

## TERVISLIKU TUDENGIORGANISATSIIONI MUDEL

Harjumused ja valikud, mida teeme tudengina, saavad meid terve elu. Seetõttu on tähtis juba tudengina kujundada oma tervisekäitumist nii, et see oleks jätkusuutlik ja tervist hoidev. Usume, et aktiivsed ja uuendusmeelsed Tartu tudengiorganisatsioonid OLE ROHKEM võrgustikus tahavad panustada oma liikmete tervisekäitumisse, kuid tihti puuduvad selleks vajalikud oskused.

Lahendusena lõime Eesti Arstiteadusüliõpilaste Seltsis tervisliku tudengiorganisatsiooni mudeli. Mudel pakub viies valdkonnas, mida me hetkel kõige olulisemaks peame, erinevaid viise, kuidas võiks organisatsiooni töö olla korraldatud, et pakkuda oma liikmetele tervist hoidvat ja elustiili parandavat keskkonda.

Loodame mudeliga julgustada organisatsioone arenema, rohkem läbi mõtestama oma tegevuste mõju liikmete tervisekäitumisele ja olema seeläbi eeskujuks teistele tudengitele ning tudengiorganisatsioonidele. Meie eesmärgiks on, et mudeliga liituks vähemalt sama palju tudengiorganisatsioone, kui on hetkel OLE ROHKEM koostöövõrgustikus. Olulise väljundina näeme ka Eesti Vabariigi sajandat sünnipäeva. Leiame, et tudengiorganisatsioonid võiksid Eestile juubeliks kinkida põlvkonna terveid tudengeid.

Mainitud viis valdkonda on alkohol, tubakas ja narkootikumid; toitumine ja füüsiline aktiivsus; vaimne tervis; võrdne kohtlemine ja seksuaalne ahistamine. Mudeli **baastase** sisaldab punkte kõigist nimetatud viiest valdkonnast ja nende eranditu täitmine on aluseks mudeliga liitumisele. **Lisatasemed 1 ja 2** annavad igale organisatsioonile suurepärase võimaluse veelgi kasvada ja areneda.

Tervisliku tudengiorganisatsiooni mudeli sisu kasutamisel väljaspool OLE ROHKEM võrgustikku palume dokumendile korrektselt viidata ja vajadusel konsulteerida mudeli nõukoguga, selle loomiseni mudeli väljatöötanud töögrupiga.

## LIITUMISKORD

- Tervisliku tudengiorganisatsiooni mudeliga on võimalus liituda kõigil OLE ROHKEM Tartu tudengiorganisatsioonide koostöövõrgustiku liikmesorganisatsioonidel.
- Liikmeks astumiseks tuleb täita vastav ankeet OLE ROHKEM kodulehel.
- Liitumiseks peab organisatsiooni tegevus täitma kõiki mudeli baastaseme punkte.
- Mudeli lisatase 1 ja lisatase 2 on vabatahtlikud arenguvõimalused organisatsioonile.
- Liitumisankeedile vastamisel palume organisatsioonil lähtuda eelnevast kaheteistkümnest kuust.
- Edaspidi toimub organisatsioonipoolne taseme kordushindamine korra aastas (veebruaris), hindamisele kuuluv periood on eelmine kalendriaasta.

- Liitumisankeedi täitmise järgselt vaatab liitumissoovi üle tervisliku tudengiorganisatsiooni mudeli nõukogu, selle loomiseni mudeli väljatöötanud töögrupp.
- Otsus organisatsiooni liitumise kohta saadetakse organisatsiooni juhatusele kahe kalendrinädala jooksul, vajadusel esitatakse organisatsioonile täpsustavaid küsimusi.
- Liikmeks saamisel lasub organisatsiooni juhatusel kohustus kuu aja jooksul teavitada oma organisatsiooni liikmeid tervisliku tudengiorganisatsiooni mudelist ja sellega liitumisest ning juhatuse vahetumisel teavitada uut juhatust mudeliga seonduvast.
- Kui peaks ilmnenema teadlik eksimine mudeli põhimõtete vastu, tegeleb küsimusega tervisliku tudengiorganisatsiooni mudeli nõukogu, selle loomiseni mudeli väljatöötanud töögrupp.

## NÕUKOGU

- Tervisliku tudengiorganisatsiooni mudeli nõukogu on eelistatavalt kuueliikmeline.
  - Nõukogusse kuulub üks Eesti Arstiteadusüliõpilaste Seltsi ja üks Üliõpilaskonna Sihtasutuse esindaja, kes määratakse või kelle mandaat kinnitatakse nimetatud organisatsioonide poolt igal aastal uuesti.
  - Nõukogusse valitakse mudeliga liitunud organisatsioonide seast üks erialaorganisatsiooni, üks ülelinnalise organisatsiooni, üks esindusorganisatsiooni ja üks akadeemilise organisatsiooni esindaja. Isikuvahimised toimuvad OLE ROHKEM Tartu tudengiorganisatsioonide koostöövõrgustikus kooskõlas võrgustiku reeglitega ja esindajate mandaat kestab ühe aasta. Kui mõnele valitavale kohale kandidatuuri ei esitata, võib nõukogu töötada minimaalselt neljaliikmelisena.
- Nõukogu ülesanneteks on:
  - liikmete vastuvõtmine, sealhulgas liikmeks astumise ankeetide läbivaatamine ja nende tagasisidestamine;
  - kord aastas liikmete kordushindamiste koordineerimine;
  - vajadusel mudeli põhimõtete vastu eksimistele reageerimine;
  - mudeli arendamine ja selle jätkusuutlikkuse tagamine.
- Nõukogu liikmed lepivad omavahel kokku töökorralduses ja valivad nõukogu tööperioodiks esimehe, kelle vastutuses on nõukogu töö edasine koordineerimine.
- Tervisliku tudengiorganisatsiooni mudeli koostamisel on lähtutud parimast teadaolevast tõenduspõhisest informatsioonist ja kaasatud teemadele vastavate erialade eksperte. Dokumendi muutmiseks ja täiendamiseks palume nõukogul eelnevalt konsulteerida dokumendi esialgsete koostajatega.

## BAASTASE

### I ALKOHOL, TUBAKAS JA NARKOOTIKUMID

2016. aasta andmetel olid Eesti TOP 10 riskifaktoreist, mis põhjustavad enim surma ning töövõimetust, 3. kohal alkohol ja narkootikumid ning 5. kohal tubakas.<sup>1</sup>

Eesti täiskasvanud tarbisid 2015. aastal ühe elaniku kohta 10,3 liitrit absoluutalkoholi. Seda on ligi kaks korda rohkem kui piir, millest alates tekivad Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) andmetel olulised tervislikud kahjud rahvale ning majanduslikud kahjud riigile. Alkohol on otseselt või kaudselt seotud üle 200 erineva haigusseisundi või häirega. Eestis sureb alkoholi tarvitamisega seotud haigustesse igal aastal 600–800 inimest ning vägijook on ka üheks peamiseks noorte meeste surmapõhjuseks. Ligi kolmandiku surmadest põhjustab maksa alkoholtõbi, millele esinemissageduselt järgnevad alkoholimürgistus ning alkoholist tingitud psüühika- ja käitumishäired. Osaliselt alkoholi tarvitamisega seotud haigustesse sureb igal aastal 9000 – 10 000 inimest.

*Kuidas tarbida alkoholi ilma tervisekahjudeta?*

Teadlased on uuringutele põhinedes välja selgitanud konkreetsed koguselised piirid, millest rohkem juues hakkavad riskid tervisele hüppeliselt suurenema. Päris ohutut alkoholikogust ei ole olemas ning näiteks vähkkasvajate tekkerisk hakkab suurenema juba väga vähese tarvitamise järgselt. Siiski saab rääkida madala riski piiridest – täiskasvanud naise puhul on piiriks kuni 2 alkoholiühikut päevas ning täiskasvanud mehe puhul kuni 4 alkoholiühikut päevas. Mõlema soo puhul peab nädalasse jääma vähemalt kolm alkoholivaba päeva. Üks alkoholiühik on jook, mis sisaldab 10 g puhast alkoholi. Täpsemalt saab arvutada tarvitatud alkoholiühikuid alkoholkalkulaatori<sup>2</sup> abiga.<sup>3</sup>

On kindlaks tehtud, et passiivne suitsetamine on oluline riskitegur kopsu-, neelu- ja kõrivähi tekkes.<sup>4</sup> Seni kuni pole tõestatud e-sigarettide passiivse suitsetamise ohutust, leiame, et on oluline alaealisi ka selle eest hoida. Suitsuvabad tubakatooted on riskiteguriks suuõõne ning kõhunäärme vähi tekkele, mistõttu positiivne eeskuju nendest hoidumiseks on oluline.<sup>5</sup>

- Üritustel/tegevustes, mis on korraldatud alaealistele noortele, ei tarbita ega pakuta alkoholi ega tubakatooteid. Ühtlasi ei tarbi tubakatooteid, alkoholi ega narkootilisi aineid ega viibi jääknähtudega kohapeal ükski täisealine noorteüritusel osaleja.

*Tubakatoodete all peame silmas suitsetatavaid tubakatooteid (sigaret, sigar, sigarillo, vesipiip), suitsuvabasid tubakatooteid (nuuskubakas, närimistubakas, huuletubakas) ja e-sigarette.*

- Organisatsiooni korraldatud üritustel ei tolereerita narkootiliste ainete tarvitamist.
- Kõigil üritustel, kus pakutakse tasuta alkoholi, pakutakse ka tasuta alkoholivabu jooki (k.a vesi).

<sup>1</sup> <http://www.healthdata.org/estonia>

<sup>2</sup> Alkokalkulaator. Tervise Arengu Instituut. <http://kalkulaator.alkoinfo.ee/>

<sup>3</sup> Alkoinfo. Tervise Arengu Instituut. [www.alkoinfo.ee](http://www.alkoinfo.ee)

<sup>4</sup> International Agency for Research on Cancer. Monograph “Second-Hand Tobacco Smoke”. <http://monographs.iarc.fr/ENG/Monographs/vol100E/mono100E-7.pdf>

<sup>5</sup> International Agency for Research on Cancer. Monograph “Smokeless Tobacco and Some Tobacco-specific N-Nitrosamines”. <https://monographs.iarc.fr/ENG/recentpub/mono89.pdf>

## II TOITUMINE JA FÜÜSILINE AKTIIVSUS

Tervislik toitumine tähendab söömist koguses, mis on organismile vajalik ja ei rohkem ega vähem. Samuti tähendab see söömist tasakaalustatult. 2013. aasta andmete kohaselt<sup>6</sup> on eestlaste toidulaua suurimad probleemid liigne soola- ja suhkrusisaldus toiduainetes; vähene seemnete, pähklite, täisteratoodete ning puu- ja juurviljade tarbimine; liigne töödeldud liha tarbimine. Füüsilise aktiivsuse mõju kehakaalule (selle langusele ja tõusule) on kaduvväike ning suurim roll on siiski toidul. Samas aitab liikumine kaasa tervise hoidmisele ja haiguste vältimisele sõltumata inimese (headest või halvadest) toitumisharjumustest ning kehakaalust. Tervise säilitamiseks kriitiline kehaline koormus täiskasvanute jaoks on vähemalt 30 minutit mõõdukat tegevust viiel korral nädalas (vähemalt 150 minutit keskmise intensiivsusega aeroobset liikumist, vähemalt 75 minutit jõulise intensiivsusega liikumist või siis nende samaväärset kombinatsiooni). Energiakulutuseks ja südameveresoonekonna tugevdamiseks tuleb teha aeroobset treeningut viiel päeval vähemalt pool tundi korraga. Piisavalt liigub Eestis aga vähem kui 10% inimestest.<sup>7</sup>

- Kui organisatsioon pakub oma üritustel mitte soovitatavaid toiduaineid, on võrdväärse koguses saada tervislikke toiduaineid pähklite, juur- ja puuviljade näol.

*Mitte soovitatavate toiduainete loetelusse oleme arvanud söögid ja joogid, mis sisaldavad suurtes kogustes lisatud suhkruid, soola ja/või küllastunud rasvhappeid.<sup>8</sup>*

- Organisatsioon informeerib oma liikmeid võimalustest, kuidas tudengina soodsalt Tartu linnas sporti teha (näiteks TÜ ASK) ja/või kuidas liikuda rohkem jalgsi, jalgratta ja ühistranspordiga.

*Informeerimise vahend võib olla näiteks kiri liikmetelistis, info kodulehel, suusõnaline teavitamine üritustel/üldkogus jms.*

- Organisatsioon korraldab vähemalt üks kord aastas liikmetele suunatud ürituse, mis tõstab liikmete teadlikkust kehalise aktiivsuse vajalikkusest ja olulisusest ning tutvustab noortele meetmeid, millega nad saaksid oma igapäevast füüsilist aktiivsust tõsta.

*Näiteks koolitus, töötuba või infotund teemal mugavalt/turvaliselt Tartu linnas jalgrattaga liiklemine, võimlemisharjutused istuva eluviisi korral, füüsilise aktiivsuse roll haiguste ja haigestumise ennetamises jne.*

## III VAIMNE TERVIS

Vaimne tervis on heaoluseisund, mille puhul iga inimene

- tunnetab oma võimekust,
- suudab toime tulla igapäevase stressiga,
- suudab töötada tulemuslikult ja viljakalt,
- tahab ja suudab olla kasulik kogukonnale ja ühiskonnale.<sup>9</sup>

<sup>6</sup> University of Washington. Institute for Health Metrics and Evaluation. Global Burden of Disease.

<http://vizhub.healthdata.org/gbd-compare/#>

<sup>7</sup> Kasvata tervist töö! Tervise Arengu Instituut.

[https://intra.tai.ee/images/prints/documents/146399281385\\_kasvata%20tervist%20tool\\_liiguta.pdf](https://intra.tai.ee/images/prints/documents/146399281385_kasvata%20tervist%20tool_liiguta.pdf)

<sup>8</sup> Lisatud suhkrute päevane kogus tuleks hoida alla 10% (ideaalis alla 5%) päevasest energivajadusest, mis 2000 kcal/päev vajaduse puhul teeb kuni 50 g (ideaalis kuni 25 g). Täiskasvanu maksimaalne lubatud päevane soola kogus on 5 g, mis on umbes 2400 mg naatriumi. Täiskasvanu maksimaalne lubatud päevane küllastunud rasvhapete kogus on 10% päevasest energiavajadusest, mis 2000 kcal/päev vajaduse puhul teeb kuni 22,2 g. Eesti toitumis- ja liikumissoovitused. Tervise Arengu Instituut 2015.

[https://intra.tai.ee/images/prints/documents/149019033869\\_eeesti%20toitumis-%20ja%20liikumissoovitused.pdf](https://intra.tai.ee/images/prints/documents/149019033869_eeesti%20toitumis-%20ja%20liikumissoovitused.pdf)

Healthy Diet. WHO. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/en/>

<sup>9</sup> Vaimne tervis töökohal. Käsiraamat tööandjale ja töötajale. Tervise Arengu Instituut 2015.

- Organisatsiooni sisekliima, mida hinnatakse vähemalt kord aastas, on positiivne, avatud ja toetav.  
*Sisekliimat hinnatakse näiteks liikmeküsitluste või arenguvestluste alusel.*
- Organisatsiooni liikmete panus organisatsiooni töösse ja selle eest saadav tunnustus on tasakaalus.
- Organisatsiooni töökultuur võimaldab liikmete töö- ja eraelu lahusust. *Organisatsiooni töökultuur on piisavalt paindlik ja võimaluste piires liikmete soove arvestav, et liikmete kohustused organisatsioonis ei takistaks nende jaoks olulisi eraelulisi suhteid.*
- Organisatsiooni liikmetele võimaldatakse töötempo ja –viisi valikul iseseisvust ja valikuvabadust; individuaalses töös lepitakse protseduuride asemel kokku eesmärgid; selgitatakse vastastikuseid ootusi ja huvisid.

#### IV VÕRDNE KOHTLEMINE

Võrdne kohtlemine lähtub põhimõttest, et kõik inimesed on oma õigustelt võrdsed. Võrdse kohtlemise nõue on loodud selleks, et lõpetada ajalooliselt tõrjutud elanikkonnagruppide õiguste piiramine ning tagada kõigile võrdsed õigused ja võimalused, sõltumata nende päritolust või identiteedist. Ka põhiseadus ütleb, et kõik on seaduse ees võrdsed. Kedagi ei tohi diskrimineerida rahvuse, rassi, nahavärvuse, soo, keele, päritolu, usutunnistuse, poliitiliste või muude veendumuste, samuti varalise ja sotsiaalse seisundi või muude asjaolude tõttu. Eesti seadused ja rahvusvahelised inimõiguslepped määravad lisaks põhiseadusele kindlaks tunnused või omadused, millega seoses ei tohi panna inimest ebasoodsamasse olukorda. Mõned nendest tunnustest on sellised, mida inimene ei saa muuta, nagu sugu, rahvuslik päritolu või puue. Mõned on sellised, mis võivad elu jooksul muutuda, näiteks veendumused või usutunnistus.<sup>10</sup>

- Organisatsioon ei diskrimineeri kedagi tulenevalt nende rahvusest, rassist, nahavärvusest, soost, seksuaalidentiteedist, keelest, päritolust, usutunnistusest, füüsilisest või vaimsest tervislikust seisundist, poliitilistest või muudest veendumustest, samuti varalisest või sotsiaalsest seisundist või muudest säärastest asjaoludest.  
*Diskrimineerimise all ei ole siinkohal silmas peetud organisatsiooni liikmeskonna valimise protsessi ametlikult kokku lepitud kriteeriumite alusel.*
- Organisatsioon ei korralda üritusi ega tolereeri suhtumist, mis süvendab mõne inimgrupi suhtes eelarvamuslikke hoiakuid, mis võivad viia ebavõrdse kohtlemiseni.
- Organisatsiooni töö- ja otsustusprotsessid on läbimõeldud ja läbipaistvad, et vältida ebavõrdset kohtlemist või ebavõrdsuse taastootmist.  
*Kui antud protsessid ei ole kirjalikult kirjeldatud, on igal liikmel võimalik juhtorganitelt nende protsesside toimimise kohta aru pärida.*
- Organisatsiooni liikmed hindavad organisatsiooni sisekliimat, mida hinnatakse vähemalt kord aastas, sallivaks ja liikmetele võrdseid võimalusi pakkuvaks.  
*Sisekliimat hinnatakse näiteks liikmeküsitluste või arenguvestluste alusel.*

---

<sup>10</sup> Võrdõigusvolinik. <http://www.vordoigusvolinik.ee/>

## V SEKSUAALNE AHISTAMINE

*Seksuaalne ahistamine on seksuaalse olemusega käitumine või tegevus, mis alandab inimese väärikust. Käitumist peetakse seksuaalseks ahistamiseks, kui see vastab järgnevale neljale tingimusele: 1) see on ahistatule soovimatu (seda peab ahistatu ka väljendama või peab see olema muul viisil selge, et teatud käitumine on ahistatule häiriv ja tema tahte vastane); 2) see on seksuaalse olemusega; 3) see on kas sõnaline, mittedõnaline või füüsiline; 4) selle eesmärk või tegelik toime on inimese väärikuse alandamine ning see loob häiriva, ähvardava, vaenuliku, halvustava, alandava või solvava õhkkonna. Seksuaalne ahistamine võib olla verbaalne, vaimne või füüsiline.<sup>11</sup> Organisatsioonid ei tohiks oma olemusega taastoota soostereotüüpe – luua ettekujutlusi sellest, milline peaks olema ühe või teise soo esindaja käitumine, iseloom või näiteks erialavalik. Võttes arvesse, et seksuaalne ahistamine on inimväärikust alandav ja selle osas ei tohiks järeleandmisi teha, on antud peatükil üksnes baastase.*

- Organisatsioonis on nulltolerants seksuaalse ahistamise osas.
- Organisatsioonis ei toetata seksuaalse sisuga naljade tegemist, mis tekitavad naljatlejate seltskonnas viibivatele liikmetele ebamugavust.
- Organisatsiooni liikmed teavad, kelle poole pöörduda, kui on kohanud oma organisatsioonis seksuaalset ahistamist. Seksuaalset ahistamist puudutavatele juhtumitele peab järgnema organisatsiooni vastava distsiplinaarorgani (selle puudumisel näiteks organisatsiooni juhatuse) reaktsioon.
- Organisatsioon ei korralda üritusi ega tolereeri oma igapäevatoös suhtumist, mis süvendab soostereotüüpe, mis võivad omakorda viia ebavõrdse kohtlemiseni.

---

<sup>11</sup> Võrdõigusvolinik. <http://www.vordoigusvolinik.ee/>

## LISATASE 1

*Lisatase 1 eeldab, et täidetud on ka baastaseme kriteeriumid.*

### I ALKOHOL, TUBAKAS JA NARKOOTIKUMID

- Üritustel lõpetatakse alkoholi müük tund enne ürituse lõppu.  
*Rahvusvahelises praktikas on ajalised alkoholimüügi piirangud osutunud tõhusaks, sest takistavad inimeste purju jäämist ja võimaldavad kojumineku ajaks (teekond, kus võib esineda ohte – kuriteo ohvriks langemine, kukkumised, avariid jms) kainemaks saada.*
- Organisatsioonid ei osta oma eelarvest, ei paku tasuta, ei müü ega korralda alkoholsete jookide müüki spordiüritustel ning veekogude ääres või nende vahetus läheduses peetavatel üritustel.  
*Spordiüritused ja -võistlused on üks valdkond, kus alkoholi müümine ja tarvitamine ei ole põhjendatud. Spordiüritused viitavad sportlikule, tervele ja täisväärtuslikule elustiilile, mille hulka ei kuulu alkoholi tarvitamine. Veekogude ääres või nende vahetus läheduses toimuvate ürituste puhul on varasemad praktikad tõestanud, et hoiatused ning takistavad meetmed (sildid, veepiiri eraldamine, turvameeste kohalolu) ei takista soovijal joobes vetteminemist.*
- Mudeliga liitunud organisatsioonid ei kasuta ühelgi üritusel sponsoriteks alkoholitootjaid, v.a juhul, kui sponsorluse korras on küsitud alkoholiseid jooke tootvalt firmalt alkoholivabu jooke. Vastutasuks sponsorluse eest on lubatud reklaamida alkoholivabu tooteid, kuid mitte alkoholitootva firma logo või firma alkoholiseid jooke.

### II TOITUMINE JA FÜÜSILINE AKTIIVSUS

- Söögi pakkumisel on vähemalt pool toidust sobiv taimetoitlastele ning pakutakse lisavõimalusi neile, kes jälgivad eridieeti (näiteks gluteeni- ja laktoositalumatus, täistaimetoitlus, usulistest veendumustest lähtuvad piirangud jm).
- Organisatsioon korraldab vähemalt kaks korda aastas liikmetele suunatud ürituse, mis tõstab liikmete teadlikkust kehalise aktiivsuse vajalikkusest ja olulisusest ning tutvustab noortele meetmeid, millega nad saaksid oma igapäevast füüsilist aktiivsust tõsta.  
*Näiteks koolitus, töötuba või infotund teemal mugavalt/turvaliselt Tartu linnas jalgrattaga liikumine, võimlemisharjutused istuva eluviisi korral, füüsilise aktiivsuse roll haiguste ja haigestumise ennetamises jne.*

### III VAIMNE TERVIS

- Tagasisidet antakse regulaarselt ja tehtud tööle, mitte inimesele.
- Teabevahetus on korrektne, asjakohane ja konfidentsiaalne.  
*Suhtluskanalid on töökorras ja asjakohased; liikmeteni jõudev info on õigeaegne, korrektne ja sisuline; konfidentsiaalne info püsib konfidentsiaalne.*



- Organisatsiooni tööprotsesside ümberkorraldamise vajadust hinnatakse regulaarselt, vajadusel tööprotsesse optimeeritakse, näiteks luuakse abitöökohti või ajutisi struktuure.
- Organisatsiooni tavaliiikmed on kaasatud otsustamisse ka üldkoosolekute vahelisel perioodil.

*Näiteks antakse organisatsiooni liikmete hulgas potentsiaalselt erinevaid arvamusi tekitavate ametlike seisukohtade vastuvõtmise puhul kõigile liikmetele võimalus antud küsimuses arvamuse avaldamiseks.*

#### IV VÕRDNE KOHTLEMINE

- Organisatsioon julgustab oma sihtgruppi kuuluvaid ühiskonna vähemusgruppe oma organisatsiooniga ühinema.
- Organisatsioon paneb oma üritustele esinejaid valides rõhku esinejate mitmekesisusele (sooline/vanuseline/rahvuslik jaotuvus).
- Organisatsiooni liikmeid on teavitatud nende õigustest võrdsele kohtlemisele ja nad teavad, kelle poole pöörduda, kui on kogunud organisatsioonisisest ebavõrdset kohtlemist. Diskrimineerimist puudutavatele juhtumitele järgneb organisatsiooni vastava distsiplinaarorgani reaktsioon.

*Vastava distsiplinaarorgani puudumisel tuleb organisatsioonil see luua.*



## LISATASE 2

*Lisatase 2 eeldab, et täidetud on ka baastaseme ja lisatase 1 kriteeriumid.*

### I ALKOHOL, TUBAKAS JA NARKOOTIKUMID

- Organisatsioonid ei osta oma eelarvest, ei paku tasuta, ei müü ega korralda oma üritustel alkoholsete jookide müüki.

*Toimumiskohas organisatsioonist sõltumatult toimuv alkoholsete jookide müük (näiteks klubipeol klubi baaris toimuv müük) on lubatud (seejuures ei teeni organisatsioon tulu toimumiskohas toimuvalt alkoholsete jookide müügist). Sel juhul on igal üritusel osalejal võimalik omal soovil alkoholi tarbida, kuid see ei ole ühelgi moel võimaldatud/soodustatud organisatsiooni poolt ning organisatsioon ei saa sellelt tulu.*

### II TOITUMINE JA FÜÜSILINE AKTIIVSUS

- Mudeliga liitunud organisatsioonid ei kasuta ühelgi üritusel sponsoriteks mitte soovitatavaid tooteid pakkuvaid ettevõtteid, v.a juhul, kui sponsorluse korras on küsitud firmalt muid nende poolt valmistatavaid tervislikke tooteid. Vastutasuks sponsorluse eest on lubatud reklaamida vaid saadud tooteid.

*Mitte soovitatavate toiduainete loetelusse oleme arvanud söögid ja joogid, mis sisaldavad suurtes kogustes lisatud suhkruid, soola ja/või küllastunud rasvhappeid.<sup>5</sup>*

- Organisatsioon pakub oma liikmetele võimalusi tasuta/soodsamaks sportimiseks. Näiteks sponsorluskokkulepe mõne klubiga, rahaline toetus võistlustel osalemiseks, organisatsiooni enda treeningrühm, ruumid trenni tegemiseks vms.

### III VAIMNE TERVIS

- Organisatsioon panustab liikmete teadlikkuse tõstmisesse vaimse tervise probleemidest, sealhulgas nende vältimisest, märkamisest, nendega toime tulemisest ja abiotsimise võimalustest.

*Organisatsioon vahendab infot vaimse tervise probleemidest, sealhulgas nende vältimisest, märkamisest, nendega toime tulemisest ja abiotsimise võimalustest; organisatsioon korraldab liikmetele vaimse tervise alaseid koolitusi/üritusi või vahendab infot vastavate koolituste/ürituste toimumisest.*

- Organisatsioon pakub liikmetele personaalseid arenguvõimalusi.

*Organisatsioon korraldab liikmetele arendavaid koolitusi/konverentse või vahendab infot vastavate koolituste/konverentside toimumisest ja toetab võimalusel finantsiliselt nendel osalemist.*

#### IV VÕRDNE KOHTLEMINE

- Organisatsiooni töökeskkond ja -tingimused on kohandatud selliselt, et need vastaksid liikmete vaimsetele ja/või füüsilistele erivajadustele.
- Organisatsioon ei diskrimineeri liikmeskonna ja juhtorganite valimisel kedagi tulenevalt nende rahvusest, rassist, nahavärvusest, soost, seksuaalidentiteedist, keelest, päritolust, usutunnistusest, füüsilisest või vaimsest tervislikust seisundist, poliitilistest või muudest veendumustest, samuti varalisest või sotsiaalsest seisundist või muudest säärastest asjaoludest.