



NÕUDED INDIACA-TREENINGUTE KORRALDAMISEKS SPORDISAALIS

Alates 03. veebruarist on üle Eesti (Harjumaal sh Tallinnas ja Ida-Virumaal alates 01. veebruarist) sportimine ja treenimine lubatud sisetingimustes järgmistel tingimustel:

- **Siseruumides tuleb kontaktsete ja kõrge viiruseleviku riskiga tegevuste puhul lähtuda 2+2 reeglist.** Kõrge viiruseleviku riskiga on tegevused, mille käigus toimub intensiivne sisse ja välja hingamine ning aerosoolide teke;
- **mitte-kontaktse ja madala riskiga tegevusi tohib läbi viia 10+1 rühmas**, sealhulgas juhendaja, ei puututa kokku teiste rühmadega (nt spordihallis treeniva teise 11 liikmelise grupiga sh nii saabumisel, lahkumisel, tegevusel treeningpaigas), välja arvatud koos liikuvad või viibivad perekonnad;
- **kõrge viiruseleviku riskiga spordialadel** saab tegevusi läbi viia 10+1 rühmas juhul, kui järgitakse spordialaliidu, kultuuriministeeriumi ja terviseameti koostöös välja töötatud riskide maandamise abinõusid. Viiruse leviku riski maandamine on näiteks **ruumide ventileerimine, inimeste hajutamine, eri gruppide kokkupuudete vältimine jne.** Juhul, kui riske pole võimalik maandada või seda ei tehta, **tuleb tegevusi läbi viia 2+2 liikumispiirangut arvestades (täpsem info: Terviseameti korraldus [20210129 terviseamet korraldus sisetingimustes.pdf \(kriis.ee\)](#));**
- tagatud on ruumi **kuni 50% täituvus**;
- spordihoonesse sisenemisel ja siseruumides **kantakse maski**. Nimetatud kohustus ei laiene alla 12-aastastele lastele või juhul, kui maski kandmine ei ole tervislikel põhjustel, töö või tegevuse iseloomu tõttu või muid olulisi põhjuseid arvestades võimalik (nt spordialade või tegevuste puhul, mil hingamine intensiivistub, ei tohiks maske kanda). Treeningu ajal ei kanta maski;
- treeningul osalejatel peab olema isiklik joogipudel, mida ei jagata teistega;
- vältida tuleb kätlemist, kallistamist jm otseseid kontakte;
- tagatud on desinfitseerimisvahendite olemasolu ja tagatud on desinfitseerimisnõuete täitmine Terviseameti juhiste kohaselt (*indiacaliit* pallid tuleks mängude vahepeal ja peale trenni desinfitseerida).

NB! Kõige olulisem!

Treeningud ei ole lubatud isikutele:

- **kellel on haigustunnused**
- **kes on olnud koroonapositiivse lähikontaktse viimase 10 päeva jooksul**
- **kes viibivad isolatsioonis.**

Eesti Indiacaliit toetub nõuete kehtestamisel Terviseameti poolt kehtestatud piirangutele ja nõuetele.