

## Nõuded kõrge riskiga treeningute korraldamiseks 10+1 tingimustes

Tulenevalt Vabariigi Valitsuse 19. augusti 2020 korraldusest nr 282 (muudetud 30. jaanuar 2021 korraldusega nr 4) „COVID-19 haiguse leviku tõkestamiseks vajalikud liikumisvabaduse ning avalike koosolekute pidamise ja avalike ürituste korraldamise piirangud“ on **sporditreeningud siseruumides alates 03.02.2021 lubatud alljärgnevalt:**

- Sisetingimustes on lubatud mittekontaktse või madala riskiga tegevus või treening üksnes juhul, kui selle läbiviimisel on tagatud, et osalejate arv rühmas ei ole rohkem kui 11 inimest (sealhulgas juhendaja). Teiste rühmadega tuleb hoida vähemalt kahemeetrist vahemaad, välja arvatud koos liikuvad või viibivad perekonnad või juhul, kui nimetatud tingimusi ei ole mõistlikult võimalik tagada.
- Võistkondlikud alad, kus esineb juhuslik kontakt, loetakse madala riskiga tegevuseks juhul, kui spordialaliit on koostanud riskide maandamise meetme ning need on kooskõlas Kultuuriministeeriumi juhiste ja kooskõlastatud Terviseametiga. Terviseameti kõrgemate ja madalamate riskidega tegevuste loetelu on leitav Terviseameti kodulehelt.
- Sisetingimustes on lubatud kontaktne või kõrge riskiga tegevus või treening ja välitingimustes treenimine on reguleeritud Vabariigi Valitsuse korraldustega.  
[Vabariigi Valitsuse korraldus 282](#)  
[Vabariigi Valitsuse korraldus 48](#)  
[Vabariigi Valitsuse korralduse 48 seletuskiri](#)  
[Terviseameti 30.01.2021 korraldus nr 1.1-15/21/5](#)

Tuleb arvestada, et COVID-19 on viirus, mis levib inimeselt inimesele piisknakkuse kaudu, peamiselt kontaktis nakkusohtliku inimesega, kellel on nakkusele iseloomulikud sümptomid.

**Juhul kui mõnel treeningu(te)l osalenud sportlasel tekivad haigussümptomid, tuleb kuni antud sportlase negatiivse COVID-19 testi tulemuse selgumiseni kõik järgnevad treeningud tühistada.**

**Treeningule ei ole lubatud inimesi, kes olid viimase 10 päeva jooksul lähikontaktis COVID-19 haigega.**

Treeningute korraldamise ja meetmete nõuete täitmise eest vastutab treeningu korraldaja. Vabariigi Valitsuse korraldusega kehtestatud viiruse leviku tõkestamise meetme nõuetekohaselt täitmata jätmisel rakendatakse korralduse § 28 lõikes 2 või 3 nimetatud haldussunnivahendeid. Sunniraha maksimaalne suurus on 9600 eurot. Sunniraha, mille eesmärk on kohustada korralduses kehtestatud nõudeid, meetmeid ja piiranguid järgima ning tõkestada viiruse levikut, võib määrata korduvalt. Korduva rikkumise korral võib Terviseameti korraldusega objekti piirangute mittejärgimisel ajutiselt sulgeda.

## Maski kandmine ja ohutu utiliseerimine

- Maski kandmisel peavad olema kaetud maskiga nina ja suu. Maski kandes ei tohi seda puudutada. Kui seda siiski tehakse tuleb koheselt puhastada käed.
- Treeningutel osalejad peavad treeningute eel spordihoonesse sisenedes ja treeningute järel kandma korrektselt maski. Nimetatud kohustus ei laiene alla 12-aastastele lastele või juhul, kui maski kandmine ei ole tervislikel põhjustel, töö või tegevuse iseloomu tõttu või muid olulisi põhjuseid arvestades võimalik.
- Treeningu ajal maski kandma ei pea.
- Kasutatud maskide jaoks näha väljapääsu juures ette jalaga suletavad prügikastid.

## Treeningu toimumise spordihoone

- Treeningutele saabumisel ja treeningutelt lahkumisel tuleb võimalusel kasutada eraldi sissepääsu ning hajutada treeningutele saabuvaid sportlaseid nii, et võimalikult vähesed sportlased saavad ühel ajal.
- Treening-, riietus- ja pesuruumides peab olema tagatud ruumi kuni 25% täituvus. Ruumi täituvust arvestatakse spordiobjekti riietusruumide mahutavuse järgi, milleks on kappide või nagide arv (fikseeritud Eesti Spordiregistris). Juhul kui ühes hoones asub mitu sportimispaika, aga kasutatakse sama riietusruumi, tuleb tagada 25% erinevate sportimispaikade lõikes.
- Spordihoone üldkasutatavad esemed desinfitseeritakse pärast igakordset kasutamist.
- Spordihoone teenus osutaja tagab desinfitseerimisvahendite olemasolu ja desinfitseerimisnõuete täitmise Terviseameti juhiste kohaselt ([Covid-19 käitumissoovitused asutuste töö nakkusohutuks korraldamiseks](#)).
- Spordihoones, kus asub täismõõtmeline väljak, on lubatud treenida mittepõhjalistel sportlastel järgmiselt:
  - üle saali treenides 10+1 isikut;
  - igal vahekardinaga eraldatud väljakul 10+1 isikut, kusjuures peab jälgima, et vahemaa kõrval treeniva vahekardinaga eraldatud grupiga peab olema vähemalt 2 m;
  - grupid ei tohi treeningutel omavahe seguneda ja kokku puutuda, sealhulgas treenerid;
  - iga treeninggruppi (10+1) juures peab olema vähemalt 1 treener, kes jälgib nakkusohutusnõuete täitmist. Kui ühte treeninggruppi kuulub rohkem kui 11 liiget, siis tuleb tagada treeningutele eelregistreerimine ja/või jagada grupp nii, et see välistaks selle, et ühele treeningule koguneb rohkem sportlasi, kui lubatud (nt. jõusaali treening);
- Iga 10+1 treeninggrupp peab spordihoones riietuma eraldi riietusruumis või suure üldkasutatava riietusruumi korral eraldi alal riietusruumis, kus ei tohi olla üle 25% täituvust.
- Kui päeva jooksul toimub samas kohas mitu treeningut, siis tuleb tagada kahe treeningu vahel paus puhastus- ja desinfitseerimistöde ning ventileerimise jaoks. Treeningu lõpetamiseks loetakse hetke, kui kõik osalejad on treeningu läbiviimise väljakult lahkunud.
- Sõltuvalt ruumi ventilatsiooni võimsusest peaks pausi pikkus olema 15-30-minutit (hästi ventileeritud ruumis on CO2 tase <1000 ppm). Soovitame järgida TTJA juhust.
- Treening- ja riietusruumis tuleb tagada piisav ventilatsioon. Järgida TTJA [juhust](#).
- Kõik treeningupaigas viibivad treeningtegevusega otseselt sidumata isikud (sh spordihoone töötajad) peavad kandma siseruumides maski, tuleb jälgida 2+2 reegli ja ruumi täituvust

kuni 25%.

- Kõrvalistel isikutel, sh lapsevanematel on keelatud siseneda spordihoonesse oma lapse treeningusse toomisel ja pärast treeningut viimisel.
- Treeningutel osalejaid informeeritakse üldhügieeni nõuete (käte pesemise ja desinfitseerimise, respiratoorse hügieeni) täitmisest ja seda kontrollitakse rangelt.
- Treeningutel osalejatele tagatakse võimalused käte pesuks ja desinfitseerimiseks. Käte desinfitseerimisvahendid asetatakse inimeste liikumisteedele nähtavasse kohta. Desinfitseerimis- ja pesukohtade juurde paigutatakse kätepesu piltjuhised.
- Treeningutel osalejad peavad täitma alaliidu poolt vastu võetud käitumisjuhendit. Teavitused erinevate kanalite kaudu: veebilehel ja sotsiaalmeedias, kui ka kohapeal välisuksel.

*Lisajuhised saalihoki osas:*

- tullakse hajutatult, ei koguneta enne selle algust isetekkelistesse rühmadesse;*
- sisenetakse maskides ja neid kasutatakse pidevalt, välja arvatud väljakul ja pesuruumis viibimise aeg, tagavaramaskide olemasolu eest vastutab korraldaja-vastutav treener;*
- soovitav on tulla võimalusel sellises riietuses, et mänguvorm on üleriiete all ja vahetusjalatsid kaasas, et vältida riietusruumide kasutamist ja kohapealset pesemist.*

## Treeningu toimumise spordihoone

- Treeningute korraldaja vastutab, et treeningul osalevad erinevatesse gruppidesse kuuluvad inimesed ei seguneks omavahel spordiobjekti fuajees, riietusruumides või treeningute läbi viimise ajal.
- Leppida kokku igale treeningule saabuvale rühmale (10+1) kindel kogunemiskoht ja kellaaeg.
- Võimalusel treeningule tulla treeningvarustuses ja lahkuda pärast treeningut koheselt ilma riietusruumi kasutamata.
- Treeningutele saabumisel ja treeningutelt lahkumisel tuleb võimalusel kasutada eraldi sissepääsu ning hajutada treeningutele saabuvasid sportlaseid nii, et võimalikult vähesed sportlased saavad ühel ajal.
- Treeningu korraldaja väldib olukorda, kus erinevatesse rühmadesse kuuluvad treenijad tulevad varem treeningusaali ja segunevad teiste rühmadega.
- Treeningu korraldaja võimalusel korraldab treeningule eelregistreerimise, et vältida treeninggruppide segunemist spordihoone üldkasutataval alal, riietusruumis ja treeningusaalis.
- Treeningute planeerimisel tuleb arvestada, et püsivalt kontaktse iseloomuga harjutusi kasutatakse võimalikult vähe (mitte rohkem kui 1/4 treeningu kestvusest).
- Treeningute korraldaja vastutab, et treeningutel tuleb kasutada võimalusel isiklikke treeningvahendeid. Vahendite jagamisel gruppidele tuleb need enne ja pärast treeningut desinfitseerida.
- Treeningute korraldaja vastutab desinfitseerimisvahendite olemasolu eest treeningul kasutatavate vahendite desinfitseerimiseks.
- Treeningute korraldaja tagab, et isikud ei koguneks gruppidesse treeningupaiga territooriumil ega jääks pärast võistlust territooriumile.
- Treeningu korraldaja vastutab, et käesolevat käitumisjuhendit täidetakse kokku lepitud korras kõikidel läbi viidavatel treeningutel.

*Lisajuhised saalihoki osas:*

- riietusruumides ei viibita põhjendamatult kaua ja suundutakse saali ossa või ruumi, mis on võimalikult kaugel eelmisest rühmast, kes veel väljakul harjutab, eesmärgiga vältida*

*kokkupuuteid eelmiste rühmadega;*

*- ei alustata soojendusega eelmise rühma treeningu ajal väljaku läheduses;*

*-isikliku puhastusvahendiga tuleb desinfitseerida personaalsed mängukepid ja pallid, vastutaja/treener puhastab vahendiga üldist varustust;*

*- välditakse olukordi, kus eelmine rühm alustab sisenemist riietusruumidesse enne, kui järgnev rühm ei ole jõudnud sealt veel lahkuda, eelistatult kasutab iga rühm eraldi ruumi;*

*-iga mängija paigaldab oma varustuse, isikliku joogipudeli ja spordikoti kindlasse kohta väljaku ääres, peab seda meeles ja ei liigu põhjendamatult ringi ajal, kui ta väljakul ei viibi;*

*-isikud, kes on rühmaga seotud, kuid ei viibi väljakul sportimise eesmärgil, peavad kasutama maski;*

*-isikud, kes ei puutu rühma tegevusse, ei saa saalis viibida;*

*-aegsasti minema riietuma või üldse lahkuma saalist;*

*-kui tehakse venitusharjutusi, siis äärmiselt hajutatult, kui on võimalik kiire kojujõudmine, siis tuleb neid harjutusi teha hoopis seal;*

*-treeningujärgsed arutelud tuleb läbi viia kontaktivabalt digitaalses vormis.*

*Kõiges muus (sealhulgas võistlustel) järgitakse lisaks reegleid ja juhiseid, mis on ametlikult ette nähtud.*

### Treeningutel osalejate vastutus

- Treeningul osaleja on terve.
- Treeningtegevuse eel ja järel järgitakse hajutamise nõuet (2+2).
- Välditakse kätlemist, embamist ja muid otseseid kontakte, et takistada võimalikku piisknakkuse edasikandumist.
- Haigusnähtudega isikute (nii võistlejate kui ka võistluste korraldajate), lähikontaktset ja isolatsioonis viibivate isikute treeningutel osalemine on keelatud.
- Treeningute korraldajal tuleb haigusnähtudega isik ja temaga kokku puutunud isik või isikud ära saata.
- Kasutatakse isiklikku joogipudelit ja võimalusel isiklike vahendeid treeningutel osalemiseks.
- Pese käsi mitu korda päevas, selle võimaluse puudumisel kasuta käte antiseptilist vahendit.
- Treeningutel osalevatel isikutel soovitatakse kaasas kanda isiklikku käte antiseptilist vahendit.