÉ OSEŇÍ v plastové misce 1 ks

MÁSLO 250 g 100 g 9,16 Kč



22,90 34,90 34%

5 BALENÍ (SOBĚLÉN)

KUŘECÍ PRSNÍ ŘÍZKY chlazené cena za 1 kg



99,90

ČERSTVÁ VEJCE velikost M 30 ks 1 ks 2,- Kč



59,90

2 VĚKOVÉ (SOBĚLÉN)

PIVO VELKOPOPOVICKÝ KOZEL 11 0,5 l | 1121,80 Kč záloha na lahev 3,- Kč



10,90 15,90 31%



159,-

VELIKONOČNÍ DEKORACE V KVĚTINÁČI různé druhy | 1 ks

Chyby v tisku vyhrazeny. Mohou být použity ilustrační fotografie. Vyhrazujeme si právo změnit. Množství zboží je omezené. *Takto označené produkty nenaleží do stálého sortimentu, mohou být dodány na prodejny v menším množství, proto nabídka na toto zboží platí pouze první den uvedeného období akce. Další podmínky nabídky na www.penny.cz.

Celodenní popíjení v izolaci může zvýšit počty alkoholiků

Pustit si televizi, zapálit cigárko a nalít pivko. Třeba hned dopoledne. Nucená izolace podporuje „domácí alkoholismus“.

Odborníci na alkoholismus smutně konstatují, že v důsledku uzavření restaurací slyšávají více příběhů lidí, kteří pijí doma o samotě, často utajeně před rodinnými příslušníky. Dříve se mohli cestou do práce nebo z práce zastavit někde „na jedno“, teď tato možnost odpadla.

Hodně o tom může vyprávět Michaela Duffková – žena, která sama prošla těžkou závislostí na alkoholu a o děsivých zážitcích napsala knihu. Této problematice se věnuje na své facebookové stránce, přednáší o zkušenostech doslova z první ruky i ostatním lidem. „Pokud byl člověk s pitím na hraně už před karanténou, předpokládáme, že byl lehce nadprůměrným konzumentem alkoholu, je velmi pravděpodobné, že se v karanténě rozpíše extrémně,“ řekla Duffková deníku Metro. Velice nebez-

pečná je podle ní skutečnost, že v současném období izolace nastává riziko, kdy konzument začne pít v úplně jiných časech, než praktikoval před omezeními. „Například už dopoledne, navíc bez zábran. Člověk se snaží zapít strach, stres a nejistotu. To se pak bude záchraná brzda zatahovat velmi obtížně,“ říká Duffková. Určitě doporučuje, aby člověk, když si problém uvědomuje, kontaktoval Národní linku odvykání a hledal pomoc odborníků. Duffková jednoznačně nabádá, aby toho, kdo má s pitím potíže, neignorovalo jeho okolí v práci ani doma. O problémech by se ale mělo hovořit racionálně.

Duffkové se nezamlouvají nejrůznější výzvy na sociálních sítích, zvláště ty ze strany známých osobností inspirované k soutěžím a zábavám spojeným s alkoholem. „Spouště běžných lidí, kteří mají problémy s alkoholem, takové trendy k pití doma dávají pocit, že je to normální. Když to dělá ten a tamta na Instagramu nebo Facebooku, tak já přece nedělám nic špatného, nic, co by mohlo přerůst ve velký problém. Opak je bohužel pravdou,“ uzavírá pro deník Metro Michaela Duffková.



Citát

Myslím, že tyto dny jsou pro nás obrovskou výzvou, a může to být právě výzva i ke změně životního stylu.

JARMILA VEDRALOVÁ, NÁRODNÍ PROTIDROGOVÁ KOORDINÁTORKA

Radost z nejrůznější nabídky obchodů na slevy piva a tvrdého alkoholu a zlepšení nálady v karanténě nemá ani národní protidrogová koordinátorka Jarmila Vedralová. „Dovoz pomalu až na stůl, není to řešení, jak zvládnout tyto dny,“ myslí si. Známý výrobce likérů Becherovka rozjel na svém facebookovém profilu projekt „Doma jako v baru“. Přední barmani tady radí konzumentům, jak si namíchat doma drinky z toho, co je běžně dostupné. Výrobce odmítá, že by tím podporo-

Pijeme stále moc

2,8

Tolik procent obyvatel České republiky je podle OECD závislých na alkoholu. Je to sice čtyřikrát méně než například v Litvě (10,4 procenta), ale i tak pije rizikově asi 1,5 milionu Čechů a Češek.

600

Nemírnému dennímu popíjení (čtyři a více půllitrů piva) se v Česku „věnuje“ kolem 600 tisíc lidí.

Rodí se nenápadně

Závislost na alkoholu se vyvíjí plíživě, nemusí být na první pohled patrná.

- Dospělý člověk se stane závislým v průměru za pět let, patnáctiletý má šanci na závislost už za šest měsíců.
- Zvýšenou pozornost by měl člověk věnovat i tomu, nedokáže-li se bez pití obejít už dva až tři dny.
- Závislost na alkoholu vyvolává také častější impulzivní chování a agresi dotyčného vůči okolí.

val rizikovou konzumaci alkoholu, jedná se prý o podporu baru a barmanů v těžké situaci, kterou tato branže prožívá. Pravdou ale je, že sami barmani ve videích v tomto projektu výslovně vyzývají diváky k domácímu míchaní koktejlů.

Pohled odborníků je ale zcela opačný, obávají se právě časově neomezeného popíjení v soukromí. „Současná opatření mohou u někoho vést k větší chuti na alkohol a kvůli menší či absentující společenské kontrole, napří-

klad v rámci home office, a pro mnoho z nás zcela mimořádné situaci v domácnosti k vyššímu užívání alkoholu,“ uvedl pro iDNES.cz vedoucí Centra veřejného zdraví se zaměřením na alkohol pod Klinikou adiktologie 1. lékařské fakulty UK a VFN Miroslav Barták.

I když odborníci nemají zatím konkrétní statistiky, jak moc nyní Češi v izolaci popíjejí, obávají se, že po konci nouzového stavu klientů v jejich adiktologických ordinacích přibude. **PAVEL HRABICA**

Kuřáci. Ubyly příležitosti, přidalo se také velké napětí

Rouška a cigareta. Nejdou dohromady. Bez roušky na veřejnosti riskuje kuřák poku tu nebo přinejmenším nevráživé pohledy okolí. Vyznavač nikotinu, není-li právě doma, volí třeba variantu: na okamžik stáhnout roušku, dát si šluka, roušku zase nandat. Jenže to časem začne dotyčného otravovat. Přinutí momentální nošení ochranných masek kuřáky, aby s návykem skončili?

„Současná situace je velmi nestandardní, takže chování kuřáků se nyní těžko předpovídá,“ řekl deníku Metro Lukáš Kohoutek, hlavní manažer Národní linky pro odvykání. V této době na lince podle něj zaznamenávají spíše pokles volajících kuřáků. „Kuřáci, které už máme v péči, nám popisují, že prožívají větší napětí, a tak je pro ně odvykání náročnější, protože byli

zvyklí si cigaretou pomáhat k uklidnění,“ popisuje situaci Kohoutek.

Na druhou stranu právě tento neobvyklý čas a omezení, která všichni pocítujeme, mohou být impulzem k odvykání. Podobně jako zavedení takzvaného protikuřáckého zákona, který zakázal kouření v restauracích a vedl minimálně ke stagnaci počtu kuřáků nebo alespoň k mírnému poklesu či k přechodu na nejrůznější elektronické formy cigaret. Kuřákům nyní ubyly i obvyklé možnosti, kdy si v práci zajdou do kuřáckého koutku s kolegy nebo kdy jsou v hospodě a jdou si s kamarády zakouřit ven. Takové příležitosti v těchto dnech hodně lidí nemá, protože jsou doma.

„Pro výsledek je ale důležitá individuální konzultace s odborníky, při níž se klien-



Teď to mají těžké.

MAFRA

tovi nastavuje na míru šitý odvykací postup, případně dávkování přípravků ke snižování abstinčních příznaků,“ vysvětluje hlavní manažer Národní linky pro odvykání. Bezplatná telefonní linka 800 350 000 je i v současnosti v provozu každý pracovní den od 10 do 18 hodin. **PH**

Je méně infarktů

2017

V květnu tohoto roku byl zaveden takzvaný protikuřácký zákon, jinak zákon č. 65/2017 Sb., o ochraně zdraví před škodlivými účinky návykových látek.

18,5

O tolik procent klesl už rok po zavedení zákona počet hospitalizací kvůli astmatu u lidí mladších čtyřiceti let. Také ubylo infarktů u lidí nad 70 let, a to o přibližně 1300.

2

Tolik milionů každodenních kuřáků je podle přibližných odhadů v celém Česku. Před zavedením „protikuřáckého“ zákona jich bylo odhadem o 300 až 400 tisíc více.

Přestaňte. Apel i kvůli nemoci COVID-19

Společná výzva osmi lékařských odborných společností v době pandemie COVID-19 mluví na kuřáky, aby se pokusili se svou závislostí přestat. „Zejména s ohledem na současné šíření infekční choroby COVID-19 právě teď, a ne až někdy příště. Kromě svého zdraví by lidé měli pomyslet i na to, že mohou ušetřit místo na jednotce intenzivní péče pro ty, kteří nyní kvůli nákaze bojují o život, a větší starosti o své zdraví také odlehčí přetíženým zdravotníkům,“ vyzývají všichni organizátoři tohoto apelu.

Mezi těmi, kteří se do výzvy zapojili a kteří vyzývají ty, co zatím přestávali kouřit neúspěšně, je například Eva Králíková ze Společnosti pro léčbu závislosti na tabáku nebo Aleš Linhart, představitel České kardiologické společnosti a odborník na nemoci srdce. **PH**

Vybav si dům, dílnu i zahradu



Stále dokonalý trávník

GARDENA



Gardena Smart Sileno city 250

Velmi tichá robotická sekačka
Seká za každého počasí
Zvládne nerovný terén a sklon až 35 %
Ovládání přes chytrou aplikaci

~~23 390,-~~
19 990,-

obj. kód: GARD456

Venku jako v pokojíčku

ALLIBERT



ALLIBERT CORFU FIESTA

Jídelní zahradní nábytek v imitaci ratanu
2 křesla, 2 lavice a jídelní stůl
Lehká, ale velmi nosná konstrukce
Polstrované sedáky, jednoduchá montáž

10 990,-

obj. kód: ROJ32n9

Zastříhne všechny nedokonalosti

BOSCH



BOSCH EasyGrassCut 18-230 18 V, 1 x 2Ah

Strunová sekačka s akumulátorovým 2Ah pohonem
Šířka záběru až 23 cm, žací hlava otočná o 180°
Přesně poseká trávu i v nepřístupných místech
Tichý chod, nízká hmotnost 2,1 kg

~~3 089,-~~
2 590,-

obj. kód: CMP483

Pohodlí kdekoli a kdykoli

Cattara
touch the freedom



LIVORNO Křeslo kempingové polohovací

Skládací kempingové křeslo
Polstrování pro maximální pohodlí
Kvalitní ocelová konstrukce s polohováním
Snadné a rychlé složení i rozložení

1 279,-

obj. kód: AUPRA4703b

Bez kladiva a vrtání

tesa



tesa® nastavitelný nalepovací hřebík na tapety a omítku 1 kg

Nastavitelný nalepovací hřebík pro opětovné použití
Na choulstivé a hrubší povrchy
Montáž bez vrtání, jeden hřebík udrží až 1 kg
Technologie Powerstrips pro jeho snadné odstranění

124,-

obj. kód: TESAP041

Připravte se na léto

MARIMEX
Moje zábava



MARIMEX Florida 3,05 x 0,91 m KÁMEN

Bazén s kovovou konstrukcí
Snadná údržba, stabilní konstrukce
Vnitřní laminovaná, trojvrstvá folie
Průměr bazénu činí 3,05 m

~~5 290,-~~
4 490,-

obj. kód: MARSA116

Přivítejte jaro s **alza hobby**

Kup na www.alza.cz nebo volej 225 340 111

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 9. 4. 2020 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na www.alza.cz/reklama. Aktuální ceny najdete vždy na www.alza.cz. Dárky jsou dodávány pouze do vyčerpání zásob.

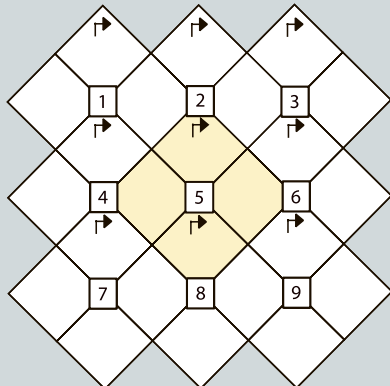
Sudoku

		2	6			3		9
		1		8	9			6
	2			9	5			1
7	9						4	3
1			3	2				5
6			5	1		8		
4	9				2	1		

Luštěnka

Slova vpišujte okolo číslice doprava, první písmeno je vždy nad číslicí.

- šatstvo
- hřbet
- chatrná
- ohleduplnost
- tajenka
- šperk (hovor.)
- panovník s korunou
- listnaný strom
- bezcasý oboživník



Napište svou bublinu



Počasí

DNES	ZÍTRA	SOBOTA	NEDĚLE
18/22 °C	15/19 °C	16/20 °C	18/22 °C

Teplotní rekordy: ↓ -5,0 °C (1842) ↑ 24,6 °C (1986)



NAPADÁ VÁS VITIPNÝ POPISEK?
Napište bublinu a reagujte na sloupek na: www.facebook.com/denikmetro

FOTO: 2x AP

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>16.10 Jak přišli kováři k měchu</p> <p>17.10 Všechno, co mám ráda</p> <p>17.40 Černé ovce</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.56 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.05 Projev předsedy vlády Andreje Babiše</p> <p>20.15 Vyprávěj</p> <p>21.10 Gejzír</p> <p>21.45 Máte slovo s M. Jílkovou</p> <p>22.45 Kriminální II</p> <p>23.45 Případy detektiva Murdocha XII</p> <p>00.30 Banánové rybičky</p> <p>01.00 Toulavá kamera</p> <p>01.35 Kuchařská pohotovost</p> <p>02.05 Chalupa je hra</p>	<p>16.10 Moji Koptové</p> <p>16.35 Spolu na hranici</p> <p>17.00 Na cestě po kolumbijském Nevado del Ruiz</p> <p>17.30 Večerní bohoslužba Zeleného čtvrtku</p> <p>18.45 Večerníček</p> <p>19.00 Poslední den</p> <p>19.30 Ježíše z Nazareta</p> <p>19.50 Zatopené osudy (2)</p> <p>20.00 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Nádherná americká města</p> <p>21.00 Putování s párou (8/10)</p> <p>21.25 Osudové lásky (3/12)</p> <p>21.55 Čtyři slunce</p> <p>Komedieální drama (ČR, 2012)</p> <p>23.35 Queer: Poezie nemá tělo</p> <p>00.00 V demilitarizované zóně</p>	<p>16.00 Dr. House IV (7)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.35 Co na to Češi</p> <p>18.30 Ulice (3866)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Ordinace v růžové zahradě 2 (968)</p> <p>21.30 Život ve hvězdách</p> <p>22.05 Smrtonosná zbraň II (2)</p> <p>22.55 Můj přítel Monk (1, 2)</p> <p>00.25 Dr. House IV (7)</p> <p>01.05 Malý Sheldon II (16)</p> <p>01.25 Smrtonosná zbraň II (2)</p> <p>02.05 Specialisté (64)</p> <p>03.20 Co na to Češi</p> <p>04.00 Ordinace v růžové zahradě 2 (676)</p>	<p>16.30 Odpolední zprávy</p> <p>16.45 Policie v akci</p> <p>17.40 Prostřeno!</p> <p>18.55 Velké zprávy</p> <p>19.40 Divošky</p> <p>19.55 TOP STAR</p> <p>20.15 Vinaři (3)</p> <p>Věštba.</p> <p>Komedieální seriál (ČR, 2014)</p> <p>21.35 Tloušťtí</p> <p>22.40 Tloušťtí EXTRA</p> <p>23.20 Policie v akci</p> <p>00.20 Policie v akci</p> <p>01.15 Walker, Texas Ranger V (26)</p> <p>02.15 Jake a Tlusťoch V (2)</p> <p>03.05 Prostřeno!</p> <p>04.10 Šéf na grilu</p> <p>05.30 Pohoda u krbu</p>	<p>12.00 Óčko news</p> <p>12.05 Óčko hity</p> <p>13.00 Óčko news</p> <p>13.05 Óčko hity</p> <p>14.00 Óčko news</p> <p>14.05 Óčko trendy</p> <p>14.30 Vohákní se jako BOOH</p> <p>14.35 Óčko trendy</p> <p>15.30 Óčko news</p> <p>15.35 Óčko Chart</p> <p>17.30 Óčko hity</p> <p>18.00 Vohákní se jako BOOH</p> <p>18.05 Óčko hity</p> <p>19.00 Óčko news</p> <p>19.05 Moje desítka</p> <p>20.00 Óčko hity</p> <p>21.00 CZ & SK</p> <p>22.00 Óčko Black</p> <p>23.00 Óčko flirt</p>

TROTAMUNDOS

VĚČNÁ CESTOVATELKA
A STUDENTKA POSEDLÁ LA KULTUROU

Sloupek

ZÁŽITKY PRO
ODVÁŽNÉ

Jedna z nejlepších věcí v Jižní Americe jsou pro mě trhy, a to nejen díky čerstvým potravinám a jídlu, ale také kvůli zvláštním věcem, jež jinde než na trhu nenajdete. Spousta cestovatelů má problém se tam najít, a to zejména kvůli hygieně, ale já si to užívám: všechno je čerstvé, levné, a ještě si u toho můžu s místními popovídat a něco se přiučit. Jsou zde většinou sektory ovoce, zeleniny, masa, mléčných výrobků, džusů či oblečení. Jedna z nejzajímavějších částí jsou však stánky s bylinkami a léčivými nápoji, které v Česku ani neznáme.

Citát

Ochutnat nápoj z ovoce noni je vskutku zážitek na celý život.

nitnímu systému a neplodnosti a amazonská uña de gato (neboli kočičí nehet) detoxikuje organismus – a navíc jsou oba tyto nápoje celkem chutné a levné.

Na trhu můžete najít i sektor s vnitřnostmi, které Peruánci milují, i když většinu osob jejich nevábná vůně odradí. Ledničky totiž na trhu neexistují, takže všechno volně leží jedno přes druhé a vůně se nese od stánku ke stánku. Je možnost si koupit i celou hlavu (obvykle krávy nebo ovce) a připravit si nějakou pochoutku z ní. Překvapilo mě, jak jdou hlavy na dračku, takový ovčí vývar, to musí být pochoutka. Ale tu jsem našťastí (nebo bohužel?) ještě neochutnala. Tak to bude muset počkat na další cestu.

Anketa

f Jaká pozitivita si berete z krize?



Zdeněk Karásek
Lidé drží při sobě. Nikdo neřeší, co má, ale koho má.

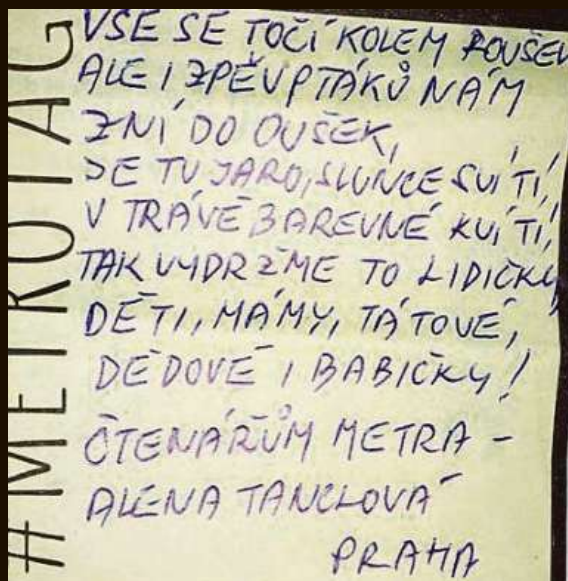


Martin Churavý
Životnímu prostředí se velmi citelně ulevilo.



Sylvie A. Hermiona
Objevují galanterie a třeba se i naučím šít nebo péct.

@mojemetro



Na příspěvky **Jančí Tančlové** se vždycky těšíme, jsou – jak se říká – od srdíčka. Tentokrát nám zaveršovala její maminka **Alena**, která není na sociálních sítích. A tak pomohla dcera. Děkuje! Milí čtenáři, máte-li doma tetu nebo dědu s básnickými sklony, určitě nám jejich tvorbu zprostředkujte. Použijte **žlutý instarameček**.

#METROTAG

Tohle je místo na váš vzkaz pro ostatní čtenáře deníku Metro. Píšte, kreslete, zpríjemněte někomu den. Výtvar vyfoťte a sdílejte na vašem Instagramu, tagujte #METROTAG. Otiskneme ho v novinách!

Dopisy a vzkazy

Poslanci. Kdyby tak šli příkladem

Vůbec se mi nelíbí, jak každý čeká s otevřenou dlaní, že mu vláda nahradí ušlý zisk. A už vůbec se mi nelíbí, že stát to nabízí a slibuje skoro každému, aniž si uvědomí, že najednou nebude z čeho dávat. Je to sice jen můj osobní názor, ale mám pocit, že se to nedělá se zdravým rozumem. Kupříkladu poslanci či senátoři pracují částečně, ale za plný plat. Snad by mohli jít příkladem a části platů se vzdát. Vždyť všichni musí mít našetřeno dost, na rozdíl třeba od důchodců a osamělých matek na mateřské. Na tyto dvě skupiny se vůbec nemyslí a přitom ceny potravin letí závratně nahoru, zejména zeleniny a ovoce, což je právě pro výživu těchto dvou skupin důležité. Dále mám pocit, že snaha vlády je trochu chaotická, třeba krizový výbor by měl sestávat z lidí z více oborů.

ALICE STINEROVÁ

dopisy@metro.cz,
www.facebook.com/
denikmetro

V dopisu uveďte jméno a adresu. Metro si vyhrazuje právo editovat dopisy.

Řešení sudoku

5	7	2	6	4	1	3	8	9
3	4	1	7	8	9	5	2	6
9	8	6	2	5	3	7	1	4
8	2	3	4	9	5	6	7	1
7	9	5	1	6	8	2	4	3
1	6	4	3	2	7	9	5	8
2	1	8	9	7	6	4	3	5
6	3	7	5	1	4	8	9	2
4	5	9	8	3	2	1	6	7

Řešení luštěnky

DUHA

Komiks



Pneumatiky. Žádné „dojíždění“

Velikonoce. Dejte pozor na cyklisty

Povinnost používat zimní pneumatiky skončila 31. března a začalo období přezouvání na letňáky. Kvůli koronaviru má však letošní sezona pomalejší nástup.

Většina tuzemských motoristů přezouvá obutí v pneuservisech, ty jsou v provozu ve speciálním režimu i při současném omezení volného pohybu.

Čeští řidiči mají k přezouvání obecně zodpovědný přístup, 21 procent z nich ale používá zimní pláště i v létě a praktikují takzvané „dojíždění“. Tím mohou riskovat nejen svoji bezpečnost, ale také ohrožují ostatní účastníky silničního provozu. Dojíždění je velmi oblíbené u řidičů, jejichž zimní pneumatiky

mají dezén menší než 4 milimetry a nemohou je tak použít pro další zimní sezonu.

Zákon sice používání zimních pneumatik v termínu mezi 1. dubnem až 31. říjnem nezakazuje, z hlediska bezpečnosti může však být jízda na nevhodných pláštích riziková, protože zimní pláště jsou konstruované na jízdu v nižších teplotách a jejich vlastnosti nejsou v létě optimální, což potvrzují i odborníci.

„Jízda na zimních pneumatikách mimo zimní období vyžaduje zvýšenou opatrnost. Zimní pneumatiky jednoduše nejsou konstruovány na jízdu v letních podmínkách. Na zimních pláštích v létě musí řidiči počítat s delší

brzdnou dráhou, s horším bočním vedením i s vyšší hlučností. Proto doporučujeme všem řidičům, aby v létě skutečně používali letní pláště. Pokud chtějí jiné řešení, na trhu jsou i celoroční pneumatiky, které jsou pro použití v létě jednoznačně vhodnější než pláště zimní,“ nabádá Aleš Langer z oddělení Technického zákaznického servisu Continental Barum.

Právě celoroční pneumatiky jsou vhodné řešení pro řidiče, kteří najezdí méně kilometrů, necestují v extrémních podmínkách a absolvují jen krátké vzdálenosti. Univerzální pláště jsou u českých řidičů stále oblíbenější díky zlepšeným jízdním vlastnostem a bezpečnosti, porov-

náme-li je s celoročními plášti v minulosti. K jejich výhodám patří i časová a finanční úspora. Řidiči však nesmí zapomínat, že stále jde o kompromisní řešení. Těm, kteří cestují více, odborníci radí přezout na letní pláště.

Mnoho řidičů si pneumatiky přezouvá doma, řada motoristů však spoléhá na služby pneuservisů. To může v současné době, kdy na území České republiky platí kvůli pandemii koronaviru restrikce pohybu, přinášet určitá omezení.

Pneuservisy jsou však otevřeny a i nadále mohou poskytovat své služby, musí ale dodržovat speciální opatření, která minimalizují kontakt s klienty. **HO**

Letošní Velikonoce budou i kvůli probíhající pandemii na silnicích jiné než obvykle. Provoz v důsledku nouzového stavu významně polevil. Téměř letní počasí ale přivede na silnice zvýšený počet cyklistů a motocyklistů. V souvislosti s dnešním otevřením hobbymarketů lze očekávat zvýšení intenzity dopravy. Rizikovou skupinou jsou nadále motorkáři. Jarní počasí jich o předminulém víkendu přivedlo na silnice i přes omezení pohybu velký počet a bilance byla tragická – od pátku do neděle zemřeli čtyři. A pozor, pěkné počasí vyláká na komunikace nepochybně i mnoho cyklistů. **HO**



Během testu jsme zastavili i nad vesnicí Choteč. Tady jsou krásné serpentiny.



Pozor, auto je dlouhé 4562 mm, takže takový drobek to zase není.

3x METRO

Modré z nebe!

Prohnali jsme po středočeských silnicích nové BMW řady 2 Gran Coupé. Novinka nás mile překvapila.

Když BMW uvede model, který má v základu pohon přední nápravy, je to samozřejmě vždy haló. Mnichovská automobilka, uctívaná za legendární auta se zadním náhonnem, to vždycky od skalních fanoušků slízne. Ani my jsme netušili, co od nového čtyřdvéřového kupé řady 2 čekat. Bude to líbivá masovka?

Bude příplatkový chytrý pohon všech kol a motor uložený příčně vpředu stačit na potěšení z jízdy?

Po dvouhodinovém testu na prázdných silnicích se naše obavy rozptýlily. Přímy konkurent Mercedesu CLA je velmi milé řídicí auto, které nejenže krásně vypadá, ale chová se slušně „po bavorácku“ – nová řada Gran Coupé přitom nemá nic společného s BMW řady 2 Coupé, které je vybaveno pohonem zadních kol. Po technické stránce sdílí základ s novým BMW řady 1. Jenže má specificky naladěný podvozek, který jde naproti zákazníkům – je měkčí, níže umístěné těžiště pak umožňuje poddajnější ovlá-

dání. Auto má ochotu zatáčet, čemu napomáhá i delší zadní převis. Samozřejmě, nelze tu zažít nirvánu jako s jinými sportovně laděnými zadeklamují od BMW, pořád si musíme uvědomit, pro koho je to auto určeno. Nové Gran Coupé je pro ty, kteří chtějí prémiový kompaktní sedan a neřeší, která kola se primárně otáčejí.

To „modré z nebe“ z titulku článku je trochu nadnesené, ale zase se k autu náramně hodí. Barva Snapper Rocks Blue je opravdu nádherná. Příplatek pouhých 19 tisíc korun. Testovali jsme rovnou vrcholnou verzi M235i xDrive, která bere 306 koní z přeplňovaného dvoulitrového čtyř-



Pohled do interiéru

válce. Jinak je v základním provedení tříválec. Ale příplatek si se vyplatí.

Motor se projevoval velmi sebevědomě. Nejsilnější varianta zvládne s příplatkovými pakety od M Performance stovku za 4,8 sekundy. Tato verze auta (včetně všech příplatků za 1 489 000 korun; úplný základ je za 690 tisíc)

dostala i osmistupňový automat Steptronic Sport, mechanický samosvorný diferenciál Torsen na přední nápravě, doplňkové výztuhy karoserie a speciální snížený podvozek s aktivními tlumiči a devatenáctipalcovými koly. Samozřejmý je u nejsilnější verze modré „M“ zadní spoiler a pevné třmeny vpředu.

Super novinkou je couvací asistent, který umí pozpátku zkopírovat posledních 50 metrů jízdy rychlostí do 36 km/h. Takže když budete doslova „v úzkých“, bavorák vás z toho vyseká.



PETR HOLEČEK
petr.holecek@metro.cz



Pustili ho

Bývalý nejlepší fotbalista světa Ronaldinho, který v Paraguayi čelil podezření z falšování dokladů a praní špinavých peněz, byl propuštěn z vazby na kauci v přepočtu téměř 20 milionů korun do domácího vězení. Na uzavření vyšetřování vyčká v hotelu v Asunciónu. AP

Holuša: Snad nebudou nutné razantní změny

Běžec Jakub Holuša se místo tréninku ocitl v karanténě a nejistotě. Přesto věří, že složitou situaci zvládne.

Epidemie koronaviru přinesla dost změn – ruší se soutěže, jsou omezené možnosti cestování a byla odložena olympiáda. Jak nyní vypadá situace u vás?

Není vůbec veselá, ale bojujeme s tím. Alespoň už víme, že olympiáda teď nebude, a nemusíme žít v nejistotě. Já jsem v karanténě, protože jsem se vrátil z USA, a musím vydržet do pondělí doma. Nemohu chodit ven. Jsem zavřený v bytě, což je psychicky náročné, jelikož kromě posilování nemohu nic dělat. Po karanténě budu muset změnit trénink, snažit se zvyšovat kondici a trénovat individuálně. Když zůstanou zavřené hranice, je možné, že se nedostanu na soustředění. Trénuji totiž v mezinárodní skupině.

Jste v kontaktu s kolegy?

Ano, i s šéftrenérem na Dukle. Nikdo nedokáže předvídat, jestli bude pokračovat sezona, jestli budeme letos závodit. I s Duklou řešíme spíše to, jak zařídit adekvátní podmínky pro trénink aspoň v Česku. Je to složitá situace, ale musíme ji zvládnout.

Přemýšlel jste o tom, jakým způsobem by vás trénink mohl dál probíhat?

Budu muset hledat možnost, s kým se spojit, abych nebyl úplně sám. Příští týden budeme jednat o tom, jak se situace bude vyvíjet. Pořád věřím, že nedojde k dlouhodobému uzavření hranic a že se dostanu za svou skupinou, abych nemusel dělat razantní změny, například hledat jiného trenéra. On žije v Oslu, partáci ze skupiny jsou v Polsku a tak dále. Alespoň se těším, že od příštího týdne se budu moci zase hýbat.



Jakub Holuša

MAFRA

Napadlo vás někdy, že se v takové situaci ocitnete?

Nikdy mě to nenapadlo a myslím, že málokoho z nás. Je vidět, že na takové situace nejsme připraveni, protože nad tím nepřemýšlíme. Nedá se to srovnat s tím, když jsem byl zraněný. Tehdy jsem mohl odjet třeba na ryby.

Udržujete se nějak i doma?

Snažím se, ale abych se přiznal, posilování mě nikdy extera nebavilo. Když jsem ve skupině, tak se přinutím, jenže

když jsem sám doma, je to těžké. Samozřejmě se pokouším alespoň obden něco dělat, ale pro běžce to posilovací cvičení stejně nemá na kondici vliv. Za patnáct let kariéry vím, že pokud neběhám, tak i kdybych posiloval celý den, stejně se mi po pauze bude běhat špatně. Musím vydržet a zase ztracenou kondici získat denním běháním.

Jak pečujete o své zdraví?

Snažím se co nejvíce regenerovat. Využívám saunu, páru, vířivku, mám rád otužování ve studené vodě, masáže, akupunkturu, vitaminy a na klouby užívám kolagen v přirozené formě.

Co dalšího kromě cvičení děláte? Máte koníčky, kterým máte čas se věnovat?

Hraji na PlayStationu, koukám na filmy, snažím se uklidit. Žiji sám, tak toho moc není, co můžu dělat. MET

Krátce

V NHL jen play-off?

Šéf NHL Gary Bettman poprvé připustil možnost, že se nedohraje základní část. Hlavním důvodem by bylo získat více času na play-off, aby tak měla liga vítěze Stanley Cupu.

Dohrají turnajově

Přerušená sezona Evropské ligy basketbalistek, ve které USK Praha obhajuje třetí místo, by se mohla na podzim dohrát turnajem pro čtvrtfinalisty. Mezinárodní federace o tom bude jednat se zástupci klubů i národních soutěží.

Třeba i bez videa

Fotbalová Serie A, která je přerušena kvůli pandemii koronaviru, by se mohla dohrávat bez videorozhodčích na zápasech. Variantou je, že by seděli v komplexu Italského fotbalového svazu v Covercianu.

Nabitá atletika

Atletické mistrovství světa v americkém Eugene, které bylo kvůli OH o rok posunuto, se uskuteční od 15. do 24. července 2022. MS bude předcházet Hráč Commonwealthu a mistrovství Evropy. ČTK

Fotbal. O lize má být jasno v dubnu

Ligová fotbalová asociace (LFA), která v Česku řídí profesionální soutěže, řešila včera možnosti dohrání přerušené sezony v době pandemie nového koronaviru. Pokud by se první a druhá liga měly stihnout dokončit do 30. června, musely by se podle předsedy LFA Dušana Svobody rozběhnout nejpozději 13. května. Upozornil, že určující stano-

visko by mělo být přijato do konce dubna. První a druhá liga se v Česku zastavily 12. března, kdy vláda vyhlásila nouzový stav. LFA se řídí pokynem Evropské fotbalové unie a profesionální soutěže se pokusí dohrát. Volné termíny přineslo odložení evropského šampionátu na příští rok. Sezona v nižších soutěžích už byla zrušena. ČTK



Spilková se těší na hřiště

Znovuotevřené golfové resorty se chystá využít i nejlepší tuzemská hráčka Klára Spilková. První Češka působící na americkém okruhu LPGA neměla po návratu z USA od 15. března možnost hrát na hřišti. „V pátek bych si ráda šla konečně zahrát na hřiště,“ plánovala pětadvacetiletá golfistka ve vyjádření pro média. Dosud měla možnost vzít hole do ruky a švihat jen do plátna na simulátoru. Spilková si také užívá pobyt v Česku, kde jindy tráví jen omezený čas. „Tolik času jako teď jsem od svých patnácti let v Česku na jaře snad ještě nestrávila,“ dodala. MAFRA

Slavia. Pomůže penězi z pohárů

Slavia se rozhodla pomoci klubům první a druhé fotbalové ligy, které se kvůli pandemii koronaviru dostanou do finančních potíží. „Slavia se vzdá 15 procent příjmů z následujících dvou ročníků evropských soutěží ve prospěch fondu solidarity,“ napsal šéf klubu Jaroslav Tvrdík. ČTK

Kancelář rádkové inzercce: Václavské náměstí 1, palác koruna, Praha 1

Intimní

E.M.A. Europe sro, PO Box 14, Praha 05, 110 05, tech. zaj. Materna, od 18let, 15sms/50Kč, 1min/90Kč v DPH, max. délka hovoru 15 minut, www.ema.cz, www.platmobilem.cz



• **Chceš si užít sexy fotky holek v tvém okolí.** Tak písni SMS ve tvaru 73PHG a text na 909 15 50



• **Zaučíš mě?** Jsem nezkušená, ale sexuchtivá. Izabela, 21 let. Zavolej mi na 909 90 99 25 nebo mi rovnou napiš SMS na číslo 909 15 40 s kódem 17RUG a tvůj text!

Veselé Velikonoce

S NAŠIMI VÝROBKY
ZA VÝHODNÉ CENY.



BILLA

Nabídka platí od středy 8. 4. do úterý 14. 4. 2020

Znáte
z TV



-28%

Kuřecí prsa
s kostí bez kůže

cena za 1 kg
dříve 139,90

99⁹⁰



Znáte
z TV



-61%

Studentská
pečť

180 g, více druhů
dříve 63,90

24⁹⁰

100 g = 13,83 Kč

Ilustrační foto / do vyprodání zásob.



Vejsce M
10 ks

21⁹⁰

1 ks = 2,19 Kč



www.billa.cz



Vážení zákazníci,

- Zajišťujeme pro vás zásobování potravinami v maximální možné míře.
- Garantujeme dostupnost potravin za tu nejlepší možnou cenu.
- Ubezpečujeme vás, že krizové situace nevyužíváme k bezdůvodnému navyšování cen.
- Dbáme na to, abychom vám nabídli co nejširší výběr zdravých potravin pro ochranu vašeho zdraví a posílení imunity.

Veškeré důležité informace naleznete na billa.cz a na Facebooku, Instagramu, LinkedIn.



JSME TU
PRO VÁS

SPOLEČNĚ A JEDEN
PRO DRUHÉHO