

Организация спортивных тренировок в помещениях с 18 мая

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.

Согласно решению правительства от 14 мая, начиная с 18 мая 2020, разрешено проводить тренировки в закрытом помещении, если оно заполнено не более чем на 50%. Если тренируется одна группа, то в ней не должно быть больше 10 человек. Между людьми должна быть обеспечена 2-метровая дистанция.

С 1 июня разрешено проводить тренировки в закрытых помещениях, без ограничения количества совместно тренирующихся в каждой группе. При этом необходимо следовать правилу "2+2" и соблюдать ограничение заполняемости помещений (не более 50%).

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

Минимальные требования для организации тренировок в помещениях

- В помещениях разрешено проводить только тренировки. Запрещена организация соревнований.
- Заполняемость тренировочных помещений, раздевалок и душевых не должна превышать 50% при условии, что люди смогут соблюдать между собой 2-метровую дистанцию.
- При групповых тренировках численность группы, вместе с тренером, вспомогательным персоналом и т.д., не должна превышать 10 человек. В группе следует придерживаться 2-метровой дистанции.
- Во время занятий, в которых участвует несколько групп, необходимо организовать их деятельность таким образом, чтобы не возникало контактов между ними (например, при входе или выходе, деятельность в тренировочном помещении).
- Открыты бассейны, где можно проводить спортивные тренировки. Длина дорожки должна быть минимум 25 метров. Бассейн должен быть оснащён отдельными 2-2,5-метровыми дорожками.
- Тренировки, в которых участвуют несовершеннолетние, должны проводиться под руководством взрослого тренера или наставника.
- По возможности тренировке должна предшествовать предварительная регистрация. Если группа тренирующихся занимается в одном составе в определённое время, то предварительная регистрация не требуется. Предварительная регистрация необходима в тех случаях, когда тренировочные залы можно посещать в любое время. Регистрация поможет избежать скопления людей и возникновения очередей у входа в тренировочный зал (например, тренажёрный зал, групповые тренировки в спортклубе).
- При покупке билета в спортклуб избегается наличный расчёт, перед входом в клуб необходимо продезинфицировать руки.
- Лица с симптомами заболевания не могут участвовать в тренировках. Организатор спортивной деятельности имеет право не допускать к тренировкам тех, у кого присутствуют симптомы заболевания.

- Заполняемость раздевалок и душевых не должна превышать 50%, при условии, что люди смогут соблюдать 2-метровую дистанцию. Шкафы и душевые кабинки должны располагаться друг от друга на расстоянии не менее 2 метров. Участники пользуются личными средствами гигиены и, по возможности, не задерживаются в раздевалках и душевых.
- Использование обычных саун после тренировок разрешено, если температура в сауне по меньшей мере 70 градусов, и выполняется правило по уборке высоких помещений. Использование саун другого типа (паровая, арома и т.д.) не разрешено.
- Необходимо проводить спортивную деятельность так, чтобы спортсмены могли избегать близких контактов.
- Следует использовать личные спортивные принадлежности. При передаче (в том числе и выдаче напрокат) спортивного инвентаря другому лицу или группе необходимо его предварительно продезинфицировать. Владелец спортивного объекта или организатор спортивной деятельности гарантирует наличие антисептиков и постоянную дезинфекцию общего инвентаря. Например, использование спортивного инвентаря в тренажёрном зале; дезинфекция мячей после смены групп.
- 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.
- Использование медицинских масок или других средств личной защиты добровольное, нежелательно использовать их во время спортивных занятий.
- 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.
- 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

- Уборка и дезинфекция помещений проходит в соответствии с рекомендациями Департамента здравоохранения, см. [здесь](#).
- 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.

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