

# TURVALINE SPORT

## INFOMATERJAL LAPSEVANEMATELE

gal lapsel peaks olema võimalus tegelda talle meelepärase spordialaga. Sportimine pakub lastele rõõmu, toetab head vaimset ja füüsilist tervist, paneb aluse liikumisharjumusele, aga võimaldab saavutada ka tulemusi, mille üle uhkust tunda. Lisaks õpetavad treeningud lastele reeglitest kinnipidamist, eesmärkide seadmist ja pingutamist ning aitavad kujundada lapse hoiakuid ja väärtusi.

Ka erivajadustega lastel on õigus sportimisest rõõmu tunda. Erivajadustega laste spordis osalemine aitab ühiskonda siduda ja loob kõigile parema elukeskkonna. On treenereid, kes oskavad ja tahavad treeningutesse kaasata erivajadusega lapsi.

### 1. UURIGE ENNE TREENINGU VALIMIST TREENERI VÕI JUHENDAJA TAUSTA.

Kontrollige [kutseregistrist](#), kas treeneril on treeneri kutse. Kindlasti on ka häid treenereid, kellel ei ole treeneri kutsetunnistust, kuid kutsetunnistus annab kinnitust, et treeneri teadmisi, oskusi, kogemusi ja hoiakuid on kontrollitud [treeneri kutsestandardi](#) nõuetest lähtudes. Mida rohkem on lapsevanemaid, kes väärtustavad kutse omandanud treenerite tööd, seda rohkem on ka juhendajatel põhjust enda teadmisi ja oskusi täiendada ning kutset taotlema.

Treenerilt võib küsida ka tema hariduse kohta: millist koolitust ta on saanud, millega ta on varem tegelenud, milline on tema arusaam treeneritööst. Võib ka uurida, millist tagasisidet on antud treeneri tegevusele.

Vanemad saavad karistusregistrist (tasuta) järele vaadata, ega treener või juhendaja pole karistatud mõne kuriteo eest, mille tõttu tal on keelatud lastega töötada ([loe lähemalt Justiitsministeeriumi veebilehelt: „Kelle palkad lastega töötama? Kontrolli tausta”](#)).

### 2. RÄÄKIGE LAPSE JA TREENERIGA NENDE OOTUSTEST.

Kindlasti on lapsi, kes tahavad saavutada tulemusi ja end spordi kaudu teostada. Tippспорт esitab nõudmisi nii lapsele, vanemale kui ka treenerile. Tulemusteni jõuab pingutades ja treeningutele pühendudes.

Tähtis on aga anda lastele võimalus teha sporti ka hobi korras, sest kõik lapsed ei soovi tippportlaseks saada, vaid tahavad lihtsalt liikumisest rõõmu tunda ([vt ka gümnaasiuminoorte liikumisharjumuste kohta tehtud uuring](#)).



Ka harrastussport ei välista võistlustel osalemist, kuid võistlemise eesmärgid võivad sel juhul olla teistsugused kui tippportlastel: näiteks enda tundma õppimine, eduelamuse saamine või rõõm sõpradega koosolemisest ja meeskonnatööst.

Arutage lapsega läbi, mis eesmärgil laps soovib sporti teha. Vanema ülesanne on last suunata ja julgustada. Laps võib tunda end halvasti, kui teda survestatakse.

Rääkige ka treeneriga läbi, kas tegemist on harrastusspordiga või tippspordile suunatud treeninguga ning milline on treeningurežiim. Samuti uurige treenerilt, kas kõigilt sellel treeningul osalevatelt lastelt eeldatakse valmisolekut võistlustel osaleda, milline on võistluste eesmärk ja kui sageli võistlused toimuvad. Arutage lapsega, kas see läheb kokku tema sporditegemise eesmärkidega ning kas ta ise ja tema pere on selleks valmis ([nt kuidas treeningukoormus mõjutab õppimist, kas pere on valmis oma tegemisi planeerides arvestama võistlusgraafikut jne](#)).

Kui laps soovib treeningutest loobuda või spordiala vahetada, arutage lapsega, miks ta soovib seda teha. Mõnikord on selle taga konkreetne mure, mida vanem saab aidata lahendada. Vahel tuleb vanemal aga lapsele selgitada ja rõhutada järjekindla harjutamise ja pingutamise tähtsust, et laps ei loobuks treeningutest pärast esimest tagasilööki.

### 3. TEHKE KOOSTÖÖD TREENERI JA SPORDIKLUBIGA NING TOETAGE LAPSE SPORTLIKKU ARENGUT.

Vanematel on võimalik palju ära teha, et lapsest saaks aktiivse eluviisiga täiskasvanu või edukas sportlane ([vt lähemalt nõuandeid lapsevanematele lapse sportliku arengu toetamiseks](#)).

Lapse sportimise toetamiseks on tähtis teha koostööd treeneri ja spordiklubiga ([vt üheksa soovitud lapsevanemale](#)). Uurige, kas klubi või treener korraldab vanematele koolitusi või jagab infomaterjale.

Lastele saavad toeks olla ka spordipsühholoogid. Spordipsühholoog aitab sportlastel ja treeneritel oma oskusi arendada nii, et sportlased saaksid enda võimeid realiseerida parimal moel. Selleks õpetatakse neile psühholoogilisi oskusi ([loe lähemalt spordipsühholoogide kohta](#)).

Aidake lapsel ja treeneril seada eesmärgid ja sõlmida kokkuleppeid. Olge lugupidav treeneri vastu ja jätke treeningute ning võistlustel juhendamine treenerile. Kui näete, et treener teeb head tööd, ärge jätke seda enda teada, vaid tunnustage teda selle eest!

### 4. JÄLGIGE LAPSE FÜÜSILIST JA VAIMSET TERVIST NING AIDAKE LAPSEL TREENINGUD JA ÕPINGUD TASAKAALUS HOIDA.

Kui ka sihiks on sportlikud tulemused, ei tohi lapse tervist selle pärast kannatada. Terviserikete ennetamiseks peaks lapse tervist pidevalt jälgima. Last ei tohiks sundida haigena trenni või võistlustele minema, isegi kui laps peab treenimist või võistlemist tähtsaks. Oluline on ka see, et laps saaks piisavalt magada ja kannaks hoolt hügieeni eest.

Regulaarselt tuleks käia [noorsportlastele mõeldud tervisekontrollis](#). Noorsportlaste tervisekontroll on ette nähtud alla 20-aastastele lastele ja noortele, kes lisaks kooli kehalise kasvatuse tundidele treenivad või võistlevad nädalas vähemalt kuus akadeemilist tundi (ühe akadeemilise tunni pikkus on 45 minutit).

Noorsportlaste tervisekontrolli teevad mitmed arstiabi osutajad, pakkujaid on mõistlik otsida internetist või Tervisekassa [lepingupartnerite nimekirjast](#). Lapsevanematel tuleb tasuda 5 eurot visiiditasu.

Kui lapsel on treeninguid vähem kui kuus akadeemilist tundi nädalas, kontrollib tema tervist perearst tavakontrolli käigus ([vt ka lapse tervise jälgimise juhend perearstidele](#)).

Jälgida tuleb nii lapse füüsilist kui ka vaimset tervist. Küsi lapsest, kuidas tal läheb ja olge talle toeks. Enne tähtsamaid üritusi (näiteks enne võistlusi) võib laps tunda ärevust. Ärevust või pingeid võib tekitada ka treeningukoormus, suhted trennikaaslastega, aga ka ootused sportlike tulemuste suhtes ([loe lähemalt ärevusest ja sellest, kuidas sellega toime tulla](#)).

Lapse vaimset tervist võib mõjutada ka mure koolis hakkamasaamise pärast. Lapsel võib olla väga keeruline käia suure koormusega treeningutes ning samal ajal hästi õppida. Võib juhtuda, et võistlustel ja laagrites osalemise tõttu tuleb lapsel koolitundidest tihti puududa. Lapsevanem saab aidata leida võimalusi, et sporditegemine ja kooliskäimine oleksid tasakaalus: ta võib otsida koostöös kooliga lahendusi, et lapse haridustee ei katkeks, ning selgitada treeneritele, milliste koolikohustustega on vaja treeningurežiimi planeerimisel arvestada.

Häid nõuandeid vaimse tervise kohta leiab veebilehtedelt [www.peaasi.ee](#) ja [www.tarkvanem.ee](#). Vajaduse korral otsige lapsele professionaalset abi. Psühholoogilise abi võimalusi on selgitatud näiteks õiguskantsleri [infovoldikus](#). Mõistagi võib nõu küsida perearstilt või lastekaitsetöötajalt ([otsi kontakte valla või linna veebilehelt](#)), aga ka lasteabilt (telefonil **116 111**, [www.lasteabi.ee](#) või kirjutades aadressil [info@lasteabi.ee](mailto:info@lasteabi.ee)).

### 5. JÄLGIGE LAPSE SÖMISHARJUMUSI JA OSAKE MÄRGATA TOITUMISHÄIRE TEKKIMISE OHTU.

Mõnel spordialal on sportlase kehakaal eriti oluline. Toitumisest ja kaalust tuleks lapsega rääkida ning kuulata, mida ta ise selle kohta arvab. Vanema ülesanne on toetada tasakaalustatud suhtumise kujunemist nii toitumisse kui ka oma kehakaalu ja välimusse. Vanemad võivad hoolt kanda, et lapsel oleks kaasas tervislik suupiste (nt banaan, kuid mitte kartulikrõpsud), mida ta saaks trennis või pärast seda süüa. Vajadusel arutage lapse ja treeneriga, kuidas õigesti ja tervislikult toituda, et see sportimist toetaks, või küsi tootumise kohta nõu selle ala asjatundjalt.

Surve kehakaalu ja välimuse muutmiseks võib tulla mitmelt poolt korraga: treeningukaaslastelt, pere liikmetelt, meediast, sõpradelt. Last võivad mõjutada ka treeningutel tema keha kohta antud hinnangud, ebareaalsed kaalu eesmärgid ning kiitus kaalu langetamise, mitte pingutuse eest.

Pere saab aidata last sellise survega toime tulla ja toetada teda tervise hoidmisel. Oma kehakaalu ja -kuju ületähtsustamine võib mõjuda halvasti lapse vaimsele tervisele ja arengule. Probleemide tekkimisel tuleb kiiresti abi otsida. Nagu ülekaal võib ka alakaal põhjustada mitmesuguseid tervisehädaid. Infot söömishäirete kohta ja häid nõuandeid leiab veebilehelt [www.toitumine.ee](#) ja [www.peaasi.ee/soomishaired](#).

### 6. LEPPIGE KOKKU, MIS ON TREENINGUTEL LUBATUD JA MIS KEELATUD.

Selleks, et laps tunneks ära treeneri, treeningukaaslaste või kellegi teise sobimatu käitumise, on vaja lapsega läbi arutada, mida treeningul tohib teha ja mida ei tohi. Läbi tuleks rääkida kõik treeningul kehtivad reeglid, sealhulgas need, mis on mõeldud distsipliini tagamiseks. Samuti on oluline, et laps, lapsevanem ja treener teaksid, kuidas käituda, kui kokkulepetest kinni ei peeta. Kokkulepped aitavad ära hoida möödarääkimist, konflikte ja lapse väärkohtlemist ning kaitsevad ka treenerit alusetute süüdistuste eest.

Iseenesest mõistetavalt ei ole spordis lubatud ükski seadusega või karistatav tegu (näiteks kehaline väärkohtlemine, sugulise iseloomuga tegu mõjuvõimu kasutades või muu kuritegu). Peale selle ei ole spordis kohta muudele ebaeetilistele tegudele.

Kõik treenerikutsega inimesed peavad järgima [treeneri eetikakoodeksi](#) kirjeldatud käitumisnorme. Näiteks peab treener eetikakoodeksi järgi austama kõigi treenitavate eneseväärkust, ta ei tohi kedagi diskrimineerida ega sõnaliselt, füüsiliselt või seksuaalselt ahistada.

Mõnikord on käitumisreeglid kindlaks määratud spordialaliidu kodukorras, spordiklubi kodukorras või spordiklubiga sõlmitud lepingus.

Konkreetseid näiteid selle kohta, mis on spordis lubamatu tegu, on toodud ekspertide koostatud [spordi-personali käitumisjuhendis](#) ja [sporditurvalisuse tagamise kodukorras](#). Spordipersonali käitumisjuhendi järgi võib vaimne väärkohtlemine spordis aset leida näiteks olukorras, kus last alandatakse või mõnitatakse, aga ka siis, kui last pidevalt kritiseeritakse või jäetakse tagasisidest täiesti ilma (vaata näiteid juhendist).

Käitumisreeglid sõltuvad palju ka sellest, millise spordialaga laps tegeleb. Näiteks mõnel spordialal eeldab tehnika õpetamine seda, et treener on lapsega füüsilises kontaktis. Arusaamatuste vältimiseks ja ebakohase käitumise ära tundmiseks on oluline, et treener, laps ja vanem saaksid treeneri ülesannetest ühtmoodi aru.

Lubatud ja keelatud tegevustest tuleks lapsega aegajalt uuesti rääkida ja teha seda nii, et ka laps saaks oma arvamuse välja öelda. Selleks sobivad hästi näiteks iga-aastased arenguveestlused või treeningugrupiga peetavad arutelud.

### 7. KUULAKE LAST JA OTSIGE ABI, KUI SAATE TEADA LAPSE VÕIMALIKUST VÄÄRKOHTLEMISEST.

Lapse ja vanema usalduslik suhe aitab kaasa sellele, et laps julgeb oma muredest või väärkohtlemise kahtlustest vanemale rääkida. Kui laps proovib märku anda, et temaga on midagi juhtunud, kuulake teda tähelepanelikult, uskuge teda ja tunnustage selle eest, et ta julges oma murest rääkida. Öelge lapsele, et otsite abi, ning selgitage talle asjade käiku.

## MIDA EI TOHIKS ÜKS HEA TREENER KUNAGI TEHA?

### Laste arvamusi:

„Karjuda laste peale, kui kellelgi halvasti läheb, ja panna ta nurka kätekõverdusi tegema.“

„Kindlasti ei tohi lüüa, ei tohi ropendada, ei tohi välimust solvata.“

„Karjuda lapse peale või anda füüsilisi lisakaristusi. Sellega kaasneb tihti lisaks ka alandus teiste kaasõpilaste ees.“



Oiguskantsler  
Chancellor of Justice



Lastebudsman

Vanemal on kasulik teada ka võimalikule väärkohtlemisele viitavaid ohumärke, et osata varakult reageerida. Käsiraamatus „[Väärkohtlemise ennetamine spordis](#)“ on neid märke kirjeldatud vanusegruppide kaupa. Sealt leiab ka juhtnööre, kuidas julgustada last rääkima, kui tekib kahtlus, et last on väärkoheldud.

Igasugune sportimise käigus tekkiv arusaamatus või erimeelsus lapse ja tema treeneri või vanema vahel ei ole väärkohtlemine. Need juhtumid tuleb proovida lahendada samm-sammult, võimalusel esmalt omavahel asju selgeks rääkides, seejärel kaasates vajadusel spordiklubi. Mõistlik ei ole alustada sedalaadi arusaamatuste lahendamist meedia, sealhulgas sotsiaalmeedia kaudu.

## 8. ÄRGE JÄTKE VÕIMALIKKU VÄÄRKOHTLEMIST ENDA TEADA.

Kui kahtlustate, et teie last või kedagi teist väärkoheldakse, ärge jätke seda enda teada. Iga võimalikku väärkohtlemise juhtumit tuleb uurida ja kui see leiab kinnitust, peab vastavalt reageerima.

Kui te ei tea, kelle poole pöörduda või millist abi laps vajab, pidage nõu lastekaitsetöötajaga või võtke ühendust lasteabiga (telefonil **116 111**, [www.lasteabi.ee](http://www.lasteabi.ee) või kirjutades aadressil [info@lasteabi.ee](mailto:info@lasteabi.ee)). Samuti tuleb lastekaitsetöötajale või lasteabile alati teada anda, kui märkate [abivajavat või hädaohus olevat last](#). Nõu küsides ei pea te ütleva enda ega ka lapse nime. Nime avalikustamine võib olla vajalik aga selleks, et pakkuda lapsele tuge või teatada politseile.

Kui kahtlustate, et tegemist võib olla kuri- või väärteoga või hädaohus oleva lapsega, teatage sellest politseile (telefonil **112**).

Väärkohtlemise juhtumit tuleb uurida ka spordisorganisatsioonides. Selleks võtke ühendust treeneri tööandjaga (spordiklubiga). Spordiklubil on näiteks võimalik uurida lähemalt juhtumit asjaolusid, pakkuda lapsele, treeningukaaslastele ja vanematele tuge ning lõpetada vajaduse korral töösuhe treeneriga (spordiklubi ja alaliidu rolli kohta väärkohtlemise juhtumit uurimisel loe lähemalt [spordipersonali käitumisjuhendist](#)). Kui spordiklubis on olemas kindel inimene, kes tegeleb väärkohtlemise juhtumitega (usaldusisik), võite pöörduda otse tema poole.

Kui spordiklubi ei võta väärkohtlemise kahtlust tõsiselt või te ei soovi spordiklubi poole pöörduda, võite ühendust võtta alaliiduga või Eesti Antidopinguga ja Spordieetika Sihtasutusega (näiteks [spordivalvuri](#) veebilehe kaudu).

Kui märkate laste omavahelist kiusamist, andke sellest teada treenerile. Kiusamisjuhtumid tuleks lahendada treeneril, lapsevanematel ja lastel ühiselt. Õiguskantsler on avaldanud [kiusamise kohta](#) selgitavad materjalid, mis on mõeldud nii lapsevanematele ja õpetajatele kui ka lastele endile. Neid materjale saab kasutada kiusamise ennetamiseks ja juhtumite lahendamiseks ka spordis. Kiusamise kohta on koostatud ka Kiusamisvaba Kooli [miniõpik lapsevanematele](#).

## 9. LAHENDAGE LEPINGUGA SEOTUD VAIDLUSED (SH RAHALISED) KOKKULEPPEL SPORDIKLUBIGA VÕI VAJADUSE KORRAL KOHTU KAUDU.

Kui on tekkinud kahtlus, et last on väärkoheldud, võib päevakorda tõusta treeningute peatamine või lõpetamine ning sellega seoses spordiklubi liikmemaksude tasumine või muude rahaliste kohustuste täitmine.

Üldjuhul on laste ja lapsevanemate ning treenerite ja spordiklubide vahelised suhted eraõiguslikud. Liikmemaksude tasumist, treeningute lõpetamist ja mitmeid muid küsimusi reguleerib lepinguosaliste vahel sõlmitud leping. Leping võib ette näha, et täita tuleb ka kodukorra, sisekorra või muid reegleid. Seetõttu tuleks enne lepingu sõlmimist sellega põhjalikult tutvuda ja need olukorrad läbi arutada.

Püüdke lahendada kõik lepingut puudutavad vaidlused osapoolte kokkuleppel. Kui kokkuleppele ei jõuta, on mõlemal lepingupoolel võimalik kaitsta oma õigusi kohtus. Selleks tuleb esitada hagi maakotusse ([vt lähemalt kohtute veebilehelt](#)).

Kui noore eesmärk on saada tippportlaseks ja ta on oma spordialal edukas, võib juhtuda, et talle pakutakse võimalust minna elama ja treenima välisriiki. Olenemata sellest, kas sellise pakkumise teeb perele välisriigi spordiklubi või tehakse pakkumine spordiagendi vahendusel, on vaja pakutava lepinguga põhjalikult tutvuda.

Vanemal tuleb koos noorega läbi mõelda, kas lepingutingimused ja noore tulevane elukorraldus (nt elukoht, treeningutingimused ja õppimisvõimalused, turvalise täiskasvanu olemasolu) on lapse parimate huvides. Enne lepingu allkirjastamist tuleks nõu pidada Eesti spordiklubi, alaliidu ja võimalusel ka spordivaldkonda tundva juristiga. Kui võimalik, võiks lapsevanem käia koos lapsega tema tulevaste elamis-, õppimis- ja treenimistingimustega tutvumas. Põhjalik eeltöö on vajalik, sest selliste lepingute ülesõltlemine võib olla keeruline ja kulukas. ●

