

Pot mi sluší! Kampaň ČOV míří na zdravější život

10.9.2026 - Markéta Kosová | Česká olympijská

Nemám čas. Nemám kondici. Nemám s kým. Je moc horko, nebo třeba jsem moc starý. A jaká je vaše výmluva, proč zrovna teď nevyrazit na procházku, nebo na sportoviště? Nová kampaň Českého olympijského výboru Pot mi sluší! chce obrátit naruby představu, že pohyb musí bolet, vypadat dokonale a být jen pro ty nejlepší.

Pot mi sluší! podpořily známé osobnosti

Žena v kavárně má v ruce hrnek, před sebou menu a v hlavě další seznam věcí, které dnes ještě musí stihnout. „Já bych strašně ráda cvičila, ale nemám kdy,“ pronese herečka Denisa Pfauserová. Mladá žena ležící na gauči scrolluje v telefonu na sociální síti a sport je od ní vzdálený asi stejně jako poslední příspěvek na Instagramu. „Já nemůžu jít cvičit. Nemám playlist do fitka,“ řekne herečka Anna Dvořáková.

V kuchyni je pořádné horko, kuchař flambující pokrm se potí u sporáku. „Nemůžu sportovat. Je hrozný vedro,“ uleví si Ondřej Slanina. Muž v podání herce Jiřího Dvořáka si restauraci povzdychne: „Já už jsem moc starej na to, abych se nějak hýbal.“

Je to trochu směšné. I trochu povědomé, protože výmluvy máme všichni. V tu chvíli přichází otázka, která celý příběh otočí. „A jaká je ta vaše výmluva?“ ptá se tanečnice Lenka Nora Návorková.

Novým miniporadom Českého olympijského výboru, který od 10. září 2026 bude vysílat Česká televize, provází stříbrný olympijský medailista ve vodním slalomu Vavřinec Hradilek. Právě on popisuje důvody, proč se počítá každý pohyb – statistiky obezity a souvisejících onemocnění, ale také řešení – pomůže i 30 minut pohybu denně. Projít se. Sednout na kolo. Zaplavat si. Vyjít schody. Zahrát si s dětmi. Nebo si zatancovat.

A tak se žena z kavárny protahuje v parku, žena z gauče odkládá telefon a obléká si sportovní oblečení. Kuchař místo dalšího důvodu, proč to nejde, vezme hůl a vyrazí na golf. A starší muž vezme ženu za ruku a oba se roztančí na parketu. Výmluvy najednou nejsou důležité. „Nemusíš podávat olympijské výkony. Každý pohyb je tvoje vítězství,“ vysvětluje Hradilek.

Podrobné informace, statistiky a inspiraci k pohybu najde každý na webu Pot mi sluší!.

Legends a Hrdinové

Symbolickým předskokanem kampaně a zároveň součástí Aktivního září, v rámci něhož se uskuteční Evropský týden sportu, byla už ve čtvrtek 3. září 2026 sportovně-charitativní akce Legends & hrdinové na atletickém stadionu Děkaneka v Praze. Na jednom oválu se potkali olympionici, děti, veřejnost i firemní týmy s cílem podpořit sportování dětí z dětských domovů. Součástí programu byly mimo jiné různé atletické závody – od štafet až po hod oštěpem, skok do dálky nebo překážkový běh. Děti si také vyzkoušely například šerm nebo parkour nebo poznávaly olympijské hry a hodnoty v olympijské zóně EDA.

„Tato akce je cílená na děti z dětských domovů. Organizace Dobré víly dětem pro ně šestkrát do roka pořádá sportovní tábory a v rámci akce Legends a Hrdinové se snažíme na tyto aktivity vybrat

peníze,” říká Irena Gillarová, bývalá atletka a spoluorganizátorka akce. „Některé tábory jsou zaměřené na outdoor, jiné třeba na lyže nebo atletiku. Chceme, aby se děti hýbaly v průběhu celého roku.”

#BeActive inspiruje dlouhodobě

Kampaň Pot mi sluší! je součástí aktivit Českého olympijského výboru spojených s Evropským týdnem sportu, celoevropskou iniciativou podporující pohyb a aktivní životní styl. ČOV koordinuje Evropský týden sportu v České republice a jeho prostřednictvím propojuje sportovní organizace, školy, veřejnost i další partnery.

„Zdravější život nezačíná velkým předsevzetím, začíná malou změnou. Nejde o to, kolik kilometrů uběhneme, kolik kilogramů zvedneme nebo jak u toho vypadáme. Jde o to, že se hýbeme,” říká Veronika Zemanová, koordinátorka projektu a šéfka zahraničního úseku ČOV. „Pohyb je pro fyzické i duševní zdraví člověka nejideálnějším nástrojem. Podporujeme obrovskou škálu projektů od sportovních her seniorů, přes projekty, které podporují dětské domovy nebo vzdělávací konference pro učitele tělocviku v Ostravě a Praze.”

Evropský týden sportu přitom není jen o jednom týdnu v kalendáři. Jeho poselství #BeActive má lidi inspirovat k pravidelnému pohybu během celého roku.

<https://www.olympijskytym.cz/article/pot-mi-slusi-kampan-cov-miri-na-zdravejsi-zivot>