

Dopingutarvitamise ennetustegevust mõjutavad tegurid

Eesti Antidopingu ja Spordieetika SA rakendusuuring

Sisukord

Sissejuhatus	3
1. Kirjanduse ülevaade.....	4
2. Uuringu meetod, korraldus ja lühikokkuvõte	13
3. Ülevaade küsitlusele vastanutest	17
4. Osalemine dopinguvastases koolitus- jm tegevuses	20
4.1. Antidopingu koolitustel osalemise sagedus ja tagasiside	20
4.2. Osalemine dopingukontrolli protsessis	23
4.3. Treenerite kogemus antidopingu olukordades	23
5. Antidopingu alane enesehinnang ja koolituskogemus.....	25
5.1. Enesehinnang antidopingu valdkonna teadmiste osas	25
5.2. Antidopingu alase informatsiooni saamise allikad	26
6. Antidopingu koolitusviiside tõhusus ja sagedus.....	28
Kokkuvõte ja järeldused	31
Lisad	36
Lisa 1. Joonised.....	36
Lisa 2. Vastused avatud küsimustele	41
Lisa 3. Küsitlusankeet	48

Sissejuhatus

Eesti Olümpiakomitee poolt 2019. aastal asutatud uue Eesti Antidopingu ja Spordieetika Sihtasutuse (EADSE) põhikiri ning Maailma Dopinguvastase Agentuuri WADA 2021. aasta koodeks seavad üheks dopinguvastase võitluse aktuaalsemaks ja olulisemaks tegevuseks ennetustegevust, sh koolitustegevust.

WADA 5. maailmakongressil 2019. aasta novembrikuus võeti vastu WADA rahvusvaheline koolitustegevuse standard (*WADA International Standard for Education - ISE*), mis jõustus alates 2021. aastast. Uue standardiga soovib WADA ennetustegevustele, sh koolitustegevusele enam tähelepanu pöörata ning parandada ja ühtlustada koolitustegevuse kvaliteeti üle maailma. Seni puudub tõenduspõhine teave ennetustegevuste erinevate aspektide olulisusest ja nende mõjust sihtrühmadele.

Selleks, et sihipäraselt ja efektiivselt kavandada ja koostada dopinguvastaseid ennetustegevusi ning sealhulgas koolitusprogrammi, peaks uurima sihtrühmadele (sportlased ja sportlase tugipersonal) pakutavate ennetustegevuste (ja koolitustegevuse) mõjusust, mis on ka uurimise eesmärgiks.

Käesolevas töös teostati teemakohane teaduskirjanduse ülevaade ning viidi läbi Eesti spordivaldkonna sihtrühmade rakendusuuring. Sarnast uuringut pole Eestis varem läbi viidud. Töö põhiteostajaks olid EADSE koolitustegevuse koordinaator Marit Jukk ja juhatuse liige Henn Vallimäe.

1. Kirjanduse ülevaade

WADA Rahvusvahelises Koolitustegevuse standardis (ISE) kasutatavad mõisted:

Ennetustegevus – sekkuvad toimingud, mille eesmärk on hoida ära dopingu kasutamine. Ennetustegevuseks on neli omavahel seotud põhistrateegiat: koolitustegevus, heidutus, avastamine ja tagajärgede rakendamine.

Koolitustegevus – õppetegevus spordi vaimu edendavate ja kaitsvate väärtushinnangute kindlustamiseks ja käitumisharjumuste kujundamiseks ning dopingu tahtliku ja tahtmatu kasutamise ennetamiseks.

Dopinguvastane koolitustegevus – dopinguvastaseid teemasid käsitleva õppe korraldamine, et arendada puhas sporti tagavaid käitumisosi ja teadlike otsuste tegemist.

Koolituskava – dokument, mis sisaldab kooskõlas WADA koodeksi artikliga 4 olukorra hinnangut, kindlaksmääratud koolitatavate baasi, eesmärgi, koolitustegevusi ja kontrollikorda.

Koolitatavate baas – süsteemi hindamise käigus kindlaks määratud sihtrühmade nimekiri

Koolitusprogramm – koolitustegevuste kogum, mille *allakirjutaja* on ette võtnud selleks, et saavutada kavandatavad õppe-eesmärgid.

Teadlikkuse suurendamine – puhta spordiga seonduvate teemade ja küsimuste rõhutamine.

Väärtushinnanguid käsitlev koolitustegevus – toimingud, milles keskendutakse isiku isiklike väärtushinnangute ja põhimõtete arendamisele. Sellega edendatakse õpilase suutlikkust otsustada eetilise käitumise kasuks.

ISE ülesanded ja kohustused riiklikele dopinguvastastele organisatsioonidele:

7.2.1. Iga riiklik dopinguvastane organisatsioon on koolitustegevuse valdkonnas pädev asutus ulatuses, milles see puudutab puhas sporti tema riigis. Riiklikud dopinguvastased organisatsioonid peaks toetama põhimõtet, mille kohaselt peaks sportlase esimene kokkupuude dopinguvastase võitlusega toimuma koolitustegevuse, mitte dopingukontrolli käigus.

7.2.2. Iga riiklik dopinguvastane organisatsioon koostab koolitusprogrammi tema volialasse jäävate ja koolitatavate baasi lisatud isikute jaoks. Riiklikud dopinguvastased organisatsioonid koostavad koolituskava, mis näitab, kuidas nende koolitusprogrammi ellu viiakse ja kontrollitakse. Riiklikud dopinguvastased organisatsioonid hindavad oma koolitusprogramme igal aastal.

7.2.3. Peale eeltoodu võivad riiklikud dopinguvastased organisatsioonid osaleda järgmiste isikute koolitamises:

- a) rahvusvahelise taseme sportlased koostöös asjakohase rahvusvahelise alaliiduga;
- b) noored sportlased koostöös rahvuslike spordialaliitudega;
- c) lapsed ja noored kooli- ja/või spordiklubide programmide kaudu koostöös ametiasutusega; muu hulgas võib selle raames propageerida väärtushinnanguid käsitleva koolitustegevuse lõimimist olemasoleva haridus- või spordisüsteemiga.

7.2.4. Koodeksi artikli 20.3.13 alusel nõuavad rahvusvahelised alaliidud, et rahvuslikud spordialaliidud kooskõlastaks *koolitustegevuse* korraldamise asjakohase *riikliku dopinguvastase organisatsiooniga*, ning seetõttu kaasab *riiklik dopinguvastane organisatsioon rahvuslikud spordialaliidud koolitustegevusse olulise partnerina ja toetab neid*.

Sihtrühmad WADA koodeksi järgi on: sportlased ja tugipersonal (sh juhendaja, treener, mänedžer, agent, võistkonna abiline, ametnik, meedik või parameedik, lapsevanem või mis tahes muu isik, kes teeb spordivõistlusel osaleva või selleks valmistuva sportlasega koostööd, ravib või abistab teda), muud sihtühmad.

Keelatud ainete ja meetodite kasutamine on spordimaailmas üleilmne probleem. Kahjuks näitab igal aastal uute dopinguainete avastamine ja kasutamine tõusvat trendi, kuid ei ole kasvanud sihtühmade teadlikkus sellega kaasnevatest ohtudest (Masseo et al., 2017). Samuti on ISE-s välja toodud, et riiklikud dopinguvastased organisatsioonid peaksid toetama põhimõtet, mille kohaselt peaks sportlase esimene kokkupuude dopinguvastase võitlusega toimuma koolitustegevuse, mitte dopingukontrolli käigus (WADA, 2019).

Eesti osales 2018. aastal rahvusvahelises uuringus (Kivinukk, 2019), mille eestvedaja oli Sloveenia antidopingu agentuur, kes kaasas andmete mitmekesistamiseks ja võrdluseks kaks teist riiki ning antidopingu agentuuri, kellega olid head koostöösuhted. Uuring käsitles mitut teemat, millele pole kas ammu või seni üldse tähelepanu pööratud. Oluliselt on täiendatud teadmisi antidopingualase hariduse suundade, ennetuse ja dopingu tarvitamisest teavitamise kohta. Tulemused võivad aidata antidopingu hariduseksperitel oma koolitusprogramme ja -meetodeid paremaks timmida, samuti võivad huvitatud lugejad leida mõtteainest uurimistöödeks või avastusteks. Mahukas rahvusvaheline uuring keskendus seisukohtadele ja arvamustele dopingu eri aspektide kohta, sh:

- osalejate hoiak sporti;
- arvamused spordi arendamise kohta;
- suhtumine antidopingu agentuuridesse;
- enim kasutatud teabeallikad antidopingukohta;
- rahulolu antidopingu agentuuride tegevuse ja teabega;
- rahulolu testimis- ja ennetusprogrammidega;
- teadmised antidopingu valdkonna kohta;
- anonüümne dopingu tarvitamisest teatamine.

Püüti vastuseid leida küsimustele:

- kui palju sportlased dopingust teavad?
- kui kasulikuks peavad sportlased ja treenerid antidopingu koolitusprogramme?
- milline on nende suhtumine riiklikesse antidopingu agentuuridesse?

Uuringud toimusid ühistöö käigus kolmes väikses, aga tublis spordiriigis: Sloveenias, Austrias ja Eestis. Kokku vastas küsimustikule 1188 inimest, neist 705 sportlast ja 408 treenerit, 725 meest ja 388 naist. Koguhulgast 528 vastanut olid Austriast, 448 Sloveeniast ning 142 Eestist. Eesti vastanutest 85 olid sportlased ja 57 treenerid, kellest enamikul oli spordialast kogemust üle viie hooaja.

Koolitustegevuse osas selgus, et pea pooled sportlased ja treenerid tahavad osaleda rohkem antidopingu koolitustel. Üldjoontes hindavad nii sportlased kui ka treenerid antidopingu ennetusprogramme heaks. Näiteks väidavad mõlemad rühmad kindlalt, et nad said loengul teada kõik vajaliku puhta spordi kohta. Kõige kindlamad ollakse dopingukontrolli protsessis: 87,5% treeneritest ja 89,1% sportlastest teab, mida testimisprotseduurilt oodata. Seda, et keelatud ainete nimekiri avaldatakse antidopingu agentuuri kodulehel, teab aga vaid veidi üle poole kõigist küsitletutest (53,9% treeneritest ja 56,5% sportlastest). Siin torkab märksa enam silma eestlaste teadlikkus. Lisaks on lausa 90% Eesti osalejatest seda meelt, et neid on piisavalt informeeritud dopingu kasutamise tagajärgede kohta. Vastavad näitajad sloveenide ja austerlaste puhul on palju madalamad. Sportlased, kes ei ole viimase 12 kuu jooksul osalenud ennetusprogrammides, on arvamusel, et dopinguainete kõrvaltoime on tõsisem. Seejuures on ilmselt julgustav teada, et peaaegu pooled treeneritest ja sportlastest eelistaksid igal aastal osaleda rohkem ennetusprogrammides. Samuti võib uuringutulemustest järeldada, et ennetustegevuses peaks

keskenduma rohkem treeneritele (ja muule abipersonalile) ning oluliseks koolituste sihtrühmaks peaksid olema just meessportlased (Kivinukk, 2019)

Euroopa Komisjoni poolt 2014. aastal publitseeriti 28 riigi (sh Eesti) dopinguenetuse uuringu kokkuvõte, kus püüti selgitada, kas liikmesriikides tehakse harrastusspordiga seotud dopinguenetust regulaarselt ja süstemaatiliselt. Samuti püüti kindlaks teha, mil määral võivad teiste valdkondade ennetustööst saadud teadmised ja head tavad olla kasulikud dopinguenetuse poliitika suunamisel.

Uuringu üheks oluliseks eesmärgiks oli harrastusspordi dopinguvastases ennetustegevuses leida ja avaldada liikmesriikide häid tavasid. On märkimisväärne, et tervenisti 17 riigist ei tuvastanud ega nimetanud ühtegi hea tava näidet. Nendest, kes seda tegid, võib esitatut pidada kaheksa liikmesriigi kooskõlastatud jõupingutusteks ja kus Põhjamaade esindatus oli märkimisväärne. Välja joonistus kolme riigi - Saksamaa, Soome ja Rootsi ennetusprogrammid. Rootsi lähenemisviisil oli otsene sarnasus narkootikumide kuritarvitamise ennetustöös kasutatavate meetoditega. Kasutusel on kogukonnapõhine ennetusprogramm, mis pakub koolitusjuhtidele ja juhendajatele koolitust spordikeskustes. Sarnane, kooskõlastatud lähenemine oli ka Soome vastuses, kus juhtivat rolli mängib A-kliiniku Sihtasutuse dopinguenetusprogramm Dopinglinkki. Programm pakub sihtotstarbelist tervise- ja teabeteenust dopinguaineid kasutavatele spordiharrastajatele. Veelgi enam, Taanis töötavad valitsus ja NADO (National Anti-Doping Organization) koostöös jõusaalide/spordikeskuste dopinguvastase programmiga.

Tõdeti, et esitatu seas domineerivad anaboolsete steroidide kasutamise ennetusprogrammid. Leiti, et on vajalik süsteemne, kogu ELi hõlmavat lähenemisviis, et pakkuda programme, mis põhinevad efektiivsetel ja tunnustatud ajalooga narkomaania ennetuse valdkonna meetoditel. Seni kui puuduvad tõenduspõhised programmid, tuleks esmalt lähtuda uimastitarvitamise ennetamise rahvusvahelistest standarditest (*International Standards for Drug Use Prevention* – vt. <https://www.unodc.org/unodc/en/prevention/prevention-standards.html>), mida kohandatakse vastavalt siseriiklikele oludele, kuid siin võib kerkida ka takistusi. Rõhutati, et tuleb luua järjepidev ja kokkulepitud arusaam dopingust harrastusspordis. Samas pole kindel, kas harrastusspordis piisab WADA keelatud ainete ja meetodite nimekirja otsesest kohaldamisest, võimalik, et tuleb kasutada muid aluseid. Jõuti seisukohale, et kahel dopinguenetamine tasandil tippspordis ja harrastusspordis - pole riikides sarnast alust. Tippspordis on riiklikel antidopinguorganisatsioonidel dopingu vastu võitlemiseks selged struktuurid ja funktsioonid.

Harrastusspordiga seoses pole riikides näha ühtegi selget funktsiooni ega meetodit. Vaid 11 riiki (Austria, Belgia, Küpros, Taani, Soome, Itaalia, Läti, Holland, Portugal, Rumeenia ja Rootsi) kinnitavad, et nende sporditeenuseid pakkuvad äriorganisatsioonid näevad dopingutarvitamises probleemi. Samas ei selgu, kas on võetud riiklikult kasutusele ka selle ennetamiseks vastavaid poliitikaid.

Küsimusele, millised on olulisemad vajadused dopinguvastase ennetustöö edasiarendamiseks vastati, et puudub teave 1) reaalsest dopingukasutuse ulatusest 2) kasutatavatest ainetest ning 3) dopingu kasutamist mõjutavad teguritest harrastusspordis. Praeguses kirjanduses käsitletakse põhiliselt anaboolsete androgeensete steroidide kasutamist, mis ei kata harrastussportlaste poolt kasutatavatest dopinguainete spektrit. Lisaks rõhutasid mitmed vastajad vajadust valdkonna teaduslike andmete ning heade tavade mudelitena kasutatavate näidisprogrammide järele.

Paljusid harrastusspordis kasutatavaid aineid leidub tõenäoliselt ka tippspordis ja vastupidi, kuid seda pole veel korralikult tõestatud. Pealegi on dopingu tarvitamise motivatsioonid erinevad, isegi juhul, kui harrastussportlased kasutavad tippspordis kasutatavat dopinguainet. Harrastusspordi ennetustöös võiks kasutada Euroopa Narkootikumide ja Narkomaania Seirekeskuse (*European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction*) väärtuslikku andmebaasi oma parimate tavade mudelitega mida võidakse muuta ja täiendada.

Arvestades asjaolu, et enamik sportlikke dopinguprobleeme puudutavaid õiguslikke, halduslikke ja poliitilisi kokkuleppeid on üsna hiljutised, on võimatu kindlaks teha ega leida üksmeelt, millist tüüpi dopinguvastast võitlust reguleerivad õiguslikud, administratiivsed ja poliitilised korraldused peaksid olema soovitatavad. Hetkel puuduvad riiklikult või rahvusvaheliselt kooskõlastatud ettekirjutused harrastusspordi dopinguvastases võitluses. Tuleb tegeleda harrastusspordis dopingu vältimiseks vajalike meetmete nõuetekohase rahastamise küsimusega. On selge, et vaja on nii inim- kui ka rahalisi täiendavaid ressursse. Üheks realistlikuks võimaluseks on harrastusspordi ennetuspoliitika rakendamine kodumaiste uimastistrateegiate raames. Kogu ELis võib olla ebareaalne ja isegi kohatu matkida liikmesriikide ennetustegevuste WADA-stiilis ühtlustamist oma NADO-de kaudu. Sellest hoolimata tuleks edasistes uuringutes uurida võimalusi universaalsete ennetuspoliitikate väljatöötamiseks, millega kehtestatakse teatud miinimumstandardid.

Teadlikkuse tõstmist ja ennetustegevust tuleks arendada kõiki asjakohaseid meediumiplatvorme kasutades, sh

- a) lastele ja noortele suunatud spordieetika alased haridusprogrammid, mida korraldavad vastavad asutused ja organisatsioonid;
- b) harrastussportlastele suunatud spetsiaalsed haridus- ja teavituskampaaniad dopingu ja võimalike tervisekahjustuste kohta;
- c) käitumise muutmise programmid, rõhutades, kuidas parandada isiklikku sooritust, ilma et oleks vaja sooritusvõimet või kuvandit parandavaid aineid;
- d) harrastusspordis dopingu kasutamise ennetamise kooskõlastatud programm ELi spordinädala raames ja sellele järgnevad meetmed. (European Commission, 2014)

Erinevates riikides läbiviidud uuringud näitavad, et sportlaste teadmised teatud ainete keelatud ravimite nimekirja kuulumise osas on puudulikud. Näiteks teadmised selle kohta, millised ained on lubatud raviotstarbelise erandi TUE loaga (nt insuliin, astmaravimid) ning millised on keelatud vaid teatud spordialadel (alkohol). Austraalia sportlaste seas tehtud uuring näitas, et WADA Keelatud ainete ja keelatud meetodite nimekirja loetelu pidas arusaadavaks vaid 32,2% sportlastest (Orr et al., 2018). Lõuna-Aafrika sportlaste seas tehtud uuring näitas, et 42% sportlastest tunnevad, et nad on antidopingu temaatika osas hästi informeeritud (Nolte et al., 2014).

Perioodil 2009-2010 Austraalia sportlaste seas läbi viidud uuringus osales 1925 sportlast (keskmine vanus 20,6). Osalejad olid riiklikest spordiorganisatsioonidest ja -instituutidest, ülikoolidest, spordigümnaasiumitest. Kaasamise kriteeriumid: mees- ja naissoost sportlased vanuses ≥ 10 aastat. Valimisse kuuluvate sportlaste teadmised keelatud ainete/ravimite kohta kaardistati enesearuande küsimustiku meetodi abil. Testi valiidsust kinnitasid varem avaldatud küsimustikud (Mottram et al., 2008; Nieper, 2005; Wanjek et al., 2007) ning konsulteerimine antidopingu alaste ekspertidega, sportlastega, treeneritega ja sportlaste tugipersonaliga.

Ankeetküsitlus sisaldas järgnevat informatsiooni sportlaste kohta: rahvus, haridus, spordiala, võistlemise tase, tippспортlane/amatöörспортlane, spordimeisterlikkuse tase (*career stage*), osalemine dopingutestimistel (*drug tested*) ning nende arusaamisi, mis puudutas WADA Keelatud ainete ja meetodite nimekirja, sportlikku sooritusvõimet parandavate ravimite toimeainet ja kõrvalmõju ning üleüldist dopinguvastast strateegiat.

Austraalia sportlaste seas tehtud uuringus vastas üle poolte sportlastest (53%), et nad on saanud antidopingu alase koolituse keelatud ainete ja meetodite nimekirja kohta ja informatsiooni dopingukontrolli protseduurist. Kõige vähem koolitusi on saanud noorsportlased (<15. aastased, 39%) võrreldes teiste vanusegruppidega. 19-22 aastaste ja üle 23-aastaste seas oli antidopingu teemalisi koolitusi saanud vastavalt 60% ja 56% valimist, kuid 16-18 aastaste sportlaste seas on vastava koolituse läbinud 48% sportlastest. Sportlastel olid puudulikud teadmised nelja konkreetse sooritusvõimet parandava ravimi (amfetamiinid, anaboolsed steroidid, kasvuhormoon ja erütropoetiin) tervistkahjustavate kõrvalmõjude kohta. Vähem kui pooled sportlastest tuvastasid õigesti vähemalt ühe kahjuliku kõrvalmõju nimetatud ainete kohta (Orr et al., 2018).

Austria noorsportlaste (vanuses 14-19 aastat) seas 2013. aastal tehtud uuring näitas, et vaid 38,2% on teadlikud WADA Keelatud ainete ja meetodite nimekirjast, 39% on mitteteadlikud ning 21,8% ükskõiksed. Veelgi enam, 31,4% valimist arvas, et sportlikku sooritust parandavad ained on keelatud ainult professionaalsetele sportlastele. 37% olid teadlikud, et anaboolsete steroidide üheks kõrvalmõjudeks on agressiivsuse suurenemine ning 32% vastas, et nende tarvitamine võib kahjustada siseorganite talitlust (Fürhapter et al., 2013). Sportlased on mitterahuldavalt informeeritud ebaseaduslike ainete (amfetamiinid, kokaiin, ecstasy, heroiin) staatusest ehk kõige enam arvati, et nimetatud ained pigem alati keelatud, mitte ainult võistlussiseselt, kuid see tuleneb tõenäoliselt sellest, et need ained on seadusega keelatud.

Austraalia sportlaste seas tehtud uuring näitas, et 16-18 aastased ei ole saanud piisavalt antidopingu teemalisi koolitusi (Orr et al., 2018). Ühtlasi on leitud, et noorsportlastega ei räägita antidopingust piisavalt ning vähesed on seda arutanud enda treeneritega. Tuuakse välja, et keelatud ravimitest ja sellega seonduvast räägitakse väga pinnapealselt ja põgusalt. Peamiselt selgitatakse noorsportlastele, et keelatud ainete tarvitamine on tervisele kahjulik, kuid tihti peale sellega asi piirdubki ja edasist põhjalikumat arutelu ei teki (Duncan & Hallward, 2019).

Sportlaste senised kogemused ja ootused dopinguvastase koolitustegevuse meetodite osas

2018. aastal läbi viidud uuring Ameerika Ühendriikide nais-triatleetide seas tõi esile mitu arvamust, mis olid seotud sportlaste arusaamade ja kogemustega erinevate haridusprogrammide ja koolitusmeetodite osas, mida kasutavad nii riiklikud dopinguvastased organisatsioonid kui ka WADA. Üldiselt oldi arvamisel, et koolitustegevus on aja jooksul muutunud süstemaatilisemaks ning kasutatakse erinevaid veebipõhiseid programme. Tehnoloogilised võimalused on muutunud

nii sportlaste kui ka sportlaste tugipersonali jaoks koolitusmaterjalide kättesaadavuse hõlpsamaks ja mugavamaks (Masucci et al., 2019).

Traditsiooniline klassiruumis õpetamine ja juhendamine loob võimaluse, et kuulajad saavad protsessi käigus esitada küsimusi ning esinejal on võimalus nendele vastata, mis omakorda tekitab ruumis elava arutelu. See võimaldab esinejal ettekande käigus teha vajadusel jutusiseseid parandusi, lisada täpsustavaid kommentaare ja sisu paindlikumalt edastada. Just nendel põhjustel on ka EADSE enda koolitusi läbi viinud peamiselt auditoorses õppeformaadis. Veebikursuse näol koolitusest osa võtmine võib piltlikult öeldes summutada efektiivset õppeprotsessi, sest puudub võimalus küsida täpsustavaid küsimusi ning lisada omapoolseid kommentaare (Salcedo et al., 2010).

Lisaks EADSE poolt pakutavale auditoorses formaadis antidopingu koolitustele on iseseisvaks e-õppe vormis õppimiseks juba 2015.a. EAD poolt avatud esimene e-õppekeskkond „Spordin puhtalt!“ - <https://spordipuhtalt.ee/>. Nimetatud veebipõhine koolitusplatvorm on mõeldud eeskätt harrastussportlastele, et jagada antidopingualast teavet. „Spordin puhtalt!“ keskkonnas on võimalik tutvuda loengumaterjalidega ning enda teadmisi kontrollida testide ja harjutuste sooritamisel ning printida välja koolituse läbimist tõendav isikustatud tõend.

„Spordin puhtalt!“ veebikoolituse miinuseks võib pidada asjaolu, et koolitataval puudub vahetu võimalus küsida täpsustavaid küsimusi või anda märku, kui miskit jääb arusaamatuks. See tähendab seda, et reaajas näost näkku küsimuste küsimise võimalus võib asendada meilivahetustega juhul, kui veebikeskkonnas õppematerjalidega tutvuja üldse võtab vaevaks meilitsi enda küsimusi esitada. Ühtlasi saab auditoorses formaadis koolitaja vahetut tagasisidet selle kohta, kui tähelepanelik (või mitte) on tema kuulajaskond (Salcedo et al., 2010).

Uuringutes (Salcedo et al. 2010, Lepp et al. 2019) tuuakse välja, et veebipõhise kursuse formaadis on osalejatel suurem kalduvus tegeleda samaaegselt mõne muu tegevusega. Lepp et al. 2019 kinnitavad enda uuringus, mis analüüsis kooliõpilaste *multi-taskingu* käitumiste erinevusi nii auditoorses kui ka veebipõhises õppeformaadis, et internetipõhisel kursusel osaledes tegelevad üle poolte õpilastest mõne kõrvalise tegevusega (sotsiaalmeedia kanalites surfamine, tekstisõnumite saatmine, muusika kuulamine). Sportlastel ja nende tugipersonalil lasub täielik kohustus olla teadlik antidopingu reeglitest ja sellega seonduvast. Seega me peame

olema veendunud, et antidopingu temaatika koolitamisel on nende kohalolu täielik ja me ei saa riskida sellega, et veebipõhise koolituse tõttu jääb midagi arusaamatuks või ebaselgeks. Antidopingu temaatika on kompleksne ja mitmetahuline ning materjali arusaadavaks tegemine sihtrühmadele ei ole koolitaja jaoks lihtne ülesanne, eriti, kui koolitavateks on lapsed ja noored. Selle asemel, et sportlased teaksid, mida nad peavad koodeksi järgimiseks teadma, on teadlased rohkem esile toonud seda, et sportlastel tuleb arendada kognitiivseid oskusi ning julgustada neid kriitiliselt mõtlema. Koolitajatel lasub kohustus mitte lihtsalt edastada teavet, vaid tagada, et nende koolituskava ja materjalid on pakendatult selliselt, et see oleks õpitav ja arusaadav ning rakendatav (Woolf, 2020).

Kaasaegne tehnoloogia loob võimaluse kasutamaks õppeprotsessis rakendusi ja veebipõhiseid lahendusi. Selle positiivse aspektina saab esile tuua asjaolu, et veebikursused võimaldavad rohkematel inimestel sellest osa võtta. See annab inimestele võimaluse efektiivsemalt planeerida enda aega ning osalemist endale sobival ajal (Youde, 2020). Kindlasti on see väga oluline aspekt, kui me räägime tippsportlaste ja nende tugipersonali koolitamisest. On ilmselge, et neil ei ole alati võimalik kindlate treeningplaanide ja -laagrite tõttu auditoorses õppeformaadis koolitusest osa võtta ning veebipõhise kursuse võimalus on siinkohal suure tähtsusega. Mõned näited veebipõhistest antidopingu koolitustest: *WADA Athlete Learning Program about Health and AD (ALPHA)*, *ADeL*, *UK Athletic's Clean Sport* ja *iPlayClean*, *European Athletics*, *I Run Clean*, *Triagonal Anti-Doping* jt.

2015. aasta koodeksiga arendas WADA veebipõhise antidopingu kursuse *Athlete Learning Program about Health and AD (ALPHA)*. Koolitusprogrammi sisuga tutvudes oli sportlastel võimalik omandada asjakohaseid antidopingu alaseid teadmisi ja hinnata enda seniste teadmiste taset. Veebikursus sisaldas 12-osalist küsimustikku, millele tuleb vastata nii enne e-õppe sooritamist kui selle järgselt. 2018. aastal läbi viidud uuringus Jaapani eri tasemega sportlaste seas (n=1143), kus analüüsiti nende „ALPHA“ skoori tulemusi, oli õigete vastuste määr 64,54% (Murofushi et al., 2018). Need tulemused jäävad alla 80% künnise, mida on vajalik, et mooduli läbimine oleks loetud edukaks (Woolf, 2020). Lisaks analüüsiti eraldi nende sportlaste tulemusi, kes olid eelnevalt osalenud rohkem kui ühel antidopingu koolitusel, kes olid ühel korral, ning kes ei olnud kordagi osalenud nimetatud koolitusel. Tuuakse välja, et valimi hulgast need sportlased, kes olid osalenud ühel või rohkemal korral antidopingu teemalisel koolitusel, said märkimisväärselt paremad tulemused „ALPHA“ testi sooritamisel (Murofushi et al., 2018). Seega saab teha järelduse, et antidopingu koolitustegevuse sagedus mõjutab positiivselt

sportlaste antidopingu alaseid teadmisi. See viitab sellele, et nende teadmiste täiendamiseks on vaja koolitustegevust rakendada rohkem kui üks kord ühele grupile.

2018. aastal arendas WADA uue e-õppe programmi „ADeL“, mis sisaldab selle eelkäijat „ALPHA“ kursust, kuid sportlastele võimaldab „ADeL“ antidopingu teemalise koolituse läbimist ka treeneritele, lapsevanematele, arstidele, ametnikele ja teistele huvilistele, kes soovivad rohkem teada saada ausa spordi väärtustest (lisandub..).

2019. aastal uuriti kergejõustiklasi (noorsportlasi), kes osalesid Suurbritannia Antidopingu veebipõhises koolitusprogrammis *Athletic's Clean Sport*. Tulemuste põhjal saab järeldada, et antud programmi läbinud sportlastel suurenesid teadmised dopinguvastaste reeglite kohta ja vähendas seeläbi tõenäosust erinevate lisandite kasutamisele koheselt peale programmi läbimist (kuni kolmeks kuuks). See on oluline järeldus ning tõendab dopinguvastaste haridusprogrammide potentsiaalset tõhusust vähendamaks tahtmatut dopingu tarvitamist. Küll aga peaks koolitusprogrammide läbi viimine ja nendest osa võtmine olema senisest tihedam, et nende mõju ei oleks vaid lühiajaline (Hurst et al., 2020).

2. Uuringu meetod, korraldus ja lühikokkuvõte

Uuringu sihtrühmadeks olid Eesti sportlased ning nende tugipersonal (treenerid, meditsiinipersonal, spordijuhi ja -töötajad). Sportlasi eristati vanuse, keele, sportliku taseme ja antidopingu koolitustel osalemise järgi, treenereid keele, tööstaaži, juhendatavate taseme ja antidopingu koolitustel osalemise järgi ning muu tugipersonali spordis keele, töötamise staaži ja antidopingu koolitustel osalemise alusel. Esialgsesse valimisse sooviti koguda vähemalt 100 vastajat, kuid valimi tegelikuks suuruseks kujunes 142 vastajat.

Küsimustiku koostas ja levitamist sihtgruppideni teostas EADSE, kasutades Tartu Ülikooli uuringuankeetide keskkonda *LimeSurvey* ning uuringu teostajate koostatud elektroonilist ankeeti. Küsimustikku levitati üleriigiliste spordiorganisatsioonide (Eesti Olümpiakomitee, spordialaliidud ja maakonna spordiliidud) kaudu ja sotsiaalmeedia kanalite vahendusel. Andmete kogumine toimus 2021. aasta augustis-septembris. Kogutud andmeid analüüsiti kasutades andmetötluspaketti SPSS 27.0 ja tabelitötlusprogrammi MS Excel.

Uuringut aitas rahastada kultuuriministeerium. Uuringu teostajad tänavad lisaks koostöö ja kaasabi eest Eesti Olümpiakomiteed, spordialaliite ja maakonna spordiliite ning kõiki uuringus osalejaid.

Lühikokkuvõte uuringu tulemustest:

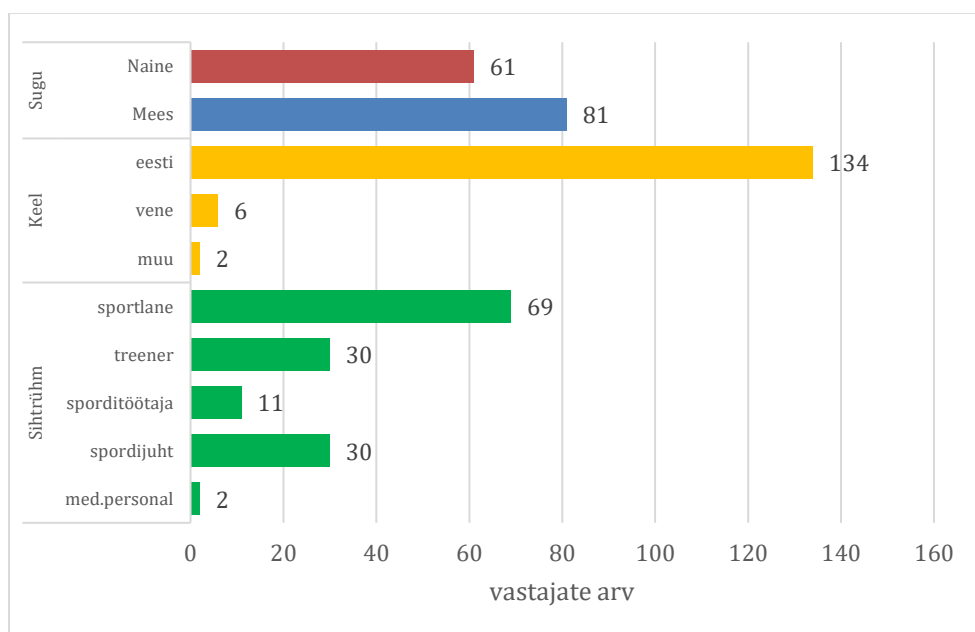
- Uuringus osales kokku 142 isikut, sh 69 sportlast ning 73 sportlase tugipersonali, sh 30 treenerit ja 30 spordijuhti. Mehi (57%) oli veidi enam kui naisi (43%), 94% kõnelevad igapäevaselt eesti keelt.
- Sportlasi osales uuringus 21 spordialalt ning vanuselises struktuuris oli enam üle 23-aastaseid sportlasi. Vastanutest 93% esindasid individuaalset spordiala ning 67% vastanutest moodustasid rahvusvahelise taseme sportlased.
- Treenereid osales uuringus 18 spordialalt, kellest 90% tegeleb peamiselt alla 18-aastaste lastega. Treeneritest omab EKR 5-7 kutsetaset 77%. Enamus (77%) treeneritest töötab kas täis- või osalise tööajaga. Enamus uuringus osalejatest (60%) on töötanud treenerina üle 10 aasta.
- Kõigi vastanute hulgast on antidopingu koolitusel osalenud 41% (n=60) ja nende hulgast viimase kahe aasta jooksul 68% (n=41). Enim on osaletud rahvusliku antidopingu organisatsiooni EAD/EADSE kontaktõppe koolitustel (n=45)

- Antidopingu koolitustel osalejate (n=54) poolt loetletud enam meelde jäänud teemadest nimetati sagedamini keelatud ainete ja meetodite nimekirja ja dopingukontrolli protseduuri - vastavalt 30 ja 29 korda.
- Koolituste tagasisidest avaldub, et sportlaste hinnangul on koolitajad meeldivad ning loengud üldjuhul struktureeritud ja arusaadavad. Treenerite tagasiside on üldjoontes positiivne, tuuakse esile koolituste informatiivsust ja asjakohasust. Spordijuhid ja sporditöötajad toovad esile koolituste põhjalikkust ning koolitajate kõrget taset.
- Praktilise nõuandena soovitatakse nt antidopingu koolitusi läbi viia spordiala põhiselt, samuti tutvustada Eestis levinumaid käsimüügiravimeid mis käivad dopingu alla.
- Koolitustel mitteosalemise olulisemateks põhjuseks pakutud nelja võimaliku põhjuse (huvi-, aja-, infopuudus, väheoluline) uurimisel selgus, et peamiseks pole mitte huvi ega aja puudumine, vaid olulisemaks loeti vähest infot koolitusvõimaluste kohta.
- Dopingukontrollis osalemise info kohta saadud tulemused näitavad, et seniste koolitustegevuste sihtrühmade valik on olnud õnnestunud ning dopingukontrollis osalenud sportlased olid reeglina juba eelnevalt kursis selle nõuete ja protseduuridega.
- Treenerite vastustest selgus, et dopingu märkamist või sellest teadmist on olnud väga põgusalt.
- Valitseb tendents, kus antidopingu koolitustel osalenud treenerid on tihemini ka selle valdkonna nõustajad ning osalenud ka tihemini sportlase esindajana dopingukontrollis.
- Uuritud, varasemalt koolitustel osalenud sportlased ja treenerid hindavad oma antidopingu alaseid teadmisi suhteliselt kõrgelt (vt joonis 10). Selge erisus valitseb koolitusel osalenute ja mitte osalenute vahel. Nii hindavad koolitusel osalenud sportlased end 8,1 palliga ja mitte osalenud 5,7 palliga 10-palli skaalal, treenerid vastavalt 7,2 ja 6,7 palliga.
- Peamiseks antidopingu informatsiooni saamise allikaks (sportlastel 9,1 ja treeneritel 7,5 palli 10-palli skaalal) on kohalik dopinguvastane organisatsioon - Eesti Antidopingu ja Spordieetika Sihtasutus (EADSE).
- Erinevate koolitusviiside uuringust selgus, et ülekaalukalt kõige tõhusamaks peetakse kontaktõppe (näost-näkku) meetodit. Tõhusaks ka veebipõhist õppeplatvormi (e-koolitust) ning vaid veidi vähem veebipõhiste materjalide kasutamist. Kõige pessimistlikumalt suhtuti õppimisviisi vaid trükimaterjali (raamatud, brošüürid) kasutades.

- Uurides arvamusi koolituste soovitusliku sageduse kohta näitab koondpilt ühelt poolt (seda eriti koolitustel mitteosalenute seas), et antidopingu koolitust oleks mõistlik korraldada eelkõige siis, kui on toimunud olulisi muudatusi, nt uus WADA koodeks, uuendatud standardid vms. Teiselt poolt valitseb arvamus (seda eriti varasemalt koolitustel osalenute seas), et seda võiks korraldada siiski kord aastas.

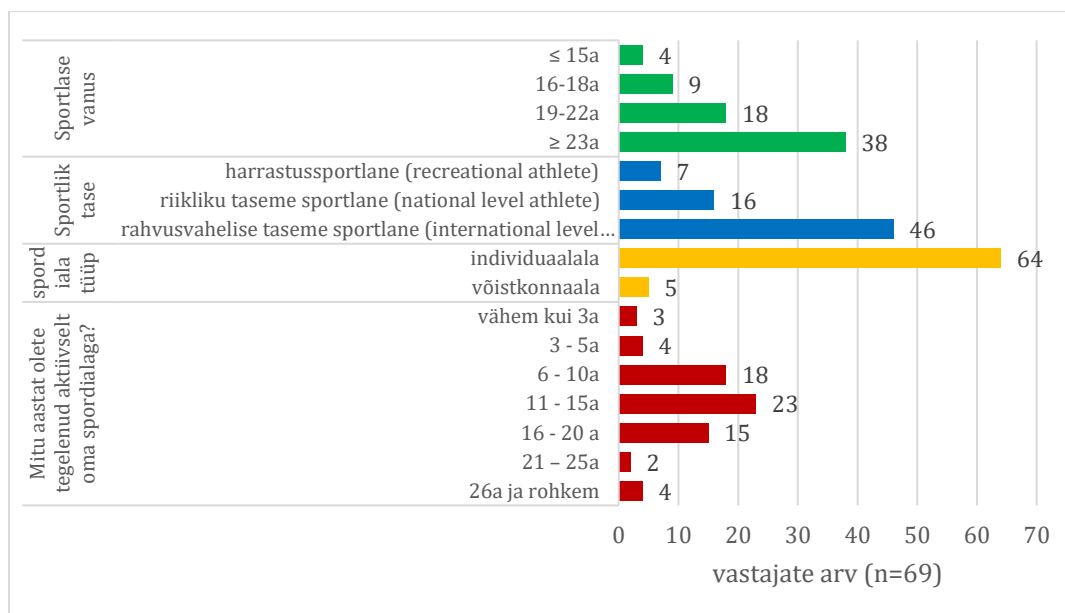
3. Ülevaade küsitlusele vastanutest

Küsitlus avati 245 isiku poolt, vastanuid (sh osaliselt) oli kokku 203. Lõpliku valimi, kes vastasid tervele küsitlusele, moodustas 142 isikut, 69 sportlast ning 73 sportlase tugipersonali. Mehi (57%) oli veidi enam kui naisi (43%). 94% kõnelevad igapäevaselt eesti keelt ning 8 uuringus osalejat märkis suhtluskeeleks vene või muu keele. Sportlase tugipersonali (treener, sporditöötaja, -juht ning meditsiinipersonal) hulgast moodustasid valimis (n=73) võrdse osa treenerid (n=30) ja spordijuhtid (n=30) (vt joonis 1).



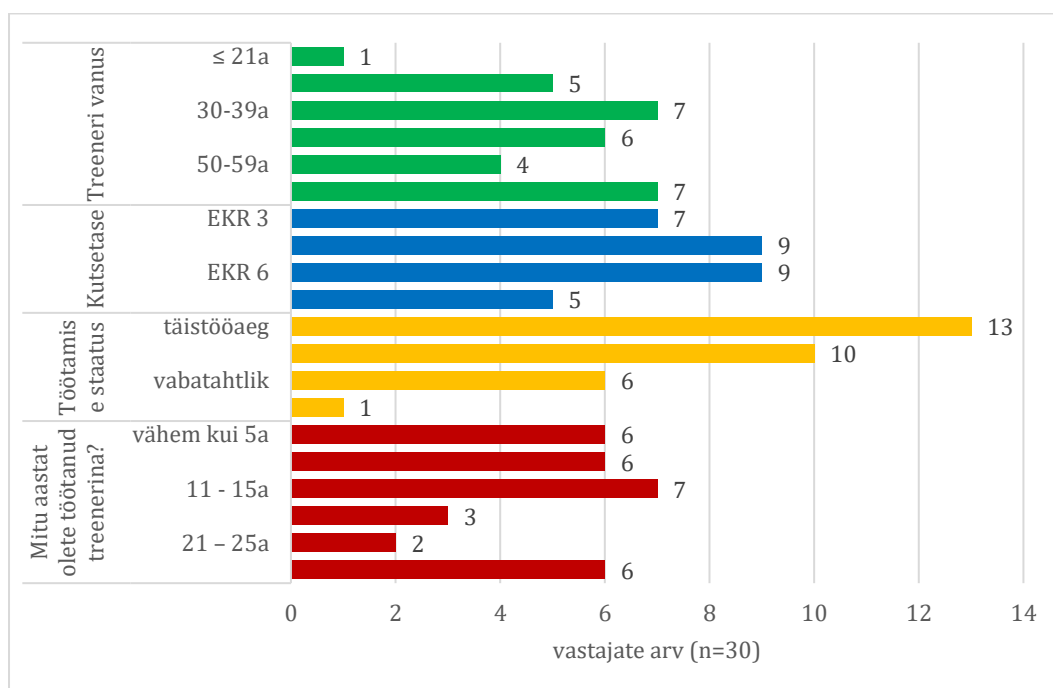
Joonis 1. Vastanute üldandmed (n=142).

Sportlaste (vt joonis 2) hulgas on enim vastanutest (n=38) 23 aastased või vanemad, kuid ka mõned nooremad kui 15-aastased (n=4). 67% vastanutest sportlastest on rahvusvahelise taseme sportlased ning 93% vastanutest esindavad individuaalala. Aktiivselt üle 10 aasta on sportimisega tegelenud 64% vastanutest. Uuringus osalenud sportlased harrastavad 21 spordiala (orienteerumine, kergejõustik, suusaspord, male, laskesuusatamine, mootorrattaspord, jalgrattaspord, autosport, sõudmine, tõstesport, vibuspord, kurling, triatlon, purjetamine, ratsaspord, judo, võimlemine, vehklemine, uisutamine, aerutamine ja tervisesport) (vt Lisa 1.1)



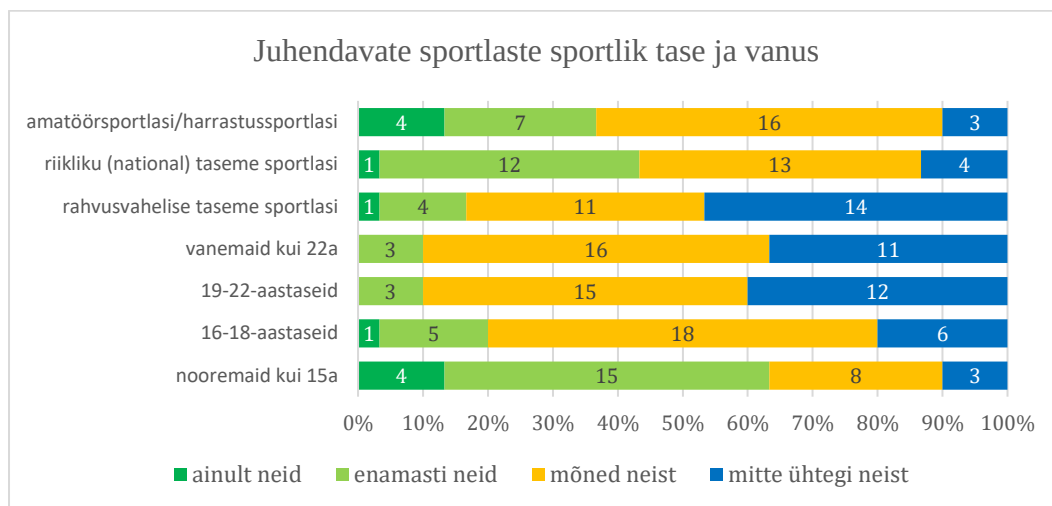
Joonis 2. Sportlaste üldandmed (n=69)

Treenerite vanuseline jaotus oli suhteliselt ühtlane, kellest 57% olid vanemad kui 40 aastat (vt joonis 3). EKR 3 (abitreener) kutsetaset omab 7 treenerit, EKR 5 (treener) kutsetaset 9 treenerit ning sama palju EKR 6 (vanemtreener) kutsetaset. EKR 7 (meistertreener) taseme treenereid oli kokku 5. Kutsetaset EKR 5-7 omab 77% vastanud treeneritest. Enamus treeneritest (77%) töötab kas täis- või osalise tööajaga. Enamus uuringus osalejatest (60%) on töötanud treenerina üle 10 aasta.



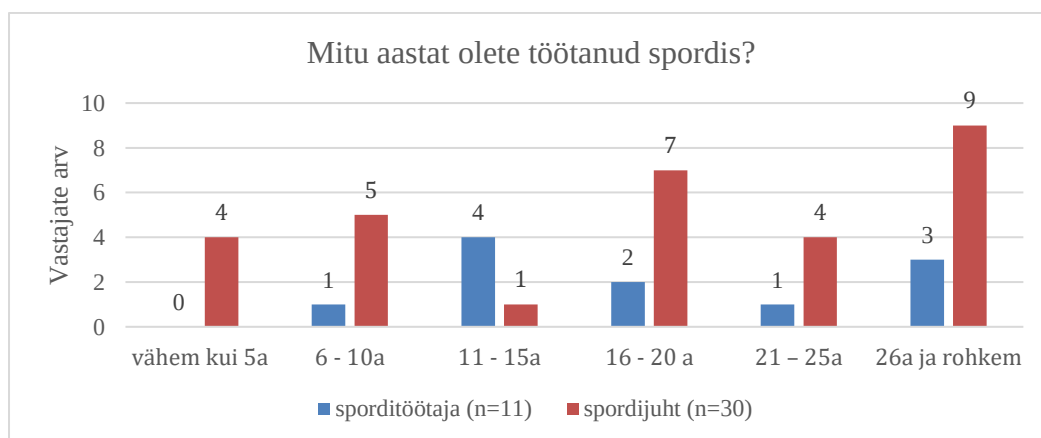
Joonis 3. Treenerite üldandmed (n=30).

Vastustest järeldub (vt joonis 4), et treenerid juhendavad erineva sportliku tasemega sportlasi ning reeglina puudub spetsialiseerumine kindlale meisterlikkuse tasemele. 90% treeneritest juhendavad peamiselt alla 18-aastaseid, kuid suur osa nendest treenib ka täiskasvanuid sportlasi. Uuringus osalenud treenerid tegutsevad 18 spordialal (judo, võrkpall, jalgpall, jalgrattasport, kergejõustik, suusaspord, orienteerumine, tõstesport, purjetamine, maadlus, korvpall, triatlon, mootorrattasport, laskesuusatamine, käsipall, kujundujumine, karate, Ameerika jalgpall) (vt Lisa 1.2).



Joonis 4. Juhendavate sportlaste sportlik tase ja vanus

Sporditöötajate ja spordijuhtide (n=41) spordis töötamise staaž on üle 15 aasta pea 2/3 (n= 26) vastajatest. (vt joonis 5).



Joonis 5. Sporditöötajate ja -juhtide spordis töötatud aeg

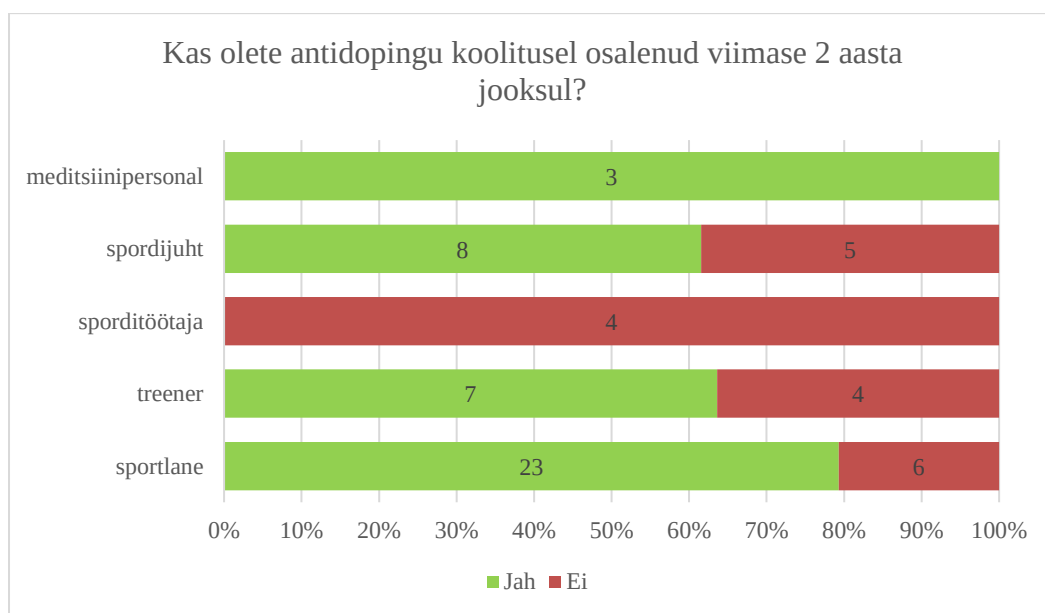
Saadud andmed annavad tunnistust spordijuhtide pikaajalisest kogemusest. Lisaks kogemustele on neil vältimatult vajalik osaleda regulaarselt koolitustel, sh antidopingu valdkonnas.

4. Osalemine dopinguvastases koolitus- jm tegevuses

Uuringus sooviti teada saada, kuivõrd ja kuna viimati on erinevad spordi sihtrühmad osalenud antidopingu koolitustel ja dopingukontrolli protsessis. Uuriti ka koolitustel mitteosalemise põhjuseid. Täiendavalt küsiti treeneritelt, kas neil on ette tulnud olukordi, kus nad on märganud või olnud teadlikud kellegi dopingu tarvitamisest, samuti, kas nad on sellest kellelegi teada andnud.

4.1. Antidopingu koolitustel osalemise sagedus ja tagasiside

Kõigi vastanute hulgast on antidopingu koolitusel kokku osalenud 41% (n=60), sh viimase kahe aasta jooksul 68% (n=41) - vt joonis 6.



Joonis 6. Antidopingu koolitusel osalemine viimase 2 aasta jooksul (n=60)

Täiendavalt uuriti, millistel antidopingu koolitustel on osaletud ning mitmel korral. Selgus, et enam on osaletud rahvusliku antidopingu asutuse (EAD/EADSE) kontaktõppe koolitustel (n=45), lisaks on osaletud ka Maailma Dopinguvastase Agentuuri (WADA) ADeL platvormi kursustel (n=17), Euroopa Kergejõustikuliidu *I Run Clean* veebipõhisel kursusel (n=11) ning EAD/EADSE Spordin Puhtalt e-õppekeskkonnas (n=15).

Vastajatel oli võimalik lisaks eelpool välja toodule nimetada ka muid antidopingu koolitusi, milles on nad osalenud. Mõned vastajatest on osalenud ka näiteks rahvusliku või rahvusvahelise

spordialaliidu pakutaval antidopingu koolitusel (n=7). Samuti on kolm uuringus osalejat märkinud koolituse läbiviijaks maakonna spordiliidu.

Uuringus osalejatel paluti meenutada antidopingu koolitustel käsitletut ning loetleda enim meelde jäänud teemasid (vt Lisa 2.1). Küsimusele vastajaid oli kokku 54 ning kõige enam avaldasid arvamust sportlased (n=27). Mehi ja naisi vastas küsimusele võrdsel hulgal. Kõige enam nimetati keelatud ainete ja meetodite nimekirja ja dopingukontrolli protseduuri (toimingud), vastavalt 30 ja 29 korda. Veel toodi esile sportlase/tugipersonali õiguseid ja kohustusi, mida nimetas 19 vastajat ning dopingu tarvitamise tagajärjed ja karistused on meelde jäänud 17 vastajal. Lisaks eelpool nimetatule on mõnedele uuringus osalejatest antidopingu koolitustest meelde jäänud veel dopinguvastased reeglid, ADAMSi andmebaas, aus mäng (spordieetika) ning toidulisandid. Üheksa vastajat on viidanud veel „ravimite otsimisele/leidmisele/kontrollimisele“ ehk peetakse tõenäoliselt silmas EADSE Ravimiotsingu andmebaasi.

Antidopingu koolituste kohta andis tagasisidet (positiivsed ja negatiivsed aspektid) 38% uuringus osalejatest. Sportlaste hulgast vastas sellele küsimusele enim rahvusvahelise taseme sportlasi. Sportlased toovad enim esile, et koolitajad on meeldivad ning loengud üldjuhul struktureeritud ja arusaadavad. Samas nimetatakse mitmel korral, et koolituste sisu kipub olema korduv ning uut informatsiooni kohati minimaalselt. Rohkem soovitakse kuulda elulisi näiteid ning samuti eelistatakse kontaktõppe meetodit veebipõhiste kursustele. Kolmel juhul tuuakse positiivse näitena esile WADA e-õppeplatvormi ADeL kursuseid, Eesti Antidopingu ja Spordieetika SA veebipõhist õppekeskkonda „Spordin puhtalt!“ ning Euroopa Kergejõustikuliidu e-õppe platvormi *I Run Clean* (vt Lisa 2.2).

Treenerite tagasiside on üldjoontes positiivne, tuuakse esile koolituste informatiivsust ja asjakohasust. Spordijuhid ja sporditöötajad toovad esile koolituste põhjalikkust ning koolitajate kõrget taset. Praktilise nõuandena soovitatakse antidopingu koolitusi läbi viia spordiala põhiselt, et koolitused mõjuks efektiivsemalt noorsportlastele. Mõned vastajate kommentaarid:

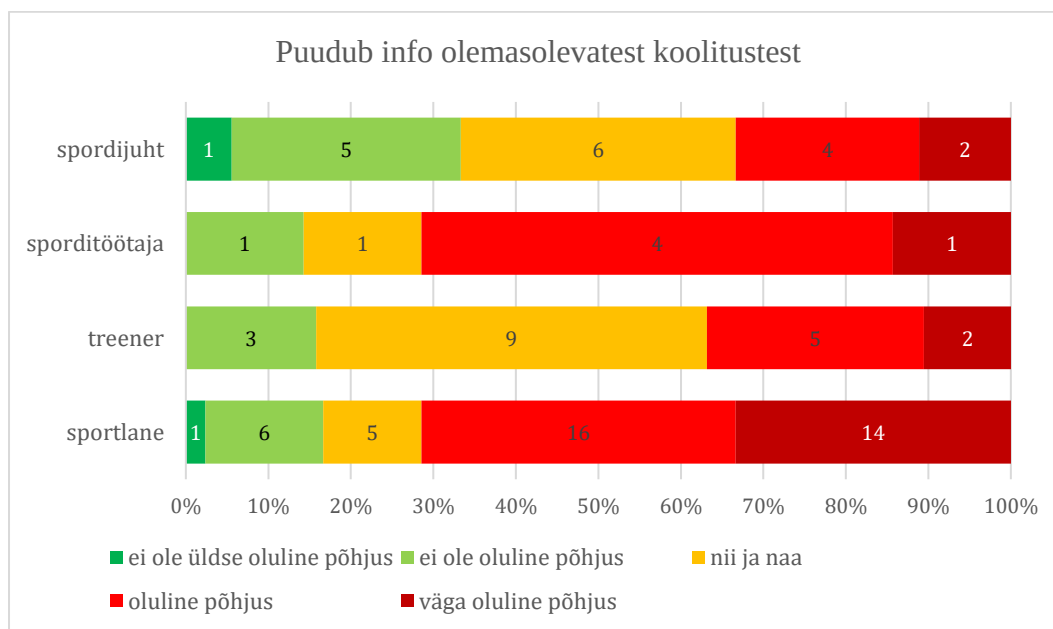
Anti hea ülevaade, kuidas näeb välja testimise täpne protseduur mängija jaoks, k.a. mängija enda õigused. Ühe korraga ilmselt kõik meelde ei jäänud, aga julgustas vajadusel üleküsimist. Keelatud ained kõik meelde ei jäänud ja seetõttu jäi veidi hirm, et teadmatusel võib ikkagi midagi keelatud organismi sattuda.

Hea oleks teada Eestis levinumaid käsimüügiravimeid mis käivad dopingu alla... .

Lisaks toodi mitmel korral positiivse aspektina esile, et koolitajad rõhutavad pidevalt sportlaste nn „oma vastutuse“ aspekti ning samuti seda, millised ohud võivad kaasned erinevate ravimite/toidulisandite tarvitamisel.

Mitteosalemise põhjused

Uuringus osalenute hulgast 59% ei ole varem osalenud antidopingu koolitusel. Pakutud nelja võimaliku põhjuse (huvi-, aja-, infopuudus, väheoluline) uurimisel selgus, et peamiseks pole mitte huvi puudumine (vt Lisa 1.3) ega ajapuudus (vt Lisa 1.4), vaid oluliseks või väga oluliseks loeti vähest infot koolitusvõimaluste kohta (vt joonis 7). Kolmandik sportlastest ja treeneritest leiavad, et antidopingu koolituse vajadus pole nende spordialal aktuaalne. Treeneritest väidab seda vaid iga viies (vt Lisa 1.5).



Joonis 7. Koolitusel mitteosalemise põhjused

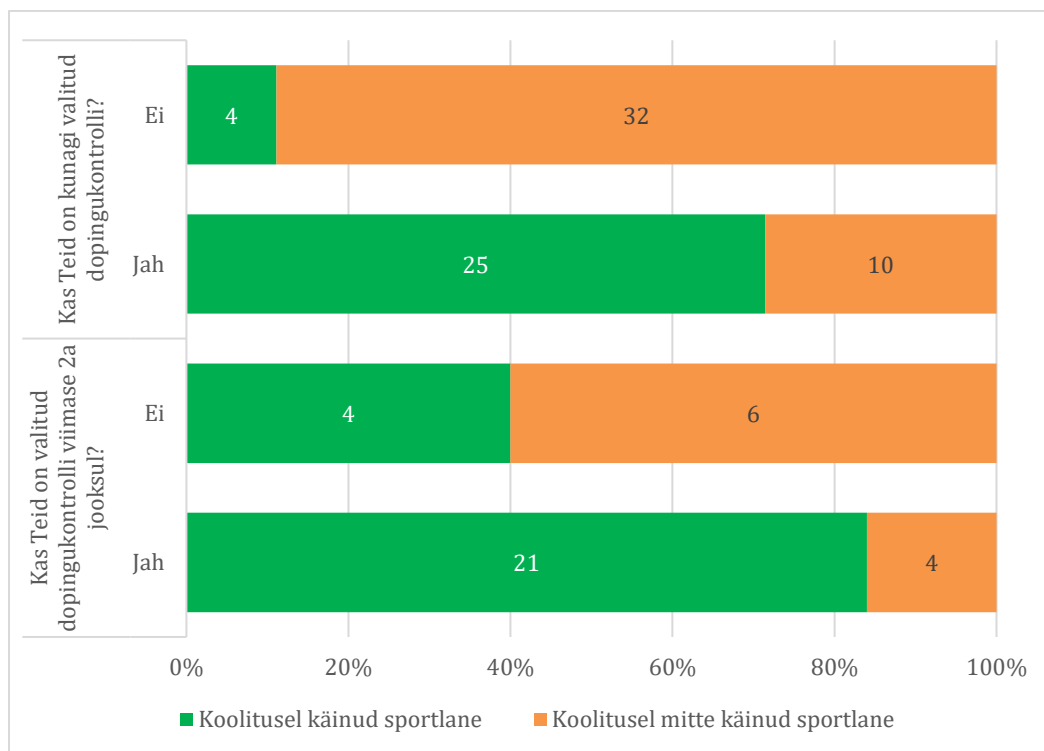
Uuringus osalejad said lisada või täpsustada põhjuseid, miks nad ei ole seni osalenud antidopingu koolitusel. Põhjused toodi välja peamiselt spordijuhtide poolt ning olid järgnevad:

“Ajapuudus, kuigi teema on oluline ja kui mingil seminaril asja puudutakse, siis mõtlen kaasa.”;

“Plaanis on olnud organiseerida antidopingu koolitus kõikidele sportlastele, treeneritele, et kõik saaks korraga koolituse.”

4.2. Osalemine dopingukontrolli protsessis

Vastanud sportlaste seast on dopingukontrolli valitud (st dopingutestimise läbinud) peaaegu pooled (n=35), sh viimase kahe aasta jooksul 25 sportlast. Huvitav on märkida, et viimase kahe aasta jooksul dopingukontrolli läbinud sportlastest on tervenisti 84% läbinud varasemalt ka antidopingu koolituse (vt joonis 8). Saadud tulemused näitavad, et seniste koolitustegevuste sihtrühmade valik on olnud õnnestunud ning dopingukontrollis osalenud sportlased olid reeglina kursis selle nõuete ja protseduuridega.

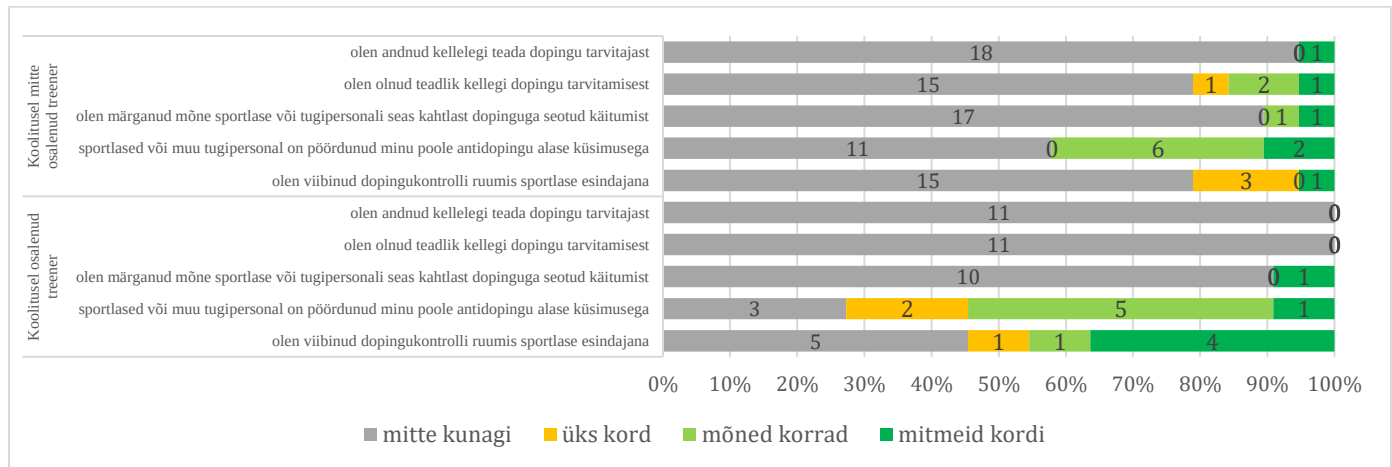


Joonis 8. Dopingukontrolli protseduuris osalemine (n=69)

4.3. Treenerite kogemus antidopingu olukordades

Treeneritelt (n=30) uuriti, kas nad on märganud või olnud teadlikud kellegi dopingu tarvitamisest, samuti, kas nad on sellest kellelegi teada andnud. Antud vastustest selgus, et dopingu märkamist või sellest teadmist on treeneritel ette tulnud väga põgusalt, dopingust teavitajaks on olnud vaid üks treener ja seda korduvalt (vt joonis 9).

Treeneritelt küsiti ka, kas nad on viibinud dopingukontrolli ruumis sportlase esindajana. Vastustest ilmneb, et 10 treenerit on osalenud sportlase esindajana, sh 6 treenerit korduvalt. (vt joonis 9).



Joonis 9. Treenerite kogemus antidopingu olukordades

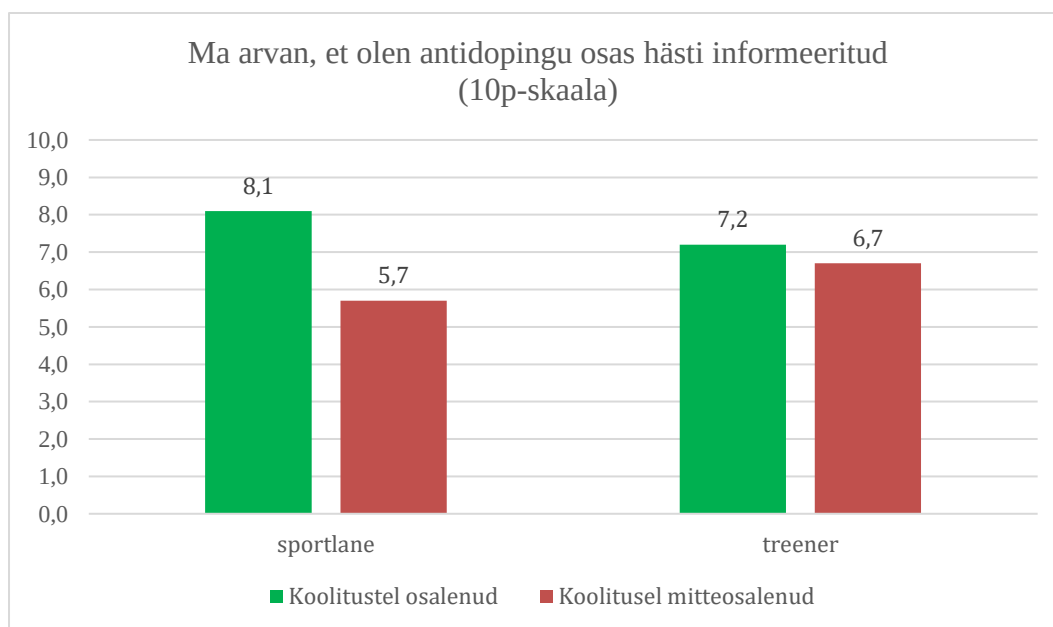
Selgus ka, et sportlased on pöördunud antidopingut puudutava küsimusega üle poolte (n=16) uuringus osalenud treenerite poole. Valitseb tendents, kus antidopingu koolitustel osalenud treenerid on tihemini ka selle valdkonna nõustajad ning osalenud ka tihemini sportlase esindajana dopingukontrollis.

5. Antidopingu alane enesehinnang ja koolituskogemus

Lisaks koolitustel osalemise infole uuriti ka vastanute enesehinnangut oma antidopingu alaste teadmiste taseme kohta. Vastustes eristati ja võrreldi koolitustel osalenute ja mitteosalenute enesehinnanguid. Küsiti ka, kelle või mille poole pöördutakse antidopingu alase informatsiooni saamiseks. Vastamiseks pakuti hinnata sportlastel 8 ja treeneritel 7 erinevat infoallikat.

5.1. Enesehinnang antidopingu valdkonna teadmiste osas

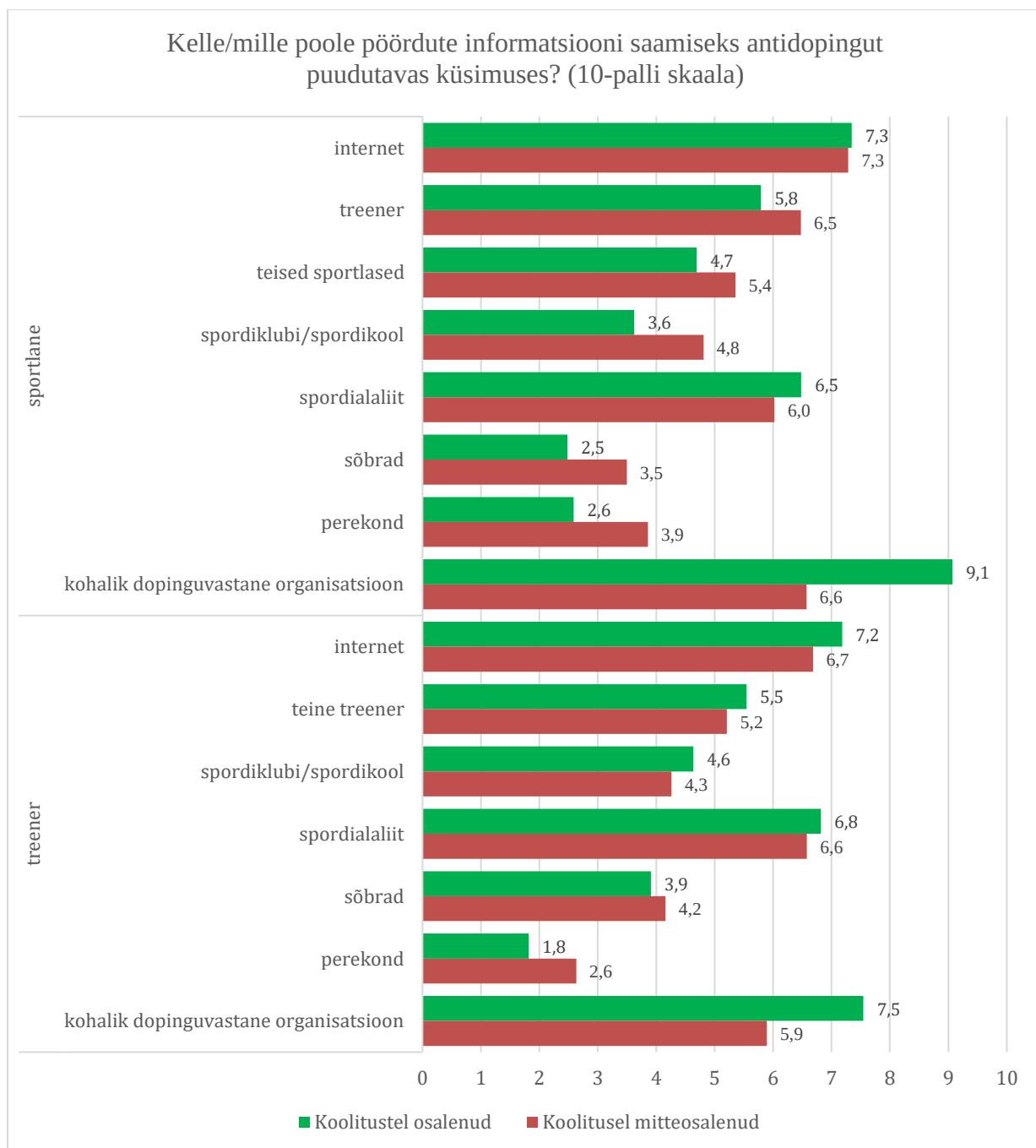
Varasemalt koolitustel osalenud sportlased ja treenerid hindavad oma antidopingu alaseid teadmisi suhteliselt kõrgelt (vt joonis 10). Selge erisus valitseb koolitusel osalenute ja mitte osalenute vahel. Nii hindavad koolitusel osalenud sportlased end 8,1 palliga ja mitte osalenud 5,7 palliga 10-palli skaalal, treenerid vastavalt 7,2 ja 6,7 palliga. Erinevust mittekooolitatud sportlaste ja treenerite vahel võib selgitada oletus, et koolitustel mitteosalenud treenerid ei tihka oma tegelikku taset tunnistada, sest nii spordiseadus kui treenerite kutsenõuded eeldavad antidopingu alastes teadmistes professionaalset taset.



Joonis 10. Enesehinnang antidopingu valdkonnas

5.2. Antidopingu alase informatsiooni saamise allikad

Vastajatelt küsiti ka, kelle poole nad pöörduvad enamasti informatsiooni saamiseks antidopingut puudutavas küsimuses (vt joonis 11). Selgus, et nii antidopingu koolituse kogemusega sportlaste kui ka treenerite jaoks on peamiseks informatsiooni saamise allikaks (sportlastel 9,1 ja treeneritel 7,5 palli 10-palli skaalal) kohalik dopinguvastane organisatsioon - EADSE. Koolitusel mitteosalenud sportlased ja treenerid peavad peamiseks informatsiooni saamise allikaks interneti (sportlased 7,3 ja treenerid 6,7 palli 10-palli skaalal), sportlastel järgnevad EADSE, treener ja spordialaliit, treeneritel spordialaliit, EADSE ja teine treener.



Joonis 11. Informatsiooniallikad antidopingu valdkonna kohta

Eelnevast võib järeldada, et treenerite teave rahvusliku dopinguvastase organisatsiooni kohta pole veel piisav ning seda peaks kindlasti arvestama nii EADSE ja spordialaliitude tegevuse kui ka treenerite põhikoolituse teemade raames.

6. Antidopingu koolitusviiside tõhusus ja sagedus

Küsimustikus uuriti sihtrühmade hinnangut erinevate koolitusviiside kasutamise tõhususe kohta. Koolitusviisidena eristati 1) pikaajalist koolitusprogrammi (tasemepõhised tunnistused/sertifikaadid), 2) elektroonilisi materjale (PDF-materjalid, uudiskirjad, videod jms, 3) trükimaterjalid (raamatud, brošüürid) 4) veebipõhiseid õppeplatvorme (e-koolitus), 5) kontaktõppe meetodit (näost-näkku kohtumised, loengud, seminarid).

Kõik sihtrühmad on ülekaalukalt pidanud kõige tõhusamaks kontaktõppe (näost-näkku) meetodit. Vastuseid “väga tõhus” või “tõhus” andis koguni 100% tugipersonalist (treenerid, med. personal, spordijuhid ja -töötajad) ning üle 90% sportlastest.

Üle 70% sportlastest pidasid tõhusaks ka veebipõhist õppeplatvormi (e-koolitust) ning vaid veidi vähem veebipõhiste materjalide kasutamist. Seda tõenäoliselt edukalt läbitud e-põhiste koolituste tulemusel WADA, *European Athletics*, Spordin Puhtalt jm platvormidel.

Kõige pessimistlikumalt suhtuti õppimisviisi, kus kasutatakse vaid trükimaterjali (raamatud, brošüürid). Üle poole sporditöötajatest, üle 40% sportlastest ning kolmandik treeneritest hindavad seda viisi kui “pole üldse tõhus” või “mitte eriti tõhus”.

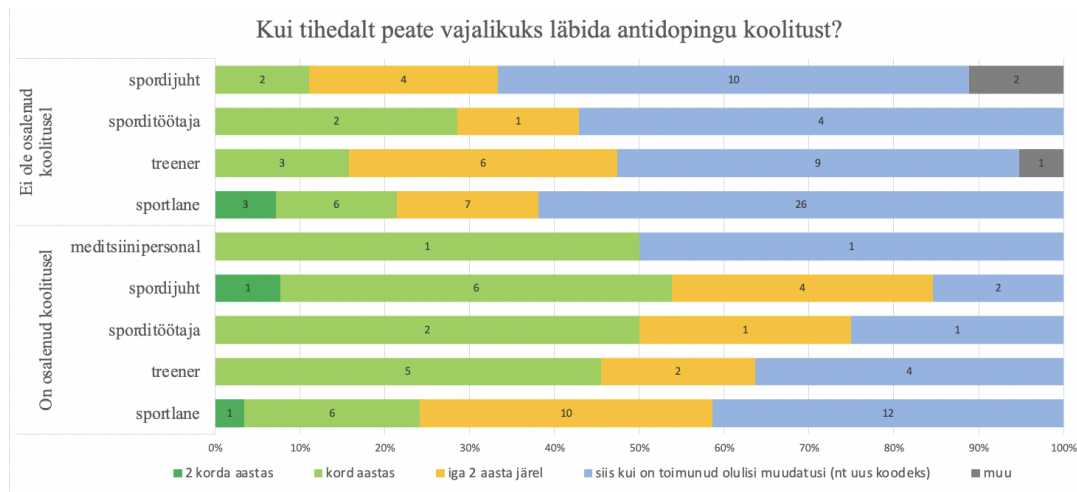
Pikaajaline tasemepõhine (aste-astmelt sertifikaadid jm) koolitusviis ei pälvinud nähtavat eelistust kontaktõppe ja elektrooniliste materjalidega õppimisviisi ees. Selgesti eristuv oli treenerite vastumeelsus veebipõhise õppeplatvormi kasutamise suhtes - vaid pooled neist peavad seda tõhusaks, mida saab seletada asjaoluga, et neist üle poole, 57% olid vanemad kui 40 aastat.



Joonis 12. Hinnangud antidopingu koolitusviiside tõhususe kohta

Võrreldi vastuseid ka koolitusel osalenud ja mitteosalenud sihtrühmade vahel (vt Lisa 1.6 ja Lisa 1.7). Sportlaste osas oli antud arvamused üsnagi sarnased. Treenerite puhul paistab silma, et koolitustel mitteosalenud treenerid pidasid vaid kontaktõpet tõhusaks ning teisi õppimisviise vähem tõhusaks kui koolitustel osalenud treenerid.

Uuriti ka hinnangut antidopingu koolituse soovitusliku sageduse kohta. Arvamuste koondpilt näitab ühelt poolt (seda eriti koolitustel mitteosalenute seas), et antidopingu koolitust oleks mõistlik korraldada eelkõige siis, kui on toimunud olulisi muudatusi, nt uus WADA koodeks, uuendatud standardid (vt joonis 13).



Joonis 13. Hinnang antidopingu koolituse sageduse kohta

Teiselt poolt valitseb arvamus (seda eriti varasemalt koolitustel osalenute seas), et seda võiks korraldada siiski sagedusega kord aastas. Mõneti üllatuslikult on vähemuses iga 2 aasta järel koolituse pooldajad. Vältimaks võimalikke kordusi ja rutiini, tuleks ühe võimalusena edaspidi keskenduda sihtrühmadele küll regulaarse, kuid erineva rõhuasetusega koolituste pakkumisele.

Kokkuvõte ja järeldused

1. jaanuaril 2021 jõustus uus WADA rahvusvaheline standard (Koolitustegevus Rahvusvaheline Standard – ISE), millega soovitakse senisest veel enam dopinguvastasele koolitustegevusele tähelepanu pöörata. Standardi üheks eesmärgiks on üleriigilise koolitusprogrammi kavandamine, sh koolituskava väljatöötamine, olemasoleva olukorra hindamine, koolitavate baasi kindlaksmääramine, koolitusprogrammide elluviimine ja nende hindamine. Selleks, et töötada välja võimalikult tõhus koolitusprogramm ISE standardis nimetatud sihtrühmadele, tuleb kõigepealt uurida kavandatavate koolitusmeetodite rakendamise efektiivsust (tõhusust) ja mõjusust.

Eesti Antidoping ja Spordieetika SA - EADSE (kuni 2019 .a. SA Eesti Antidoping - EAD) on korraldanud antidopingu teemalisi koolitusi erinevatele sihtrühmadele vastavalt koostöökokkulepetele, tellimustele ja vajadustele. Lisaks harrastus-, noor- ja tipp sportlastele ning nende tugipersonalile (sh juhendajad, treenerid, mänedžerid, ametnikud, lapsevanemad, mistahes muud abilisid), korraldatakse külalisloenguid nii üldharidus- kui ka ülikoolides õpilastele ja õpetajatele. Ühtlasi pakutakse loenguid ja koolitusi arstidele, meditsiinipersonalile ja teistele huvigruppidele, kes on nii otseselt kui kaudselt spordi- ja tervise teemadega seotud. Antidoping alase koolitustegevuse süsteemsemaks elluviimiseks on EADSE poolt koostatud juba 2019. aastal antidopingu teemalised õppekavad – kestusega 2 ja 4 akadeemilist tundi. Nimetatud õppekavade alusel läbi viidud koolitusi aktsepteerib ka Spordikoolituse ja -Teabe SA treenerite üld- ja täienduskoolituse arvestustundidena. Kahetunnine õppekava hõlmab järgmisi alateemasid: ausa mängu põhimõtted (fair play); doping ja selle ajalugu; antidopingu reeglite rikkumine; WADA keelatud ainete nimekiri; toidulisandite kasutamine ja nende ohud; ravi eesmärgil lubatud erand (TUE); dopingukontrolli protseduurid. Neljatunnine õppekava sisaldab eelpool nimetatut ning lisaks dopingukontrolli protseduurile räägitakse lähemalt tulemuste haldamisest, ADAMS-ist, testimisprotseduurist ja testiplaani koostamisest. Koolituste teemad, maht ja kestus sõltub konkreetsest sihtgrupist, spordialast ja kogunemise peaesmärgist (nt spordilaager vm üritus, koolituspäev(ad), õppeseminar jms). Koolitusi viiakse läbi interaktiivsel moel ning lisaks ettekandele ja dopingutestimise protseduuride demonstratsioonile on võimalik kõikidel osalejatel vabalt kaasa rääkida, küsimusi küsida ja arvamust avaldada. Sellisel viisil koolitust läbi viies on võimalik arutleda jutu käigus erinevate juhtumite ja kaasuste üle ning on koheselt võimalik anda täpsustavaid selgitusi, kui selleks peaks vajadus tekkima.

Teaduskirjanduse analüüsi põhjal saab järeldada, et puudub piisavalt uuringuid, mis keskenduksid antidopingu koolitustegevuse mõjususe uurimisele erinevate sihtrühmade seas. Peamiselt uuritud sportlaste teadmisi antidopingu erinevates aspektides. Küll aga kinnitavad nii olemasolevad teadusartiklid kui ka käesolev uuring ühiselt, et sportlased hindavad suhteliselt kõrgelt enda antidopingu teadmisi. Uuringust selgus, et sportlased ja sportlase tugipersonal hindab kõrgelt kontaktõppe meetodit teadmiste omandamisel. Olemasolevate uuringute põhjal, mis analüüsisid erinevate koolitusmeetodite mõju, järeldus samuti, et kõige tõhusamaks peetakse traditsioonilist kontaktõppe meetodit (klassiruumis õpetamine ja juhendamine). See loob võimaluse, et kuulajad saavad protsessi käigus esitada küsimusi tekib elav arutelu.

Käesoleva töö raames toimunud rakendusuuringu lõppvalimiks kujunes kokku 142 isikut, sh 69 sportlast ning 73 sportlase tugipersonali. Mehi (57%) oli veidi enam kui naisi (43%) ning 94% kõnelevad igapäevaselt eesti keelt. Sportlasi osales uuringus 21 erinevalt spordialalt ning vanuselises struktuuris oli enim üle 23-aastaseid sportlasi, kelle hulgast 93% olid individuaalala sportlased ning 67% rahvusvahelise taseme sportlased. Uuringus osalesid 18 erineva spordiala treenerid, kellest 90% tegeleb peamiselt alla 18-aastaste lastega. Treeneritest omab EKR 5-7 kutsetaset 77%. Enamus treeneritest töötab kas täis- või osalise tööajaga. Samuti on enamus uuringus osalejatest (60%) töötanud treenerina üle 10 aasta.

Kõigi vastanute hulgast on antidopingu koolitusel osalenud 41% ja nende hulgast viimase kahe aasta jooksul 68%. Enim on osaletud rahvusliku antidopingu organisatsiooni EAD/EADSE kontaktõppe koolitustel (n=45). Antidopingu koolitustel osalejate (n=54) poolt loetletud enim meelde jäänud teemadest nimetati sagedamini keelatud ainete ja meetodite nimekirja ja dopingukontrolli protseduuri - vastavalt 30 ja 29 korda.

Koolituste tagasisidest avaldub, et sportlaste hinnangul on koolitajad meeldivad ning loengud üldjuhul struktureeritud ja arusaadavad. Treenerite tagasiside on üldjoontes positiivne, tuuakse esile koolituste informatiivsust ja asjakohasust. Spordijuhid ja sporditöötajad toovad esile koolituste põhjalikkust ning koolitajate kõrget taset. Praktilise nõuandena soovitatakse antidopingu koolitusi läbi viia näiteks spordiala põhiselt, samuti tutvustada Eestis levinumaid käsimüügiravimeid, mis käivad dopinguga alla. Koolitustel mitteosalemise olulisemateks põhjuseks pakutud nelja võimaliku põhjuse (huvi puudus, ajapuudus, infopuudus, väheoluline) uurimisel selgus, et peamiseks pole mitte huvi ega aja puudumine, vaid olulisemaks loeti vähest infot koolitusvõimaluste kohta.

Dopingukontrollis osalemise info kohta saadud tulemused näitavad, et seniste koolitustegevuste sihtrühmade valik on olnud õnnestunud ning dopingukontrollis osalenud sportlased olid reeglina juba eelnevalt kursis selle nõuete ja protseduuridega. Treenerite vastustest selgus, et dopingu märkamist või sellest teadmist on olnud väga põgusalt. Valitseb tendents, kus antidopingu koolitustel osalenud treenerid on tihemini ka selle valdkonna nõustajad ning osalenud ka tihemini sportlase esindajana dopingukontrollis.

Varasemalt koolitustel osalenud sportlased ja treenerid hindavad oma antidopingu alaseid teadmisi suhteliselt kõrgelt. Selge erisus valitseb koolitusel osalenute ja mitte osalenute vahel. See annab omakorda kinnitust koolitustegevuse ja koolitusprogrammi rakendamise vajalikkusest ja tõhususest.

Peamiseks antidopingu informatsiooni saamise allikaks peetakse kohalikku dopinguvastast organisatsiooni Eesti Antidopingu ja Spordieetika Sihtasutus (EADSE). Treenerite teave rahvusliku dopinguvastase organisatsiooni kohta pole veel valdav ning seda peaks kindlasti arvestama nii EADSE ja spordialaliitude tegevuse kui ka treenerite põhikoolituse ainekavade koostamisel.

Erinevate koolitusviiside uuringust selgus, et ülekaalukalt kõige tõhusamaks peetakse kontaktõppe (näost-näku) meetodit. Üsna tõhusaks peeti ka veebipõhist õppeplatvormi (e-koolitust) ning vaid veidi vähem veebipõhiste materjalide kasutamist. Kõige pessimistlikumalt suhtuti õppimisviisi vaid trükimaterjali (raamatud, brošüürid) kasutades. Koolituste soovitusliku sageduse osas oldi seisukohal, et antidopingu koolitust oleks mõistlik korraldada eelkõige siis, kui on toimunud olulisi muudatusi, nt uus WADA koodeks, uuendatud standardid jms. Teiselt poolt oli ülekaalus ka seisukoht, et koolitusi võiks korraldada siiski kord aastas.

Uuringu tulemused on saadud valimilt, kellest 94% kõnelevad igapäevaselt eesti keelt. See tähendab seda, et venekeelsete sportlaste ja treenerite info pole uuringus piisavalt kajastatud. Kindlasti peaks venekeelsele auditooriumile kavandatavate ennetustegevuste eel uurima täiendavalt sealset olukorda ja vajadusi.

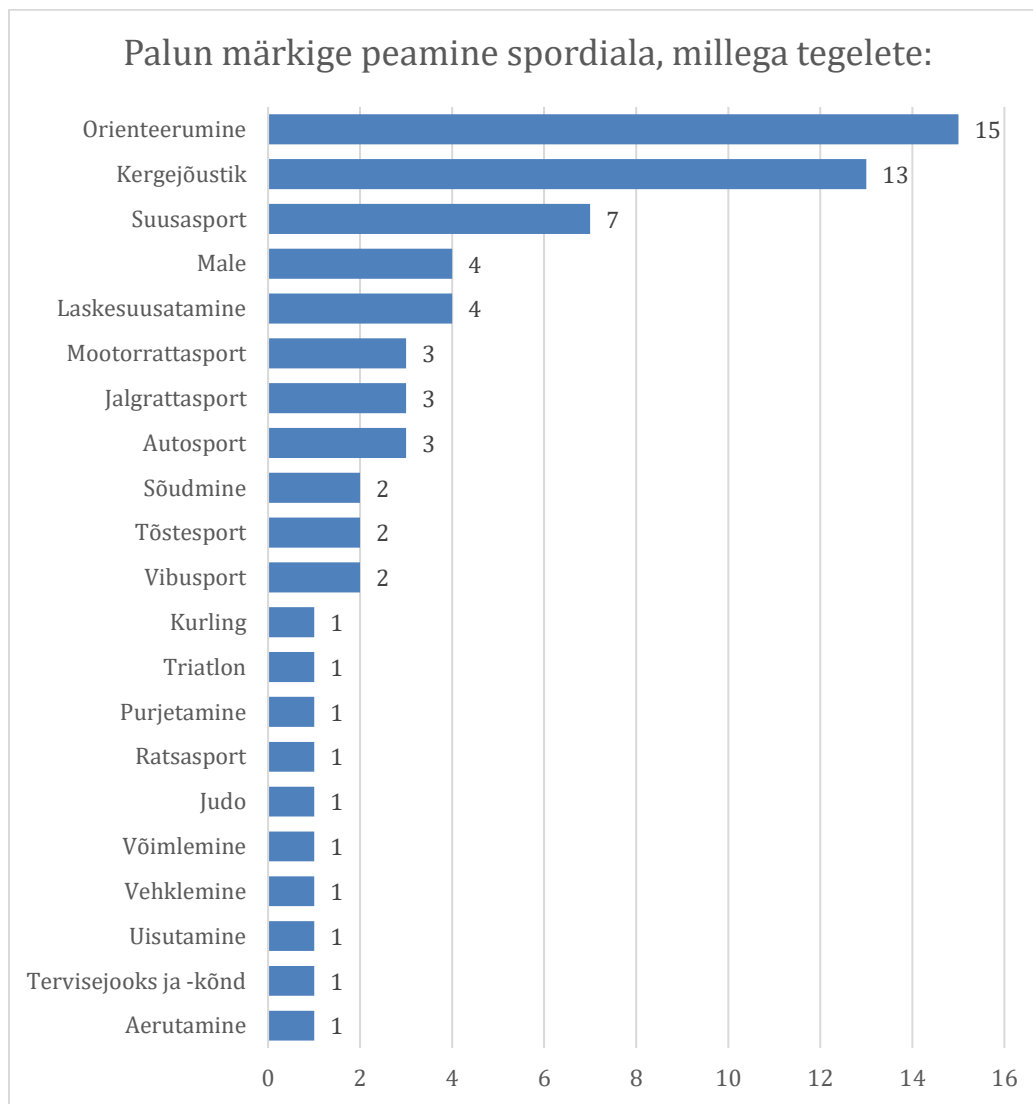
Kasutatud kirjandus

1. European Commission, 2014, Study on Doping Prevention, Luxembourg
https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/news/2014/docs/doping-prevention-report_en.pdf
2. Fürhapter, C., Blank, C., Leichtfried, V., Mair-Raggautz, M., Müller, D.,
3. Schobersberger, W., 2013. Evaluation of West-Austrian junior athletes' knowledge regarding doping in sports. *Wien Klin Wochenschr* 125, 41–49.
4. Hallward, L., Duncan, L.R., 2019. A Qualitative Exploration of Athletes' Past Experiences With Doping Prevention Education. *Journal of Applied Sport Psychology* 31, 187–202. <https://doi.org/10.1080/10413200.2018.1448017>
5. Hurst, P., Ring, C., Kavussanu, M., 2020. An evaluation of UK athletics' clean sport programme in preventing doping in junior elite athletes. *Performance Enhancement & Health* 7, 100155. <https://doi.org/10.1016/j.peh.2019.100155>
6. Kivinukk, E., 2019. Lõviosa spordirahvast toetab dopingutarvitamise kriminaliseerimist. *Liikumine ja sport*, 18/2019, 52-57.
<https://media.voog.com/0000/0041/2571/files/LIIKUMINE%20nr%2018%20web%202.pdf>
7. Lepp, A., Barkley, J.E., Karpinski, A.C., Singh, S., 2019. College Students' Multitasking Behavior in Online Versus Face-to-Face Courses. *SAGE Open* 9, 2158244018824505. <https://doi.org/10.1177/2158244018824505>
8. Masucci, M.A., Butryn, T.M., Johnson, J.A., 2019. Knowledge and perceptions of doping practices and anti-doping education among elite North American female triathletes. *Performance Enhancement & Health* 6, 121–128.
9. Mazzeo, F., Monda, V., Santamaria, S., Nigro, E., Valenzano, A., Villano, I., Cibelli, G., Messina, A., Messina, G., 2017. Antidoping program: An important factor in the promotion and protection of the integrity of sport and athlete's health. *The Journal of sports medicine and physical fitness* 58.
10. Murofushi, Y., Kawata, Y., Kamimura, A., Hirosawa, M., Shibata, N., 2018. Impact of anti-doping education and doping control experience on anti-doping knowledge in Japanese university athletes: a cross-sectional study. *Subst Abuse Treat Prev Policy* 13, 44. <https://doi.org/10.1186/s13011-018-0178-x>
11. Nolte, K., Steyn, B., Krüger, P., Fletcher, L., 2014. Doping in sport: Attitudes, beliefs and knowledge of competitive high school athletes in Gauteng Province. *South African Journal of Sports Medicine* 26.

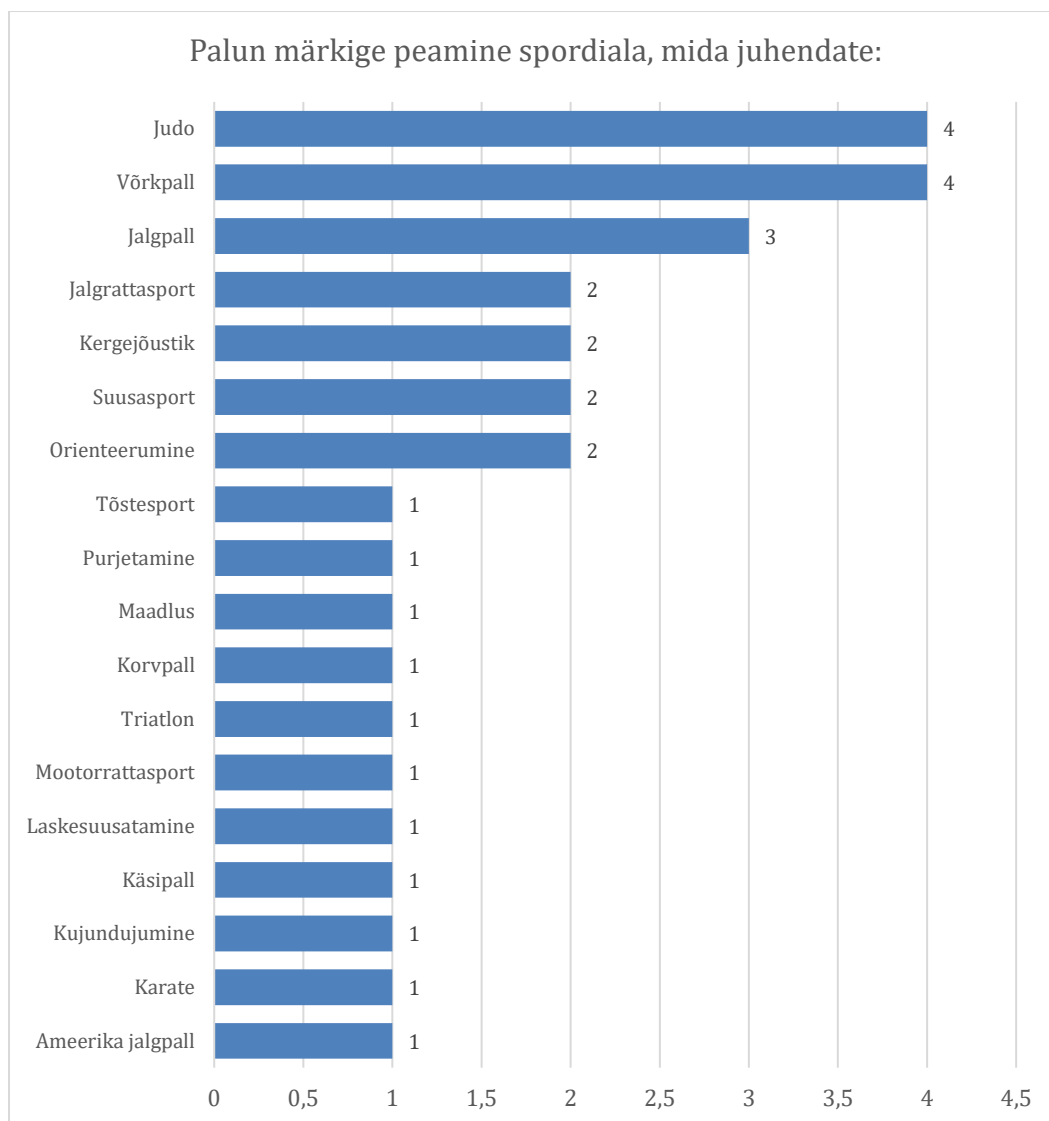
12. Orr, R., Grassmayr, M., Macniven, R., Grunseit, A., Halaki, M., Bauman, A., 2018. Australian athletes' knowledge of the WADA Prohibited Substances List and performance enhancing substances. *International Journal of Drug Policy* 56, 40–45.
13. Salcedo, C.S., 2010. Comparative Analysis Of Learning Outcomes In Face-To-Face Foreign Language Classes Vs. Language Lab And Online. *TLC* 7.
<https://doi.org/10.19030/tlc.v7i2.88>
14. WADA (World Anti-Doping Agency). World Anti-Doping Code International Standard Education. 2021. https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/international_standard_ise_2020.pdf.
Vaadatud 10. detsember 2020.
15. WADA (World Anti-Doping Agency). International Standard for Education. World Conference on Doping in Sport. 2019. https://www.wada-ama.org/sites/default/files/6nov_session_10_ise_dawson_karri.pdf.
Vaadatud 10. detsember 2020.
16. WADA launches ALPHA: A Fresh Approach to Anti-Doping eLearning for Athletes. 26.05.2014. World Anti-Doping Agency. <https://www.wada-ama.org/en/media/news/2014-05/wada-launches-alpha-a-fresh-approach-to-anti-doping-elearning-for-athletes>.
Vaadatud 28. detsember 2020.
17. Woolf, J. (Jules) R., 2020. An examination of anti-doping education initiatives from an educational perspective: Insights and recommendations for improved educational design. *Performance Enhancement & Health* 8, 100178.
<https://doi.org/10.1016/j.peh.2020.100178>
18. Youde, A., 2020. “Face-to-Face Trumps Everything”: An Exploration of Tutor Perceptions, Beliefs and Practice Within Blended Learning Environments. *Education Sciences* 10, 147. <https://doi.org/10.3390/educsci10050147>

Lisad

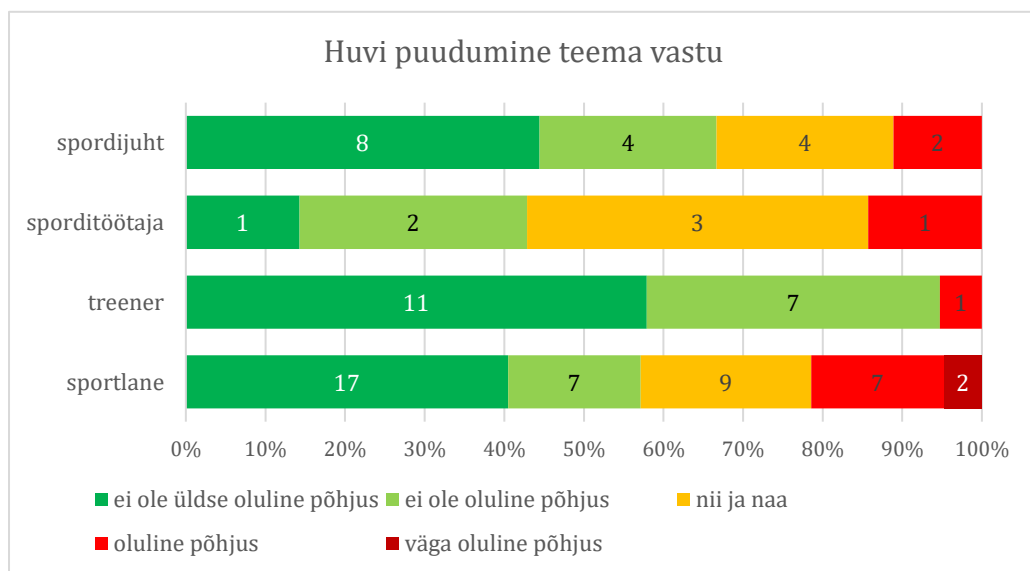
Lisa 1. Joonised



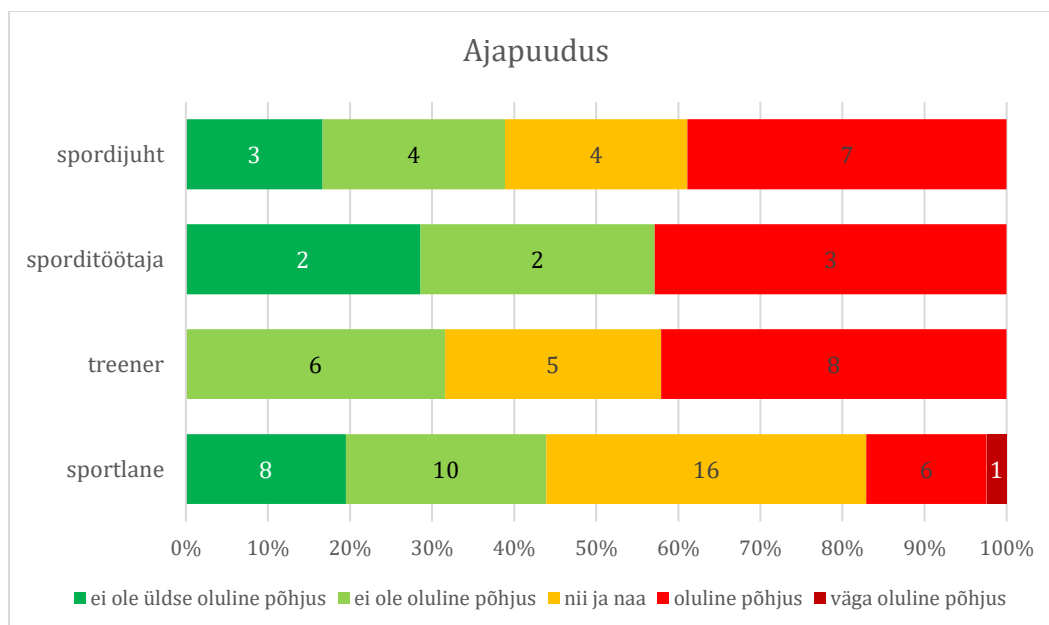
Lisa 1.1. Spordialade jaotus sportlaste seas



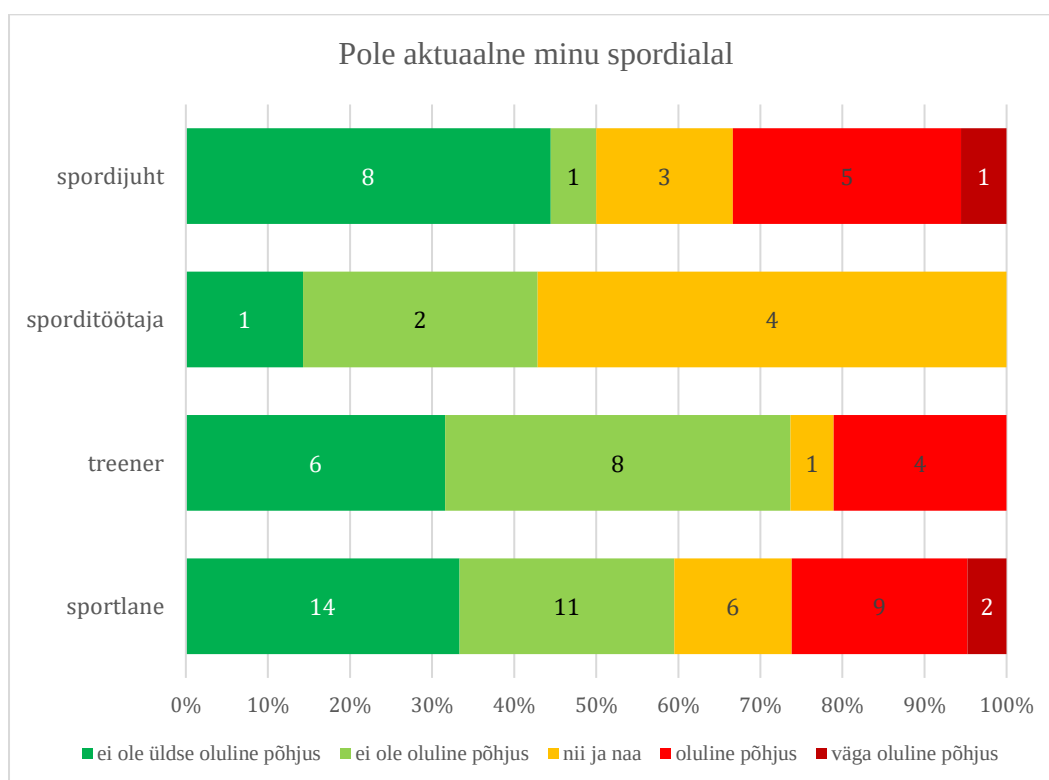
Lisa 1.2. Spordialade jaotus treenerite seas



Lisa 1.3. Koolitusel mitteosalemise põhjused (huvi puudumine teema vastu)



Lisa 1.4. Koolitusel mitteosalemise põhjused (ajapuudus)

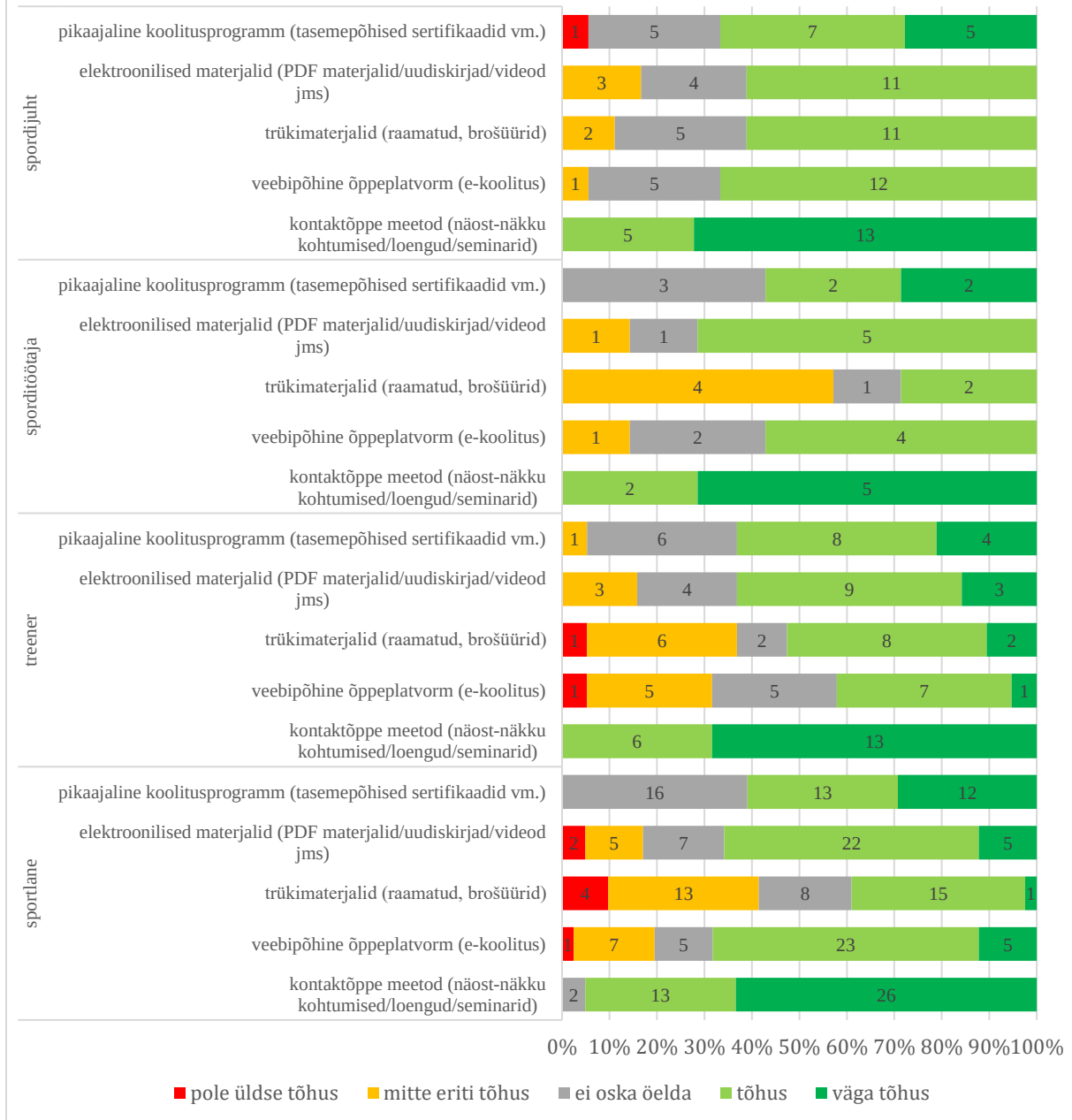


Lisa 1.5. Koolitusel mitteosalemise põhjused (pole aktuaalne minu spordialal)



Lisa 1.6. Koolitusel osalenute hinnang koolitusviiside tõhususele

Koolitusviiside tõhususe hinnangud (koolitusel mitteosalenud)



Lisa 1.7. Koolitusel mitteosalenute hinnang koolitusviiside tõhususele

Lisa 2. Vastused avatud küsimustele

Lisa 2.1. Teemad, mis jäid meelde antidopingu koolitustest

Meditsiinipersonal:

- *Antidopingu organisatsiooni (WADA ja EAD) olemasolu ja selle põhipritsiibid, Antidopingu organisatsiooni (WADA, EAD) loomise ajalugu, Keelatud ainete/meetmete nimekirjad/näided, Antidopingu reeglite rikkumise ja karistuste näided (maailmast ja Eestist), Antidopingu protseduuri läbiviimine (+ demo osa).*
- *Keelatud ained spordis. Spordieetika. Toidulisandid.*

Spordijuht:

- *Keelatud ainete nimekiri, kust seda leida. Testimisprotseduur*
- *Keelatud ained, dopinguproovi võtmine, dopinguviisid*
- *TUE, testimine, ravimite otsing, Sportlaste õigused ja kohustused, keelatud ainete nimekiri, riskid*
- *Aus mäng spordis. Dopinguvastased reeglid. Sportlase õigused ja kohustused. WADA keelatud ainete ja keelatud meetodite nimekiri. Dopingukontrolli tegevused.*
- *Mis on doping ja miks seda meie spordis kasutatakse? Dopingained ja kuidas nad mõjuvad. Kuidas selgitada sportlastele, et doping on paha (mitte lihtsalt keelatud). Kuidas käituda dopingukontrollis.*
- *Testimisprotseduur, Eestis aset leidnud juhtumid, Wada koodeks, keelatud ainete list.*
- *Dopingukontrolli protseduuri läbiviimine, A ja B proovid, toidulisandid, treeneri vastutus, sportlase vastutus, puhta spordi põhimõtted, keelatud ainete andmebaasi kasutamine*
- *Toitumine, meditsiin, stimulaatorid*
- *WADA reeglid, ennetustegevus- ja koolitus sportlastele ja treeneritele, juhtumite analüüs, spordieetika*
- *Dopingukasutamise soovi mõjutavad tegurid; kasutamisega kasnevad lühiajalised ja pikaajalise ohud; negatiivsed mõjud spordi arengutele*
- *Ennetus. Teavitus. Kontroll. Karistused. Keelatud ainete nimistu.*

Sporditöötaja:

- *Veredoping*

- *Dopingu tarvitamisest hoidumine, trennikaaslaste õigel teel hoidmine, dopinguinete loetelu asukoht veebis, dopinguproovi võtmise protseduur, dopinguproovi andja õigused ja kohustused*
- *Antidoping*
- *Kuna osalesin sportlastele mõeldud koolitusel, siis selgitati, kuidas anda dopinguproovi, milline on kogu see protsess; millised on keelatud ained; millised on uued regulatsioonid jne*

Sportlane:

- *Neid on nii palju*
- *Dopinguained; antidopingu süsteem; testibaasi täitmine; märka kahtlast tegevust, dopingu kahjulik mõju, survega toimetulek, situatsioon olukordade lahendus; karistused/õigused keelatud ainete/võtete kasutamisel*
- *Testimise protseduur. WADA ja EAD eesmärgid/tegevused. Keelatud ainete nimekiri*
- *Õigused ja kohustused sportlasena, dopinguinete nimekiri ja ravimite otsingu register, dopinguproovi andmise protseduur*
- *On olemas portaal, kust kontrollida, kas ravim sisaldab keelatud aineid või mitte. Dopinguproovi protseduur (samm sammult), sinine ja punane näitetops, ise keeran kinni jne.*
- *Dopingu test ja selle protseduurid; olümpialiikumise ajalugu ja antidopingu tekkelugu; toidulisandid ja ravimid.*
- *WADA põhimõtted. Kuidas täita ADAMsit. Erinevad organisatsioonid ning nende mõte.*
- *Testimine (proovid, purgid, kes võib kaasa tulla, õige tegutsemine jms). Keelatud ainete nimekirja leidmine internetist, sh ravimite nimekiri.*
- *Sinu enda vastutus. Karistused. Keelatud ained ja nende nimekiri. Dopingu tarvitamise võimalikud põhjused ja kuidas neid ära hoiad.*
- *Dopingu kahtlusest teatamine. Vastutus testi puhtuse eest.*
- *Dopingukontrolli läbiviimine.*
- *Ravimite kohta uurimine eelnevalt*
- *Keelatud ained. Lubatud ained. Karistused. Kontroll. Proovi andmine*
- *Reeglid, keelatud ained, karistused*
- *Testimise läbiviimine, sportlase õigused, keelatud meetodid, dopinguproovi paberite täitmine.*

- Kuidas kontrollida kas aine on keelatud nimekirjas. Mis on põhilised keelatud ained ja kus käsimüügis neid olla võib. Dopinguproovi andmine.
- Kõrvalmõjud, puhas sport, ausa mängu põhimõtted
- Ravimite otsingumootor, dopinguproovi võtmise eripärad
- Dopingukontrolli eesmärk. Dopingukontrolli läbiviimine. Ravimite kontrolli andmebaas. ADAMS.
- Mis ained on keelatud. Kuidas see protsess välja näeb.
- Kuidas protsess käib, mida tohib sisse võtta ja mida mitte, kuidas käituma peab.
- Dopingukontrolli läbiviimise kord. Sportlase vastutus tarbitavate ainete ja vahendite suhtes. Keelatud ja lubatud ained. Sportlase õigused. TUE esitamise protsess.
- Miks doping paha on. Kuidas kontrollida kas ained mida sa tarbid on lubatud. Kuidas kontrollimine toimib.
- ADAMS'i täitmine ning sellega seotud nüansid; TUE ning selle taotlemine; erinevad testimisorganid; dopingukontroll ning sellega seotud õigused ja kohustused; dopingu erinevad vormid ning karistused; spordieetika ning ausus.
- Ennetus, karistused, keelatud ainete nimekiri, dopingu mõjud, puhta sportimise põhimõtted
- Keelatud ainete nimekiri, ausa spordi põhimõtted, dopingu kasutamise karistused, dopingukontroll, toidulisandite kasutamine.

Treenerid:

- Dopingureeglid ja karistused, kontroll, keelatud ained, TUE, aus sport.
- Protseduurid, HANS, reeglid.
- Keelatud ravimid. Keelatud meetodid. Keelatud tegevus. Tegevus dopingukontrollis. TUE
- Meelest läinud
- Keelatud ained, dopingu protseduurid, Adams täitmine, karistused.
- WADA reeglid, proovi andmise reeglid, kust leida, kas toidulisand on usaldusväärne jne
- Keelatud ainete nimekirjade kasutamine, sportlase viibimine testimisel, tema õigused, esindaja õigused, dopingu kontrolli ruum jne.
- Dopingu kahjulikkus
- Dopingu vältimine
- Testimise protseduur, keelatud ained

- Ennetamine, kahjulikud mõjud organismile, testimise protseduur, teadvustamine, koolitamine, sportlase õigused ja kohustused, keelatud vahendid ja meetodid, ADAMSi täitmine.

Lisa 2.2. Koolitustel osalenute tagasiside (positiivsed ja negatiivsed aspektid)

Spordijuhid:

- Osalesin koolitusel tippsportlasena ca 15a tagasi. Koolitus oli loengu stiilis ja võrdlemisi kuiv.
- Positiivne praktiline, veelgi suurem rõhk sportlastele info andmiseks selle kohta kus ja kuodas nad enda küsimustele vastuseid leiavad
- Kuna olen selles valdkonnas varem töötanud, siis mulle isiklikult on asi lihtne ja selge.
- Koolituse ladus esitamine lektorite poolt, hästi arusaadavad ekraanil esitatud koolitusteemade failid. Praktiline õpe sportlasele dopingukontrollis kohustuslikest tegevustest oli eeskujulikult korraldatud."
- Eestis nähtud ja loetu koolitustega seotu on olnud liiga pinnapealne ja teoreetiline. Ei selgitata, miks teatud spordialal dopingut kasutatakse. On vaid üleüldine dopingujutt. Ei seletata, et kuidas teatud dopingukasutamist juba "vaatamise-jälgimise" abil võib oletada. Ei seletata kuidas oleks võimalik kahtluse korral kohale kutsuda dopingukontrolli. Jne.
- Koolitaja ehk Henn oli tasemel ja huvitav
- Kiidan ADEL High Perfomance Coaches Educational Programmi!
- Üldjuhul positiivne
- koolitused on olnud väga hästi ülesehitatud ja praktilised
- Negatiivseid aspekte pole. Positiivsena tundus valikute lahtimõtestamine, mis kallutab sportlast ja seotud isikuid valiku tegemisel dopingu kasutamiseks ja kaasnevate mitmetasandiliste, lühi- ja pikaajaliste ohtude väljatoomine.
- Peab olema alapõhine. Üldine jutt ei jõua noorsportlasteni.

Sporditöötajad:

- Räägiti lahti kuidas käib protsess
- Spordin puhtalt! platvorm on hea ligipääsetavusega ning koolitus ülevaatlik. Üksinda läbides võib tekkida tahtmine nn diagonaalis lugeda. Võiks olla veel täiendavaid kinnistavaid küsimusi materjali lõpus.

- Sellel ajahetkel praktiline kontaktloeng toimis hästi. Kahjuks oli see väga ammu.
- Silmast silma koolitused on väga kasulikud, väga palju annab juurde see, kui esineja ei ole tuim, vaid selgitab avameelselt ja selgelt. Negatiivse poolena võibki välja tuua seda, et keegi ei taha lugeda mingit tuima teksti, vaid näited elust enesest panevad asjale selgemalt kaasa mõtlema.

Sportlased:

- Vajalikud, aga kui liiga tihti teha siis muutub tüütuks. Rohkem päriselu näiteid/ ohukohti ntks sudafed jne
- Positiivne: testibaasi täitmine, keelatud ainete mõju/ohtlikus organismile; antidopingu süsteemi ülesehitus. Negatiivne: Liiga pikad ja ajamahukad koolitused/kohustuslikud testid (elementaarseid asju peab korduvalt koolituse vormis läbima)
- Pädevad ja sõbralikud koolitajad. Struktureeritud, üldjoontes huvitavad materjalid. Rohkem võiks olla tähelepanu/rõhuasetus konkreetset keelatud ainete nimekirja teemal, vb ka rohkem elulisi näiteid sellistest käsimüügiravimitest/tavaelus kättesaadavatest ainetest, mis antidopingu nimekirjas on, et ennetada kogemata tarvitamist nt noorsportlastel, kes ise alati piisavalt vastutustundlikud/teadlikud ei ole.
- Oli veebipõhine, kuid videod olid väga illustreerivad ja aitasid palju. Loengu läbiviija sai vaatamata passiivsele kuulajaskonnale hästi hakkama, oli huvitav kuulata.
- On olnud tore. Ei ole liiga kuiv info, vaid lõbus ja inimlik.
- Hea meeldetuletus varasemale koolitusele. Hea oleks teada Eestis levinumaid käsimüügiravimeid mis käivad dopingu alla, millegi pärast seda loetelu ja sellest ei taheta nii vabalt rääkida, pidi ikka lunima, et räägitaks.
- Väga põhjalik ja mugav kasutada läbi veebi. Mõned teemad aga võeti läbi liiga pikalt ning huvi hakkas kaduma.
- Korduv, sama materjal. Informeerimine teemadest, mida ei tea
- Olid päris keerukad ja aega võtavad
- Kogu aeg samad teemad ja jutt
- Pani mõtlema ja rohkem jälgima
- Põnevad ja suureks abiks
- Positiivne, et tean neid reegleid nüüd hästi ja oskan ennetada paremini. Negatiivne, et võttis kaua aega
- Positiivne - e kursus väga illustratiivne ja lõbus. Palju infot ja pidevalt uuesti kordamist et teema kinnistuks.

- Sai rohkem teada kui kerge on kogemata tarvitada keelatud aineid. Teadlikkus suurenes ja silmaring laienes.
- Kõik on tehtud loogiliseks ja arusaadavaks
- Inimesed koolitavad nii hästi kui oskavad. Üldjoontes on tegu meeldetuletustega. Uut infot on pigem vähe.
- Rohkem infot, kuidas kogu protsess välja näeb. Rääkida rohkem elulistest näidetest
- Kontrolli läbiviija oli väga tore ja sõbralik neiu, kes rääkis huvitavalt ja pani end kuulama. Selgitas kõiki aspekte põhjalikult ning andis selged vastused tekkinud küsimustele. Tundus, et läbi sai käidud kõik olulised teemad.
- Näidati vahendeid ja tutvustati kuidas antakse dopinguproovi
- see oli väga basic ja ega ma midagi väga ei õppinud seal. ei olnud huvitav
- Sel kevadel WADA e-õppeplatvormil ADEL võetud kolm koolitust olid informeerivad ja kasulikud. Võib- olla liiga interaktiivsed ja seetõttu liialt aega võtavad, aga samas see ilmselt aitab õppimisprotsessi efektiivsemaks muuta.
- Okei koolitus oli, mitte väga pikk ja seletasid kõige olulisemad asjad ära, mida sportlasel teada on vaja.
- kõik on positiivne , negatiivne on vaid et sportlased on puhta spordi avalikult väljendamise osas passiivsed.
- ADEL's on hästi tehtud koolitused. Oli küllaltki pikk ning kindlasti saab mingeid osasid kontsentreerida, aga üldiselt oli positiivne kogemus.
- Väga palju kordamist ja infot mida juba 10 korda kuulnud.
- On olnud väga informatiivsed tunnid, eriti on meeldinud interaktiivne koolitus (i run clean?)

Treenerid:

- Positiivne, sest koolitus oli väga põhjalik ja informeeriv. Sisaldas asjakohast informatsiooni, mida treener peab teadma.
- Teadmised antidopingu tegevusest, ohud, reeglid.
- Väga vajalik koolitus. Palju infot.
- Ei midagi uut
- Igal juhul silmaringi arendav.
- Koolitajaks või tema abiks võiks olla endine ja kogemustega tippsportlane. Kindlasti tahaks kuulda ka kogemusi konkreetset sportlastega/ametnike jne. Näiteid reaalsest elust!

- kõik norm ja sain teavet mida ja kust otsida infoks
- Anti hea ülevaade, kuidas näeb välja testimise täpne protseduur mängija jaoks, k.a. mängija enda õigused. Ühe korraga ilmselt kõik meelde ei jäänud, aga julgustas vajadusel üleküsimist. Keelatud ained kõik meelde ei jäänud ja seetõttu jäi veidi hirm, et teadmatusest võib ikkagi midagi keelatud organismi sattuda.
- Siiani väga positiivsed. Kõige enam on meeldinud Henn Vallimäe koolitus, mida ta pidas laskesuusatamise noortele. IBU koolitused on natuke ära väsitanud, sest räägitakse samast asjast iga kord ja sama nurga alt.

Lisa 3. Küsitlusankeet

Kutsume Teid osalema Eesti Antidopingu ja Spordieetika Sihtasutuse (EADSE) spordikoolituse uuringus “Dopingutarvitamise ennetustegevust mõjutavad tegurid”.

Küsimustiku täitmine võtab aega ca 5 minutit. Teie arvamus on meile oluline ka juhul, kui Te ei ole antidopingu koolitusel osalenud.

Ülemaailmse dopinguvastase programmi kolm põhielementi on dopingutestimine, koolitustegevus ja rahvusvaheline koostöö. Koolitustegevus on üks peamisi ja olulisemaid viise antidopingu teadmiste edastamisel ja dopinguvastaste hoiakute kinnistamisel. Uuringu tulemuste põhjal soovime tõsta dopinguvastase koolitustegevuse kvaliteeti ning suurendada mõjusust. Sihtrühmade vajadusi arvestav efektiivne koolitustegevus avardab sportlaste, treenerite jm tugipersonali teadlikkust dopinguvastastest reeglitest ja spordieetikast.

Käesolev küsimustik on valminud koostöös Tartu Ülikooliga. Küsimustik on anonüümne ja küsimustikule vastamisel vastajat ei identifitseerita!

Uuringu läbiviimist toetab Kultuuriministeerium.

Küsimuste tekkimisel saate pöörduda EADSE juhatuse liikme Henn Vallimäe poole meilitsi henn.vallimae@antidoping.ee.

Osa A: I Üldine

A1. Olete:

- | | |
|--------------------|--------------------------|
| sportlane | ☐ |
| treener | ☐ |
| sporditöötaja | ☐ |
| spordijuht | ☐ |
| meditsiinipersonal | ☐ |

A2. Täpsustage, kellena te meditsiinipersonalina töötate.

arstina ☐

meditsiiniõena ☐

füsioterapeudina ☐

massöörina (NB! võime lisada ka eelmisele küsimusele "muu" variandi) ☐

A3. Kui vana Te olete?

≤ 15a ☐

16-18a ☐

19-22a ☐

≥ 23a ☐

A4. Kui vana Te olete?

≤ 21a ☐

22-29a ☐

30-39a ☐

40-49a ☐

50-59a ☐

≥ 60a ☐

A5. Sugu

Naine ☐

Mees ☐

A6. Igapäevaselt kasutatav keel:

eesti ☐

vene ☐

muu ☐

- A7. Valisite eelmises küsimuses vastuseks "muu". Täpsustage oma vastust järgnevas lahtris.

- A8. Milline järgnevatest valikutest kirjeldab Teie sportlikku taset?

- harrastussportlane (recreational athlete) ☐
- riikliku taseme sportlane (national level athlete) ☐
- rahvusvahelise taseme sportlane (international level athlete) ☐

Osa B: II Juhendamine/Sportimine

- B1. Milline on Teie spordiala tüüp?

- individaualala ☐
- võistkonnaala ☐

- B2. Milline on Teie poolt juhendatava spordiala tüüp?

- individaualala ☐
- võistkonnaala ☐

- B3. Millises vanuses sportlasi juhendate? Märkige iga vanuseklassi juures oma juhendatavate sportlaste hinnanguline osakaal.

	ainult neid	enamasti neid	mõned neist	mitte ühtegi neist
nooremaid kui 15a	☐	☐	☐	☐
16-18-aastaseid	☐	☐	☐	☐
19-22-aastaseid	☐	☐	☐	☐
vanemaid kui 22a	☐	☐	☐	☐

- B4. Millise tasemega sportlasi juhendate? Märkige iga taseme juures oma juhendatavate sportlaste hinnanguline osakaal.

	ainult neid	enamasti neid	mõned neist	mitte ühtegi neist
rahvusvahelise tase sportlasi	☐	☐	☐	☐

B5. Teie treenerikutse tase:

EKR 3 ☐

EKR 5 ☐

EKR 6 ☐

EKR 7 ☐

EKR 8 ☐

B6. Teie töötamise staatus:

täistööaeg ☐

osaline tööaeg ☐

vabatahtlik ☐

muu, nt projektipõhine ☐

Sportlastele:

B7. Palun märkige peamine spordiala, millega tegelete:

Treeneritele:

B8. Palun märkige peamine spordiala, mida juhendate:

- | | | | | | |
|---|--|---|---|--------------------------------------|---|
| ☐ Aerutamine | ☐ Jõutõstmine | ☐ Kultuurism ja fitness | ☐ Matkasport | ☐ Poks | ☐ Sulgpall |
| ☐ Aikido | ☐ Ju-jutsu | ☐ Kurling | ☐ Minigolf | ☐ Purjetamine | ☐ Sumo |
| ☐ Allveesport | ☐ Judo | ☐ Kurnimäng | ☐ Mitmesugused võitluskunstid | ☐ Raadiosport | ☐ Suusasport |
| ☐ Alpinism | ☐ Jäähoki | ☐ Käsipall | ☐ Moodne viievõistlus | ☐ Ragbi | ☐ Taekwondo ITF |
| ☐ Ameerika jalgpall | ☐ Jääpall | ☐ Kõievedu | ☐ Mootorrattasport | ☐ Ratsasport | ☐ Taekwondo WTF |
| ☐ Ammulaskmine | ☐ Kabe | ☐ Lacrosse | ☐ Muay thai | ☐ Rendžu | ☐ Tantsusport |
| ☐ Automudelisport | ☐ Karate | ☐ Laevamudelism | ☐ Muud spordialad | ☐ Ronimisport | ☐ Tennis |
| ☐ Autosport | ☐ Kelgutamine | ☐ Laskesport | ☐ Mälumäng | ☐ Rulasport | ☐ Tervisejooks ja -könd |
| ☐ Bobisõit | ☐ Kepikönd | ☐ Laskesuusatamine | ☐ Noolemäng | ☐ Rulluisutamine | ☐ Tõstesport |
| ☐ Casting | ☐ Kergejõustik | ☐ Lauatennis | ☐ Orienteerumine | ☐ Saalihoki | ☐ Triatlon |
| ☐ Cheerleading | ☐ Kickboxing | ☐ Lennuketta sport | ☐ Padel | ☐ Sambo | ☐ Tuletõrjesport |
| ☐ Golf | ☐ Koroona ja novus | ☐ Lennusport | ☐ Parasport | ☐ Skeleton | ☐ Turniiribridž |
| ☐ Indiaca | ☐ Korvpall | ☐ Maadlus | ☐ Pesapall | ☐ Softpall | ☐ Uisutamine |
| ☐ Jalgpall | ☐ Kriket | ☐ Maahoki | ☐ Petank | ☐ Sõudmine | ☐ Ujumine |
| ☐ Jalgrattasport | ☐ Kujundujumine | ☐ Male | ☐ Piljard | ☐ Squash | ☐ Veemootorisport |
| | | | | ☐ Veepall | |

B9. Mitu aastat olete tegelenud aktiivselt oma spordialaga?

vähem kui 3a ☐

3 - 5a ☐

6 - 10a ☐

11 - 15a ☐

16 - 20 a ☐

21 - 25a ☐

26a ja rohkem ☐

B10. Mitu aastat olete töötanud treenerina?

vähem kui 5a ☐

6 - 10a ☐

11 - 15a ☐

16 - 20 a ☐

21 - 25a ☐

26a ja rohkem ☐

B11. Mitu aastat olete töötanud spordis?

vähem kui 5a ☐

6 - 10a ☐

11 - 15a ☐

16 - 20 a ☐

21 - 25a ☐

26a ja rohkem ☐

B12. Mitu aastat olete töötanud spordis?

vähem kui 5a ☐

6 - 10a

11 - 15a

16 - 20 a

21-25a

26a ja rohkem ☐

Osa C: III Antidopingu koolitus

Olete jõudnud vastamisega küsimustiku lõppu. Saate vastused ära vajutades nupule ESITA.

C1. Kas olete osalenud antidopingu koolitusel?

Jah ☐

Ei

C2. Kas olete antidopingu koolitusel osalenud viimase 2 aasta jooksul?

Jah Ei 

C3. Millisel moel või platvormil olete osalenud antidopingu koolitusel? Trükkige igasse lahtrisse osaletud kordade arv. Kui pole osalenud, siis trükkige "0".

EADSE/EAD antidopingu koolitus

[illegible]

WADA e-öppeplatvorm ADEL

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

Rahvusvahelise Kergejõustikuliidu I Run Clean koolitus

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

EADSE/EAD Spordin puhtalt! Platvorm

[illegible]

C4. Kui olete osalenud antidopingu koolitusel muul moel, kui pakutud valikuvariandid, siis täpsustage, millisel ja mitu korda?

C5. Palun loetlege kõik teemad, mis jäid meelde antidopingu koolitus(t)est

C6. Palun andke lühidalt tagasisidet antidopingu koolitus(t)el osalemise kogemusest (positiivsed ja negatiivsed aspektid)

C7. Millistel põhjustel ei ole Te osalenud antidopingu koolitustel?

	väga oluline põhjus	oluline põhjus	nii ja naa	ei ole oluline põhjus	ei ole üldse oluline põhjus
huvi puudumine teema vastu	☐	☐	☐	☐	☐
ajapuudus	☐	☐	☐	☐	☐
puudub info olemasolevatest koolitustest	☐	☐	☐	☐	☐
pole aktuaalne minu spordialal	☐	☐	☐	☐	☐

C8. Kui mõni muu põhjus jäi loetlemata eelmises küsimuses, siis nimetage need siin:

C9. Hinnake väidet „Ma arvan, et olen antidopingu osas hästi informeeritud“ 10-palli skaalal:

1	☐
2	☐
3	☐
4	☐
5	☐
6	☐
7	☐
8	☐
9	☐
10	☐

C10. Kelle/mille poole pöördute informatsiooni saamiseks antidopingu puudutavas küsimuses? Tehke valik 10-palli skaalas, kus "1" tähendab, et see on halvim ja "10", et see on parim informatsiooni saamise allikas.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
internet	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
treener	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
teised sportlased	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
spordiklubi/spordi kool	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
spordialaliit	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
sõbrad	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
perekond	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
kohalik dopinguvastane organisatsioon	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

- C11. Kelle/mille poole pöördate informatsiooni saamiseks antidopingut puudutavas küsimuses? Tehke valik 10-palli skaalas, kus "1" tähendab, et see on halvim ja "10", et see on parim informatsiooni saamise allikas.**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
internet	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
teine treener	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
spordiklubi/spordi kool	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
spordialaliit	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
sõbrad	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
perekond	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
kohalik dopinguvastane organisatsioon	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

- C12. Kas Teid on kunagi valitud dopingukontrolli?**

Jah ☐

Ei ☐

- C13. Kas Teid on valitud dopingukontrolli viimase 2a jooksul?**

Jah ☐

Ei ☐

- C14. Kas Te olete lisaks treeneri rollile kogenud mõnda järgmist situatsiooni:**

	mitmeid kordi	mõned korrad	üks kord	mitte kunagi
olen viibinud dopingukontrolli ruumis sportlase esindajana	☐	☐	☐	☐
sportlased või muu tugipersonal on pöördunud minu poole antidopingu alase küsimusega	☐	☐	☐	☐
olen märganud mõne sportlase või tugipersonali seas kahtlast dopinguga seotud käitumist	☐	☐	☐	☐
olen olnud teadlik kellegi dopingu tarvitamisest	☐	☐	☐	☐
olen andnud kellelegi teada dopingu tarvitaajast	☐	☐	☐	☐

C15. Millised õppimisviisid on Teie arvates tõhusad?

	väga tõhus	tõhus	ei oska öelda	mitte eriti tõhus	pole üldse tõhus
kontaktõppe meetod (näost-näkku kohtumised/loengud/seminarid)	☐	☐	☐	☐	☐
veebipõhine õppeplatvorm (e-koolitus)	☐	☐	☐	☐	☐
trükmaterjalid (raamatud, brošüürid)	☐	☐	☐	☐	☐
elektroonilised materjalid (PDF materjalid/uudiskirjad/videod jms)	☐	☐	☐	☐	☐
pikaajaline koolitusprogramm (tasemepõhised sertifikaadid vm.)	☐	☐	☐	☐	☐

C16. Kui tihedalt peate vajalikuks läbida antidopingu koolitust?

2 korda aastas ☐

kord aastas ☐

iga 2 aasta järel ☐

siis kui on toimunud olulisi muudatusi (nt uus koodeks) ☐

muu ☐

C17. Valisite eelmises küsimuses variandi "Muu". Palun täpsustage oma vastust.

Täname vastamise eest!