**Sisekaitseakadeemia Tervisliku ülikoolilinnaku programmi põhimõtted 2024-2025**

Tervislik ülikoolilinnak (*Healthy Campus*) on Rahvusvahelise Üliõpilasspordi Föderatsiooni (FISU) välja töötatud hindamismudel kõrgkooli kogukonna heaolu parandamiseks. Sisekaitseakadeemia liitus programmiga 2021. aasta veebruaris, 11.05.21 kiideti heaks põhimõtted kuni 2023. aastani ja neid on korrigeeritud järgmiseks kaheaastaseks perioodiks kuni 2025. aastani.

Programmis osaledes tagab Sisekaitseakadeemia soodustava keskkonna, kus on võimalused kehaliseks aktiivsuseks ja tervislikuks käitumiseks ning mis julgustab õppureid ja laiemalt kogu akadeemia kogukonda harrastama tervislikku ja säästvat eluviisi.

Programmi eraldi käsitletud valdkonnad on liikumine ja sport, toitumine, haiguste ennetus, riskikäitumine, vaimne ja sotsiaalne tervis ning keskkonnasäästlikkus.

Programmi sidusrühmad on Sisekaitseakadeemia õppurid ja töötajad, paljudes valdkondades ka vilistlased. Akadeemia võimalikeks partneriteks selles programmis on ministeeriumid, ametid, teised õppeasutused, koolitajad, spordiorganisatsioonid, omavalitsused ja ettevõtted, kellega on ka varem tehtud koostööd või kellega saame programmi käigus ühiseid tegevusi korraldada.

Programmiga seonduvalt saab teha märkuseid ja ettepanekuid otse programmi institutsionaalsele vastutajale – arendusprorektorile või operatiivsele vastutajale – spordijuhile või edastada need märkused enda juhi/üliõpilasesinduse juhatuse kaudu.

Programmi tegevuste käigu vaatavad valdkondade vabatahtlikud vastutajad üle vähemalt kord kvartalis. Juhtgrupp, millesse kuuluvad akadeemia juhtkonna, õppurite ja valdkondade esindajad, koguneb vähemalt 1 kord semestris. Juhtgrupi pädevuses on programmi terviku või üksikosade kinnitamine ja muutmine ning esitamine akadeemia juhtkonnale ettepanekutena arengukavaks, tegevuskavaks ja eelarve planeerimiseks.

Mitmete programmi valdkondadega on akadeemias juba tegeletud ning nendega jätkatakse traditsioone hoides. Käesolevas programmi dokumendis on eesmärkidena sõnastatud arendustegevusi, mille abil on võimalik akadeemiat muuta senisest veel tervislikumaks ülikoolilinnakuks ning millel on akadeemia arengule kõige suurem mõju.

**Visioon**

**Tervisliku ülikoolilinnaku programmi tegevused parandavad Sisekaitseakadeemia õppurite, töötajate ja programmis osaleva vilistlaskonna tervisekäitumist ning tervisealast teadlikkust.**

Järgnevalt on kirjeldatud tugevusi, nõrkusi, ohte ja võimalusi programmi teemade vaates ning eraldi on koostatud arengusihid liikumise ja spordi valdkonnas.

**Tugevused**

Programmi **juhtimise** valdkonna tugevuseks võib pidada, et eestvedajaks on kindel protsessijuht, akadeemia töötajad ja õppurid on projekti kaasatud ning motiveeritud sellesse vabatahtlikult panustama. Head eeldused loovad asukoht ja taristu, samuti akadeemia maine ning see, et juba sisenemisel eeldatakse paljudel erialadel sportlikkust ja kontrollitakse kehaliste võimete taset katsetega. Rahul võib olla ka info liikumise ja tegevuste reklaamiga, mis on regulaarne ja süstemaatiline. Ka juhtkonna sporditegevustes osalemine on selle programmi vaates heaks eeskujuks. Kindlasti aitab tervisliku ülikoolilinnaku programmi mõtteviisi juurutamine seda edasi kanda ka organisatsioonist lahkumisel. Töötajate 2023. aasta rahulolu uuringus nõustus enamik vastajatest väitega, et akadeemias pööratakse tähelepanu töötajate tervisele ja sportimisele (4,6 palli 5st) ning töötajate vaimsele tervisele tähelepanu pööramine sai 4,1 toetuspalli 5-palli süsteemis.

Akadeemia saab enda heaks ära kasutada, et olime esimene tervisliku ülikoolilinnaku programmiga liitunud kõrgkool Eestis, saame jagada kogemusi ja programmi teistele reklaamida.

**Taristu** puhul on lisaks Tallinna ja Narva väga headele uutele spordirajatistele akadeemia igas asukohas võimalik kasutada ka korralikku välist liikumisradade võrgustikku, samuti tehakse koostööd kohaliku omavalitsuse asutustega ja eraettevõtjatega baaside rentimiseks (spordisaalid, ujulad). Pikalt remondis olnud uus Narva ujula on 2023. aasta lõpust uuesti käigus RKASe haldamisel, akadeemia saab seda kasutada soodushindadega.

**Toitumise** valdkonna tugevuseks on, et pakume paljudele õppuritele sooja sööki tasuta, mida muidu päevaraha eest ei saaks ning üldjuhul saab igaüks ise reguleerida, mida ja kui suur portsu ta toitu võtab. Oma toitu saab soojendada puhkeruumides, õppejõududel on Paikusel hea köök ning Kase tn ühiselamutes on head söögi tegemise võimalused. Kõikide akadeemia asukohtade lähedal on toidupoed. Paikusel ja Väike-Maarjas on toidu valmistamisel paindlikud võimalused, kuna oma köök, samuti on kõigis toitlustuskohtades võimalik ise põhitoidule juurde võtta salatit.

On korraldatud toitumise loenguid, eriti hea, kui need on seotud õppeainega. Põhitoitlustamine on üldjuhul ilma liigsete pakenditeta.

Akadeemias on olemas toitumisnõustaja kvalifikatsiooniga töötaja, kes jälgib olukorda ja algatab toitumise valdkonnas vajalikke muudatusi.

**Haiguste ennetamise** valdkonnas oli pandeemia perioodil maskide ja desinfitseerimisvahendite kättesaadavus akadeemia kõigis asukohtades hea. Olemas on töötervishoiuarsti teenus ning haigena õppetöös osalemise võimaldamine distantsilt.

Sportimisvõimalused akadeemias ning töötajatele avatud Stebby keskkonna spordikompensatsioon aitavad füüsilist tervist tugevdades kaasa ka **vaimse tervise** tugevdamisele ja säilitamisele. Seda toetavad ka psühholoogilise teenuse kättesaadavus, kaplani ametikoht ning vaimse tervise loengud, mis on koondatud Moodle keskkonda järele vaatamiseks kursusele „Tervise heaks“, samuti siseveebis „Vaimse tervise pesa“ peaasi.ee viidete ja vitamiinisoovitustega. Kokku on lepitud nõupidamiste hea tava, et inimesi vaimselt mitte üleliia kurnata. Juhtkond toetab samuti vaimse ja sotsiaalse tervise edendamist akadeemias ning suhtub soosivalt üliõpilasesinduse ürituse korraldamistesse.

**Riskikäitumise vähendamisele** aitavad kaasa õppurite taustakontroll sisseastumisel, ametnike eetikakoodeksid, reguleeritud õppekorraldus ja kodukorrad. Sellesse valdkonda on üliõpilasesinduse kaudu kaasatud õppurid ning hea on rühmade sisene töökorraldus – vastutusalad, juhtimine ning korrapidamises osalemine, mis aitab nii üldist kui igaühe enesedistsipliini tugevdada. Vormi kandmine distsiplineerib samuti. Eri vanuserühmad ja eri haridustaseme õppurid loovad mitmekesise koosluse. Töötajaid toetab vahetu suhtlus meeskonnas, arenguvestlused ja tagasisidestamine. Riskikäitumise vaates on ka psühholoogilise toe pakkumisest kasu. Kui on vaja probleeme lahendada, saab pöörduda muuhulgas ka aukohtu poole.

Palju on juba tehtud ka **keskkonnasäästlikkuse ja jätkusuutlikkuse** vallas - uued hooned arvestavad keskkonnasäästlikkusega (Tallinna ja Narva 0-energia hoone). Osad keskkonnateemad on juba õppekavades sees (nt ohtlike ainete käitlemine), olemas on rattaparklad, läheduses ühistransport, elektrisõidukite laadimispunkt. Tallinna õppekeskuse uue värava juures on ka rataste parkla. Akadeemia hoonetes on veeautomaatidest oma pudelisse vee võtmise võimalus, samuti võimalus osta kaasa toitu oma karbiga. Kohvikus ja automaadis on soodsam hind kohvi oma topsiga kaasa ostmiseks.

Väike-Maarjas suunatakse toidujäätmed taaskasutuseks loomadele. Kõikides keskustes on prügisorteerimiseks eraldi konteinerid.

Meil on olemas riist- ja tarkvaralised võimalused, et töötada distantsilt ja seeläbi vähendada oma sõite ning digiraamatukogu. Oleme loobunud paberlehtedest ja paljudest paberkandjatest (nt lõputöödest paberil).

**Nõrkused**

**Juhtimise** valdkonna nõrkustena võib välja tuua, et akadeemia arengukavas ei olnud programmiga arvestatud. Programmi heaks mõeldud täiendavate tegevuste eelarve ei ole suur. Tervisliku ülikoolilinnaku uuringule vastanute arv ei olnud piisav tegelikust olukorrast täpse tervikvaate saamiseks. Kommunikatsiooni saaks praegusest paremini suunata. Rakendumine praktikasse ei ole efektiivne, kui inimesed vahetuvad ning programmi tegevused ei ole kirja pandud.

Kahjuks on akadeemia osade asukohtade (Väike-Maarja ja Paikuse) spordisaalid amortiseerunud ning välised enda spordirajatised puuduvad kõigis asukohtades.

**Toitumise** puhul ei anta kõikides sööklates ülevaadet toidu koostisosadest (makro- ja mikrotoitained) ja kaloraažist. Õppuri toidu päevaraha on väike, et pakkuda häid valikuid. Mõnikord ei saa portsu suurust valida. Paikusel ei ole kadettidele ühiselamutes head toidutegemise võimalused, on eraldi võtmega köök.

**Haiguste ennetuse** puhul on probleemiks, et kadetid ei taha õpingutes maha jääda ja soovivad haigena koolis käia.

**Vaimset ja sotsiaalset tervist** halvendab ebaühtlane töökoormus ning suur arvuti taga töötatud tundide hulk.

Heal tasemel ei ole ka kadettide vaimse tervise hindamine, see, kuidas me hindame kadettide erinevat tausta, saame aru, kuidas käituvad erinevad inimesed, kui nad peavad jagama ühte ruumi, probleemiks võib osutuda relvakandmine ja sellega seonduvad ohud. Ei ole suuniseid eelneva tausta järgi suurema tähelepanu pööramiseks neile, kes seda vajavad või ka puudub taustainfo vaimselt ebastabiilsete õppurite või töötajate puhul.

Töötajad võtavad muresid kuuldes enamasti abistaja rolli ning kadettide puhul on üldiseks probleemide ära kuulajaiks üliõpilasesinduse juhatuse liikmed, aga ei ole ühtset väljaõpet, kuidas probleemsetes olukordades toimida.

**Riskikäitumise** osas on erinevates üksustes natuke erinevad reeglid ja praktikad, erinevused on ka asukohtade ja kolledžite lõikes ning mõnel pool esinevad üksikud soolise diskrimineerimise juhtumid või vähemuste probleemid. Noortel on väärtushinnangud veel välja kujunemata, paljut ei teadvustata riskikäitumisena ning teadmised ja oskused vajavad järjepidevat üle kordamist.

Praegu puudub akadeemiaülene **keskkonnasäästlikkuse** sõnastatud strateegiline eesmärk ja tegevuskava, osad hooned on vanad ja ei arvesta keskkonnasäästlikkusega (Väike-Maarja, Paikuse, Meriküla). Sõidukipark on uuenenud, aga osalt ei arvesta keskkonnasäästlikkusega (kütused). Jäätmete sorteerimisel ei paigutata jäätmeid alati õigetesse konteineritesse. Kaasavõetav toit võetakse aeg-ajalt plastist toidupakendis, sööklates pole võimalik osta korduvkasutatavaid karpe.

Õppekeskustesse ligipääsetavus ratastooliga on puudulik (v.a Tallinn ja Narva), sageli puuduvad ratta pikemaajalised hoiustamisvõimalused. Meie õppekeskuste siseruumides puuduvad rohealad (v.a Narva) ning tegevuste käigus kasutatavad vahendid ei arvesta ökoloogilisusega.

**Ohud**

Programmi ohtudeks võivad osutuda ootamatud väliskeskkonna mõjud või vääramatu jõud, mida ei pruugi ette näha ega osata kirjeldada, aga **juhtimise ja haldamise** alasteks ohtudeks on inimeste vahetumine programmi juhtimises või meeskonnas ning protsessides järjepidevuse puudumine. Õppurite vahetumise puhul võib osutuda keeruliseks nende kaasamine selliselt, et nad ka mõteviisi omaks võtaksid. Et akadeemias tervikuna on käsil palju projekte, võib esineda tegevuste dubleerimist või mõni asi tähelepanuta jääda. Programmi mahukuse tõttu võib olla raske hoida tasakaalu kõigi teemade vahel ning osa kavandatust võibki jääda ainult paberile, kui ei jätku ressursse kõige ellu rakendamiseks.

**Taristu** uuendamisel võib tekkida oht, et rajatud väljakud või soetatud vahendid ei leia hiljem kasutust, samuti on keeruline seada prioriteete ja jagada ressursse kõigi asukohtade vahel.

**Toitumise** osas ei pruugi lepinguliste toitlustuspartnerite teenus vastata akadeemia vajadustele ja soovidele. Kui anda toiduraha kadetile, võivad nad kulutada raha muule, mitte tervislikule toidule. Ise toitu tehes on köögi koristamine, võtme võtmine jne ebamugav. Mõnes akadeemia asukohas regulaarselt head toitu süües ja koguseid mitte jälgides võib tekkida ülekaal.

**Haiguste ennetamise** valdkonnast tuleks jälgida, et haigena tundidest osa võtmisel ei tekiks üle pingutamist kas spordis või õppetöös.

Õppuritel või ka töötajatel võib tekkida tunniplaanidest tulenevalt stress ja öösiti kodutööde või ettevalmistuste tegemine. Need, kes töötavad ja õpivad samal ajal, saavad suurema koormuse ning väliste kontaktide mõju võib ohustada nõrgenenud immuunsüsteemi.

**Vaimset ja sotsiaalset tervist** muserdas COVID-19 kriis ning võib jätkuvalt mõjutada Ukraina sõda. Võivad tekkida olukorrad, kus on häirunud igapäevane rutiin ja tekkinud e-kurnatus, pärsitud sotsiaalne suhtlus (puuduvad ühised loengud, üritused jne), sportimisvõimaluste ja muu tegevuse piiramine, pikaajaline proportsionaalne ebaühtlane töökoormus. Võimalikeks ohtudeks on ka, kui probleeme ei märgata ning organisatsioon inimest keerulistes olukordades ei toeta või kui edasiviiva tagasiside asemel kasutatakse vaid eksimuste hukkamõistu.

**Riskikäitumise** valdkonna ohtudeks on üle reguleerimine ning see, et liiga palju erinevaid reegleid pärsivad inimeste enda loogilist mõtlemist ja käitumist. Osad vägivalla, ahistamise jm riskikäitumise juhtumid võivad jääda avalikuks tulemata ning raskusi võib olla ka kasvatuse ja karistuse puhul tasakaalu leidmises. Noored on paratamatult mõjutatavad akadeemiaväliste sõprade poolt, teisalt aga on ühiskonna ootused vormikandjatele ajas kasvanud, seega värskete kadettide jaoks on need kohati liiga kõrged nõudmised, mida on keeruline täita.

**Keskkonnasäästlikkuse** projektid on ressursimahukad, nende puhul ei pruugi piisata rahalistest eelarvevahenditest või pole võimalik neid eelarvesse planeerida. Samuti on inimeste mõtteviisi ja harjumuste kujundamine pikk protsess.

**Võimalused**

**Juhtimise ja haldamise** valdkonna võimalusteks on inimressursi kaasamine ja rahaliste ressursside planeerimine, erinevate projektide sidusus. Mitmeid programmi osasid on mõistlik teha ühiselt partnerasutustega, kes toetavad sarnase mõtteviisiga, samuti saab kaasata akadeemia asukohtade kogukondi piirkondlikel alustel. Toeks on koosvõrgustikesse kuulumine ja rahvusvaheline koostöö, samuti juba enne akadeemiaga liitumist mõtteviisi kujundamine sisekaitseõppe- ja värbamisprotsessis. Programmi mõtteviisi edasikandjaiks saavad olla akadeemia vilistlased ning järjepidevuse mudeli järgi kaasatud üha suurem inimeste hulk, kui praegustest kadettidest saavad tulevikus õppejõud, kooli asuvad õppima nende lapsed või lapselapsed ning meie vilistlased tõusevad ametipositsioonil ühe kõrgemate otsustajate ja riigi elu kujundajate sekka. Programmi paremaks mõistmiseks ja ideede leidmiseks saab kasutada audiitorite koolituse infot ning näidiseks võib võtta teiste kõrgkoolide paremaid praktikaid Healthy Campuse kodulehelt.

Akadeemia uues strateegias on inimesed üheks prioriteediks ning rakenduskava koostades on võimalus järgida ka tervisliku ülikoolilinnaku põhimõtteid.

Eesti Akadeemiline Spordiliit on ministeeriumite toel saanud Eesti tervisliku koolilinnaku projekti eestvedajaks ning Eestis pööratakse riiklikul tasandil rohkem tähelepanu inimeste liikumisaktiivsuse tõstmisele.

**Taristu** täiendamiseks on heaks võimaluseks piirkondlike tegevuste kaardistamine ja liikumispaikade info kättesaadavaks tegemine. Samuti saaks senisest rohkem kasutada oma ala eeskujude esile tõstmist ja nende abil suurema tarbijaskonnani jõudmist – juhendvideote, üleskutsete jm vahendusel.

**Toitumise valdkonnas** on võimalusteks päevaraha tõstmine, toiduraha õppureile välja maksmine, valiku suurendamine, toidu tõhustamine.

Sarnaselt liikumiskampaaniaga võib teha ka mõne toitumise jälgimise kampaania või jagada mujal korraldatavate kampaaniate infot. Paikusel on võimalik ka üliõpilaste kööke parandada.

Rohkem toitumise ja tervise teemadega haakuvat infot, sh ka õppeainete raames aitab tõsta teadlikkust. Keskkonnahoiule aitaks kaasa oma karbiga sööklasse minek, et mitte kasutada ühekordseid karpe.

**Haiguste ennetuse** valdkonna võimalusteks on terviseuuringute rahastamine, kompenseerida/tellida vereuuringuid, pakkuda puugivaktsiini soodsalt või tasuta. Koostöös sarnaste põhimõtetega partnerasutustega saab luua tugisüsteemi, mis aitaks paremini toitumist jälgida ja haiguseid ennetada.

Õppejõud võiksid olla eeskujuks suitsetamisest loobumisel ning avalikult sööjad näidata eeskuju enda toiduvalikutega. Täiendavaks boonuseks oleksid õuealad, kus saaks istuda ja vestelda või ka õues einestada.

**Vaimse ja sotsiaalse tervise** tugevdamiseks on võimalik kasutada erinevaid programme (Tervislik ülikoolilinnak, peresõbralik tööandja, peaasi.ee vitamiinid), jagada pidevalt infot abimaterjalide kättesaadavuse kohta (Vaimse tervise pesa, Moodle pesa ja programmid), probleemide tekkemist ennetada või neid märgata, aidata kaasa usaldusisiku või -võrgustiku tekkele ja selle kohta info jagamisele. Kasuks tuleks ka partnerite või teiste asutuste eeskuju, kus järgitakse vaimse tervise head tava, millest on võimalik kasulikke kogemusi rakendada ka akadeemia kogukonnas. Juba saavutatut aitavad paremini märgata ja uusi ideid leida vaimse tervise märgise küsimustik ja tervist edendavate töökohtade võrgustiku hindamised, koolitused ning tegevuskavade väljatöötamine.

Akadeemia võimalusteks on ka **riskikäitumisest** hoidumise tutvustamine akadeemias ja laiemalt ühiskonnas, nt koolides, kuhu saab kaasata selgitustööd tegevad kadetid ja seeläbi kujundada oodatavat käitumist. Kommunikatsiooniga saab riskikäitumisi paremini lahti rääkida, selgitada seda teemat läbi erinevate lugude jutustamise. Meil on võimalik järjepidevalt teemale tähelepanu juhtida ja uusi kadette juhendada ning kasvatada. Avatud suhtlus ja julgustamine probleemidest rääkima, märkamine ning toetamine alandavad riskikäitumist. Koostöös partnerametitega jagame sarnaseid arusaamu ja ühist väärtusruumi.

Võimaluseks on ka teaduspõhiste meetodite kasutamine ja uute lahenduste proovimine mõjutamiseks ning probleemide lahendamiseks. Samuti on toetavaks meetmeks eelduste ja võimaluste loomine turvaliseks käitumiseks (mitte üle piiri minev pidutsemine, sõprade ja kaaslastega vaba aja veetmine).

**Keskkonnasäästlikkuse ja jätkusuutlikkuse** valdkonnas pakuvad häid võimalusi koostöö partnerametitega, partnerkoolidega, eraalgatustega (nt ROHEtiigri projekt), ministeeriumi tasandil keskkonnateema fookusesse seadmine ning see, et õppekeskusi ümbritsev looduslik keskkond soosib rohelist mõtteviisi. Võib leida võimalusi kajastada keskkonnasäästlikkuse teemat õppekavades, luua õppekeskustesse roheruume ja kaasata õppureid nende rajamisse ja hooldusesse.

Võimalik on ka füüsiliste töökohtade vähendamine kodukontorite arvelt ja vormiriiete või muude vahendite taaskasutus.

Harjutusväljakute renoveerimisel arvestame keskkonnasäästlikkusega, arvestame keskkonnasäästlikkusega üritusturunduses ja akadeemia meenete tellimisel, et need oleks eestimaised/ökoloogilised ning kõik see aitab ka meeskonna teadlikkust tõsta ja ühist mõtteviisi kujundada.

**Strateegilised eesmärgid ja mõõdikud teemade kaupa**

|  |  |
| --- | --- |
| **EESMÄRK** | **Mõõdikud** |
| 1. Tagatud on programmi juhtimine ja haldamine. | 1.1. Välja on selgitatud enim väärtust loovad tegevused 2024-2025.  1.2 Sõnastatud on juhtkomitee liikmete rollid ja vastutus.  1.3. Programmi tegevused on kokku lepitud ja avalikustatud siseveebis ning akadeemia kodulehe kalendris.  1.4. Igaks aastaks on õigeaegselt taotletud vajaduste põhiselt eelarvelisi vahendeid programmi tegevusteks nii akadeemia siseselt kui väljastpoolt.  1.5. Tervisliku ülikoolilinnaku programm toimib koostöös peresõbraliku tööandja programmiga. Teiste akadeemiaga seotud programmide osas on koostöövõimalused üle vaadatud.  1.6. Seniste partneritega on jätkatud ühiseid tegevusi ning vajaduste piires on leitud uusi partnereid tervisliku ülikoolilinnaku võrgustikust. |
| 2. Programmi tegevuste osas on toimiv kommunikatsioon ja turundus. | 2.1. Toimib vajaliku info jagamine – infopunktides on programmi järgmise perioodi teemad  2.2. Akadeemias on tehtud üks kommunikatsiooni-kampaania aastas iga tervisliku ülikoolilinnaku valdkonna kohta. |
| 3. Akadeemia strateegilistes plaanides on ette nähtud tervist toetavad taristuga seotud tegevused ja kulud. | 3.1. Strateegilistes plaanides kavandatud tegevused kuni 2025. aastani on täidetud. |
| 4. Akadeemia liikumise ja vaba aja veetmise võimalused asukohtade lõikes on kaardistatud ja info selle kohta jagatud. | 4.1. Loodud on infobaas siseveebis või muus ligipääsetavas keskkonnas akadeemia 5 asupaigas vähemalt 5 km raadiuses paiknevatest terviseradadest (välijõusaalid, matkarajad, ronimisseinad jms) ja vaba aja veetmise võimalustest.  4.2. Loodud on kehaliste katsete videod ja liikumist ning sporti tutvustavaid videoid. |
| 5. Toitumise valdkonda on muudetud paremini jälgitavamaks ning on tõusnud akadeemia kogukonna toitumise teadlikkus. | 5.1. Allergeenid, koostisosad ja kaloraaž on menüüdes välja toodud.  5.2. Vähemalt kord semestris on korraldatud avalik loeng tervisliku toitumise valdkonnas või korraldatud kogunemisi toitumisinfo jagamiseks ja sellel teemal arutamiseks.  5.3. Kord aastas on korraldatud akadeemias toitumise jälgimise väljakutse või jagatud mujal korraldatud kampaaniaid.  5.4 Tallinna toitlustusteenus on ringi disainitud, sh ettepanek pakkuda päeva lõpus allesjäänud toitu müügiks soodsama hinnaga. |
| 6. Haiguste ennetuseks on parandatud õues viibimise keskkonda ja julgustatud seda kasutama. | 6.1. Värskes õhus töötamise/õppimise/söömise võimalusi on parandatud Tallinna õppekeskuses (nt terrass/lauad A-hoone juures). Teistes asukohtades on reklaamitud olemasolevaid tingimusi kasutama.  6.2. Tallinna õppekeskusesse luuakse töötajate ühisala juurde terrass. |
| 7. Vaimse tervise toetamise teemad paistavad silma, loengud on aktuaalsed ja loodud keskkondi on mugav kasutada. | 7.1. Hoiame senist saavutatud taset ja jätkame varem planeeritud tegevustega. Täiendavaid tegevusi planeerime lähtuvalt vaimse tervise küsitluse tulemustest.  7.2. Läbi viidud tegevuste ja loodud keskkondade kohta jätkatakse osalemisstatistika ning tagasiside kogumist ja sellega arvestatud uute tegevuste kavandamisel ja suunatud koolituste pakkumisel.  7.3. Akadeemia kogukonnale on selgitatud spetsialistide ja toetajate poole pöördumise vajalikkust vaimse abi saamiseks ning jätkatud psühholoogilise nõustamise teenuse vahendamisega akadeemia õppuritele ja töötajatele.  7.4. Loodud on vaimse ja sotsiaalse tervise toetamise võimalused ruumidena privaatvestlusteks. |
| 8. Riskikäitumise teemadele on tõmmatud tähelepanu, regulatsioonid on ühtlustatud ning õppurid kaasatud tegevustesse. | 8.1. Riskikäitumise valdkonna teemadel on vähemalt 1 kord semestris kirjutatud artikkel, tehtud kampaania või muu akadeemia kogukonnale suunatud tegevus.  8.2. Dopingu teemadel on kord semestris korraldatud loeng või muu teavitustegevus.  8.3. On märgatud sekkumist vajavaid olukordi ja lepitud kokku probleemi lahendamise võimalused/ teekond õppuritele ja töötajatele. |
| 9. Keskkonnasäästlikkuse ja jätkusuutlikkusega on arvetatud akadeemia keskkonna kujundamisel, hangetes ja teavitustöös. | 9.1. Kestlikkuse teema on sõnastatud nii akadeemia strateegiasse kui arvestatud sellega ka eelarves.  9.2. Vähemalt 1 kord semestris on aktuaalne kampaania või tegevus rohelise mõtteviisi toetuseks kas akadeemia siseselt või koos partneritega (piirkondliku kogukonnaga).  9.3. Hangete korraldamise puhul jälgitakse keskkonnasäästlikkust ning peetakse arvestust, kui suures osas hangetes on eraldi keskkonna-säästlikkuse nõue ka kirjas.  9.4. 2024. aasta lõpuks on loodud kõigisse õppekeskustesse väljas puhkamise, einestamise ja töötamise kohad (rohealad).  9.5. Korduvkasutatavad akadeemia logodega joogitopsid ja toidukarbid on raamatukogus või sööklas müügil. |

Sisekaitseakadeemia korraldab igas Tervisliku ülikoolilinnaku programmi valdkonnas vähemalt 1 tasuta ürituse või osalemiskampaania akadeemia kogukonna liikmetele.

Lisaks eelarveliste vahendite taotlemisele programmi tegevusteks otsitakse akadeemia spordiklubi kaudu täiendavaid võimalusi valdkonna projektide toetusteks ning tehakse koostööd asutustega programmi tegevuste osaliseks finantseerimiseks või auhindade leidmiseks akadeemias korraldatud kampaaniateks ja muudeks ühisteks ettevõtmisteks.

**Sisekaitseakadeemia liikumise ja spordi valdkonna arengusihid 2025**

Sisekaitseakadeemia liikumise ja spordi valdkonna arengusihtide dokument sõnastab Sisekaitseakadeemia arengukava, akadeemia kogukonna ja partnerasutuste tegevuse ning seniste valdkonna kogemuste alusel akadeemia liikumise ja spordi valdkonna missiooni, visiooni, põhiväärtused, strateegilised eesmärgid visiooni saavutamiseks, eesmärkide indikaatorid ning olulisimad tegevused eesmärkideni jõudmiseks.

Varem on akadeemia liikumise ja spordi valdkonnas ühtseks kinnitatud ja järgitud juhiseks olnud iga-aastased spordivõistluste üldjuhendid. Arengusihtide dokumendil on laiem strateegiline roll valdkonna juhtimisel ja eesmärkide saavutamisel ning see koostati esialgu Tervisliku ülikoolilinnaku programmi esimese hindamisetapi aegseks perioodiks ning seejärel korrigeeriti uueks kahe aastaseks perioodiks kuni aastani 2025.

Eesmärkide osas on eelkõige keskendutud uutele arendustele liikumise ja spordi valdkonnas, mida seniste traditsiooniliste tegevuste jätkamise kõrval saab täiendavalt valdkonna edendamiseks kasutada.

Liikumise ja spordi valdkonna tegevused toimuvad enamasti akadeemia asupaikades, nii akadeemia kui ka teistes spordirajatistes ja välitingimustes akadeemia territooriumil või selle läheduses.

Akadeemia spordibaase saavad kasutada kõik õppurid ja töötajad tuginedes Tahvlis olevale tunniplaanile ning muudele registreerimissüsteemidele, mis on neile edastatud e-kirjadega või on väljas akadeemia siseveebis või kodulehel.

Akadeemia spordibaasides kontrollivad akadeemia spordi valdkonna töötajad kord kuus seadmete korrasolekut ja turvalisust, spetsiaalset hooldust teevad jõuseadmete firmade esindajad või teised spetsialistid vastavalt lepingutele.

AKADEEMIA LIIKUMISE JA SPORDI VALDKONNA TUGEVUSED

Akadeemias õpetatakse mitmeid erialasid, mille õppuritelt ning lõpetajatelt oodatakse muuhulgas ka häid kehalisi võimeid, et füüsilise pingutusega seotud tööülesandeid hästi täita, seega aitavad kehaliste võimete testimine ja õppekavajärgsed kehalise ettevalmistuse tunnid ning spordi vabaained kaasa õppurite regulaarsele liikumisharrastusele. Liikumisharrastuse propageerimiseks korraldatakse liikumiskampaaniaid, kutsutakse osalema tervisespordiüritustel. Osalejate rohked on olnud ka akadeemia spordipäevad ja akadeemia esindamine Ylispordis.

Akadeemias on sportlaste topeltkarjääri toetuseks sisseastumise lisapunktid tippsportlike saavutuste eest, semestri spordistipendiumid, tasuta treenimine enda spordirajatistes ning akadeemia esindamine Eesti ja rahvusvahelistel üliõpilasvõistlustel.

Üliõpilaste ja ametkondlik võistlussport toimub koordineeritult ja akadeemia esindatus nendes on hea.

Akadeemia esindajad on juhtinud rahvusvaheliste politsei spordivõistluste korraldamist või osalenud nende korraldamises, korraldanud Eesti siseseid ametkondlikke spordiüritusi.

On antud soovitused meditsiinilise toe poole pöördumiseks enda tervise tugevdamiseks.

Treeninguvõimalused akadeemia kõigis asukohtades on head. Töötajatele pakutakse Stebby kaudu spordihüvitist. Aktiivsemalt ja edukamalt võistlustel osalenud õppurid on saanud süstemaatiliselt toetust lisastipendiumitega.

Kehaliselt aktiivsed töötajad on teistele eeskujuks.

AKADEEMIA LIIKUMISE JA SPORDI VALDKONNA NÕRKUSED

Kui akadeemia õppur või töötaja ei ole liikumisest ega spordist huvitatud, on keeruline teda ka akadeemia liikumistegevustesse kaasata. Akadeemia ei kasuta täielikult sisemisi reserve, et oma inimeste (kaasõppurite ja -töötajate) abil liikumistegevusi juhendada ja propageerida.

Probleemiks on ka akadeemia kõigis asukohtades väljas spordirajatiste vähesus või puudumine.

Tiheda õppe- ja töökoormuse tõttu võib olla keerukas leida liikumiseks aega, kui seda ei seata prioriteediks.

Akadeemia õppurite liikumise tõttu mitme asukoha vahel on keerukas pallimänguvõistkondade moodustamine. Ka võistluste või spordiürituste korraldamise puhul ühes asukohas kaasneb sellega alati transpordi- ja ajakulu mujalt kohaletulekuks. Sageli ei saa võistlustel osaleda tiheda tunniplaani tõttu.

Praktilise õppe ja praktikate tõttu on tippsportlastel keerukas õpinguid ja sportimist ühendada ning see nõuab väga suurt võimekust, iseäranis välislaagrite ja -võistluste puhul.

Kommunikeeritud on rohkem võistlussporti, mitte seda, et aktiivselt liikuv inimene teeb sellega eelkõige head enda tervisele.

Vahel on konkureerivaid tegevusi liiga palju, need killustavad.

AKADEEMIA LIIKUMISE JA SPORDI VALDKONNA VÄLISKESKKONNA VÕIMALUSED

Liikumiseks ja sportimiseks saab kasutada omavalitsustele või eraomanikele kuuluvaid spordirajatisi ning kaardistada akadeemia asukohtade lähiümbruse liikumisrajad ja vaba aja veetmise kohad.

Vabatahtlike abi saab kasutada Üliõpilasesinduse ja akadeemia spordiklubi kaudu, samuti saab osaleda Eesti ja rahvusvaheliste spordiürituste korraldamises Eesti Politsei Spordiliitu või teisi spordialaliite ja -ühendusi abistades.

Kogemusõppes on hea kasutada ära laialdast vilistlaskonda, samuti võib vilistlasi kaasata akadeemia esindusesse Ylispordi võistlustel või akadeemia spordiklubi esindajatena.

Spordialade juhendamisse saab kaasata õppureid, samuti võib nii õppureid kui töötajaid treeneriettevalmistuses ja treeneritena tegutsemises toetada (ka EOK treenerikutse saamiseks).

Võib kavandada ühiseid spordiüritusi teiste kõrgkoolide ja partnerasutustega ning korraldada avalikke üritusi akadeemia rajatistes.

AKADEEMIA LIIKUMISE JA SPORDI VALDKONNA VÄLISKESKKONNA OHUD

Akadeemiasse tulevad uued õppurid ei pruugi olla spordis sama aktiivsed nagu varasemate lendude kadetid. Varasemast rohkem on ka kroonilisi haiguseid või eelnevaid vigastusi, mis takistavad liikumist ja spordiga tegelemist.

Partnerasutustel võib väheneda huvi spordi propageerimiseks ning õppurid ei taju enda kohustust sportlikku taset arendada ja säilitada.

Ideede elluviimiseks ei ole piisavalt ressursse.

Gümnaasiumite õppekavades ei ole kehaliste võimete arendamine jõustruktuurideks ettevalmistamine kõrgel tasemel. Sageli puudub noorte tervise ning liikumisharjumuste kujunemisel ka perekonna tugi ning piisavalt ei ole haritud treenereid.

Sisseastumiskatsete nõudmiste alandamisega tuleb ka füüsiliselt nõudlikumatele erialadele õppima mittepiisava kehalise võimekusega kadette.

MISSIOON:

Akadeemia liikumise ja spordi valdkonna missioon on aidata kaasa sisejulgeolekualases õppe-, teadus- ja arendustegevuses osalejate tervise tugevdamisele liikumise abil, kasvatada ja suunata õppureid iseseisvalt süstemaatiliselt enda kehalisi võimeid arendama, olla tervise edendamises ja spordis heaks koostööpartneriks ning esindada aktiivselt võistlustel akadeemiat ja Eesti riiki.

Akadeemia osaleb Siseministeeriumi haldusala kõrgkoolina nii Eesti kõrgkoolide kui ka sisejulgeoleku valdkonna asutuste sporditegevuses, propageerib ja korraldab tervist edendavaid liikumisalaseid tegevusi ning spordivõistluseid koolisiseselt, samuti monitoorib nendes tegevustes osalemist.

Akadeemia õppurite ja töötajate tervise tugevdamise ning kehaliste võimete arendamise kaudu suurendame akadeemia kogukonna tööalast pikaealisust ja tervena elatud aastaid.

Aktiivse osalemisega spordis aitame kaasa akadeemia maine tõstmisele ja laiemale võistlustegevuse propageerimisele ning selle jätkusuutlikkusele sisejulgeoleku valdkonnas.

VISIOON:

Akadeemia liikumise ja spordi valdkond on 2025. aastaks innovaatiline, akadeemia kogukonna tervist toetav ja akadeemia mainet parandav oluline osa rahvusvaheliselt sertifitseeritud Tervisliku ülikoolilinnaku programmist.

EESMÄRGID JA MÕÕDIKUD:

|  |  |
| --- | --- |
| **EESMÄRK** | **Mõõdikud** |
| 1. Tugisüsteemi arendamine erineva tasemega treenijatele. | 1.1 Süsteem on loodud ja jagatud juhised, kelle poole abi saamiseks pöörduda.  1.2. Tagasisideküsitlusega on hinnatud õppurite ja töötajate rahulolu treenimisvõimalustega ning arvestatud tulemusi tegevuste säilitamisel või muutmisel.  1.3 Osalejate arv rühmades toimuvates tegevustes on fikseeritud. |
| 2. Isiklike eesmärkide püstitamise ja kehalise aktiivsuse arengu toetamine. | 2.1 Kehaliste võimete arengu jälgimiseks kasutatavate elektrooniliste keskkondade ja paberil treeningpäevikute vorme on tutvustatud kord semestris või leitud mingi muu tutvustamiseks sobiv püsilahendus. |
| 3. Kogemuste jagamise töötubade ja liikumisampsude korraldamine. | 3.1 Korraldatud on vähemalt üks liikumisamps või töötuba kvartalis. |
| 4. Akadeemia töötajate ja õppurite kaasamine ning arendamine treeneritena. | 4.1 Toimunud on jõusaali ABC/õige treeningu juhendamise tundide tsükkel kord kvartalis, töötajatele vastavalt vajadusele töötajate/õppurite/ partnerasutuste spetsialistide juhendamisel igas akadeemia asukohas.  4.2 Koolitusi või juhendmaterjalide jagamisi spordivigastuste vältimiseks ja lihashoolduseks on korraldatud 1 kord semestris.  4.3 Treeningtunnid ja nõustamine on töötajate koormuses kirjas ning vabatahtlikke treenereid on motiveeritud spordi valdkonna koolitustega. |
| 5. Üle vaadata spordialade valik akadeemia võistlustel, alade vähendamisel reklaamida täiendavalt teisi võistluseid ning rahvaspordi-üritusi (nt maijooks, rattaralli, ekstreemjooks). | 5.1. Spordialade valik on koos õppurite esindajatega üle vaadatud iga õppeaasta alguses ning suund on akadeemia korraldatavate võistluste arvu vähendamisele aasta vältel.  5.2. Reklaamitud on vähemalt 5 rahvaspordiüritust või heategevuslikku jooksu semestris ja on peetud arvestust akadeemia inimeste osalemise kohta nendel võistlustel. |
| 6. Tihedam koostöö vilistlastega nende aktiivsemaks kaasamiseks akadeemia spordiellu | 6.1 Toimunud on vähemalt 1 üritus kvartalis koostöös vilistlase või partnerasutuse töötajatega. |
| 7. Saada rohkem tippsportlasi süsteemi (alguses akadeemiasse, hiljem ametitesse) ja olemasolevaid reklaamida. | 7.1 Igal aastal on saadetud kiri EOKle ja spordialaliitudele akadeemia õppimis- ja sportimisvõimaluste kohta.  7.2 Koostöös ametitega on avaldatud akadeemia kodulehel ja sotsiaalmeedias (ning võimalusel ajakirjanduses) lugusid akadeemia õppuritest ja vilistlastest tippsportlastest, intervjuud ja fotod – vastavalt saavutatud tulemustele või varasema info põhjal vähemalt 1 kord semestris. |

Eesmärkide täitmise üldine vastutaja on akadeemia spordijuht, kes teeb selleks koostööd spordi valdkonna õppejõudude ja Tervisliku ülikoolilinnaku programmi vabatahtlike, üliõpilasesinduse, spordiklubi ning ülejäänud akadeemia kogukonna ja partneritega.

Arengusihid on heaks kiitnud Tervisliku ülikoolilinnaku juhtgrupp 14.06.2024.