



SEIKLUS-ORIENTEERUMINE

18. mai - 30. juuni



> 23 rada
> üle 240 kontrollpunkti
> tundide kaupa avastamist

> Lisainfo: www.virol.ee

Jõgeva ja Põltsamaa kutsuvad liikudes valda avastama

Üle-eestiline seiklusorienteerumise radade kampaania toimub 18. mai – 30. juuni, milles osalevad 12 omavalitsust, nende seas Jõgeva ja Põltsamaa vald. Avastamiseks on välja pandud Jõgeva jooksuring, Jõgeva Kuldne Ring, Põltsamaa lähipiirkonna rattarada ja Põltsamaa linna avastusrada. Üle Eesti on ette valmistatud 23 rada üle 240 kontrollpunkti ja tundide kaupa avastamist. Projekti eesmärg on orienteerumiseradade abil suunata enam inimesi vabas looduses liikuma ning panustada Eesti elanike tervisesse.

Radade läbimiseks saab kasutada spetsiaalset mobiilirakendust MOBO, mille kaudu osalejad ka registreeritakse.

Kutsume kõiki huvilisi üles osalema seiklusorienteerumisel ning kui võimalik, siis ka kõikide koostööprojekti osalevate omavalitsuste radadel.

Tulge Põltsamaad avastama! Põltsamaa vallas on avastamiseks kaks rada.

Üks kutsub avastama Põltsamaa linnas 12 toredat kohta jalutades, joostes, lapsekäruga või jalgrattal. Rahuliku kõnniga läbib raja umbes 1–1,5 tunniga. Pikkuseks kuni 5 km.

Teine rada on pikem, suure-

pärane jalgrattaga seiklemiseks ning sobib ka jalgsimatmaks. Raja pikkuseks on ligikaudu 20 km ja see läbib 13 punkti. Mõlemad rajad saavad alguse Põltsamaa Lossihoovist.

Eesmärk on pakkuda avastusvõimalust ja liikumislusti. On ajaloo, kultuuri, spordi ja kauni loodusega seotud rajapunkte. Kui tekib küsimus kuhu minna, mida teha, siis see on üks võimalus aktiivseks ajaveetmiseks. Koostöös kooliga saame panustada ka laste ja noorte liikumisaktiivsuse tõstmisele. Näiteks praegu distantsõppe ajal on võimalik õpilased suunata avastusrajale/orienteerumisrajale. Teha see üheks kooliülesandeks nt kohalises kasvatuses. Septembris saab linna rada kasutada näiteks inimeseõpetuse või ajalooõpetuse raames õuesõppe tunnina. See on ka suurepärane võimalus kogu perega ajaveetmiseks või 2 + 2 reeglil järgides sõbraga kohtumiseks.

Peale üle-eestilist orienteerumiskampaaniat jäävad Põltsamaa valla rajad endiselt avatuks, plaanime lisada küsimuste ja vastuste võimaluse, kuhu kõik on oodatud radasid avastama koos vastuste otsimisega kuni nt oktoobri lõpuni. Rohkem

infot leiate Põltsamaa radade kohta Põltsamaa Vallavalitsuse Facebooki lehel ja kodulehel, kogu kampaania kohta <https://moba.osport.ee/eri/etov2020>.

Ka Jõgeva vald pakub liikumiseks kahte rada.

Jõgeva Kuldne Ring rada kutsub kõiki jalutama, jooksma või rattaga läbima linna rada. Miks see ring sellise nime sai, see selgub, kui rada on kaardilt nähtav. Kuna plaan on lisada radasid järjest juurde, siis tundus paslik alustada esimese ringiga Jõgeva linnast ja siis edasi liikuda järjest laiemalt. Jõgeva Kuldset Ringi läbides on võimalik tutvuda erinevate kohtadega ning miks mitte neid kohti ka külla tulevatele sõpradele näidata või tutvustada. Kuna hetkel Moba rakendus ei luba lisada juurde küsimusi, siis on kavas sellele rajale teha juurde ka küsimused, et tekiks juurde ka põnevamat momenti ja seda juba üsna kohe.

Jõgeva Jooksuring sai tehtud, et oleks võimalik nii koolilastel kui ka muidu jooksusõpradel veidi mobiilirakendust kasutades jooksmist harrastada. Jooksuring ei ole otseselt mõeldud asukohade tutvustamiseks, kuid siiski saab läbida erinevaid spordi- ja vabaajaveetmise kohti. Samas ei

ole keelatud jooksuringi läbida jalutades/kõndides.

Mõlemad ringid on tehtud mõttega, et suurendada liikumisaktiivsust ja lisada juurde orienteerumiserakendusega veidi keerukust.

Hetkel on plaan jätta rajad peale Lääne-Viru kampaaniat avatuks ja lisada juurde uusi radu. Kas just sellisel kujul ning sama rakendust kasutades, see selgub, kuidas on kasutusmugavus ja tagasiside Moba rakendusele. Kindlasti ei jää radade tegemine tehnikata ja uutest uudistest teavitame erinevates kanalites.

Seiklusorienteerumise kampaaniat veab Viru-Nigula vallavalitsus, korraldamises osalevad Lääne-Viru Omavalitsuste Liit, Eesti Tervislike Omavalitsuste Võrgustik, 12 omavalitsust üle Eesti.

Maakonna radade kaardistamist ja jätkutegevusi veab Jõgevamaa tervisenõukogu koos omavalitsuste ja maakonna spordiliiduga.

KAILY MOONES, Jõgeva vallavalitsuse sporditöö peaspetsialist
KERSTI VIGGOR, Põltsamaa vallavalitsuse arenguspetsialist

Uude aega uute, puhastunud väärtustega

Nagu me kõik teame, tuleb vahet teha sellel, mida saame muuta ja mida me muuta ei saa. Paratamatusega koos elades õpime vaatama elule ja argipäevale pisut värskema pilguga. Osalt piirangutest, osalt koduse aja võimaluste olemasolust tingituna liikumise rohkelt üksi, peredega ja rohkem looduses, seal kus oli eeldatavalt vähem kaaslast. Leidsime ise huvitavaid radu ja märkasime tähtsamat loodust. Saime imestada ilmade heitlikkuse üle ja tõdeda, et igapäevane liikumine võib olla tohutu leevendus elule nelja seina vahel, töötamisele, õppimisele, söögi tegemisele. Lapsed muutusid mängukaaslaste nappuse tõttu loovamaks, mõeldes ise välja mängu, luues takistusradu ja avastades putukaid ja linde. Õpime nii mõndagi nägema teise ja elavama pilguga. Suur kummardus neile vanematele, kel jagub ka peale eriolukorda jaksu uudistada maailma koos lastega.

Koosveedetud aeg liitis kindlasti peresidemeid tugevamaks, samas pani neid ka proovile. Kasvati koos ja õpiti oma lähedasi tundma. Samas seisid kindlasti osad tööinimesed silmitsi faktidega, et neile tähendabki töö ja tööelu palju. Oli neid, kellele tööelust kõrvalle surumine mõjus rusavalt, aga ka neid, kellele esitatud suure ootused vajasid toimetuleku pingutust ja teadlikku analüüsi. Paljud hingasid leevendusega, sest esiplaanile tõusid lähedased ja tervis. Tasa-kaalu leidmine, kus isiklikud ja perekondlikud väärtused oleksid sobivalts esindatud, nõudis mõistmist ja arvestamist. Kas tasakaal jääb toimima ka taastuvus ja muutunud maailmas? Kust leida see tark mees taskust, kes hoiab meid liigselt eluga tasakaalutusse või koguni äärmustesse liikumast? Kas jätkub meil lapsevanematena kannatust ja oskust hoida koosolemise aega?

Osalt pakkus eriolukord nii palju võimalusi, mida justkui

tahakski argipäevade osaks jätta. Et me siis ei unustaks! Ei unustaks olla olemas, olla kuuldekaugusel ja kuulav, olla kõrval ja samas lasta vabaks, olla terviserajal ja looduses, olla uudistamas uusi väärtusi, ja seda kõike koos lähedastega!

Uues reaalsuses oleme esialgu tõenäoliselt suhteliselt arglikud, hoiame mees 2 + 2 reegli ja püüame tasapisi argipäevi avardada. Kärstitumad võivad ju loota, et maailm on valla ja ootab vallutamist, kuid loodetavasti leidub igal uljaspeal olema kõrval hea sõber, kes varrukast sikutab, kui uljus riskivaks kasvab.

Nii nagu enne viiruse aega hoidsime sõpru purjus peaga rooli istumast või kaaslasti solvamast, nii hoiame nüüd oma sõpru muutumaks uljaks kontaktide loomisel. Ikka tasa ja targu.

Ja ikka innustame sõpru liikuma terviserajale ja kutsume terviselikule õhtusöögil, et lisada väärtust ja aastaid koos veedetavale ajale. Kuulame sõpru ja räägime muu hulgas ka sellest, mis päriselt hingel. Püsime terved ja hoolivad, ning mõtleme aeg-ajalt ka sellele, kas oleme oma valikutes rõõmsad, kas meie lähedased on rõõmsad!

MAIU VELTBACH, SA JAEK arenduse, tervisedenduse ja sisetervälisuse spetsialist



Mustvee vald on loonud matkarajad kõikidesse teenuskeskustesse ning Kalevipoja jälgedele

Piilsi külaseltsi eestvedamisel on Mustvee valla viies teenuskeskuse loodud Viie silla matk. Matk on mõeldud kõikidele liikumist armastavatele inimestele olenemata rahvusest, vanusest ja soost. Kaartidele märgitud rajad on soovituslikud. Kohalike olusid hästi tundes võib omal vastutusel kasutada ka teisi objektidele ligipääsemise radasid. Matkarajana kasutatakse põhimaanteid, tänavaid, külavaheteid ja radasid. Võimalusel kasutatakse alati kergliiklusteed! Objektideks on sillad, purded,

truubid, mis on ehitatud jõe, oja või kraavi ületamiseks.

Vajalikud vahendid: küsimuste lugemiseks on vaja nutitelefoni ja QR-koodi lugemise äppi: I-Nigma / NeoReader / Kaywa / või mõni muu QR-Reader. QR-koodi juures on ka netilehekülje aadress ja salasõna, mille saate üles pildistada või üles kirjutada, kui teil pole võimalik kasutada eelnevalt nimetatud vahendeid.

Kõikide matkaradade peale kokku võib leida 10 erinevat küsimust, mis tähendab, et teenuskeskuse matkaradade kü-

simused võivad osaliselt erineda. Läbida võib ühe, mitu või kõikide teenuskeskuste rajad.

Erinevad rajad on ka erineva pikkusega.

Mustvee spordihooone kodulehel leiad erinevad matkad. Avinurme matkade alt leiad Avinurme, Vadi ja Adraku rajad. Mustvee matkade alt leiad Mustvee raja, Saare matkade alt Voore, Kääpa ja koseveski rajad. Kasepää matkade alt Kasepää raja. Ning Lohusuu matkade alt viib tee Lohusuu, Tammispää-Kalmaküla ja Piilsi-Kõrve radade-

le. Kõik rajad on erinevad, kuid kõiki ühendab sildade/truupide olemasolu.

Kalevipoja rada mööda on võimalik üle valla teha tiir rattaga või autoga Kalevipoja jälgedel. Legende saab lugeda paroolide abil spordikeskuse lehel. Igal rajal on oma parool. Paroolid asuvad kaardil osundatud kohtades Adraku, Avinurme, Kasepää, Koseveski, Kääpa, Lohusuu, Mustvee, Piilsi, Tammispää, Vadi ja Voore rajal.

Mõnusat seiklemist!

Kas Sa oled juba Jõgevamaal liikunud?

Mustvee 5 silla matkadel - Avinurme matkad	Ringhäägü - Põltsamaa 19 silda	Lustivere avastusrajal	Saare järve matkarajal
Mustvee 5 silla matkadel - Kasepää matkad	Süüsmäe terviserajal	Mustvee 5 silla matkadel - Lohusuu matkad	Luua metsanduslikul matkarajal
Runingamäe terviserajal	Rinna matkarajal	Pajusi mõisapargis ja Pisisaare kergliiklusteel, terviserajal	Terma kergliiklusteel ja staadionil
Mustvee 5 silla matkadel - Veere matkad	Kassinurme tervise- ja loodusrajal	Ruremaa terviserajal	Mustvee 5 silla matkadel - Saare matkad

myfreebingocards.com

Kus on, kus on kurva kodu?

Vaimset tervist ja heaolu mõjutab kogu neid ümbritsev keskkond, nii kodus kui ka koolis, tööl, sotsiaalsetes kogukondades. Väiendamatult üks olulisemaid tegureid meie toimetulekut on perekond, sealt saame eluteede kaasa eeskujud, oskused, enesehinnangud, kujundatud elustiili ja väärtused. Kodu sisekliima võib olla toetav, mõistev, hooliv. Kuid alati see nii pole. On peresid, kus tülitsetakse, esineb perevägivalda ja on hoolimatust. Teisalt on peresid, kus kasvatakse koos lastega ning antakse eluteele kaasa mõistmist, oskused avatud suhtlemiseks ja empaatiaks, oskused arvestavaks käitumiseks. On peresid, kus kull tülitsetakse, kuid osatakse vaenulikkust vältida, vajadusel ka vabandada ja pereliikmete ruumi anda. Eriarvamused ja arusaamatused on argipäevade osa, kuid kui pere täiskasvanud liikmed ei ole harjunud olema hoolivad ega oma emotsioone juhtima, ennast ja teisi mõistma, siis on tülid ja vaenulik õhkkond varmad tekkima. Ebastabiilne, hoolimatu ja vaenulik kasvukeskkond võib viia lapse meeleoluhäirete, enesevigastuste, depressiooni ja suitsiidimõteteeni.

Kuidas meie lapsed tunnevad end kodus?

2018. aasta Kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu (HBSC) raportist selgub, et depressiivsus on seotud peresuhtetega. Depressiooni peamiseks tunnuseks on pikka aega kestev meeleolu langus, mis piirab haige teotahet, halvendab elukvaliteeti ning segab igapäevaste toimetuste tegemist. Puberteetieelsel ajal on depression küllalt haruldane, selle levik on 1–2% ja tase erineb poistel ja tüdrukutel vähe. Varases teismeeas ja teismeeas keskel hakkab depressiooni tase

tõusma ja eriti märgatavalt tüdrukutel. Suurem depressiivsete häirete areng toimub varases täiskasvanueas.

Kui noorel on raske rääkida oma muredest lapsevanemaga, esineb tal rohkem depressiivseid episoodi. Kahe bioloogilise vanemaga pere on uuringute järgi lapsele soodsaim keskkond, seal jagub vanematel valdavalt rohkem aega, tahet ja oskusi lastega lävimiseks. Kui lapsel on emaga raske rääkida, siis on võimalus depressiivsete episoodide kogemiseks koguni 61% rohkem võrreldes nendega, kellel on kergem rääkida oma muredest vanematele. Isaga rääkimise raskus on pisut kergema mõjuga. Perekonnapoolsetest teguritest mõjutab ka pere halb majanduslik olukord (38%) depressiivsete episoodide esinemist. Mõlema bioloogilise vanemaga peres esines noortel vähem depressiivseid episoodi – 29%; kasuvanemaga peres – 43%. Lisaks eeltoodule on depressiivsus seotud noorte riskikäitumisega. Mures ja haavatavad noored on altimad otsima vastuseid piiride ületamise läbi, võttes vanusele mittekohaseid riske.

Depressiivseid episoodi esines vähem neil noortel, kes ei suitseta (30% vs 58% suitsetajatel), ei ole end kunagi purju joonud (29% vs 51% purjus olnutel) ega ole elu jooksul tarvitanud kanepit (31% vs 56% kanepit tarvitanutel). Kõiki neid teadmisi arvestades on ülioluline lapsevanemal olla noorega dialoogis ning sobival viisil vestelda nii alkoholi kui ka teiste sõltuvusainete tarvitamisest.

Koolieliu

Lisaks kodusel keskkonnale põhjustavad meeleoluhäireid mahajäämus koolis, kiusamise ohvriks sattumine, sõprade

vähene toetus ja kõrvalejätetus. Vaimse tervise probleemiks on kurbuse/masenduse esinemine üle ühe korra nädalas. Kaks nädalat või kauem kestvad depressiivsed perioodid viimase 12 kuu jooksul osutavad juba tõsisele depressiivsele seisundile.

Koolis edasijõudmine seostub oluliselt nii kooli meeldivuse kui ka pingelisusega. Positiivsemaid hinnanguid oma hakkamasaamisele koolis andsid õpilased, kes hindasid oma elu, tervist, kooliskäimist ja peresuhteid kõrgemalt ning on kogenud harvem depressiivseid episoodi.

Need noored, kes on kehaliselt aktiivsed, käivad trennides ja huvialaringides on ka õppetöös edukamad. Noored, kelle vaba aeg ja eelistused kuuluvad uimastavate ainete (suitsetamise, alkoholi ja kanepi) tarvitamisele, neil on raskusi koolitööde täitmisel.

Toetavad sõbrad

Ei saa jätta märkimata, et noortele on äärmiselt oluline viibida omaealiste seltsis ning puberteetieaga kaasneb ka eeskujude ja iidolite lisandumine väljastpoolt pereringi. Lapsed kasvavad ja arenevad matkides eeskujusid. Mida rohkem on arvestatavaid suhteid noore inimese elus, seda arvestatavaks kujuneb ka tõenäoliselt tema sotsiaalsete suhete kogum sõbra, kaaslase, pereliikmena. Seetõttu on oluline jälgida lapse suhtlusringkonda ning iidoleid, vajadusel pidada avameelseid vestlusi ja oskuslikult suunata valikuid.

Eelpool mainitud uuringu andmetel on toetavaid sõpru rohkem normaalkaalus vastajate hulgas, ning ka nende hulgas, kellel ei ole viimase 12 kuu jooksul esinenud depressiivseid episoodi. Samuti on kõrgem

sõprade toetuse tajumine seotud sagedasema kehalise aktiivsusega vabal ajal.

Tüdrukutel on sageli madal enesehinnang, nukker meeleolu, rahulolematuse oma keha ja välimusega ning puudub heaolu tunne. Tihti otsitakse madalale enesehinnangule, enesega rahulolematusele leevendust internetiavarustest või piiride katsetamises, arvestamata sirguva naise väärkäitumist. Selline käitumine viitab, et noorel on jäänud saamata toetav tagasiside tema olemisele ja välimusele, või pole sellel olnud soovitud mõju. Poiste depressiivsuse aluseks on käitumisega seotud komponendid, neid häirib ebakompetentsuse tunne, poisid arvavad, et nad ei tee asju kunagi nii hästi kui tahaksid. Siin oleks suureks abiks, kui oskaksime lastega suheldes julgustada neid tehtud eksimustest rääkima ning mitte vastandama õiget ja valet. Eksimiste lubamine arengu osana säilitab noore inimese julguse ja huvi kogeda erinevaid võimalusi. Oluline on aga siin märgata suuri kõrvalekaldeid ning omada julgust rääkida ka ebameeldivatest asjadest arvestavalt. Vajadusel saab kaasata spetsialiste, kes aitavad mõista ja olukordi lahendada.

Elu nutiseadmetes

Noorte elu on kolinud suuresti nutiseadmetesse, seal luuakse täiesti uusi tutvusi võhivõõrastega, samas toimub ka mõningatel juhtudel kiusamine, mis saadab noort sõltumata asukohast. Uuringu andmetel on kübersõprade ohvrid kehva enesehinnangulise tervise ja eluga rahuloluga, sagedamini ülekaalulised, kogenud depressiivseid episoodi ja kõrgema riskikäitumisega (suitsetavad, tarvitavad alkoholi ja kanepit sagedamini). Samuti meeldib internetis kiusamist kogenud noortele vähem koolis käia ning nad on kiusamist kogenud ka koolikeskkonnas. Samasugused omadused iseloomusavad kiusajaid endid.

Kiusamise ohvriks sattunud õpilased kogevad sagedamini meeleoluhäireid ja vaimse tervise probleeme. Viimase aasta jooksul vähemalt kahe nädalasi depressiivseid episoodi kogenud õpilastest on vähemalt korra kiusamist kogenud 46%, depressiivseid episoodi mittekoogenutest on kiusatud 30%. Kumb oli enne, kas kiusamine ja siis kurvad mõtted, või vastupidi, uuringust ei selgu. Sarnased tulemused on ka viimase aasta jooksul enesetapule mõelnud noort hulgast, kellest 43% on kiusamist kogenud.

Lõpetuseks võib soovida, et meie pered püsiksid hoolivatena, oskaksid hoole ja armastusega suunata noori ennast arendama. Vanemate tugi ja eeskuju on äärmiselt olulised, ning allkirjutatu hinnangul on kõige tähtsam dialoogi säilitamine vaatamata arenguliste seikadele noore kujunemisel.

Maakonna tervisenõukogu algatab uuest õppeaastast tervist edendavates koolides positiivse sotsiaalse keskkonna soodustamiseks erinevaid tegevusi nii õpilastele kui õpetajatele.

2018 Kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu (HBSC) andmete toetuses

MAIU VELTBACH, SA JAEK arenduse tervisedenduse ja siseturvalisuse spetsialist

Miks peaks praegu minema teisiti? 10 soovitusid meestele

Olles tunnustajaks koroonaleviku tõkestamiseks rakendatud piirangutest tulenevale majanduslangusele, küsin psühholoogina – millised võivad olla selle võimalikud mõjud meie vaimsele tervisele?

Vastuse leidmiseks sobib vaadelda eelmist globaalset kriisi, mis algas 2008. aastal. Sellest räägiti ka kui suurimast majandussurustisest peale Teist maailmasõda. Täna, mil seisame järgmise ülemaailmse ja tõenäoliselt pikemaagi majanduskriisi lävel, on eriti tähtis, et võtaksime varasemat kogemustest õppust.

2015. aastal avaldati Bristol, Manchesteri ja Oxfordi ülikoolide ühistööna Ühendkuningriigis läbi viidud uuring, mille eesmärk oli hinnata 2008. aasta majandussurustise mõju vaimsele tervisele ja suitsiidide arvule. Leiti, et vaimse tervise probleemide ja depressiooniga inimeste arv kasvas, eriti noorte tööealiste meeste seas. Seni languses olnud suitsiidide trend pöördus uuesti tõusule ning suitsiidikatsete arv suurenes – peamiselt meeste seas.

Töötus ja võlad

Põhiliste stressoritena toodi uurimuses välja töötus, võlgade tekkimine, kodudest ilmajäämine, aga ka palgakärped ja vähendatud töötunnid. Suitsiidirikis olevate isikutena nimetati eelkõige neid, kellel on varasemalt juba ette tulnud vaimse tervise probleeme, aga lisaks toodi esile finantsraskustesse sattunud äriettevõtete juhte ning töö kaotanud isikuid, kes olid hädas uue töö leidmisega.

Kahjuks on suitsiidid üheks peamiseks enneaegse surma põhjuseks ka Eesti noorte meeste seas.

80% mehed

Sotsiaalministeeriumi tellimusel valminud aruandest „Aastatel 2006–2016 enesetapu sooritanute epidemioloogiline ülevaade” selgub, et ligi 80% enesetappudest on sooritanud mehed ja enamused neist tööealised. Tähelepanuväärseks oli meeste suurem suitsiididesse kõige suurem aastal 2009 ehk just siis, kui kriisi mõjud olid saavutanud oma haripunkti.

Olen varem kirjutanud sellest, et meestel on sageli keeruline hakkama saada negatiivsete tunnetega nagu näiteks läbikukkumine, muretsemine, kurbus, viha, häbi ja madal enesehinnang. On leitud, et võrreldes naistega otsivad mehed harvemini abi nii füüsiliste hädade kui ka psühholoogiliste probleemide ja sõltuvushäirete korral.

Soorolli surve

Üheks peamiseks põhjuseks, miks mehed ei soovi abi otsida, peetakse soorolli survet – oma haavatavuse väljanäitamist ja abi küsimist võidakse tõlgendada nõrkuse märkideks. Põhjusi uurides on leitud, et depressioon tundub meestele sageli ebamäärane, raskelt kirjeldatav ja pea võimatu ravida. Tuntakse hirmu selle ees, et depressiooni sümptomeid ei võeta äkki tõsiselt.

Elmise majanduslanguse kogemuste põhjal on seea alust karta, et vaimse tervise probleemide ja depressiooni-ga inimeste arv hakkab kasvama ning suitsiidirikis tõuseb eelkõige noorte tööealiste meeste seas, kellest suur osa püüavad oma probleeme teiste eest varjata, neid üksi lahendada ja abi otsimist vältida.

Abibarjäär

Et tekkiv kahju oleks nii individuaalsel kui ka ühiskondlikul tasandil minimaalne, peame otsima võimalusi, et mehed pööraksid rohkem tähelepanu oma vaimsele tervisele ning suudaksid ületada barjääre abi otsimisel.

Pakun välja mõned soovitusid meestele, kelle heaolu ning vaimne tervis on majanduskriisi või muu põhjuse tõttu sattunud ohtu. Need on tegelikult universaalsed, kuid antud teemapüstituse kontekstis eelkõige suunatud meestele:

1. Sul ei pea alati kõik õnnestuma – see pole realistlik;
2. Sul on õigus oma plaanidega läbi kukkuda – see on loomulik osa arengust;
3. Sa ei pea kõike oskama – sul on alati võimalus juurde õppida;
4. Sa ei saa teisi muuta – saad muuta vaid iseennast, siis saavad muutuda ka teised;
5. Sa ei pea taluma inimesi, kes mõjuvad su enesetundele halvasti – saad valida, kellega oma aega veeta;
6. Sul on täielik õigus tunda negatiivseid tundeid, sealhulgas stressi, väsimust, ebakindlust, hirmu, viha või nõrkust – küll aga pole sul õigust oma negatiivseid tundeid teiste peal vägivaldiga välja elada;
7. Sul on õigus öelda, et sul on raske – aktsepteerides oma seisundit, on võimalik koostada plaan enda „remondiks”;
8. Sa ei pea oma muredega üksi toime tulema, kui sul on partner, sõbrad või sugulased – üksteise toetamine kuulub elutevete suhete juurde;
9. Sa ei pea oma tunnete ja probleemidega üksi toime tulema – psühholoogid saavad olla abiks;
10. Kui sa otsid abi ja toetust, ei ole sa nõrk, vaid väga tugev, sest tegeled probleemi lahendamisega.

OLLE SELLIOV,
psühholoog



ABI- JA
INFONUMBRID

HÄIREKESKUS	112
PEREARSTI NÕUANDETELEFON	1220
KESKKONNAINSPETSIOONI VALVETELEFON	1313
ELEKTRILEVI RIKKETELEFON	1343
MAANTEEINFO NUMBER	1510
PÄÄSTEINFOTELEFON	1524
MÜRGISTUSTEABEKESKUSE INFOLIIN	16 662
POLITSEI INFONUMBER	612 3000
OHVRIABI KRIISITELEFON	116 006
LASTEABITELEFON	116 111
KOGUKONNA KONTAKT	
VALLA KRIISI-KONTAKT	

ELEKTRITÕUKERATTAGA SÕITMISE HEA TAVA

Enne elektritõukerattaga sõitma asumist

- tutvutakse sõiduki kasutusjuhendiga;
- õpitakse sellega sõitma liiklusele suletud alal;
- kontrollitakse, et sõiduk on tehniliselt korras:
 - * signaalkell või muu helisignaalseade töötab,
 - * pidurid on korras,
 - * ees on valge ja taga punane tuli ja helkurid,
 - * aku on täis;
- teatakse end liikluses nähtavaks:
 - * kasutatakse tulesid ka valgel ajal, sõites kantakse erksavärvilisi riideid ning pimedal ajal lisatakse riidele helkur;
- mõeldakse enda teekond läbi.



MAANTEEAMET



Elektritõukerattaga sõites

- sõidetakse üksinda;
- kantakse kiivrit;
- alla 16-aastastele on kiivri kandmine kohustuslik;
- liigeldakse kergliiklusteel ehk jalgratta- ja jalgteel, jalgrattateel, jalgteel või kõnniteel;
- teel paiknetakse alati paremas servas ja möödutakse teistest liiklejatest vasakult poolt;
- valitakse tee- ja liiklusoludega sobiv sõidukiiruse ning arvestatakse ootamatuste ja ohtudega (näiteks kõrged äärekivid, augud tees, libedus);
- märgatakse teisi liiklejaid ja arvestatakse, et nad võivad käituda ettearvamatult;
- möödutakse jalakäijast jalakäija kiirusega ja piisavalt kaugel.

Elektritõukerattaga ristmikule lähenedes

- võetakse hoog aegsasti maha, jäädakse seisma, vaadatakse ja veendutakse, et autosid ei lähene või nad on seisma jäänud;
- ületatakse tee jalakäija kiirusega sõites;
- tullakse enne raudteeülekäigukohta sõidukilt maha ning ületatakse raudtee elektritõukerattast käekõrval lükates.

Elektritõukerattaga sõitu lõpetades

- pargitakse sõiduk nii, et teistele liiklejatele ei jää sõiduk ette;
- kõnnitee äärde parkides jäetakse jalakäijale möödumiseks vaba ruumi vähemalt 1,5 m.



Enne rattahooaja avamist veendu, et Sinu jalgratas on tehniliselt korras. Vaata üle, et on olemas:

- töökorras pidur
- töökorras signaalkell
- ees valge ja taga punane helkur
- mõlemal rattal vähemalt üks kodarahelkur
- pimedal ajal või halva nähtavuse korral ees valge ja taga punane tuli

- alla 16 aastasel jalgratturil on kohustus kanda kinnirihmatud jalgrattakiivrit
- Mõned olulised ohutusreeglid, mida jalgrattur peab jälgima:
 - * Kõigil jalgratturitel on soovituslik kanda kinnirihmatud jalgrattakiivrit!
 - * Kõnniteel sõites ei tohi jalgrattur jalakäijat ohustada ega takistada. Jalakäija vahetus läheduses

tohib jalgrattaga sõita jalakäija tavakiirusega.

- Jalgratturil puudub eesõigus, kui ta ülekäigurajal sõites ületab sõiduteed (autojuhid ei pea siis ratturile teed andma nagu jalakäijatele). Soovitslik on sõidutee ületada jalakäijana!

- Jalgrattur peab alati teel paiknema selle paremas servas
- Ohutut jalgrattahooaega!

Tervise Arengu Instituut
kutsub appi kaardistama
Eesti puugiohtlikke piirkondi

Maakondade ülevaates puukide levimusest, arvukusest ja puuginakkustesse haigestumisest selgub, et Jõgevamaa asub võsa- ja laanepuugi levikualas. Puukide arvukuse ja haigustekitajate levimuse suhtes üsnagi uurimata maakond, mõned üksikud kohad külastatud aastatel 2016–2017.

Terviseameti andmete põhjal tuvastatakse kõige rohkem puuginakkusi Saaremaal ja Hiiu- maal, mandril – Tartu, Harju, ja Pärnu maakondades. Tartu-, Valga- ja Ida-Virumaal tuvastati ka võsa- ja laanepuugi hübride ehk ristandeid.

Tervise Arengu Instituudil (TAI) valmis puugiohtlike piirkondi näitav puugikaart, mis hakkab täienema inimeste reaalajas sisestatud infoga.

Kliima- ja keskkonnamuutused on viimastel aastakümnetel toonud kaasa puukide arvukuse märkimisväärse suurenemise. Järjest rohkem registreeritakse puukidega levivaid nakkushaigusi nii inimestel kui ka koduloomadel. TAI kogub elanikelt infot puukide kohta, et saada sisendit teadustöö jaoks ning elanikud saavad puugiohtikumad piirkondi teades end puukide ja nende levitavate haiguste eest end paremini kaitsta.

Mida rohkem teavet on puukide levilate kohta, seda paremini oskavad teadlased teha järeldusi nende elukohtade eelistuste, arvukuse muutumise ja ohtlikkuse kohta. Selleks kutsuvadki TAI

teadlased endale appi, et koguda laialdasemalt teavet puukide kohta. „Soovime rakendada Eestis uudsel viisil kaasavat teadust, et koos inimeste abiga saada parem ülevaade puugiohtlikest piirkondadest. Kaasame inimesed puugihammustuste kaardistamiseks ja puukide kogumiseks, et neid saaks analüüsida haigusetekitajate suhtes,“ ütles TAI viroloogia- ja immunoloogilabori juhataja Julia Geller.

Puugiohtlike piirkondade kaardistamisele kaasa aitamine on lihtne. Tuleb minna veebilehele puugiinfo.ee ja märkida endalt või lemmikloomalt leitud puuk kaardile. Vastata tuleb vaid mõnele küsimusele, millal ja kust kohast puuk leiti. Iga kaardile märgitud puuk saab endale unikaalse ID-numbri.

Peale puugi kaardile märkimist, on võimalus anda Eesti teadusele veelgi suurem panus ja saata puuk Tervise Arengu Instituuti. TAI viroloogilaboris on puugipank, kus hoitakse puuke erinevate analüüsides tegemiseks, sh ka haiguste määramiseks. Saadetud puuke analüüsitakse juhuvalimi põhimõttel ning nii kujunebki läbilõige Eesti eri piirkondade puukide arvukusest ja haigestunud puukide osakaalust. Tänu puugi ID-numbrile on inimesel võimalus saada teavet enda saadetud puugi kohta juhul, kui tema saadetud puuk sattus valimisse.

Kuna Eestis on kõrge puuginakkuse oht, on igast uuringule

saadetud puugist abi nakkusohlike piirkondade kaardistamisel, puugihaguste uurimisel ja ka uute ravimite väljatöötamisel. „Eesti inimeste panus puugiuringutesse on tähtis mitte ainult Eestile, vaid kogu Euroopale,“ rõhutas Julia Geller ja selgitas, et Eesti puugiliikide leviku ja arvukuse andmeid kajastab Haiguste Ennetamise ja Tõrje Euroopa Keskus (ECDC), kelle peamine ülesanne on tugevdada Euroopas kaitsevõimet ja ennetusmeetmeid nakkushaiguste vastu ning reageerida muutustele õigel ajal. Täpsemaid järeldusi saab teha suuremate koguste pealt. Selleks, et uuringuandmed oleks ühtlased, on igast maakonnast vaja koguda vähemalt 1000 puuki.

Puugikaardi ja puugipanga tutvustamiseks alustas TAI läbi suve kestva kampaaniaga „Pane puuk posti“. Lisaks leiab puukide kohta rohkelt infot TAI uuel veebilehel puugiinfo.ee, sealhulgas näiteks kuidas end puukide eest kaitsta ja kuidas puuki õigesti eemaldada. Veebilehelt leiavad näpunäiteid ka lemmikloomaomanikud. TAI viroloogid loodavad, et teavitustöö tulemusel elanikkonna teadlikkus puuginakkuste ning nende vältimise osas suureneb ja väheneb haigestumine puuginakkustesse.

Rohkem teavet:
www.puugiinfo.ee

