

## **Организация тренировок в помещении с 15 мая**

12 марта 2020 года постановлением № 76 «Об объявлении чрезвычайного положения на административной территории Эстонской Республики» правительство Республики объявило чрезвычайное положение на всей территории Эстонской Республики в связи с пандемией COVID-19 в мире и вытекающей из этого угрозой массового заражения в Эстонии.

Постановлением Правительства Республики от 14 мая разрешено с 18 мая 2020 года проведение спортивных тренировок в закрытых помещениях до 50% от обычной вместимости зала. Если тренировка проходит в группе, ее размер не должен превышать 10 человек. Необходимо обеспечить, чтобы люди могли находиться на расстоянии 2 м друг от друга.

С 1 июня занятия спортом в закрытых помещениях допускаются до 50% от обычной вместимости зала. Необходимо обеспечить, чтобы люди могли находиться на расстоянии 2 м друг от друга. Размер группы больше не ограничивается 10 человеками.

Следует отметить, что COVID-19 - это вирус, который передается от человека человеку через капельную инфекцию, главным образом, при контакте с зараженным человеком, у которого есть симптомы, характерные для инфекции. Вирус также может распространяться с загрязненных поверхностей.

### **Минимальные требования к организации спортивной тренировки в помещении**

В помещении разрешена только тренировочная деятельность (далее тренировка). Соревнования не разрешены.

В помещениях для тренировок, раздевалках и душевых допускается до 50% от нормальной вместимости, при условии, что люди могут находиться на расстоянии 2 м друг от друга.

В случае групповых тренировок в группе может быть до 10 человек, включая тренера, вспомогательный персонал и т. д., и расстояние между людьми в группе должно быть не менее 2 метров.

В случае одновременной деятельности нескольких тренировочных групп, действия и передвижения на тренировочной площадке должны быть организованы таким образом, чтобы максимально избегать контакта между группами (например, прибытие, отбытие, действия на месте тренировки).

Открыты бассейны, где можно проводить спортивные тренировки, т.е. длина дорожки составляет не менее 25 метров, а в бассейне выделены дорожки для плавания шириной 2-2,5 метра.

Тренировка несовершеннолетних должна проводиться взрослым тренером или инструктором.

Возможна предварительная регистрация на тренировку. Предварительная регистрация не требуется для учебных групп, которые регулярно тренируются в одно и то же время в одном составе. Предварительная регистрация требуется для тренажерных залов, которые посещаются в свободно выбранное время, чтобы избежать большой концентрации людей в одном зале и образования очередей на входах в спортзал (например: тренировки в тренажерном зале, групповые тренировки в спортивном клубе).

Следует избегать оплаты наличными за билет в спортивный клуб, и перед входом в спортивный клуб требуется продезинфицировать руки.

Лица с симптомами заболевания не допускаются к участию в мероприятиях. Лицо, ответственное за осуществление деятельности, имеет право отстранить человека с симптомами от тренировки.

Общие раздевалки и душевые могут использоваться при следующих условиях: используемые шкафы / душевые находятся на расстоянии не менее 2 м друг от друга. Клиенты используют индивидуальные средства гигиены, в раздевалке и душевой следует оставаться возможно малое необходимое время.

Использование обычных саун после тренировки разрешается, если температура сауны не менее 70 градусов и соблюдаются повышенные правила уборки помещения. Другие виды саун не разрешены (паровые бани,

ароматические сауны и т. д.).

Тренировка должна быть организована таким образом, чтобы не было физического контакта с другими её участниками.

Если возможно, следует использовать личное тренировочный инвентарь. Если инвентарь передается для использования (включая аренду) другому лицу или группе, он должен быть продезинфицирован заранее. Наличие дезинфицирующих средств и очистка инвентаря должны быть обеспечены организатором или руководителем объекта (если это общественный спортивный объект). Например: использование спортивного оборудования в тренажерном зале; в играх с мячом - дезинфекция мяча после смены группы.

Участники тренировки должны использовать индивидуальные бутылки для питья. Рукопожатий, объятий и других прямых контактов следует избегать.

Использование защитных масок или других средств индивидуальной защиты не является обязательным, использование защитных масок во время занятий спортом не рекомендуется.

Организатор тренировки гарантирует, что люди не собираются в самостоятельные группы и не остаются на территории после проведения мероприятий.

Организатор тренировки отвечает за минимизацию контактов лиц, принадлежащих к группе риска (особенно пожилых людей и людей с хроническими заболеваниями и иммунодефицитом), с другими лицами.

Ответственность за организацию тренировок и за соблюдение мер и требований чрезвычайного положения лежит на организаторе мероприятия. В случае неисполнения мер и требований чрезвычайного положения, применяются меры административного принуждения, указанные в части 2 или 3 статьи 28 Закона об охране правопорядка. Сумма штрафа составляет 2000 евро в соответствии с § 47 Закона о чрезвычайных ситуациях. Штрафы, направленные на обеспечение ограничения свободы передвижения и предотвращение распространения вируса, могут налагаться неоднократно.

## **Меры гигиены и чистоты**

Уборка и дезинфекция помещений осуществляется в соответствии с рекомендациями Департамента здравоохранения (см. [Sijt.](#))

Важно следить за гигиеной рук, по возможности мыть руки теплой проточной водой с мылом или использовать дезинфицирующее средство; дезинфицирующие средства для рук следует размещать в хорошо заметных местах на проходе. Инструкцию по мытью рук можно найти здесь [Sijt.](#)

Чтобы предотвратить распространение капельной инфекции, прикрывайте рот и нос предплечьем или салфеткой во время чихания или кашля. Салфетка и другие средства индивидуальной защиты должны быть сразу выброшены в предназначенное для этого подписанное мусорное ведро, руки вымыты.

Спортивная федерация может установить более жесткие требования, чем те, которые указаны выше, если это поможет предотвратить распространение вируса.

Вышеуказанные требования должны исполняться вплоть до опубликования дальнейших распоряжений Правительства Республики.