EJL SOOVITUSED JALGPALLI TREENINGUTE KORRALDAMISEKS ÕUES 2.MAIST COVID-19 PERIOODIL

FC ELVA POOLSED SELGITUSLIKUD NÕUDED JALGPALLI TREENINGUTE KORRALDAMISEKS ÕUES 2.MAIST COVID-19 PERIOODIL

Üldinfo:

- 27. aprillil 2020 otsustas vabariigi valitsus lubada piiratud tingimustes treeningutega alustamist 2. maist 2020 (https://www.valitsus.ee/sites/default/files/news-related-files/korraldus 77 sk.docx).

  Alates 4. maist 2020 alustab jalgpalliklubi FC Elva järgmiste trennigruppide treeningutega vähendatud mahus: esindusmeeskond, esindusnaiskond, duubel, Elva 2005-07 tüdrukud, Elva 2006, Elva 2007-08, Elva 2008-09, 2010 ühistrenn.

  Nooremate treeningute algusaeg sõltub Eesti Vabariigi valitsuse eriolukorra lõpetamise kuupäevast. Seni jätkuvad individuaalsed treeningud.

- Iga jalgpalliväljaku kasutamiseks tuleb määrata vastutav isik, kes koordineerib tegevusi antud väljakul ja kelle kontaktandmed on avalikud.

  Rain Suits +372 5142782 rain@fcelva.ee

- Treeningtegevuse eest vastutaval isikul on kohustus informeerida kõiki treeningutel osalejaid ja lastevanemaid kehtestatud reeglitest ja tingimustest.

- Jalgpalliväljak on avatud vastutava isiku (sõltuvalt omandivormist kas kohalik omavalitsus või klubi) sätestatud aegadel.

- Väljakule tohivad siseneda ainult treeningtegevuse eest vastutavad isikud (treenerid) ja mängijad.

  Vastutavad treenerid: Veiko Haan, Deniss Samoilov, Jürgen Kuresoo, Marek Naaris, Andrus Meinart.

- Kogu tegevuse vältel peab olema desinfitseerimisvahendite kättesaadavus tagatud kõikidele osalejatele.

  Väljakul 1 (vasakpoolne pilt) asub desinfitseerimisvahend peaväravast sisenedes otse ees. Väljakul 2 (parempoolne pilt) asub desinfitseerimisvahend spordiliidu poolsest väravast sisenedes otse eest.

- Et vältida segadusi ja inimeste kogunemist, on kohustuslik määrata igale 10-liikmelisele rühmale täpne treeningu ja kogunemise aeg ning koht.

  Treeningute toimumise aja ja koha info edastab trenni grupile antud grupi treener. Treening toimub 1 tund, kogu protsess on arvestatud kestma 1,5 tundi. 15 minutit enne treeningut on aega saabumiseks ning 15 minutit peale treeningut on aega lahkumiseks.

  Trenni saabudes oota treeneri korraldust. Ilma treeneri loata väljakule siseneda ei tohi.

- Ühes rühmas võib olla kuni 10 inimest, seal hulgas treener, abipersonal jt, ning järgida tuleb 2+2 reeglit (grupis tuleb teistega hoida vähemalt kahemeetrist vahet).

  FC Elva on jaganud treening grupid, mis on suuremad kui lubatud piirang, kaheks või rohkemaks erinevaks treening grupiks. Grupi juures töötab treener ja vajadusel abitreener/abitreenerid.

- Arvestades kahe meetri distantsi nõuet peab olema ruumi vähemalt neli ruutmeetrit inimese kohta. Nõue kehtib ka siis, kui samal jalgpalliväljakul soovib treenida kaks või enam gruppi.

    - Kuni U15 vanusegruppides kasutatakse minimaalselt 1/4 väljakust. NB! Kehtib 2+2 reegel (grupis tuleb teistega hoida vähemalt kahe meetrist vahet), ühe grupi suurus on maksimaalselt 10 inimest.

    - U16 kuni U19 vanusegruppides kasutatakse minimaalselt 1/3 väljakust. NB! Kehtib 2+2 reegel
      (grupis tuleb teistega hoida vähemalt kahe meetrist vahet), ühe grupi suurus on maksimaalselt 10 inimest. Terviseamet soovitab kõrge intensiivsusega tegevuste puhul hoida distantsi 20 meetrit.

    - Taiskasvanute gruppides kasutatakse minimaalselt 1/2 väljakust. NB! Kehtib 2+2 reegel (grupis tuleb teistega hoida vähemalt kahe meetrist vahet), ühe grupi suurus on maksimaalselt 10 inimest. Terviseamet soovitab kõrge intensiivsusega tegevuste puhul hoida distantsi 20 meetrit.

Enne treeningule saabumist

- **Mängijal on kohustus teavitada osalemisest või mitte osalemisest treenerit 6 tundi enne treeningu algust.**
- Osaleja (sh treener) tunneb ennast hästi ja tervena.
- Osaleja leibkonnas ei esine haigustunnuseid (palavik, köha, nohu jne).

  Haigustunnuste esinemisel on mängijal või lapsevanemal kohustus teavitada tunnustustest treenerit.

- Vastutaval isikul on kohustus haigustunnustega osalejat treeningute mitte lubada.
- Tualettruumide kasutus on piiratud, arvesta sellega enne treeningule tulemist.

  Nike Arenal Elval on võimalik kasutada ainult välitualetti.

- Saabu treeningute treeningvarustuses (riietusruumid on suletud).

  Palliruumi on lubatud siseneda ainult treeneritel.

- Enne ja pärast treeningut desinfitseeri käed.

  Desinfitseerimispunktid asuvad väljakul 1 (vasakpoolne pilt) ja väljak 2 (parempoolne pilt)

Saabumine staadionile

- Iga grupi staadionile saabumise aeg peab olema kirjalikult paika pandud vastutava isiku poolt ja see info osalejatele edastatud.

  Trenni saabudes oota treeneri korraldust. Ilma treeneri loata väljakule siseneda ei tohi.

- Lapsevanem, kes toob lapse staadionile, peaks lahkuma treeningu ajaks staadioni territooriumilt, vältimaks lastevanemate grupilist kogunemist staadioni ümbruses treeningute ajal.

  Lapsevanemad võivad mängijaid sõiduvahendilt maha lasta ja peale võtta ning parkida ainult Elva Gümnaasiumi koolimaja ees asuvas parklas. Staadioni parklates ei toimu parkimist ega peatumist.

- Saabudes staadionile on keelatud on kätlemine, kallistamine jmt otsesed kontaktid.

- Lõppeva ja algava treeningu vahel peab olema vähemalt 15 minutit selleks, et jääks piisavalt aega eelmisel grupil valjakult lahkuda, inventari puhastamiseks ja uue treeningu ettevalmistamiseks.

- Osalejad saabuvad treeningute paika pandud ajaks (mitte varem) ja on kohustatud järgima 2+2 reeglit ka väljakule pääsemist oodates.

- Soovituslik on staadionile saabumisel ja lahkumisel kasutada erinevaid sissepääse, mis on vastavalt tähistatud ja mille osas on eelnevalt saadetud info.
  Väljakul 1 treenivad mängijad sisenevad ja väljuvad peaväravast (vaskpoolne pilt).
  Väljakul 2 treenivad mängijad sisenevad ja väljuvad spordiliidu poolsest väravast (parempoolne pilt).

- Soovituslik on tähistada ala isiklike asjade hoiustamiseks (jalgrattad jms).

Isiklikud asjad palume panna enda trenniplatsi ääres oleva aia äärde.

Treening

- **Väljakul on keelatud sülitada ja nuusata (ilma taskurätita).**
- Treeningute läbiviimiseks peavad iga grupi kasutuses olevad väljaku osad olema vastutava isiku poolt eelnevalt paika pandud ja osalejad sellest informeeritud.
- Mitme rühma üheaegsel tegutsemisel tuleb territooriumil korraldada tegevused ja liikumine nii, et maksimaalselt vältida rühmade omavahelise kokkupuutumise võimalust.
- Kasutada tuleb võimalusel isiklikke treeningvahendeid, mille järgmisele isikule või grupile kasutamiseks andmisel (sh laenutamisel) tuleb need eelnevalt desinfitseerida.

  Treeningutel kasutame isiklikke mängupalle ning joogipudelit. Kui mängijal ei ole oma mängupalli on kohustuslik teavitada sellest enda treenerit. Joogipudeli jagamine mängijate vahel treeningu käigus on RANGELT KEELATUD!

- Treeningutel osalejatel on kohustuslik kasutada isiklikku varustust (joogipudel, massaažirull, võimlemismatt, kummilindid jne).
- Soovituslik on kasutada isiklikku palli.
- Võimalusel vältida ühiskasutatavate vestide kasutamist.
- Tegevuste korraldaja jälgib, et isikud ei koguneks gruppidesse ega jääks peale tegevusi territooriumile.

  Palume lapsevanematel selgitada mängijale käitumise korda. Treeneri ülesanne on jälgida, et mängijad ei koguneks gruppidesse ning peale treeningu suunduks koduteele.

Treeningu lõpp

- Treeningu lõpus treeningvarustuse kokku korjamine on iga grupi vastutava isiku (treener) kohustus.
- Treeningvarustuse desinfitseerimine iga grupi treeningu lõpus on vastutava isiku (treener) kohustus.
- Treeningul osalejate valjakult lahkumisel 2+2 reegli täitmise tagamine on vastutava isiku (treener) kohustus.

Nõuded ja soovitused treeneritele

- Oluline on jälgida kätehügieeni: kasutada tuleb desinfitseerimisvahendit või võimalusel (kui on sellised tingimused vabas ohus) pesta käsi voolava sooja vee ja seebiga. Kate desinfitseerimisvahend tuleb paigutada liikumisteedele nähtavasse kohta.
- Treeningute ettevalmistamisel mõtle läbi:
    - Mis vanuses ja tasemel on mängijad;
    - Mis on treeningu eesmärk;
    - Kui suur on konkreetne treeninggrupp tegevuste alguses;
    - Kuidas tagada tegevuste käigus 2+2 reegli täitmine;
    - Kindlad juhised tagamaks 2+2 reegli täitmine;
    - Mängijate liikumine ühest harjutusest teise.
- Soovitatud on:
    - Kasutada ringtreeninguid või treeninguid jaamades;
    - Tegevused arendamaks individuaalset meisterlikkust;
    - Keskenduda palliga tegevustele.
- Tungivalt soovituslik vältida järgnevaid tegevusi:
    - kätega palli puudutamine;
    - peaga palli mängimine
    - järjekorras ootamine (ka kahe meetri nõuet täites)

Küsimused

- Treeningute läbiviija määrab osalejatele ja lastevanematele kontaktisiku, kelle poole on võimalik küsimuste korral pöörduda.

Küsimuste korral palume pöörduda oma trennigrupi treeneri poole. Treenerite kontaktid on leitavad FC Elva kodulehelt: https://www.fcelva.ee/klubi/kontakt

Kõikides siinses dokumendis käsitlemata jäänud punktides tuleb juhinduda vabariigi valitsuse eriolukorra korralduse muudatusest (https://www.valitsus.ee/sites/default/files/news-related- files/korraldus 77 sk.docx) ja Kultuuriministeeriumi dokumendist "Spordi- ja liikumisürituse korraldamine õues 2. maist C0VID-1 9 perioodil".