



# Tänapäeva meedia ohud ja võimalused treenerile

# Tea, et

- Selleks, et olla hea treener EI PEA olema sotsiaalmeedias aktiivne



# Küll aga

- Sotsiaalmeedia annab treenerile lisavõimalusi



# Aga

- Sotsiaalmeedias on ka libastumise oht





# Täna sed teemad

- Meedia ohud
- Näpunäited meediaga suhtlemisel
- Sotsiaalmeedia võimalused treenerile ja ratsakoolile/tallile
- Videote ja piltide tootmine- praktilised nõuanded, AI

## Endised õpilased süüdistavad iluuisutreener Anna Levandit väärkohtlemises

ILUUISUTAMINE

Maarja Värv, Mihkel Kärmes, Karin Koppel  
21.02.2024 06:30

Kuula artiklit 35 min



Anna Levandi Autor/älilikas: Priit Murk/ERR

Eesti Antidopingu ja Spordieetika (EADSE) sihtasutusele on laekunud avaldused, kus endised õpilased ja lapsevanemad süüdistavad tuntud iluuisutreenerit Anna Levandit vaimses ja füüsilises väärkohtlemises. Eliittreeneri kategooriat omav Levandi tunnistas, et pole treenerina veatu, kuid nimetas suuremat osa süüdistustest laimavateks ja absurdseteks.



Foto: Kersti Kivistik



# Sotsiaalmeedia A ja O

- Sotsiaalmeedias tegutsemine on võrdne avaliku esinemisega
- Info on avalik isegi personaalsetes sõnumites (IG, FB) ja meilides
- Informatsioon internetis on püsiv, otsitav, kopeeritav ja nähtav auditooriumile, keda me ei taju



# Sotsiaalmeedia A ja O

- Sotsiaalmeedia ja meedia on lihtsalt võimendid, olulised on põhiväärtused
  - Avalik arvamus - sotsiaalne litsents, muutuv maailm
  - Elementaarne viisakus
  - Treeneri eetikakoodeks





# “Aga ma ei olegi sotsiaalmeedias aktiivne”

- Isegi kui sa pole sotsiaalmeedias aktiivne oma kanalitel, tuleb arvestada, et
  - Kommenteerimine on samuti avalik esinemine
  - Igaühel on võimalus filmida “tõendusmaterjali”
  - Tõe moonutamine on üha lihtsam



# Treener kui teenusepakkuja

- Treener on teenusepakkuja ja täidab erinevaid rolle
  - Pedagoogiline roll
  - Sotsiaalne roll
  - Klienditeenindaja, teenusepakkuja
  - Eeskuju ja autoriteet
  - Mainekujundaja
  - Arvamusliider
- Miks on hea teenindus oluline? Annab väga suure konkurentsieelise ja aitab tõsta tulusid ehk sissetulekut!

# FEI sotsiaalmeedia reeglid (01.01.2024)

- Sotsiaalse kiusamise ja vaenu õhutamise ennetamiseks
- Annab FEI-le õiguse sekkuda
- Kehtib kõigile: Athletes, Coaches, Trainers, Horse Owners, Grooms, Stewards, Chefs d'Equipe, team staff, etc



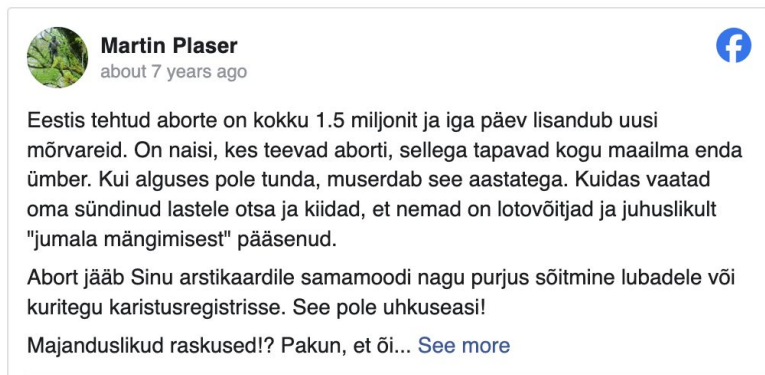
Foto: FEI / Liz Gregg



# Respect and Integrity: FEI Participants should always treat others with respect and maintain the highest level of integrity in their online interactions.



- Sinu käitumine sotsiaalmeedias on sinu visiitkaart
- Oled treener, eeskuju ja talli/klubi esindaja 24/7
- Teiste solvamine ei ole okei. Sõnad teevad haiget nii internetis kui tänaval.



**Martin Plaser**  
about 7 years ago

Eestis tehtud aborte on kokku 1.5 miljonit ja iga päev lisandub uusi mõrvareid. On naisi, kes teevad aborti, sellega tapavad kogu maailma enda ümber. Kui alguses pole tunda, muserdab see aastatega. Kuidas vaadata oma sündinud lastele otsa ja kiidata, et nemad on lotovõitjad ja juhuslikult "jumala mängimisest" pääsenud.

Abort jääb Sinu arstikaardile samamoodi nagu purjus sõitmine lubadele või kuritegu karistusregistrisse. See pole uhkuseasi!

Majanduslikud raskused!?! Pakun, et õi... [See more](#)

## Ragbiliit lõpetas koostöö abordiõiguste teemal sõna võtnud treeneriga

MAADLUS

25.01.2017 22:56



Martin Plaser Autor/allikas: ERR

Eesti Ragbi Liit teatas, et on lõpetanud koostöö maadlustreeneri Martin Plaseriga, sest mees võttis sotsiaalmeedia vahendusel sõna abordiõiguste üle.

Ära postita vihahoos!



**Positive Representation: FEI Participants are encouraged to showcase positive aspects of their sportsmanship, teamwork, and dedication to their sport and community.**

- Näita ratsaspordi positiivset poolt, julgusta teisi, kes nii teevad.

Fotod: Kersti Kivistik, Anett Jaadla



**Privacy: Personal and sensitive information should not be shared on social media. FEI Participants should be cautious about sharing personal details and must respect the privacy of others (fellow Athletes, Grooms, FEI Officials, etc).**

Nii ta on.. Kui keegi arvab et ma võiks vahel helistada VÕI vastu võtta kui te mulle helistate, võib oma numbri saata





**Avoid Controversy: FEI Participants should refrain from engaging in or promoting controversial topics, offensive language, or discriminatory content.**



## Operi, Vassiljevi ja Zenjovi ühisavaldus: vabandame kõigi ees, kelle tundeid meie õhtusöök riivas <sup>(22)</sup>

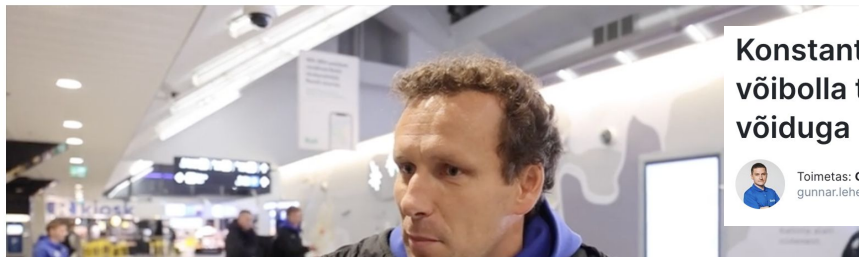


Postimees Sport  
4. jaanuar 2023, 15:20



Eigo Kaljurand  
eigo.kaljurand@delfi.ee

**DELFI VIDEO | Konstantin Vassiljev pildiskandaalist: Igaühel on õigus oma arvamusele. Ukrainas toimuv on täielik hullumeelsus**



**Konstantin Vassiljev: kui Ukraina sõja võidaks, siis võibolla tuleb rahu, võibolla tuleks ka Venemaa võiduga**



Toimetas: Gunnar Leheste  
gunnar.leheste@delfi.ee



Allikas: Öhtuleht



737

**Konstantin Vassiljev loobus Eesti jalgpallikoondise kaptenipaelast**

JALGPALL

10.04.2024 00:40

Kuula artiklit 2 min



Konstantin Vassiljev Autor/allikas: Ken Mürk/ERR

Eesti jalgpallikoondise kapten Konstantin Vassiljev kohtus teisipäeval Eesti Jalgpalli Liidu juhatusega ning teatas, et ei kanna edaspidi rahvuskoondise

# Kas avaliku arvamuse avaldamine on lubatud?

- Jah. Arvamuse avaldamist ei tohi segi ajada laimu või valeinfo levitamisega.

*“Yes, FEI Participants can generally express their personal opinions on various topics, such as politics, social issues, sport or other non-sports-related matters on social media platforms. Social media is a platform for sharing ideas, thoughts, and opinions, and it allows users to express themselves freely.”*



# Näide

Sportlane A võistleb FEI võistlusel ja diskvalifitseeriti kohtunikekogu esinase “B.Spears” poolt hobusega “Mark Zuck”, kuna rikkus reegleid (violation of the Sports Rules). Teel koju postitab A oma sotsiaalmeedias, lisades pildi kohtunikust.

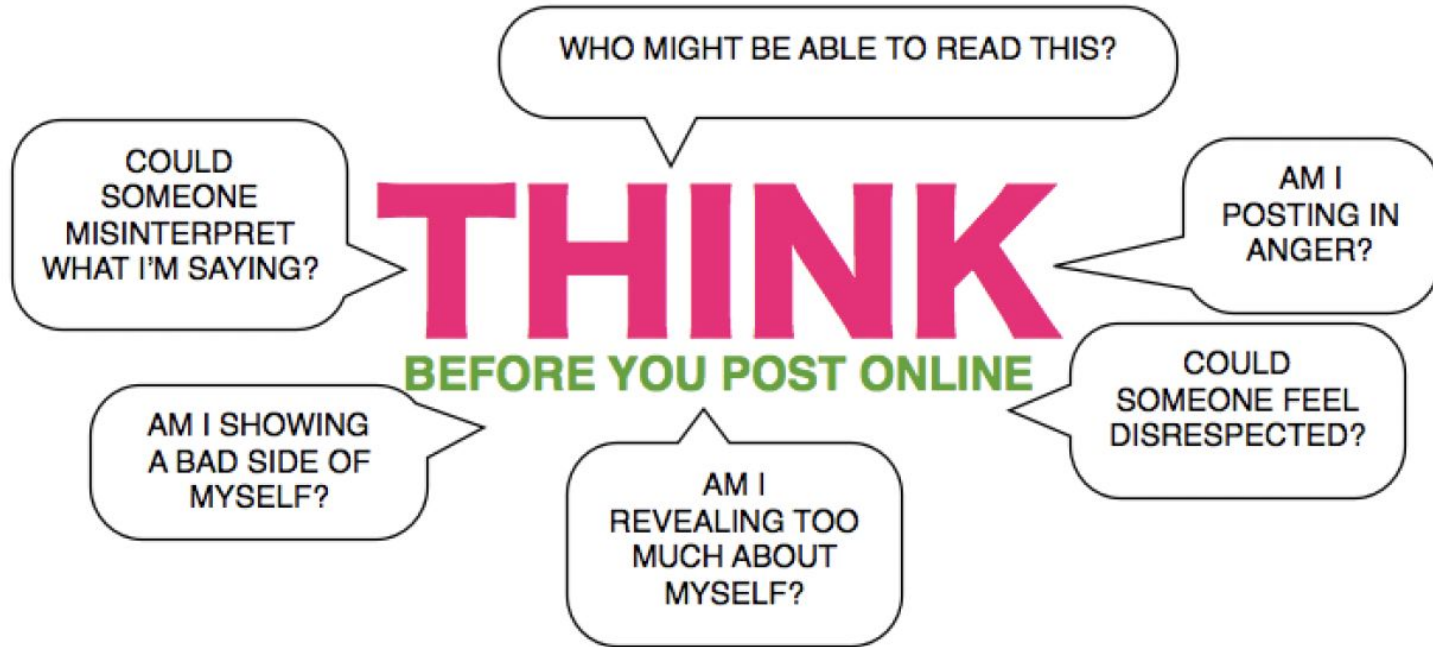
“Disqualified from Event X today. Mark Zuck & I were doing a fantastic round and we were in contention for the podium until B Spears got involved and decided to DSQ us for no reason. Wrong, wrong, wrong. B Spears is a joke; she has no idea of the rules and always takes the wrong decision. Everyone knows she is secretly training Athlete B. So it’s no big surprise that Athlete B won today.....≠ moneytalks.”

## Näide: kuidas oleks õige?

“Disqualified from Event X today. Mark Zuck & I were doing a fantastic round and we were in contention for the podium but we were disqualified. Apparently, we breached the sports rules. Don’t agree with the decision! I thought we were doing everything right! But we will pick ourselves up from this disappointment and we will go again next week.”

# FEI: Kuidas tegutseda negatiivsete kommentaaride korral?

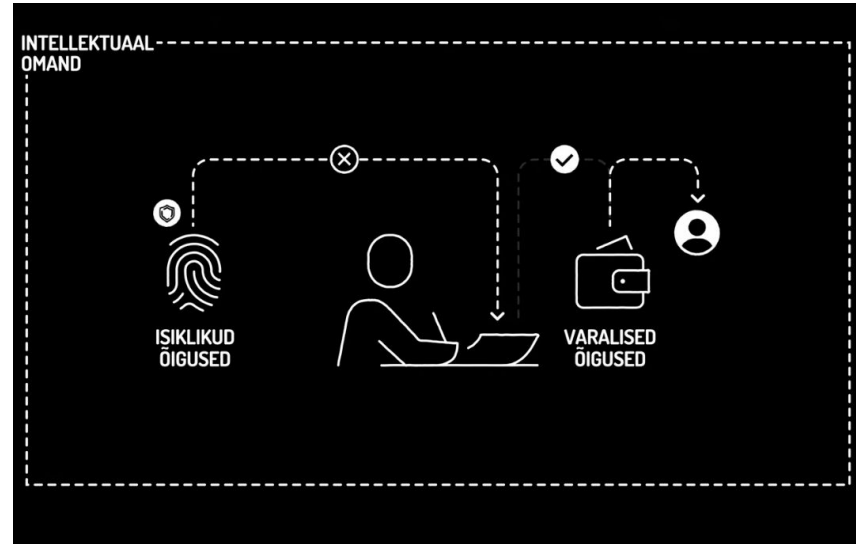
- Ära lase ennast kaasata netikonfliktidesse
- Kas neile on vajalik vastata?
- Ära vasta vihahoos
- Vajadusel küsi nõu sõbralt või ratsaliidu kommunikatsioonijuhilt



# Autoriõigus

- Kõige kindlam on postitada enda tehtud sisu
- Tee selgeks, kellele kuuluvad pildi või video õigused
- Küsi luba, lepi kokku
- Viita

<https://eau.org/mis-on-autorioigus/>




# Millist sõnumit kannab sinu jagatud pilt/video?



Printed hooded top  
£7.99

Green



Select size

1½ 2 4 6 8  
2Y 4Y 6Y 8Y 10Y

[Size Guide](#)

Next Day Delivery, Nominated Delivery Slot, Pick-up

[ADD TO SHOPPING BAG](#)

DESCRIPTION	DETAILS	SHARE
	<ul style="list-style-type: none"><li>Cotton 80%; Polyester 20%</li></ul>	
<b>CARE INSTRUCTIONS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Machine wash at 40°</li></ul>	
<b>ITEM NR.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>0575530003</li></ul>	





# Sotsiaalne litsents

- Kõik on kõigile nähtav ja tõestatav
- Kogu ratsaspordi kogukond on vastutav selle eest, et ratsasport püsiks
- Tõde võidakse moonutada või kontekstist välja rebida
- Keelekasutus



The video footage showed Sir Mark Todd repeatedly striking the horse with a branch (Image: chceventing/TikTok)



Kuvatõmmis videost. Cesar Parra juhendamas õpilast. Mitmetes videotes oli näha hobuse jalgade ja pea fikseerimist ja liigset piitsa kasutamist.

# Mis on sellel postitusel valesti?

- “Ratsasporti saadab üks skandaal teise järelt. Kahjuks soovitakse saavutada tulemusi hobuste heaolu ja tervise arvelt. Mis ühendab Helgstrandi, Parrat, Lindelöwi, Kittelit ja teisi? Nad on auhinnatud ja pärjatud FEI sportlased ja nad on viimase poole aasta jooksul sattunud hobuste väärkohtlemise skandaali. Inimese, hoidke oma hobuseid!”
  - Vale pildikasutus
  - Viitamata autor
  - Kasutatud on teise autori terviklikku teksti ilma viitamata
  - Kirjavead



# Kriisikommunikatsioon

- Kriis laieneb kogu spordialale tervikuna.
- Ära vasta ühelegi meedia päringule enne, kui Sa ei ole edastatavat infot ja tegevusplaani ratsaliiduga kooskõlastanud.
- Vajadusel asub ERL kõneisiku rolli.
- Musta pesu pesemine ja tülid ei sobi meediasse.
- Tunnista, vabanda
- “Inimeste meediamälu on pool aastat” (Ivo Rull, Meediamängud)

## Modern pentathlon votes to ditch horse riding after Tokyo Olympic turmoil

- Riding set to be replaced by cycling to preserve Olympic status
- Sport in spotlight after German coach punched horse in Tokyo



Germany's Annika Schleu left the arena in tears after struggling to control her horse, Saint Boy, during competition at the Tokyo Games. Photograph: Tatyana Zenkovich/EPA



# Iluisutreener Anna Levandit süüdistatakse väärkohtlemises (52)



Postimees Sport  
21. veebruar 2024, 07:11



meistrivõistlusi. "Minu tütar osales seal. Enne võistlust Anna nägi teda ja selja taga ütles talle *siga*. See oli tütre jaoks väga närviline situatsioon enne võistlust," kirjeldas A ema, kes soovis jääda anonüümseks. "Mina läksin Levandi juurde ja palusin, et ta lõpetaks minu tütre kiusamise. Ta ütles, et mina olen ka *siga*. Tänamatu *siga*. See oli emotsionaalne, teate, nagu turul mutid! Igatahes oli see viimane piisk ja pärast seda kirjutasin kaebuse."



Anna Levandi

4 days ago · 🌐

...

Head Eesti inimesed, minu kallis spordipere, armsad sõbrad!

Olen pikalt ja põhjalikult tegelenud endasse vaatamisega oodates Uisuliidu otsust. Tunnen, et olen andnud uisutamisele endast kõik, oma aja, professionaalsed nõuanded, kogemused, innustuse, energia, ja mis kõige tähtsam – armastuse. Kui uisutamine on sinu elu, siis elus tuleb ette ka vigu.

Konflikte tuleb vältida, kuid sama tähtis on neid kohe mõistlikult lahendada. Erimeelsused tuleb läbi rääkida, püüda teist poo... [See more](#)

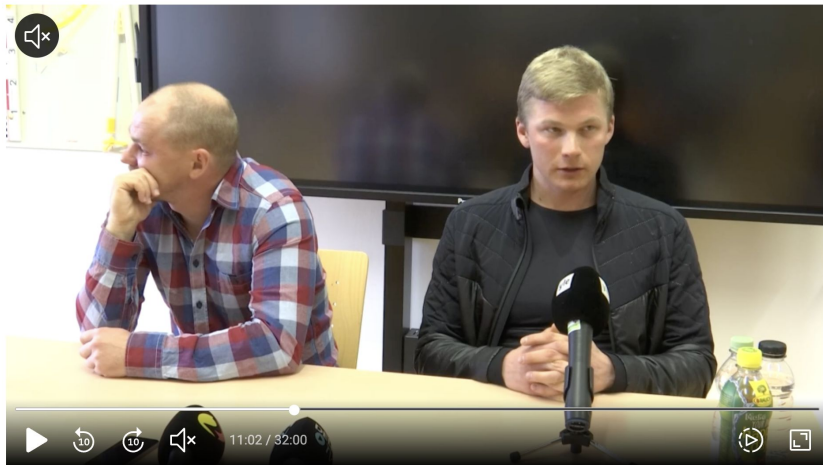


# Mida sellest õppida?

- Lähtu elementaarsetest põhitõdedest.
- Maailm muutub ja see mis oli “okei” veel 10 aastat tagasi ei pruugi seda enam olla.
- Proovi lahendada probleemid enne, kui need meediasse jõuavad.

# Meediast

- Kui ettevõtte töötaja kuvandab ettevõtte näo, siis sportlane ja treener loovad avalikkuse ees oma spordiala ja alaliidu imidži.
- Meediasuhted on üks väga oluline osa spordialaliidu kommunikatsioonis.
- See saab edukalt toimida vaid heas koostöös sportlaste ja treeneritega.





# Meediast

## AGENDA PR



- Info üleküllastus süveneb, uudist on tohutult
- Intriig ja erakordsus võivad
- Online- ja sotsiaalmeedia dikteerivad tempo
- Inimeste tähelepanu killustub eri kanalite vahel ja see vähendab üksiku kanali mõju
- Infodžunglis oma sõnumite kuuldavaks tegemine eeldab senisest rohkem pingutusi



RATSUTAMINE 18. jaanuar

**Traktori alla jäänud  
koondislane hukkus**



RATSUTAMINE 12. oktoober 2023

**Hobune põrus dopingukontrollis ja Hiina võistkond ei pääse Pariisi olümpiale**



RATSUTAMINE 11. september 2023

**Uskumatu: olümpiavõitja valetas, et tal on vähk**



RATSUTAMINE 2. september 2023

**Michael Schumacheri tütar on spordimiljonär**

# Näpunäited meediaga suhtlemisel (tavaolukorras)

- Kui ajakirjanik võtab ühendust...
  - ... **telefoni teel**: tee selgeks, mis väljaandest helistatakse ja mida küsida soovitakse. Kui teema on keeruline, palu veidi aega mõtlemiseks ning võimalust tagasi helistada/meili teel kirjalikult vastata. Pea silmas, et kõik, mida räägid, peab olema avaldamiskõlblik.
  - ...**meili teel**: kasuta vastamisel korrektset keelt ning loe tekst enne saatmist mitu korda läbi.
  - ... **võistlusplatsi ääres**: tee selgeks, millest rääkida soovitakse ning kus intervjuu avaldatakse. Kui teema tundub ebasobiv, vabanda viisakalt ning põhjenda enda keeldumist.



# Avalik esinemine

- Valmistu, aga ära õpi pähe
- Mõtle, mida kannad ja mis on taust
- Tee vahet otse-ee tril ja eelsalvestatud sisul
- Pane tähele, kuidas istud



# Kuidas olla pildis?

AGENDA PR

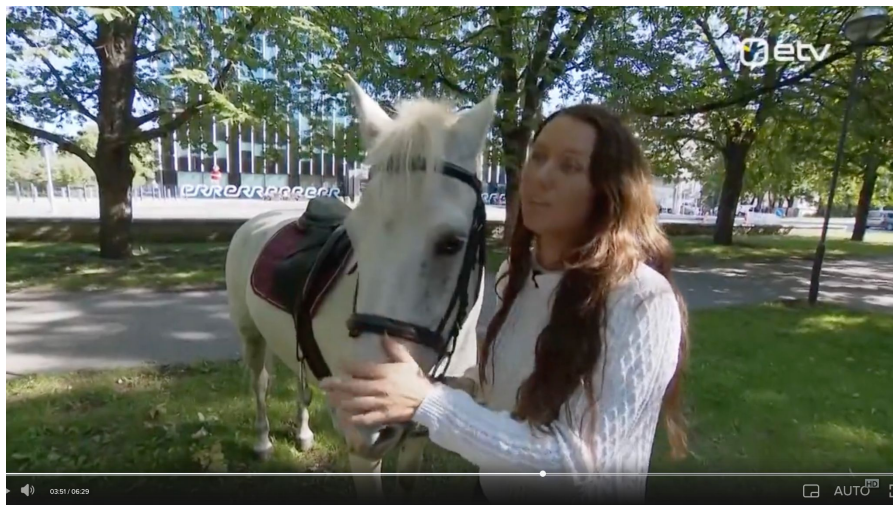


- Massisport saab massimeedias paratamatult rohkem tähelepanu, nišisport peab ise veel rohkem pingutama.
- Sportlaste võistlusjärgset operatiivsust ja üldist avatust hinnatakse väga kõrgelt.
- Kirjutav ajakirjanik liigub järjest enam tausta- ja persoonilugude juurde. Argiuudis jääb portaalidele.



# Mis meelitaks ajakirjanikud kohale?

- 1000+ uudist päevas
- Mõttele, mis võiks teha tavapärase sündmuse ajakirjaniku jaoks huvitavaks?





# Mõtle hoolikalt läbi



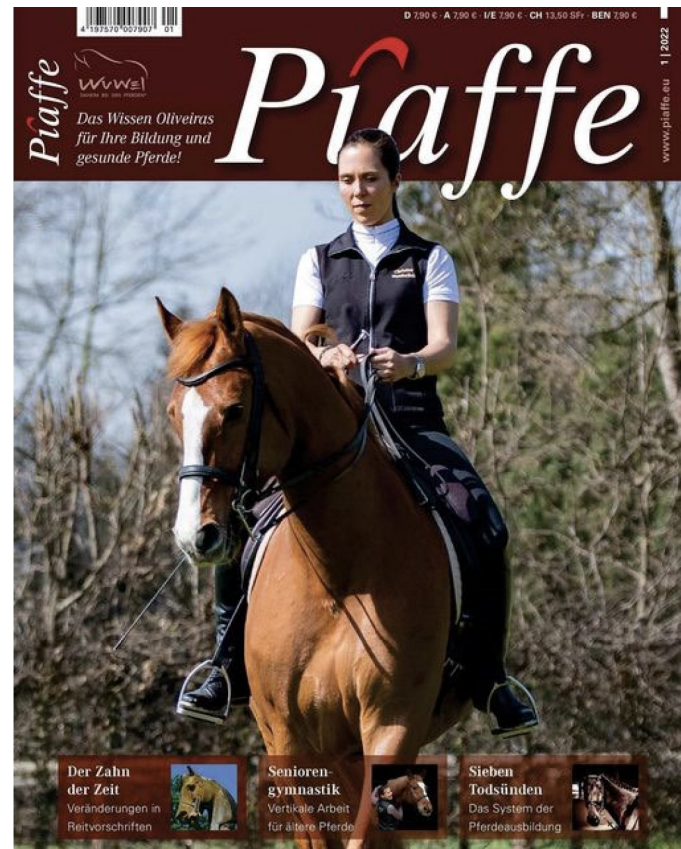
EESTI  
RATSASPORDI LIIT

## „Need loomad on ilmselgelt väärkoheldud.“ ERR-i aastapäeva klipp ehmatas hobuseinimesi (4/2)

„Kõigil on nägu naeru täis ja jube uhked, kuid tegelikkuses on loomad ju ilmselgelt väärkoheldud,“ kirjutab anonüümseks jääda sooviv inimene, keda ehmatas tõsiselt ERR-i uudises näidatud Vaabina talli hobuste konditsioon.



Veronika Meriküll  
veronika.merikull@maaleht.ee



# Sotsiaalmeedia: Milleks seda üldse vaja on?

Foto: Triin Laanemägi



team\_illi

Follow

Message



66 posts

20K followers

427 following

JONE ILLI

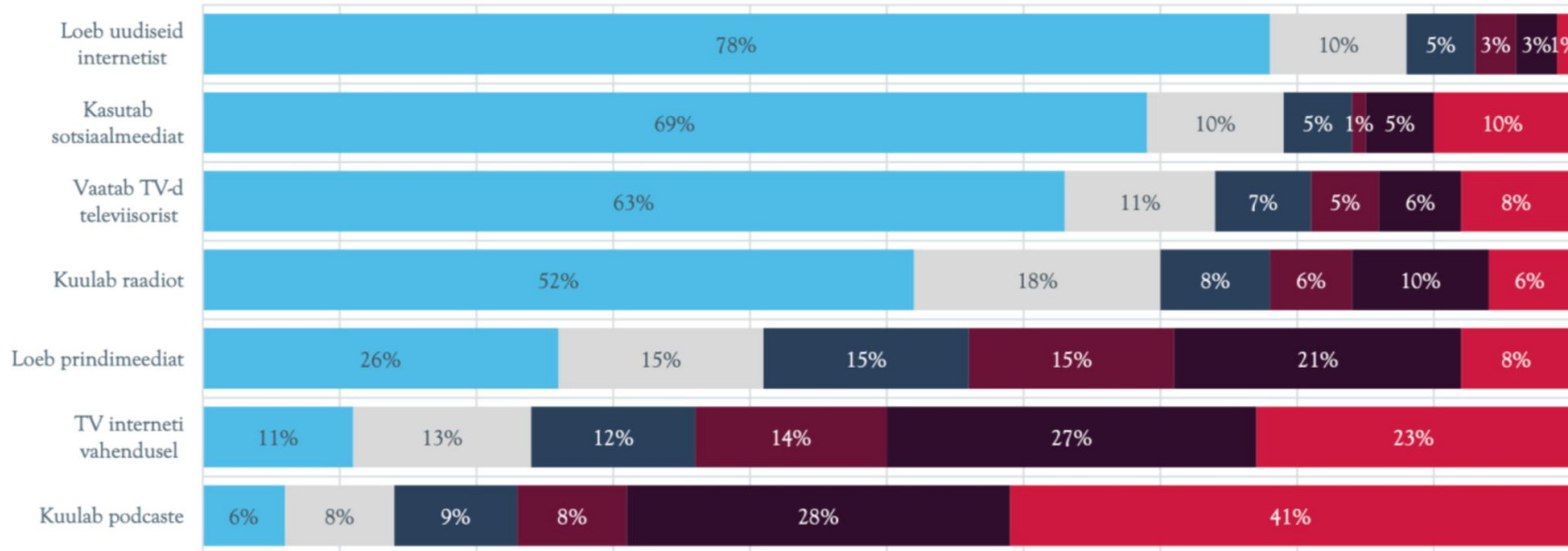
Sportsperson

Junior rider from 🇫🇮

Followed by hedwig.wikstrom, aarelo.eventing, hallidhobused + 10 more

## Eesti elanike infokanalite tarbimissagedused

■ Peaaegu/Iga päev ■ 2-3 x nädalas ■ 1x nädalas ■ 2-3x kuus ■ Harvemini ■ Mitte kunagi



Allikas: Standard Eurobarometer 96 talv 2021/2022

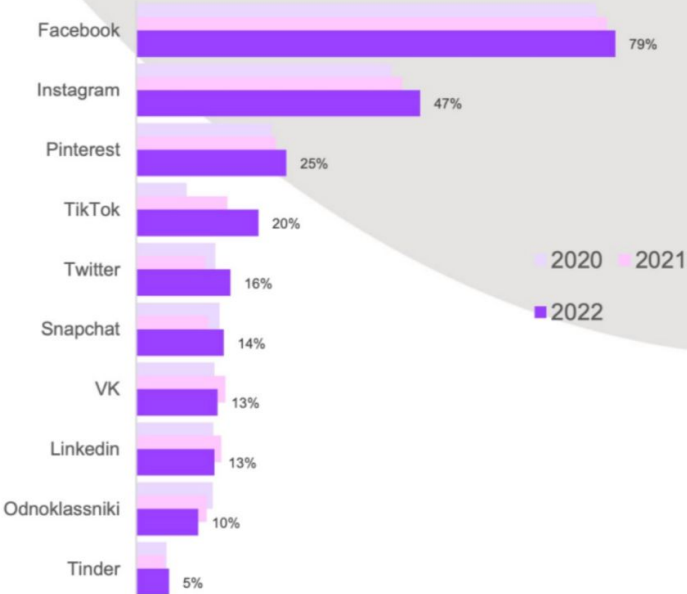
\*QD3.1. Could you tell to what extent you... Watch television on a TV set etc?

TG: 15+

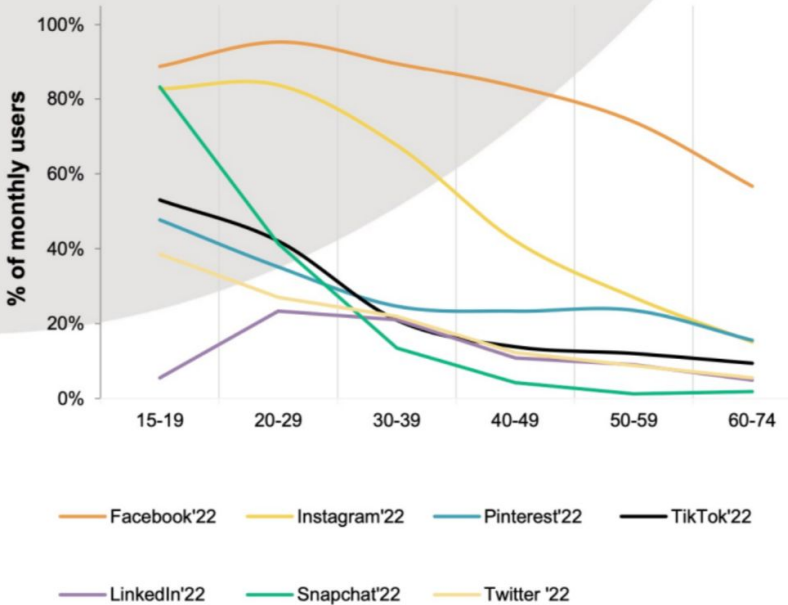


# Social media usage among population

### TOP social platforms monthly penetration



### Main social platforms usage by age



Facebook is #1 platform, others are far away. TikTok and Twitter showed the highest growth in 2022 vs 2021

Biggest social platform Facebook is dominating among all TGs.

# Sotsiaalmeedia võimalused treenerile

- Oma brändi kujundamine
- Uute klientide leidmine
- Lojaalsuse suurendamine
- Klienditeenindus ja tugi
- Klientide harimine
- Uued trennilised
- Uued kliendid tallis
- Suurem nähtavus- parem hobuste müük
- Suurem nähtavus- rohkem võistlejaid
- Suurem mediahuvi
- Suurem võimalus küsida suuremat tasu

# Mõtle enne läbi

- Millistes kanalites tahaksid aktiivne olla?
- Millist sisu tahad pakkuda ja kellele?
- Kui palju sul on aega sellele panustada?
- Kes on sinu soovitud publik?



Winter Playground | Train With Piggy | #TrainWithPiggy

Piggy March  
4,24 tuhat teijajat

Tellige

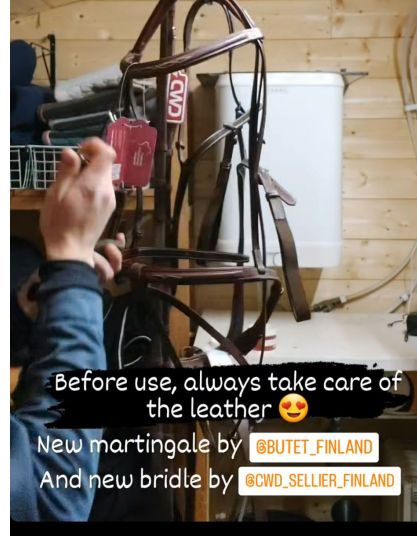
105

1

Jagamine

Offlaini

...



Peder Fredricson

Page - Athlete

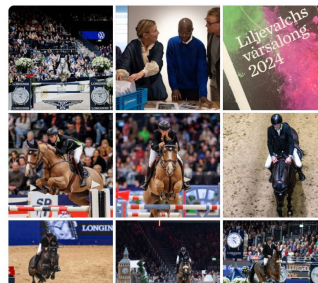
Office@grevlunda.com

Grevlunda.com

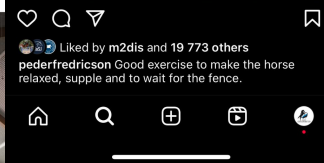
Not yet rated (2 Reviews)

Photos

See all photos



Peder Fredricson · Follow  
Reels · Apr 25



Liked by m2dis and 19 773 others  
pederfredricson Good exercise to make the horse relaxed, supple and to wait for the fence.

Good exercise to make the horse relaxed, supple and to wait for the fence.  
The distance between pole and fence is 8 meters.

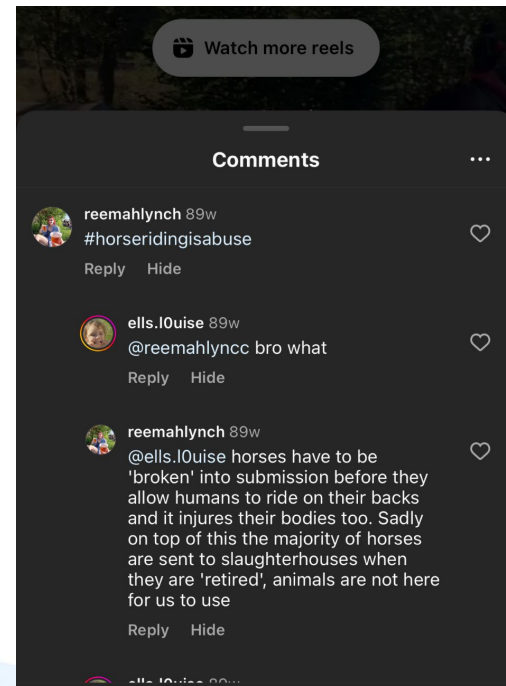
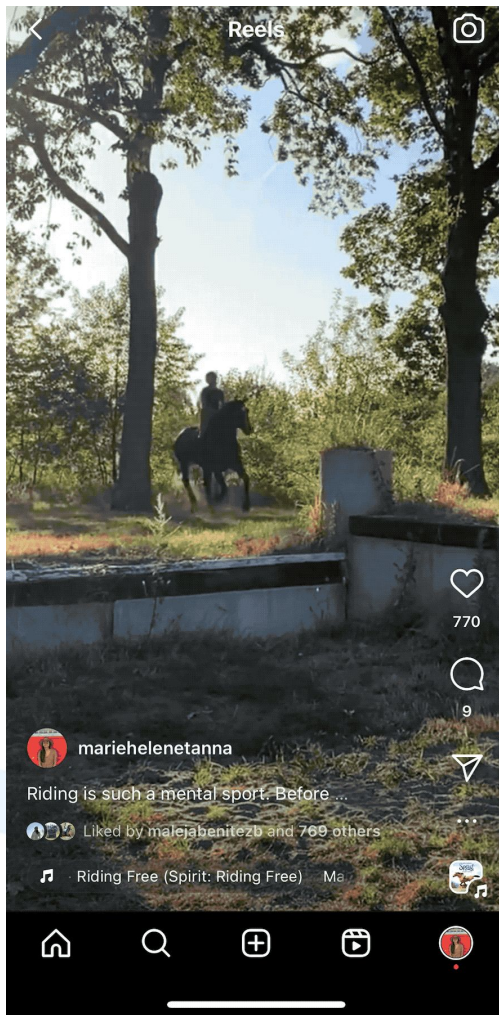
1.5K

24

37

# Mõtle enne läbi

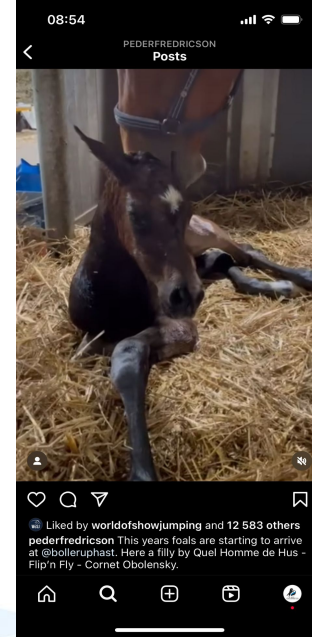
- Miks ma seda teen?
- Mis sõnumit sa tahad edasi anda?
- Jää neile kindlaks





# Mida teha?

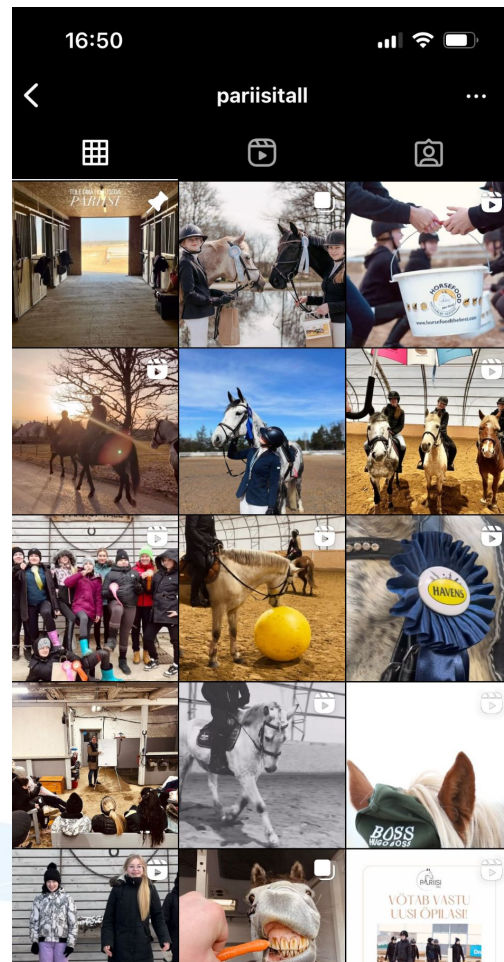
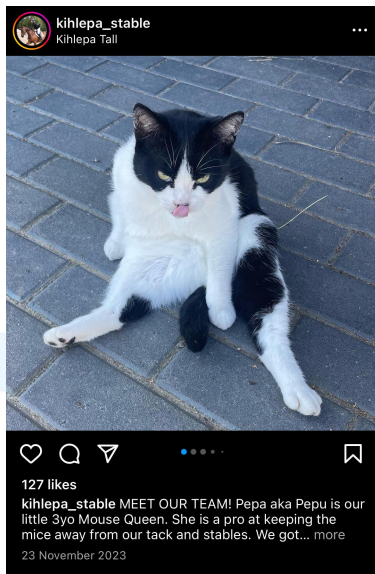
- Treeningvideod/ nipid
- Elustiil
- Talli elu-olu
- Võistlused ja tulemused
- Võistluste eelinfo
- Koolitused, millel osalesid



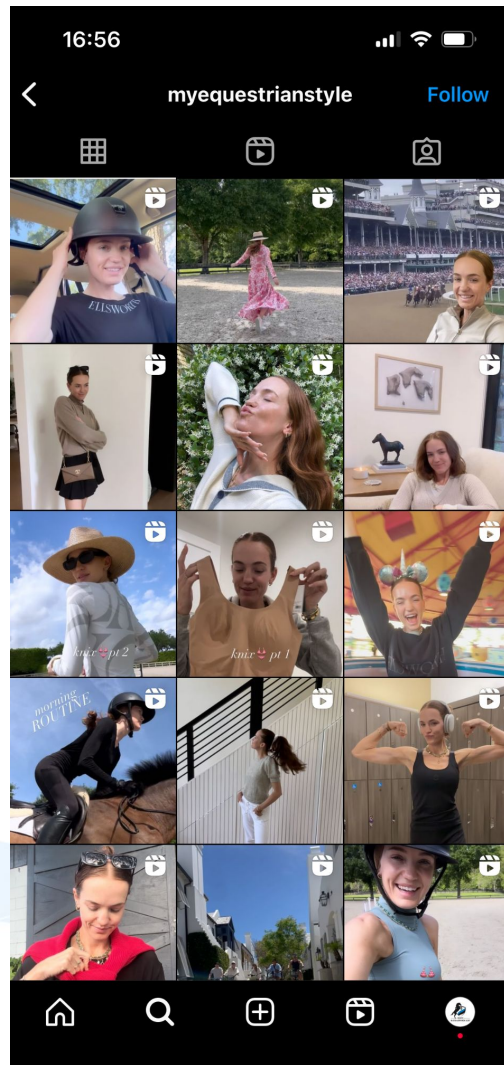
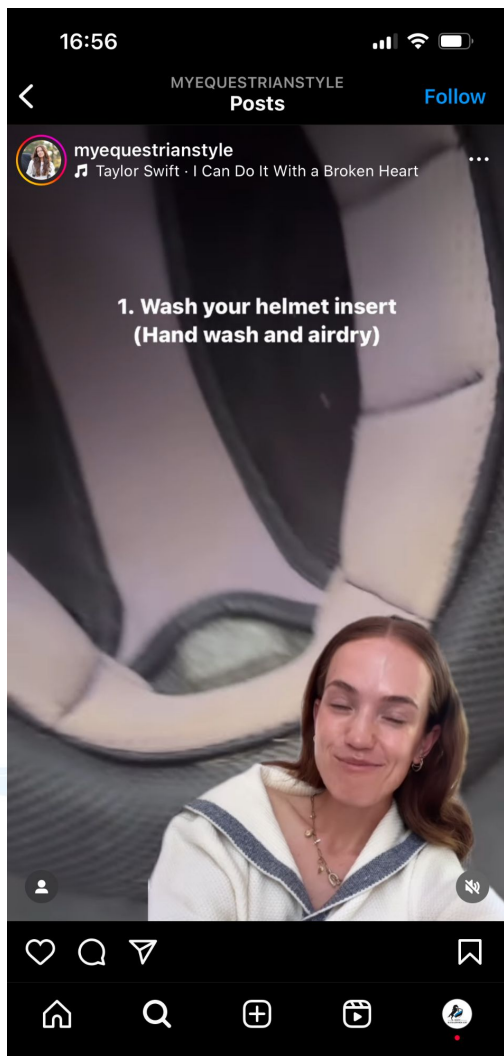
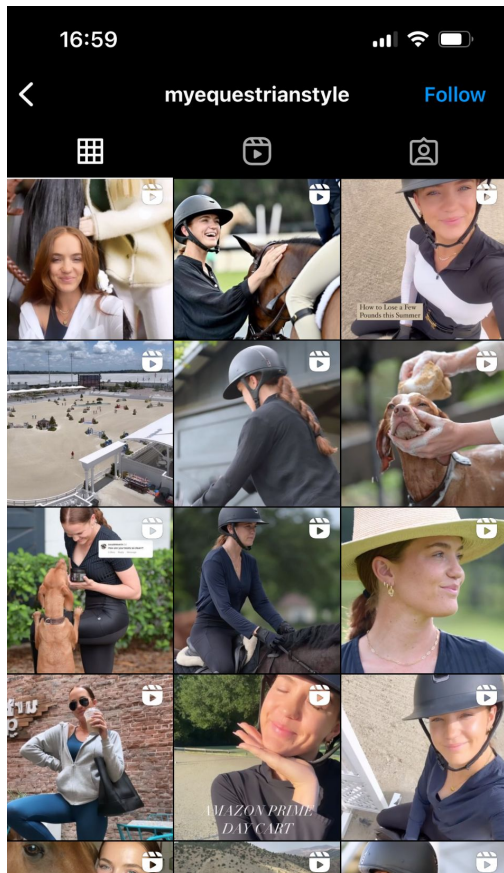


# Kuidas teha?

- Kirjeldus
- Highlights, pinned post
- Täggi ratsanikud, muud seotud kontod, Hobumaailm, ratsaliit
- Lisa storydesse linke, kasuta interaktiivseid võimalusi inimeste kaasamiseks



# Veel näiteid



# Pildi ja video tootmine

- Tehnika ei ole takistus/vabandus



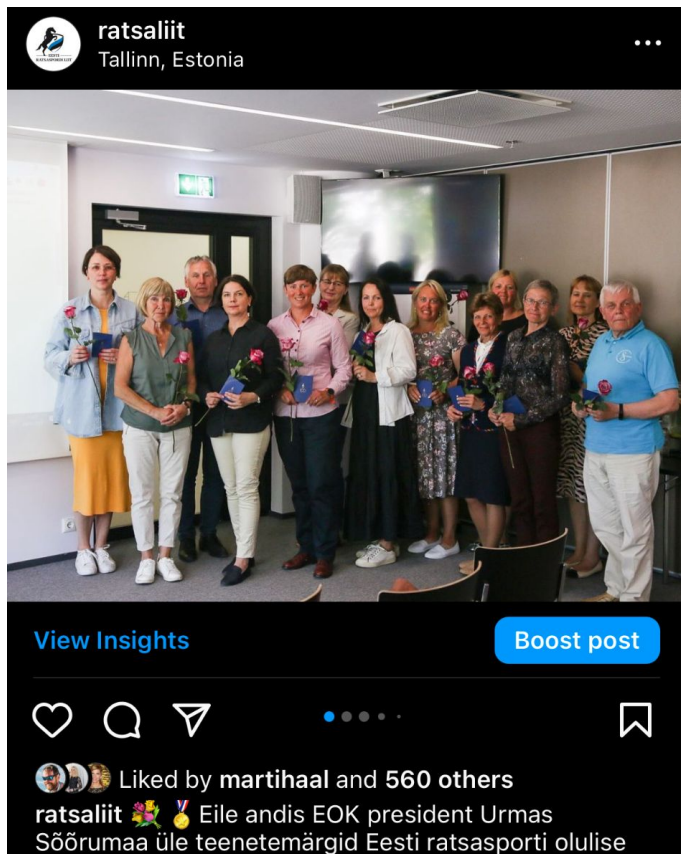
# Kuidas teha?

- Hea telefon
- Video: heli ennekoike
- Kompositsioon
- Valgus
- Testi



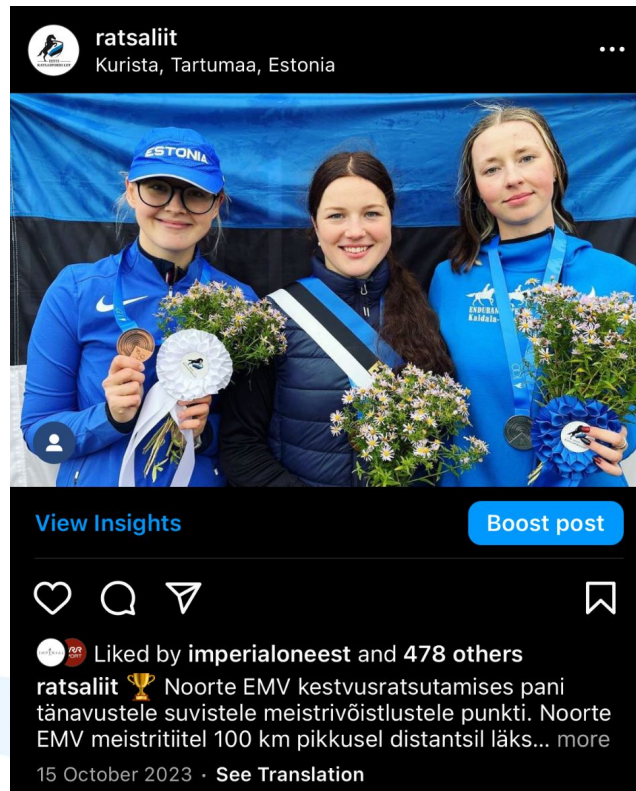


# Kuidas teha?






# Kuidas teha?



# Kuidas teha?


ratsaliit  
Perila Tallid



View Insights [Boost post](#)

Liked by grete\_hussar and 378 others  
ratsaliit Noorte klassi EMV arvestuses sai kullasära sel aastal nautida Rose Marie Skjoldby hobusel Rosinante... more

ratsaliit  
Ruila Tall



View Insights [Boost post](#)

Liked by grete\_hussar and 614 others  
ratsaliit Eesti meister laste klassi takistussõidus on Johanna Tafenau (Tondi RSK) hobusel Selena, kes sõidu arvestuses saavutas teise koha... more





**You**

Olen ratsutamistreener ja soovin Instagrammis pakkuda kvaliteetset sotsiaalmeediasisu. Paku mulle nädala aja instagrammi postituste ideid.



**ChatGPT**

Muidugi! Siin on nädala jagu Instagrami postituste ideid ratsutamistreenerina:

### **Päev 1: Inspiratsiooniline tsitaat**

Postita foto endast hobuste keskel ja lisaks mõni inspireeriv tsitaat või moto, mis väljendab sinu suhet hobustega või treeningufilosoofiat.

### **Päev 2: Treeningnipp**

Jaga jälgijatega mõnda kasulikku treeningnippi või harjutust, mida sa oma õpilastele õpetad. Võid lisada ka lühikese video või fotoseeria selle harjutuse sooritamisest.

### **Päev 3: Hobusõidu ohutusnõuanded**

Jaga olulisi ohutusnõuandeid ratsutajatele, olgu selleks siis varustussoovitused, ohutu ratsutamise põhimõtted või näpunäited vigastuste ennetamiseks.

### **Päev 4: Hobustepäevik**

Jaga mõnda põnevat hetke või saavutust oma hobuste päevikust. Võid kirjeldada, kuidas mõni sinu treeningmeetod või lähenemine on aidanud hobustel edasi areneda.

### **Päev 5: Küsimuste-pakkumuste päev**



Kutsu oma jälgijaid küsima küsimusi või pakkuma teemasid, millest nad sooviksid rohkem teada



- Ära võta AI genereeritud teksti puhta tõena, pigem kasuta seda ideede saamiseks.



**You**

Olen takistussõidu treener ja soovin teha latiharjutusi edasijõudnutele. Anna mulle ideid.

1. **Sirge latti ületamine:** See on põhiline latiharjutus, kuid seda saab edasijõudnud tasemel täiustada, muutes lati kõrgust ja laiust ning lisades erinevaid kombinatsioone.
2. **Lati kombineeritud harjutused:** Looge takistusi, kus hobune peab ületama mitut latti järjest erinevates kombinatsioonides, näiteks kahe lühikese lühikese ja ühe pikema vahel.
3. **Lati langemine:** See harjutus nõuab hobuselt täpsust ja kontrolli. Paigaldage latt nii, et see langeks küljelt alla, kui hobune puudutab seda, õpetades neile hoolikalt jalgade tõstmist.
4. **Takistuse kõrguse muutmine:** Laske hobusel hüppata latte erinevate kõrguste ja kombinatsioonidega, et arendada nende jõudu ja paindlikkust.
5. **Hüpete vaheline distants:** Seadke latid nii, et hobune peab hüppama erinevate distantsidega takistuste vahel, mis õpetab neile kohanduma erinevatele hüppeolukordadele.
6. **Paindlikkuse treenimine:** Seadke latid nii, et hobune peab tegema paindlikke pöördeid ja hüppeid, mis aitavad neil arendada kerekontrolli ja tasakaalu.
7. **Tagurpidi hüpped:** See on keerulisem harjutus, kus hobune peab hüppama lati taha. See arendab nende usaldust ja täpsust.
8. **Kombinatsioonid takistustega:** Looge takistuste kombinatsioone, mis sisaldavad latti koos muude takistustega, nagu okserid või vesitõkked, et arendada hobuse fookust ja



# Lõpetuseks

- See on normaalne, kui sa ei tea, ei oska
- Kasuta sotsiaalmeediat õppimiseks
- Kui on jama, kutsu abi!

