



EJL SOOVITUSED JALGPALLITREENINGUTE 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).
- Iga jalgpalliväljaku kasutamiseks tuleb määrata vastutav isik, kes koordineerib tegevusi antud väljakul ja kelle kontaktandmed on avalikud.
- 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.
- Kogu tegevuse vältel peab olema desinfitseerimisvahendite kättesaadavus tagatud kõikidele osalejatele.
- Et vältida segadusi ja inimeste kogunemist, on kohustuslik määrata igale 10-liikmelisele rühmale täpne treeningu ja kogunemise aeg ning koht.
- 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).
- Arvestades kahe meetri distantssi 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 $\frac{1}{4}$ väljakust. NB! Kehtib 2+2 reegel (grupis tuleb teistega hoida vähemalt kahemeetrist vahet), ühe grupi suurus on maksimaalselt 10 inimest.
 - U16 kuni U19 vanusegruppides kasutatakse minimaalselt $\frac{1}{3}$ väljakust. NB! Kehtib 2+2 reegel (grupis tuleb teistega hoida vähemalt kahemeetrist vahet), ühe grupi suurus on maksimaalselt 10 inimest. Terviseamet soovib kõrge intensiivsusega tegevuste puhul hoida distantssi 20 meetrit.
 - Täiskasvanute gruppides kasutatakse minimaalselt $\frac{1}{2}$ väljakust. NB! Kehtib 2+2 reegel (grupis tuleb teistega hoida vähemalt kahemeetrist vahet), ühe grupi suurus on maksimaalselt 10 inimest. Terviseamet soovib kõrge intensiivsusega tegevuste puhul hoida distantssi 20 meetrit.



Enne treeningule saabumist

- Osaleja (sh treener) tunneb ennast hästi ja tervena.
- Osaleja leibkonnas ei esine haigustunnuseid (palavik, köha, nohu jne).
- Vastutaval isikul on kohustus haigustunnustega osalejat treeningule mitte lubada.
- Tualettruumide kasutus on piiratud, arvesta sellega enne treeningule tulemist.
- Saabu treeningule treeningvarustuses (riietusruumid on suletud).
- Enne ja pärast treeningut desinfitseeri käed.

Saabumine staadionile

- Iga grupi staadionile saabumise aeg peab olema kirjalikult paika pandud vastutava isiku poolt ja see info osalejatele edastatud.
- Lapsevanem, kes toob lapse staadionile, peaks lahkuma treeningu ajaks staadioni territooriumilt, vältimaks lastevanemate grupilist kogunemist staadioni ümbruses treeningute ajal.
- 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 väljakult lahkuda, inventari puhastamiseks ja uue treeningu ettevalmistamiseks.
- Osalejad saavad treeningule 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.
- Soovituslik on tähistada ala isiklike asjade hoiustamiseks (jalgrattad jms).

Treening

- 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 isiklike treeningvahendeid, mille järgmisele isikule või grupile kasutamiseks andmisel (sh laenutamisel) tuleb need eelnevalt desinfitseerida.
- 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.

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 väljakult 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 õhus) pesta käsi voolava sooja vee ja seebiga. Käte 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.

Kõikides siinses dokumendis käsitlemata jäänud punktides tuleb juhendada 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 COVID-19 perioodil".