

20.06.2019

KINNITATUD
Kaitseväe juhataja

käskkirja nr 157

Kaitseväe peastaap
väljaõppeosakond

**KAITSEVÄE
SPORDIKONTSEPTSIOON**

Tallinn 2019

SISUKORD

1. Sissejuhatus	3
2. Olukord.....	3
3. Kaitseväe spordi jaotus, eesmärgid ning ülesanded	5
4. Spordi korraldus Kaitseväes	5
4.1 Struktuur, juhtimine ja vastutus	6
4.1.1 Väljaõppejaoskond	6
4.1.2 Struktuuriüksuse ülem	6
4.1.3 Spordiinstruktor.....	6
4.1.4 Kaitseväe spordirühm	7
4.1.5 Kaitseväe spordikomisjon.....	7
4.1.6 Kaitsejõudude Spordiklubi	7
4.2 Spordi väljaõppe tagamine ja vastutus	8
4.3 Kaitseväe spordi finantseerimine ja meditsiiniline teenindamine.....	9
5. Tegevvälaliste sport.....	9
6. Ajateenijate sport	10
7. Reservvälaliste sport.....	10

1. Sissejuhatus

Käesolevas kontseptsioonis mõistetakse spordi all kõiki sportliku tegevuse organiseeritud ja organiseerimata vorme, alates üksiku kaitsevaelase individuaalsest kehalisest ettevalmistusest kuni tippspordini.

Kaitseväe kehaline ettevalmistus ja sport on osa üldisest Eesti Vabariigi kehalise kasvatuse ning spordisüsteemist.

Kontseptsiooni eesmärgiks on määratleda spordi eesmärgid, ülesanded, vahendid ja tegevused nende saavutamiseks.

Kontseptsioon kehtib kogu Kaitseväe isikkoosseisule, kuhu kuuluvad nii tegeväelased, ajateenijad, reservväelased, kui ka ametnikud ja töötajad. Kontseptsiooni peamine fookus on ajateenijate ja tegeväelaste kehalisel ettevalmistusel ning liikumisharrastuse kujundamisel. Ametnike ja töötajate sportimisvõimalused tagatakse Kaitseväe spordilepingute piires vastavalt struktuuriüksuse eelarve võimalustele, samadel alustel nagu tegeväelastele.

2. Olukord

Kaitseväeteenistus algab ajateenistusega, mis on aluseks edaspidisele teenistusele nii reservis kui ka tegeväelasena. Ajateenistusse tulijate kehaline valmisolek peab tagama valmisoleku edukalt läbida sõjaväeline väljaõpe.

Noorte kehaline valmisolek ajateenistuse edukaks läbimiseks sõltub ühiskonnas toimuvatest sotsiaalsetest protsessidest ja sportimist soodustavatest teguritest. Spordi- ja liikumisharrastust mõjutavad erinevad isiksuslikud ja ühiskondlikud tegurid, mis algavad kõige üldisemast ühiskondlikust hoiakust ja füüsilisest keskkonnast ning lõppevad liikumisharrastuse subjektiivsete põhjustega (J. Noormets¹). Kehalise kasvatuse tundide arv koolis ei taga laste füüsiliseks arenguks vajalikku liikumist ning sportlike võimete arengut. Nimetatud lünka peab täitma kooliväliline tegevus, kas spordiklubide ja spordikoolide näol või hoovisport ja muud sportlikud harrastused.

Ajateenijate testimised on näidanud, et enamik neist ei oma ajateenistusse tulles teenistusülesannete täitmiseks piisavat kehalist ettevalmistust. Kehaliste võimete kontrolltesti sooritas 1996 aastal ajateenistuse alguses positiivselt 50%, sama näitaja langes 2000-tel 10%-ni. Majandustõus, uute spordiklubide teke ja lapsevanemate suhteliselt kõrgem heaolu võimaldas noortel rohkem osaleda spordiklubide töös ja 2012 aastal sooritas esimese kehaliste võimete kontrolltesti positiivselt 42% ajateenistusse kutsututest. Alates sellest ajast on nimetatud protsent jäänud samasse suurusjärku (L. Oja²). Antud olukorra parandamiseks tuleb rohkem panustada diferentseeritud kehalise kasvatuse ja järele aitamise tundide läbiviimisse. Ajateenistuse lõpuks suudab üle 90% väljaõppe edukalt läbinud noortest sooritada kehaliste võimete testi positiivselt (L. Oja³).

Tegeväelaste ja ajateenijate kehalise ettevalmistuse korralduse tase on struktuuriüksuste lõikes erinev. See on tingitud sporditundide läbiviimiseks vajaliku inventari puudumise ja spordirajatiste

¹ Noormets Joe, Spordi ja liikumisharrastuse edendamise ning sportimisvõimaluste arendamise suunad Tallinnas 2007

² Oja Leila, Ajateenijate üldfüüsiline võimatus 2014 aastal

³ Oja Leila, Ajateenijate füüsilise võimekuse areng väljaõppe perioodil, Tallinn 2016

kehva olukorra ja alarahastatuse tõttu. Uuringu tulemusena on selgunud, et ajateenijate hinnang oma füüsilise vormi muutustele teenistuse lõpul, võrreldes SBK järgse küsitlusega, näitab olulist langust (Oja⁴). Saavutatud füüsilise vormi säilitamiseks tuleb lisaks individuaalsetele treeningutele, luua motivatsiooni tõstvaid rekreatiivseid vaba aja veetmis võimalusi nädalavahetustel ning väljaõppest vabal ajal. Testimiste tulemused on näidanud, et 10% ajateenijatest ei suuda kehaliste võimete kontrolltesti edukalt läbida ajateenistuse lõpuni (Oja⁵). Antud protsendi vähendamine on võimalik sporditundide kvaliteedi ja ajateenijate motiveerituse tõstmise kaudu.

Madal kehaline võimekus on üheks oluliseks põhjuseks ajateenistusest väljalangemisel enne sõduri baaskursuse (SBK) lõppu vigastuste või ilmnunud terviseprobleemide tõttu (Talbot⁶, Taanila⁷).

2017 a tegi KRA arstlik komisjon 12516 otsust, millede kohaselt 4531 kutsealust vastas kaitsevæeteenistuskohuslase tervisenõuetele. Kehtestatud tervisenõuetele ei vastanud 21,5%. Ajateenijate väljalangevuse peamiseks põhjuseks väljaõppe perioodil on endiselt tervisliku seisundi mittevastavus tervisenõuetele. Selle alusel vabastati 2017. aastal ennetähtaegselt 17,90% ajateenistusse asunutest. Võrreldes 2016. aastaga on väljalangevus tervisliku seisundi mittevastavuse tõttu vähenenud (2016. a 19,30%). Endiselt on levinumad põhjused ajateenijate teenistusest vabastamisel lihasluukonna ja sidekoehaigused (41,8%) ning psüühika- ja käitumishäired (18,9%). Siit tulenevalt tuleb jaotada üldkehaline koormus kogu väljaõppetsükli jooksul õigesti, et vältida võimalikust ülekoormusest põhjustatud traumade teket ning läbi rekreatiivsete tegevuste aidata ajateenijatel kohaneda ajateenistusega.

2019 aasta 01. juulist kestab sõduribaaskursus (SBK) senise 10 nädalase perioodi asemel 7 nädalat, mis lühendab intensiivset väljaõppeperioodi, mille käigus toimub kõige suurem kehaliste võimete areng. Antud muudatus seab kõrgendatud nõuded kehalise ettevalmistuse korraldusele ja tunniandjatele.

Alates 2018 aastast võetakse tegvväelasteks vastu ka kehalise ettevalmistuse testi negatiivselt sooritanud isikuid, sellest tulenevalt tekib Kaitsevæe struktuuriüksuste spordivaldkonna vastutavatele lisakoormus nõustada antud isikuid kehalise võimekus treeningute valdkonnas. Tegvväelaste kehalise kasvatus tahtsus on tõusnud seoses Eesti Kaitsevæe osalemisega rahvusvahelistel sõjalistel operatsioonidel (V. Ööpik⁸).

Laiapõhjalise riigikaitse seisukohast on väga tähtis tervislike eluviiside ja elukestva sportimise propageerimine elanikkonna hulgas, et tagada reservväelaste valmisolek sõjaajaülesannete täitmiseks alates ajateenistusest kuni reservteenistuse lõpuni. Statistikaameti 2012 aasta andmete alusel on Eesti meeste tervena elatud aeg 54,8 aastat (see on aeg elust, mis tõenäoliselt möödub pikaajaliste terviseprobleemide ja krooniliste haigusteta) (Oja⁹). Rahvastiku tervise arengukavas 2008 - 2020 on üheks oluliseks eesmärgiks keskmise eeldatava eluea tõstmine.

⁴ Oja Leila, Meeste tervis: rahvastiku terviseuuringute ja ajateenijate üldfüüsilise testi tulemuste näitel, SJKK artiklikogumik, 2016.

⁵ Oja L., Piksööt J. Ajateenijate füüsilise ja vaimse tervise ning kehalise võimekuse muutused teenistuse jooksul, 2018

⁶ Talbot L.A., Weinstein A.A., Fleg J.L. Army Physical Fitness Test Scores Predict Coronary Heart Disease Risk in Army National Guard Soldiers. Military Medicine 2009, 174, 3:245.

⁷ Taanila H., Hemminki A.J.M., Suni J.H., Pihlamäki H., Parkkari J. Low physical fitness is a strong predictor of health problem among young men: a follow-up study of 1411 male conscripts. BMC Public Health, 2011, 11:590.

⁸ Ööpik V. "Kehalise ja vaimse töövõime optimeerimine kuumastressi tingimustes (26.09.2007–30.09.2011)", Tartu Ülikool

⁹ Oja L., Piksööt J. Ajateenijate füüsilise ja vaimse tervise ning kehalise võimekuse muutused teenistuse jooksul, 2018

Eesti Kaitseväel on selle eesmärgi teostamiseks samuti oma roll ja osa anda, milleks on tulevaste reservväelastele liikumisharjumuse ja spordihuvi äratamine ajateenistuse jooksul.

3. Kaitseväe spordi jaotus, eesmärgid ning ülesanded

Kaitseväe spordi valdkond jaguneb kaheks: kehaliseks ettevalmistuseks ning harrastus- ja tippspordiks.

Kaitseväelaste kehaliste võimete arendamine, säilitamine ja liikumisharrastuse huvi teostatakse läbi kehalise ettevalmistuse ning harrastus- ja tippspordiga tegelemise kaudu.

Kaitseväelaste kehaline ettevalmistus on sõjaväelise väljaõppe lahutamatu osa, mis peab tagama kaitseväelaste kehalise valmisoleku sõja- ja rahuaja ülesannete täitmiseks.

Kaitseväelaste **kehalise ettevalmistuse eesmärgiks** on tagada kehaline valmisolek rahu- ja sõjaaja ülesannete täitmiseks läbi kehaliste võimete arendamise ja säilitamise ning liikumisharrastuse propageerimise. Kehaliste võimete säilitamine ja arendamine on eelduseks, et reservväelane suudab vajadusel täita oma sõjaaja ülesandeid.

Kaitseväelaste kehalise ettevalmistuse ülesanded on:

1. üldkehaliste võimete pidev arendamine, kehalise treenituse tõstmine, tervise ning vaimse ja kehalise töövõime tugevdamine;
2. sõjalis-rakenduslike liigutusvilumuste (takistuste ületamine, suusatamine, ujumine, kiirrännakud, käsitsivõitlus jne) omandamine;
3. kehalise ettevalmistuse vastu kestva huvi äratamine ja läbi selle terve ning kehaliselt arenenud reservväelase kujundamine.

Käesolevas kontseptsioonis mõistetakse harrastus- ja tippspordi all võistlustegevusele (osalemine erineva tasemega spordivõistlustel) ja sportimisharjumuste (aktiivne elustiil) väljakujunemisele suunatud tegevust.

Kaitseväe **harrastus- ja tippspordi eesmärgiks** on kaitseväelaste spordialase teadlikkuse avardamine ja sportimisharjumuse tekitamine läbi mitmekülgsete võimaluste. Tagada kaitseväelastele võimalus oma spordialal või sellega sarnasel võistlusosal osaleda Kaitseväe meistrivõistlustel. Tekitada läbi saavutusspordi avalikkuse suuremat huvi Kaitseväe tegevuse vastu ja tõsta Kaitseväe mainet ning innustada kaitseväelasi sportima.

Kaitseväe harrastus- ja tippspordi ülesanded:

1. võistlusvõimaluste pakkumine kaitseväelastele;
2. kaitseväelastes huvi äratamine ja võistlusharjumuste kujundamine;
3. spordi mitmekülgse tutvustamine;
4. pakkuda tegevväelastele ja ametnikele läbi Kaitsejõudude Spordiklubi võimalust võistelda siseriiklikult Kaitseväe nime all;
5. osalemine Ülemaailmse Sõjaväespordi Nõukogu (CISM) töös.

4. Spordi korraldus Kaitseväes

Korraldus koosneb struktuurist, juhtimisest, vastutusvaldkondadest, planeerimisest, finantseerimisest ja meditsiinilisest teenindamisest.

4.1 Struktuur, juhtimine ja vastutus

Kaitseväe spordistruktuuri osadeks on J7 väljaõppejaoskond, spordiinstruktor (tema puudumisel struktuuriüksuse kehalise kasvatus ja spordi eest vastutav isik), spordirühm ning Kaitseväe välise struktuuri osana Kaitseväe spordikomisjon ning Kaitsejõudude Spordiklubi.

4.1.1 Väljaõppejaoskond

Sporti Kaitseväes juhib J7 väljaõppejaoskond läbi Kaitseväe spordijuhi, kes koordineerib, juhendab ja kontrollib struktuuriüksuste sporditegevust.

Väljaõppejaoskonna ülesanded on:

- 1) Kaitseväe sporditegevuse planeerimine ja korraldamine (sh kehaliste võimete testimine, kaitseväeüleused spordiüritused- ja võistlused, rahaliste vahendite vajaduse sisendite andmine arengukavadesse, spordibaaside rendilepingute haldamine jne)
- 2) spordialase dokumentatsiooni (nt väljaõppe-metoodiline juhise, koolitused, riigihangete spordivaldkonna tehnilised kirjelduste sisendid jne) väljatöötamine;
- 3) spordialase koostöö koordineerimine riiklikul tasandil (Eesti Olümpiakomitee, spordialaliidud ja kehakultuuri uurimis- ning õppeasutused) ja rahvusvahelisel tasandil (Ülemaailmne Sõjaväesporti Nõukogu – CISM, CISM-Euroopa)

4.1.2 Struktuuriüksuse ülem

Struktuuriüksuse kaitseväelaste sporti juhib struktuuriüksuse¹⁰ ülem, kes läbi struktuuriüksuse spordiinstruktoriga tagab:

- 1) kehalise ettevalmistuse väljaõppe kvaliteetse juhtimise ja kontrolli;
- 2) ajateenijate kehaliste koormuste ratsionaalse jaotamise päeva, nädala, kuu ja õppekursuste peale;
- 3) sporditundide läbiviijate kvaliteetse metoodilise ettevalmistuse;
- 4) struktuuriüksuse kehalise ettevalmistuse läbiviimiseks vajaliku materiaalbaasi;
- 5) tingimused teenistuskonnakavandamiseks sportimiseks.

4.1.3 Spordiinstruktor

Struktuuriüksuse spordiinstruktoriga (tema puudumisel määratakse struktuuriüksuse kehalise kasvatus ja spordi eest vastutav isik) kohustuseks on:

- 1) struktuuriüksuse spordivaldkonna korraldamine (näiteks sporditundide planeerimine; ajateenijate jaotamine treeninggruppidesse, käsitsivõitluse täiendkoolituse koordineerimine, tunniandjate metoodiline juhendamine, sporditaristu kasutuse planeerimine, spordiinventari hankimine jne.)
- 2) struktuuriüksuse spordivõistluste ja rekreatiivsete ürituste korraldamine;
- 3) struktuuriüksuse koondvõistkondade ettevalmistamise ja Kaitseväe meistrivõistlustel osalemise koordineerimine ning koostöös väljaõppejaoskonnaga Kaitseväe meistrivõistluste läbiviimine;
- 4) koostöös struktuuriüksuse teavitusspetsialistiga spordiürituste alane teavitustöö ning infojagamine;

¹⁰ Kontseptsioonis loetakse Kaitseväe struktuuriüksusteks lisaks Kaitseväe juhataja vahetus alluvuses olevatele struktuuriüksustele ka Kaitseväe juhataja vahetus alluvuses olevate struktuuriüksuste koosseisus olevad üksused, mis on nimetatud Kaitseväe põhimääruse tasandil.

4.1.4 Kaitseväe spordirühm

Kaitseväe spordirühma eesmärgiks on saavutussportlastest ajateenijate ja tegevväelaste kõrgete sportlike tulemuste saavutamise toetamine ning sportlike eluviiside ja liikumisharrastuse propageerimine kaitseväelaste hulgas.

Ülesanded:

- 1) kõrgete sportlike tulemuste saavutamine nii rahvusvahelisel kui rahvuslikul areenil;
- 2) spordirühma liikmetel olla positiivsed Kaitseväe esindajad tsiviilühiskonnas ja propageerida liikumisharrastust kaitseväelaste hulgas;
- 3) viia läbi näidistunde/treeninguid ajateenijatele ning osaledes „patroonina“ Kaitseväe spordiüritustel;
- 4) esindada Kaitseväge siseriiklikel ja rahvusvahelistel spordivõistlustel ning -üritustel;
- 5) tagada võimalus tegeleda spordiga teenistuses olemise ajal.

4.1.5 Kaitseväe spordikomisjon

Spordikomisjoni eesmärgiks on tagada tipp sportlaste valik spordirühma vastavalt kehtestatud kriteeriumitele¹¹.

Ülesanded:

- 1) analüüsida taotletavate sportlaste vastavust kehtestatud kriteeriumitele;
- 2) koostöös Kaitseressursside ametiga määrata ajateenijate spordirühma kandidaatidele teenistusaeg- ja koht, arvestades võimalusel sportlase soovi ja vajadusi;
- 3) teostada järelevalvet Kaitseväe spordirühma sportliku tegevuse üle.

Spordirühma komplekteerimiseks moodustatakse spordikomisjon koosseisus:

- esimees: Kaitseväe spordijuht
liikmed: Küberväejuhatuse esindaja;
Kaitseressursside Ameti peadirektori asetäitja (kooskõlastatult);
Eesti Olümpiakomitee spordidirektor (kooskõlastatult);
Küberväejuhatuse staabi- ja tagalaskompanii spordirühma ülem

4.1.6 Kaitsejõudude Spordiklubi

Kaitsejõudude Spordiklubi (KJSK) on mittetulundusühing, mille eesmärgiks on koondada sportimishuviga kaitseväelasi, et võimaldada nende osalemine sise- ja välisriiklikel tiitlivõistlustel ja üritustel.

Ülesanded:

- 1) tagada kaitseväelaste osalemine siseriiklikel spordivõistlustel kaitsejõudude spordiklubi nime all;
- 2) arendada sõjalis-rakenduslike spordialasid Eestis;
- 3) spordiklubi liikmetele treeningutingimuste loomine ja spordilepingute haldamine ning spordivarustuse muretsemine;
- 4) korraldada koostöö teiste riikide relvajõudude spordiklubidega;

¹¹ 05.01.2016 Kaitseväe spordikomisjoni protokoll

- 5) toetada koostööd Eesti Olümpiakomitee, spordialaliitude ja - kohalike omavalitsuste noorsoo- ja spordiametitega saavutusspordi, rahvaspordi ja noortespordi edendamisel ning arendamisel.

4.2 Spordi väljaõppe tagamine ja vastutus

Spordi väljaõppe korraldamisel lähtutakse Kaitseväe väljaõppe-eeskirjas kehtestatud süsteemse lähenemise põhimõtetest - SAT (*Systems Approach to Training*).

Tabel 1. Kehalise ettevalmistuse korralduse tagamine ja vastutus

SAT-i etapp	Osalised				Väljund	Kinnitab
	Väljaõppe juht	Väljaõppe planeerija/ spordiinstruktor	Väljaõppe läbiviija	Väljaõppe toetaja		
Analüüs	V	T	K	I	Väljaõppe eesmärk	Väljaõppejuht
Kavandamine	V	K/T	T	I/K	Juhis	Väljaõppejuht
Läbiviimine	V	K	T	I	Väljaõpetatud isik või üksus	Väljaõppe läbiviija
Hindamine	V	I	T	I	Õpivastused	Väljaõppejuht

Lühendite selgitus:

- 1) V – vastutaja korraldab täideviimise
- 2) T – täideviija viib tegevused ellu
- 3) K – konsulteeritav toetab väljundi väljatöötamist
- 4) I – informeeritav saab infot protsessist ja väljundist

SAT-i etapid:

- 1) Analüüsetapis spordiinstruktor analüüsib kaitsevaelase ametikoha nõudeid ja sihtgrupi kehalist võimekust, võtab arvesse spordi valdkonnaga seotud dokumente, väljaõppe läbiviija ning -toetaja sisendeid, ning tulemusena sõnastab spordi väljaõppe-eesmärgi.
- 2) Kavandamisetapis spordiinstruktor koostöös väljaõppe läbiviijaga sõnastab spordi väljaõppe alaesmärgid ning võttes arvesse olemasolevaid ressursse annab oma sisendi temaatilisse plaani.
- 3) Läbiviimise etapis väljaõppe läbiviija, konsulteerides vajadusel spordiinstruktoriga, koostab vastava(d) väljaõppedokumendi(d) (tunniplaani, plaankonspekti) ja viib nende alusel läbi kehalist kasvatust. Spordiinstruktor toetab meetodiliste juhiste andmisega, väljaõppematerjalide koostamisega, viib vajadusel läbi tunniandjate täiendväljaõpet ja teeb pistelist kontrolli.
- 4) Hindamise etapis väljaõppe läbiviija hindab osalejaid või üksust lähtudes kehtestatud kriteeriumitest ja informeerib tulemustest spordiinstruktorit.

4.3 Kaitseväe spordi rahastamine ja meditsiiniline teenindamine

Struktuuriüksuse sisene sporditegevuse planeerimine, rahaliste vahendite vajaduse sisendi andmine ja meditsiiniline teenindamine loob eelduse kehalise ettevalmistuse väljaõppe edukaks täitmiseks ja sportimisharrastuse toetamiseks vastavalt struktuuriüksuse väljaõppe- ja lahinguülesannetele ning kehtestatud korrale.

Selleks:

- 1) sporti rahastatakse Kaitseväe eelarvest, mille rahaliste vahendite vajaduste sisendi andmise ja täideviimise eest vastutab struktuuriüksuse spordiinstrktor;
- 2) spordi rahastamiseks esitatakse, iga-aastaselt määratud ajaks, rahaliste vahendite vajadused Kaitseministeeriumi valitsemisala arengukava (KMAK) sisenditena, tuues välja finantsplaani seletuskirjas arengukava aastate vajaduste põhjendused ja eeldatavad mõjud;
- 3) KMAK sisendi annab Kaitseväe spordijuht, kes koondab kokku struktuuriüksuste spordiinstrktorite poolt planeeritud spordi finantseerimiseks vajalikud sisendid;
- 4) struktuuriüksuse kehalise ettevalmistuse ning harrastus- ja tippspordi tagamiseks vajalikud tegevused (sporditeenuste kasutamine, taristu rent, kohtunike tasud, võistluste läbiviimise kulud, koolituste kulud, Kaitseväe meistrivõistluste korralduskulud, rahvaspordiürituste osavõttusud jne.) finantseeritakse KMAK otsuste järgse piirnumbri alusel Kaitseväe eelarvest;
- 5) struktuuriüksus tagab enda korraldatud sporditundide ja spordiürituste meditsiinilise teenindamise;
- 6) struktuuriüksuse meditsiinivaldkonna eest vastutav tagab koostöös spordiinstrktoriga kaitseväelaste sporditraumade järgse taastumisalase nõustamise ning vastavalt vajadusele lisateabe/nõu leidmise tsiviilist.

5. Tegevväelaste sport

Kontseptsiooniga püstitatud tegevväelaste kehalise ettevalmistuse ning harrastus- ja tippspordi eesmärgi ja ülesannete täitmine tagatakse Kaitseväe ja tegevväelase enda poolt tuginedes alljärgnevatele põhimõtetele:

- 1) tegevväelane vastutab oma treenituse ja tervisliku seisundi eest ise;
- 2) tegevväelane tõstab ja säilitab enda kehalist võimekust, milleks ta kasutab aktiivselt struktuuriüksuse poolt pakutavaid siseseid ja väliseid sportimisvõimalusi ning on aktiivne osaleja liikumis- ja rahvaspordiüritustel;
- 3) tegevväelane väldib põhjendamatuid liikumisharrastusega kaasnevat võimalikke vigastusi ja traumasid ning jälgib ja kontrollib oma tervislikku seisundit, järgides selleks tervislikke eluviise.
- 4) tegevväelane väärtustab kehalist treeningut ja tervislikku eluviisi ning sooritab vastavalt kehtestatud korrale kehaliste võimete kontrolltesti tõestamiseks enda vastamist nõuetele;
- 5) struktuuriüksuse ülem koostöös spordiinstrktoriga soodustab tegevväelase iseseisvat tegelemist erinevate liikumisharrastustega, kasutades selleks struktuuriüksuse poolt pakutavat taristut või vastavalt sporditeenuste kasutamise lepingutele spordiklubide juures sporditeenuseid tarbides;
- 6) struktuuriüksuse ülem koostöös spordiinstrktoriga võimaldab ja korraldab tegevväelastele kehalise ettevalmistuse järele aitamise tunnid vastavalt kehtestatud korrale;

- 7) Kaitseväe haridusasutustel ning spordiinstruktoritel anda teadmised läbi erialaste õppeainete/täiendkoolituste kehalise kasvatuse tundide ja spordiürituste planeerimist ja läbiviimist ning ohutus- ja hügieeninõuete täitmist;
- 8) struktuuriüksuse ülem võimaldab kehaliste võimete pidevaks arendamiseks tegevväladel tegeleda kehalise ettevalmistuse ja spordiga tööajal vastavalt kehtestatud korrale.

6. Ajateenijate sport

Kontseptsiooniga püstitatud ajateenijate kehalise ettevalmistuse ning harrastus- ja tippspordi eesmärgi ja ülesannete täitmine tagatakse Kaitseväe ja ajateenijate enda poolt tuginedes alljärgnevatele põhimõtetele:

- 1) ajateenija kehalise võimekuse arendamine ja säilitamine sõltub peamiselt tema enda motivatsioonist tegeleda spordiga väljaspool ettenähtud sporditunde, Kaitsevägi toetab ajateenijate iseseisvat kehaliste võimete arendamist;
- 2) ajateenija on positiivselt meelestatud ja vastuvõtlik kehaliselt aktiivseks eluviisiks vajalike teadmiste ja oskuste omandamisel;
- 3) struktuuriüksuse ülem koostöös spordiinstruktoriga võimaldab ajateenijatel tegeleda individuaalse kehalise treeninguga ja rekreatiivsete tegevustega väljaõppevälisel ajal vastavalt struktuuriüksuse sporditaristu võimalustele ning eelarvele;
- 4) struktuuriüksuse ülema loal võimaldatakse ajateenijal osaleda spordiklubi treeningutel väljaspool struktuuriüksust vastavalt esitatud taotlustele ning väljaõppest tulenevatele ajalistele võimalustele;
- 5) struktuuriüksuse ülem koostöös spordiinstruktoriga planeerib kehalise ettevalmistuse väljaõppekursuste kaupa, arvestades kursuste iseärasusi (väliõppuste rohkus, kehaline koormus muu väljaõppe käigus jne), ilmastikutingimusi (lumega suusatamine, suvel rattasõit jne) ja struktuuriüksuse sporditaristu olukorda, et tagada ajateenijatele jõukohane kehalise kasvatuse väljaõpe;
- 6) spordiinstruktor korraldab struktuuriüksuse siseseid spordiüritusi kaasates planeerimisse ajateenijate esindusmehe;
- 7) ülemad koostöös spordiinstruktoriga tõstavad ajateenijate motiveeritust ja sportimisteadlikust läbi erinevate spordivõistluste korraldamise, rekreatiivsete tegevuste ja sportimisalase koolituse;
- 8) struktuuriüksuse ülem koostöös spordiinstruktoriga tagab ajateenijatele järele aitamistunnid nende kehalise võimekuse parandamiseks, et soodustada ajateenijate edukas väljaõppe läbimine.

7. Reservväelaste sport

Kontseptsiooniga püstitatud reservväelaste kehalise ettevalmistuse ning harrastus- ja tippspordi eesmärgi ja ülesannete täitmine tagatakse Kaitseväe ja reservväelaste enda poolt tuginedes alljärgnevatele põhimõtetele:

- 1) reservväelane vastutab oma treenituse ja tervisliku seisundi eest ise, Kaitsevägi toetab sportimisharjumuse ja motivatsiooni tekkimist ajateenistuse jooksul;
- 2) reservväelane hoiab ennast kehaliselt aktiivsena kasutades liikumisharrastustega tegelemiseks ajateenistuse jooksul saadud teadmisi ja tervisliku eluviisi hoiakuid;
- 3) reservväelane osaleb liikumis- ja rahvaspordiüritustel ning jõustruktuuride spordivõistlustel;

- 4) reservväelane väldib põhjendamatuid liikumisharrastusega kaasnevat võimalikke vigastusi ja traumasid ning jälgib ja kontrollib oma tervislikku seisundit, järgides selleks tervislikke eluviise;
- 5) kontrollib regulaarselt perearsti juures enda tervisliku seisundit.