

Организация спортивных тренировок с 14 декабря 2020 г.

В соответствии с распоряжением Правительства Республики № 282 от 19 августа 2020 года (изменено распоряжением № 440 от 10 декабря 2020 года) «Ограничения свободы передвижения и организации публичных собраний и массовых мероприятий, необходимых для предотвращения распространения заболевания COVID-19», с **14 декабря 2020 года до 3 января 2021 года спортивные тренировки на открытом воздухе и в помещении разрешено проводить, если:**

- 1) в **помещении** обеспечены условия для проведения бесконтактных **индивидуальных занятий и индивидуальных тренировок**, в том числе с инструктором;
- 2) **на открытом воздухе** количество участников в **группе** составляет **до 10 человек** и **отсутствует контакт с другими группами**;
- 3) в **помещении** могут находиться и перемещаться вместе **до двух человек, соблюдая дистанцию с другими не менее двух метров**, за исключением перемещающихся или находящихся вместе семей или а случае, если указанные условия невозможно обеспечить в разумной мере. **На свежем воздухе люди должны быть рассредоточены**;
- 4) в помещении необходимо **носить маску**. Это обязательство не распространяется на детей в возрасте до 12 лет или в тех случаях, когда ношение маски невозможно в связи с состоянием здоровья, характером деятельности или другими важными причинами;
- 5) предметы общего пользования **дезинфицируются** после каждого использования;
- 6) поставщик услуг **должен обеспечить наличие дезинфицирующих средств** и соблюдение требований по дезинфекции в соответствии с правилами Департамента здоровья.
- 7) **В Ида-Вирумаа с 12 декабря 2020 года по 3 января 2021 года запрещены спортивные мероприятия и мероприятия по физической активности в помещении и на открытом воздухе. Разрешены индивидуальные тренировки на открытом воздухе, тренировки в помещениях запрещены.**

Подпункты 1, 2, 3 и 7 не применяются к профессиональной спортивной деятельности, происходящей в спортивной системе спортивного союза, включая членов и кандидатов взрослой и молодежной сборной и игроков Лиги мастеров командных видов спорта, к деятельности, связанной с национальной обороной и внутренней безопасностью, а также к деятельности лиц с недостатками здоровья.

С полным текстом распоряжения № 282 можно ознакомиться [здесь](#).

С полным текстом распоряжения № 440 и пояснительной запиской можно ознакомиться [здесь](#).

Минимальные требования к организации спортивных тренировок

- Лица с симптомами болезни не допускаются к деятельности. Лицо, ответственное за организацию деятельности, имеет право удалить с тренировки человека с симптомами болезни.
- До и после тренировки в помещении необходимо носить защитную маску, за исключением душевой. Защитную маску необходимо носить с момента входа в спортивный клуб до момента входа в помещение проведения тренировки, включая раздевалку. Маску можно снять непосредственно перед выходом из раздевалки по направлению в помещение проведения тренировки, ее необходимо надеть после душа и носить до выхода из спортивного клуба.
- Все лица (включая родителей), которые не принимают непосредственного участия в тренировках в месте проведения тренировок, должны носить маску (в помещении).

- Разрешены только бесконтактные индивидуальные тренировки, что означает, что тренировка может проходить бесконтактно между максимум двумя людьми, которые избегают контакта друг с другом:
 - а) спортсмен и тренер;
 - б) спортсмен и спортсмен.
 Не разрешены контактные тренировки между двумя людьми (например, борьба, дзюдо и т. п.).
- До, во время и после тренировки в помещении могут находиться вместе и перемещаться до двух человек, соблюдая с другими дистанцию не менее двух метров. Правило не распространяется на семью, находящуюся и перемещающуюся вместе, или если это невозможно обеспечить в разумной мере. В этом случае необходимо принять другие меры по предотвращению распространения вируса в соответствии с определенными правилами, например, использование средств индивидуальной защиты, ограничение доступа людей.
- Заполняемость в помещениях проведения тренировок, раздевалках и душевых не должна превышать 50% от нормальной заполняемости, но не более 250 человек.
- На открытом воздухе необходимо обеспечить, чтобы количество участников в группе не превышало 10 человек и не происходил контакт с другими группами. Кроме того, в группе может присутствовать тренер или инструктор. Например, если на одной части футбольного поля тренируется одна тренировочная группа из 10 человек, а на другой части – другая тренировочная группа, обеим группам разрешается тренироваться одновременно, при условии, что для предотвращения распространения вируса между ними соблюдено необходимое расстояние и не происходит контакт.
- В помещении разрешены только индивидуальные занятия. Исходя из принципа индивидуального обучения и тренировочной деятельности разрешено проведение тренировки, например, с инструктором, а также с партнером по тренировкам, но в таком случае без присутствия инструктора. Например, в случае ракеточных видов спорта (теннис, бадминтон, настольный теннис и т. п.) тренеру разрешено тренировать одного спортсмена, а также одному теннисисту разрешено тренироваться с другим теннисистом. Групповые тренировки в закрытых помещениях запрещены. Например, в бассейне, в ледовом холле или холле легкой атлетики одному инструктору запрещено одновременно инструктировать разных людей в одном и том же месте занятия спортом. Индивидуальная деятельность означает, что человек выполняет деятельность самостоятельно или с максимум одним спортсменом или тренером.
- Установленные ограничения не распространяются на профессиональную спортивную деятельность, происходящую в рамках соревновательной системы спортивного союза, включая членов и кандидатов взрослых и молодежных сборных и игроков командных видов спорта в Лигах мастеров. Людям, участвующим в Премьер-лиге, Народной лиге и любительском спорте, запрещено тренироваться в группе до истечения срока действия ограничений. В Ида-Вирумаа запрещены все занятия спортом в помещении и групповые тренировки на открытом воздухе, кроме профессиональных спортсменов.
- Чтобы снизить риски, рекомендуется перенести тренировки, проходящие в помещении, на открытый воздух.
- Тренировки несовершеннолетних должен организовывать взрослый тренер или инструктор.
- По возможности обеспечивается предварительная регистрация на тренировку. Предварительная регистрация требуется для тренажерных залов, которые люди посещают в произвольное время, чтобы слишком много людей не собирались в одном тренажерном зале и не выстраивались в очереди у входа в тренажерный зал (например, тренировки в тренажерном зале).
- По возможности следует использовать личные средства для тренировки. При передаче средств другому человеку или группе (включая прокат) их необходимо предварительно продезинфицировать. Доступность дезинфицирующих средств и чистку средств должен

обеспечивать организатор деятельности или управляющий объектом (в случае спортивного объекта общего пользования). Например, использование средств в тренажерном зале.

- Следует избегать рукопожатий, объятий и других прямых контактов.
- Организатор тренировок следит за тем, чтобы люди не собирались в группы и не оставались на территории после занятий.
- Организатор тренировок несет ответственность за сведение к минимуму контакта с другими лицами лиц, принадлежащих к группам риска (особенно пожилых людей, людей с хроническими заболеваниями и людей с ослабленным иммунитетом).
- Организатор тренировок несет ответственность за организацию тренировок и соблюдение требований мер. Если меры по предотвращению распространения вируса не соблюдаются должным образом, применяются меры административного принуждения, указанные в частях 2 или 3 статьи 28 Закона об охране правопорядка. Максимальный размер административного штрафа – 9600 евро. Административный штраф, цель которого – обязать соблюдать установленные в распоряжении требования, меры и ограничения, а также предотвратить распространение вируса, может налагаться повторно.

Меры обеспечения гигиены и чистоты

- Уборка и дезинфекция помещений осуществляется в соответствии с рекомендациями Департамента здоровья (см. [здесь](#)).
- Важно соблюдать гигиену рук, по возможности мыть руки проточной теплой водой с мылом или использовать дезинфицирующее средство. Дезинфицирующие средства для рук следует размещать на видном месте на пути движения людей. Инструкции по мытью рук можно найти [здесь](#).
- Чтобы предотвратить распространение воздушно-капельной инфекции, при чихании или кашле необходимо прикрывать рот и нос предплечьем или салфеткой. Сразу после использования, салфетку и другие средства индивидуальной защиты следует выбросить в специальный мусорный ящик и вымыть руки.

Организатор мероприятия, спортивный союз или спортивный клуб могут ввести более строгие требования, чем упомянутые выше, если это способствует предотвращению распространения вируса.