



NOORSPORTLASE TERVISEUURINGU TÕEND

Alates 2016. aasta hooajast on muutunud noormängijate terviseuuringute nõuded võistlusjuhendites. U9, U10, U11 vanuseklassi (varem E ja F vanuseklassid) mängijate ülesandmiseks ei ole klubil vaja enam EJLile esitada perearsti tõendit lapse tervisliku seisundi kohta. Samuti ei ole spordiarsti tõendit vaja esitada U12, U13, U14, U15 vanuseklassi (varem C ja D vanuseklassid) mängijate ülesandmiseks. Vastavalt uutele võistlusjuhenditele on mängijate terviseuuringutele esitatavad nõuded järgmised:

U9, U10, U11, U12, U13, U14 ja U15 vanuseklassi mängija ülesandmiseks peab mängija olema kuulunud jälgimisele perearsti poolt tavatervisekontrolli käigus vastavalt „Kuni 18-aastase lapse tervisekontrolli juhendile“ (kehtiv alates 30.09.2009), mille käigus hinnatakse lapse arengut vastavalt eale. Eakohaselt arenenud lapsele sobib mitmekülgne kehaline tegevus lapse võimete piires, mille esmaseks otsustajaks on lapsevanem või lapse seaduslik esindaja, kes annab vastava kinnituse mängijale litsentsi taotlemisel.

U16, U17, U17 Eliitliiga ja U19 vanuseklassi mängija ülesandmiseks tuleb klubil esitada tõend spordimeditsiinilise asutuse poolt teostatud terviseuuringu läbimise kohta. Terviseuuring peab sisaldama vähemalt järgmisi uuringuid: puhkeoleku EKG, EKG koormustest, spirograafia, vere analüüs, hapnikutarbimise kompleksuuring (soovituslik), lisauuringud meditsiinilistel näidustustel (nt ehkardiograafia, röntgenuuringud, ultraheliuuringud jm). Mängijad, kelle treeningtundide arv nädalas on 6 või enam tundi (v.a kehalise kasvatus tunnid) saavad läbida terviseuuringu haigekassa ennetusprojekti „Noorsportlaste tervisekontroll spordiga seotud terviseriskide ennetamiseks“ raames ja nende terviseuuringut rahastab Haigekassa.

Kuigi see ei ole võistlusjuhendiga nõutud, me siiski soovime haigekassa ennetusprojekti „Noorsportlaste tervisekontroll spordiga seotud terviseriskide ennetamiseks“ raames läbida terviseuuringu ka noorematel mängijatel alates 9. eluaastast, kelle treeningtundide arv nädalas on 6 või enam tundi (v.a kehalise kasvatus tunnid).

Spordimeditsiiniline terviseuuring annab ülevaate sportlase tervislikust seisundist ja kehalisest võimekusest. Peamisteks eesmärkideks on vastunäidustuste ja osaliste piirangute väljaselgitamine spordiga tegelemiseks ning terviseriskide kindlakstegemine, mis võivad edaspidi olla põhjuseks äkksurma, vigastuste ja haiguste tekkel. Haigekassa ei rahasta uuringuid, mis on seotud võistluste eelse tervisekontrolliga ja andmete kogumisega treeningute planeerimiseks.

MIDA PEAB TEADMA TERVISEUURINGULE MINNES?

- Enne uuringule minekut täida küsimustik
- [Spordimeditsiinilise terviseuuringu küsimustik – eesti keeles \(PDF\)](#)
- [Spordimeditsiinilise terviseuuringu küsimustik – vene keeles \(PDF\)](#)
- Võta kaasa isikut tõendav dokument (ID-kaart, õpilaspilet, pass).



- Võta kaasa eelmise terviseuuringu protokoll (olemasolu korral).
- Uuringule minnes peaks ägedast haigusest olema möödas vähemalt paar nädalat.
- Uuringupäeval ei tohiks noor enne uuringut trennis käia ja raskest treeningust tuleks hoiduda ka päev varem, sest see segab tervisliku olukorra objektiivset hindamist.

Oluline on terviseuuringud aegsasti planeerida ning vastavalt sellele ka vastuvõtuaeg broneerida! Uuringute teostamiseks võib olla järjekord.

KOORMUSTESTILE MINNES VÕTA KAASA

- spordiriided ja puhtad spordijalatsid;
- pesemisvahendid ja käterätik;
- jook (vesi, spordijook).

Täiendavat infot spordimeditsiiniliste terviseuuringute kohta leiab aadressilt www.noorsportlane.ee

TERVISEUURINGUID TEOSTAVAD ASUTUSED

- Tartu Ülikooli Kliinikumi spordimeditsiini ja taastusravi kliinik
- Spordimeditsiini Sihatsutus (Tallinnas)
- Ida-Viru Keskhaigla
- Pärnu Haigla
- Narva Haigla
- Ida-Tallinna Keskhaigla
- OÜ Spordiarstid
- Tervise Centrum
- Haapsalu Neuroloogiline Rehabilitatsioonikeskus
- Innomedica (Sooduspakkumine Eesti Jalgpalli Liidule!)