

Организация тренировок во внутренних помещениях для ведущих спортсменов с 5 мая в период пандемии COVID-19

По распоряжению Правительства Эстонской Республики № 76 от 12 марта 2020 года "Об объявлении особого положения на административной территории Эстонской Республики" на всей территории Эстонии было объявлено чрезвычайное положение, которое было введено из-за распространения пандемии вируса COVID-19 в мире и опасностью массового заболевания в Эстонии.

Начиная с 5 мая 2020 г., согласно правительственному распоряжению № 143, во внутренних помещениях могут тренироваться спортсмены, которые являются по меньшей мере кандидатами во взрослую сборную Эстонии. Проведение тренировок должно быть одобрено Министерством культуры и соответствовать минимальным требованиям. Точную информацию можно найти в этом кодексе.

Следует учитывать то, что вирус COVID-19 распространяется воздушно-капельным путем, в основном при близком контакте с человеком, инфицированным коронавирусом, у которого присутствуют характерные симптомы заболевания. При благоприятных условиях вирус может сохраняться на поверхностях до 3 дней, но погибает после дезинфекции.

Спортивный союз согласует с Министерством культуры организацию тренировок (далее *спортивную деятельность*) для спортсменов высшего уровня. Для этого спортивный союз выполняет следующее:

1. составляет список спортсменов, их тренеров и состав вспомогательного персонала;
2. выбирает вместе со спортсменами, их тренерами и клубами не более двух спортивных объектов в Эстонии, где имеются внутренние помещения для тренировок;
3. договаривается с владельцем спортивного объекта об условиях его использования и исполнении нижеприведённых требований;
4. представляет в Министерство культуры и Олимпийский комитет Эстонии на утверждение список спортсменов (спортсмены младше 18 лет должны иметь разрешение от родителей), их тренеров и состав вспомогательного персонала, а также согласие владельца спортивного объекта.

Минимальные требования для ведущих спортсменов , которые тренируются во внутренних помещениях

- Ведущим называется тот спортсмен, который по меньшей мере является кандидатом во взрослую сборную Эстонии.
- Если кандидат в сборную не достиг совершеннолетия, то его участие в спортивной деятельности разрешается только с письменным согласием родителей.
- В одной группе может заниматься не более 10 человек, в том числе тренер, вспомогательный персонал и т.д., необходимо соблюдать правило "2+2" (держаться в группе друг от друга на расстоянии 2-х метров). По международным правилам командного спорта в одной группе может тренироваться более 10 человек.
- Пространство на одного человека во внутреннем помещении должно составлять минимум 10 м².
- При интенсивной спортивной деятельности или большой скорости желательно соблюдать дистанцию в 20 метров (например, бег на дистанции).

- Во время занятий, в которых участвует несколько групп, необходимо организовать их движение по территории и в помещении таким образом, чтобы контакты между ними были сведены к минимуму.
- Необходимо проводить спортивную деятельность так, чтобы спортсмены могли избегать близких контактов.
- Средства личной защиты должны находиться в доступном месте. Спортсмены пользуются ими по мере необходимости вне занятий, тренеры и вспомогательный персонал могут пользоваться ими при необходимости и во время тренировок.
- Владелец спортивного объекта или организатор спортивной деятельности гарантирует наличие антисептиков и постоянную дезинфекцию общего инвентаря.
- Департамент здоровья рекомендует ограничивать использование общих раздевалок и душевых, кроме туалетов. [Более подробнее здесь.](#)
- Во время практической деятельности нужно по возможности пользоваться личными средствами. При передаче вещей другому лицу или группе необходимо их предварительно продезинфицировать.
- В помещениях должна быть обеспечена вентиляция, соответствующая общим нормам.
- Лица, участвующие в тренировках, должны пользоваться индивидуальными емкостями для питья.
- Чтобы не допустить передачи инфекции воздушно-капельным путём, следует избегать рукопожатий, объятий и других близких контактов.
- Организатор спортивной деятельности следит за тем, чтобы люди не собирались в группы и не оставались на территории после тренировок.
- Организатор спортивной деятельности отвечает за то, чтобы контакты с группами риска (прежде всего, пожилые люди и лица с хроническими заболеваниями и иммунной недостаточностью) были сведены к минимуму.
- Лица с симптомами заболевания не могут участвовать в занятиях. Организатор спортивной деятельности имеет право не допускать к занятиям тех, у кого присутствуют симптомы заболевания, или отстранить от тренировок контактировавших с заболевшими.
- Даже при самых незначительных проявлениях заболевания и/или повышенной утомляемости следует оставаться дома и наблюдать за своим здоровьем в течение 2-3 дней (мерить температуру тела) и при необходимости консультироваться с семейным врачом (если состояние не изменится или ухудшится).
- Организатор тренировок должен обеспечить исполнение правил, связанных с чрезвычайным положением. При ненадлежащем соблюдении мер, предусмотренных в рамках чрезвычайного положения, применяются средства принуждения, указанные в частях 2 и 3 статьи 28 Закона об охране общественного порядка. Величина денежного взыскания, исходя из § 47 Закона о чрезвычайном положении, составляет 2000 евро. Цель принудительного денежного взыскания - побудить человека выполнять предписания, ограничивающие передвижение, и предотвратить распространение вируса. Денежное взыскание можно назначать повторно.

Меры по обеспечению гигиены и чистоты

- Если проведение спортивных занятий предполагает краткосрочное использование внутренних помещений (туалетов, складирование или аренда спортивного инвентаря, оплата услуг и т.д.), то в этом случае обеспечивается уборка и дезинфекция помещений в соответствии с рекомендациями Департамента здоровья (подробнее [здесь](#)) и соблюдается правило 2+2.

- Важно соблюдать гигиену рук, по возможности промывать их тёплой проточной водой и мылом или использовать антисептики; дезинфицирующие принадлежности следует поместить на видное место. [Подробнее здесь](#).
- При кашле или чихании прикрывать нос и рот одноразовой салфеткой, это поможет предотвратить распространение вируса воздушно-капельным путём. При отсутствии салфетки следует использовать рукав (часть предплечья), но не голую руку. Салфетку или другие средства личной защиты нужно незамедлительно выбросить в мусорное ведро с соответствующей маркировкой и вымыть руки.
- Мусор, на поверхности которого, возможно, присутствует вирус (в том числе и средства личной защиты) следует сортировать отдельно от других отходов в закрытом мешке, а затем, по истечении 72 часов, утилизировать их в обычном порядке.

Организатор мероприятий, спортивный союз или спортклуб может установить более жесткие требования, если они помогут предотвратить распространение вируса.

Вышеприведенные требования следует выполнять до публикации новых правительственных распоряжений.