

## 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 kui:**

- 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 valituse korraldus 282](#)  
[Vabariigi valituse korraldus 48](#)  
[Vabariigi Valitusse 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 korrakaitseaduse § 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.
- Riietusruumi kasutamise korral jäähallis liigub treeningrühm kõige varem 5 minutit enne jääaja algust jääväljaku pinkidele. Arvestades, et igale treeningtunnile jää eelneb vähemalt 10-minutiline jääpuhastus, siis tagatakse sellega eelneva rühma kontaktivaba jäält lahkumine.
- Lapsed, keda vanemad peavad enne jäätreeninguid riietama varustusse, on kohustatud riietuma enne jäähalli saabumist. Lapsevanematel on lubatud aidata lastel uiske siduda vahetult jää juures, kuid mitte riietusruumis. Jäähalli on lastel soovitatav tulla seotud uiskude ja uisukaitsmetega. Peamiselt kuuluvad siia alla kõik U6-U10 vanuseklassi lapsed.
- Noormängijad, kes riietuvad ise, võivad kasutada riietusruumi kandes vastvalt vanusele maski ja tagades hajutatuse nõude täitmist.
- 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 mitte professionaalsetel 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 treeninggrupi (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);

- Tagamaks eri gruppide mitte kokkupuutumine ja kahe meetri distantsi nõue tuleb täismõõtmetega jäähalli treeningute organiseerimisel lähtuda printsiibist:
  - Kuni U14 vanusegruppides kasutatakse minimaalselt 1/2 väljakust, mis annab kokku 900 ruutmeetrit;
  - U15 – U20 vanusegruppides kasutatakse tervet väljakut;
  - Täiskasvanute gruppides kasutatakse tervet väljakust.
- Iga 10+1 treeninggrupp peab spordihoones riietuma eraldi riietusruumis või suure üldkasutatava riietusruumi korral eraldi alal riietusruumis. Riietus ruumis ei tohi olla üle 25% täituvust.
- Kui päeva jooksul toimub samas kohas mitu treeningut, siis tuleb tagada kahe treeningu vahel paus puhastus- ja desinfitseerimistöode ning ventileerimise jaoks. Treeningu lõpetamiseks loetakse hetke, kui kõik osalejad on treeningu läbi viimise väljakult lahkunud.
- Sõltuvalt ruumi ventilatsiooni võimsusest peaks pausi pikkus olema 15–30-minutit (hästi ventileeritud ruumis on CO<sub>2</sub> tase <1000 ppm). Soovitame järgida TTJA [juhist](#).
- Jäätreeningu järgselt tuleb kõigil treeningul osalejatel lahkuda grupis 5 minuti jooksul peale jääpuhastuse algust.
- Suunduda tuleb vastavalt kas riietusruumi või jääväljaku pinkide juurest teisele poole väljakut, et tagada uue treeningrühma kontaktivaba ligipääs jääle.
- Lapsed (U6-U10), keda riietavad vanemad, võivad ohtus kauguses jääväljaku ääres võtta jalast uisud ja lahkuvad seejärel täisvarustuses jäähallist.
- Treening- ja riietusruumis tuleb tagada piisav ventilatsioon. Järgida TTJA [juhist](#).
- Kõik treeningpaigas viibivad treeningtegevusega otseselt sidumata isikud (sh spordihoonetöötajad) 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 kätepesupiltjuhised.
- Treeningutel osalejad peavad täitma alaliidu poolt vastu võetud käitumisjuhendit. Teavitused erinevate kanalite kaudu: veebilehel ja sotsiaalmeedias, kui ka kohapeal välisuksel.

### Treeningu toimumise spordihoones

- Treeningute korraldaja vastutab, et treeningul osalevad erinevatesse gruppidesse kuuluvad inimesed ei seguneks omavahel spordiobjekti fuajees, riietusruumides või treeningute läbi viimise alal.
- Leppida kokkuigale treeningule saabuvale rühmale (10+1) kindel kogunemiskoht ja kellaeg.
- 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 saabuvaid sportlaseid nii, et võimalikult vähesed sportlased saavad ühel ajal;
- Treeningu korraldaja väldib olukorda, kus erinevatesse rühmadesse kuuluvad treenijad tulevad varem treeningsaali ja segunevad teiste rühmadega.
- Treeningu korraldaja võimalusel korraldab treeningule eelregistreerimise, et vältida treeninggruppide segunemist spordihoone üldkasutataval alal, riietusruumis ja treeningsaalis.
- 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 grupile 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 treeningpaiga territooriumil ega jääks pärast võistlusterritooriumile.
- Treeningu korraldaja vastutab, et käesolevat käitumisjuhendit täidetakse kokku lepitud korras kõikidel läbi viidavatel võistkonna treeningutel.

### Treeningutel osalejate vastutus

- Treeningul osaleja on terve.
- Treeningutegevuse eel ja järel järgitakse hajutamisenõuet (2+2).
- Välditakse kätemist, kallistamist ja muudotseseid kontakte, et takistada võimalikku piisnakkuse edasikandumist.
- Haigusnähtudega isikute (nii võistlejate kui ka võistluste korraldajate), lähikontaktse ja isolatsioonis viibivate isikute treeningutel osalemine on keelatud.
- Treeningute korraldajal tuleb haigusnähtudega isik ja temaga kokku puutunud isik või isikud ärasaata.
- Kasutatakse isiklikku joogipudelit ja võimalusel isiklikke 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.