

ASUTUSESISESEKS KASUTAMISEKS
Rektori otsus:
Teabevaldaja nimi: Sisekaitseakadeemia
Juurdepääsupiirangu alus: AvTS§ 35 lg 1 p 9
Lõpptähtaeg:
Märke vormistamise kuupäev:

Sisekaitseakadeemia

Politsei- ja piirivalvekolledž

Hannes Lember

**KEHALISED VÕIMED, NENDE OLULISUS JA TESTIMINE
PÕHJA PREFEKTUURI PATRULLPOLITSEINIKE NÄITEL**

Lõputöö

Juhendaja:

Epp Jalakas, MA

Muraste 2015

ANNOTATSIOON

Politsei- ja piirivalvekolledž	Kaitsmine: juuni 2015
<p>Töö pealkiri eesti keeles: Kehalised võimed, nende olulisus ja testimine Põhja prefektuuri patrullpolitseinike näitel</p> <p>Töö pealkiri võõrkeeles: <i>Physical abilities, their significance and testing amongst patrol police officers in the North Prefecture</i></p> <p>Lühikokkuvõte:</p> <p>Lõputöös on kajastatud politseiõppeasutuses ning Politsei- ja Piirivalveametis varem kasutusel olnud ja töö koostamise ajal kehtinud kehalisi katseid. Samuti on lühidalt selgitatud, milliseid kehalisi võimeid kasutatakse politseitöös ja katsete tegemisel ning toodud näiteid välisriikides sooritatavate katsete kohta. Eksperimenti, mille käigus paluti valimisse kuuluvatel patrullpolitseinikel sooritada katsed, mida nad tegid koolis õppides, ei õnnestunud vabatahtlike osalejate vähesuse tõttu läbi viia, mistõttu tuginetakse uuringus vaid küsitluse tulemustele. Patrullpolitseinikele saadetud küsimustikus paluti vastata liikumisaktiivsuse ja politseiõppeasutuse ning ametkondliku kehaliste võimete testimisega seonduvatele küsimustele. Tulemustest võib välja lugeda, et kehtivad ametkondlikud katsed on vastajate arvates lihtsad ega motiveeri täiendavalt treenima. Autor leiab, et kehalisi katseid tuleks patrullpolitseinike puhul muuta.</p> <p>Töö on koostatud 39 lehel, lisatud ingliskeelne kokkuvõte, kasutatud allikad ja katsete nõuded ning ankeetküsitluse näidis.</p>	
Lisad (nt CD, DVD jms): -	
Võtmesõnad: kehalised katsed, kehaline aktiivsus, patrullpolitseinik	
Võõrkeelsed võtmesõnad: <i>physical tests, physical activity, patrol police officer</i>	
Lõputöö seos riiklike arengukavade ja prioriteetidega	
	Lõputöö aktuaalsust näitab varasemates uuringutes leitud politseiametnike sportimisaktiivsuse mittevastavus kehaliste võimete arendamiseks vajalikule tasemele ning see, et varem pole uuritud nende füüsilise vormi muutumist pärast kooli lõpetamist
Säilitamise koht: SKA PPK raamatukogu	
<p>Töö autor: Hannes Lember</p> <p>Olen koostanud lõputöö iseseisvalt. Kõik lõputöö koostamisel kasutatud teiste tööde autorite tööd, seisukohad, kirjalikest allikatest ja mujal allikates saadud info on nõuetekohaselt viidatud.</p>	
Allkiri:	
Vastab lõputöö nõuetele	
Juhendaja: Epp Jalakas	Allkiri:
Kaitsmisele lubatud	
Kolledži direktor: Priit Heinsoo	Allkiri:

Sisukord

Sissejuhatus.....	4
1. Kehaliste võimete olulisus politseiametnikul	7
1.1. Turvataktikaalaseks väljaõppeks testitavad kehalised võimed	7
1.2. Politseisport ja kehaliste võimete testimine Euroopa riikides.....	10
1.3. Politseisport ja kehaliste võimete arendamine ning kontroll PPA-s	13
1.3.1. Kehalise aktiivsuse olulisus	14
1.3.2. Füüsiliste katsete vajalikkus politseiametnikele	16
2. Kehaliste võimete testimine Eesti politseis ja politseiõppeasutuses.....	17
2.1. Kehaliste katsete ajalugu.....	17
2.2. Hetkel Politsei- ja Piirivalveametis kasutusel olevad katsed	18
2.3. Politseiõppeasutuse kehalised katsed.....	19
2.3.1. Katsete kirjeldus 1999-2005	19
2.3.2. Katsete kirjeldus 2005-2009	20
2.3.3. Katsete kirjeldus 2009- 2010	21
2.4. Hetkel politsei- ja piirivalvekolledžis kehtivad katsed	22
3. Uuringu läbiviimine Põhja prefektuuri patrullpolitseinike seas	26
3.1. Metoodika, valim ja katsetega seonduva analüüsi kirjeldus	26
3.2. Uuringu tulemused	28
3.3. Kokkuvõtte uuringu tulemustest	35
4. Kokkuvõtte, järeldused ja ettepanekud	38
Summary.....	40
Viidatud allikate loetelu.....	41
Lisad.....	44
Lisa 1. Ajavahemikul 1999-2005 politseikoolis tehtud füüsilised katsed	44
Lisa 2. Ajavahemikul 2005-2009 politseikoolis tehtud füüsilised katsed	46
Lisa 3. Ajavahemikul 2009-2010 politseikoolis tehtud füüsilised katsed	48

Lisa 4. Hetkel PPK-s kehtivad kehalised katsed	50
Lisa 5. Politseiametnikele kehtinud füüsiliste katsete normatiivid enne 2011. aastat.	51
Lisa 6. 2014. aasta seisuga PPAs kehtivate füüsiliste katsete nõuded.....	52
Lisa 7. Ankeetküsitlus.....	54

Sissejuhatus

Patrullpolitseiniku töö on raske, kuna nemad on esimene reageeriv jõud enamike politseiliste sündmuste korral. Nende tegevus kujundab ka ametkonna mainet, sest kodanikud puutuvad igapäevaselt patrullpolitseinikega kõige rohkem kokku. Patrullide töökohustused suurenevad pidevalt, nad vajavad täiendkoolitusi ja nende tööpäevad on pikad. Töö iseloomu tõttu möödub enamik tööajast istuvas asendis ja samas peab vastavalt vajadusele kiiresti reageerima. Politseilised sündmused on tihti traagilised või konfliktised ja see omakorda tekitab ametnikes stressi, mis võib halvendada tervislikku seisundit. Kõik need tegurid ei soodusta seda, et tänavatel töötavad politseinikud oleksid heas füüsilises vormis.

Lõputöö teema sündis 2013. aastal peetud spordikonverentsil Murastes, kus arutleti Politsei- ja Piirivalveameti (edaspidi PPA) kehaliste katsete arengut ning mida peaks selles valdkonnas ette võtma. Sealt jäigi töö autorile kõlama idee, et puudub uurimus, mis juhtub inimeste kehaliste võimetega, kui nad on politseiõppeasutuse lõpetanud ja töötanud mingi aja PPAs. Töö autor valis antud teema ka sellepärast, et selgitada kehaliste võimete olemust ja nende vajalikkust patrullpolitseiniku töös.

Teema **aktuaalsust** põhjendab autor sellega, et ehkki PPAs korraldatakse kehaliste võimete testimisi, ei ole teada, millises ulatuses muutub politseinike füüsiline vorm pärast kooli lõpetamist. Autor eeldab, et enamusel jääb see kooliga samale tasemele või halveneb. Politseiametnike sportimisaktiivsuse mittepiisavust kehaliste võimete arendamiseks on tuvastatud ka varasemate sarnaste uuringutega, (Gerassimova 2007, Paškevitš 2011) kuid andmeid ei ole vaadeldud võrdluses õpingute perioodiga.

Lõputöö põhjal saab teha järeldusi, mida patrullpolitseinikud arvavad füüsilisest ettevalmistusest ning kas oleks vaja katsete nõudeid muuta. Lõputöö koondab endas varasemate sarnaste uuringute tulemusi ja võrdleb neid käesolevas uurimuses saadutega. Autor rõhutab antud uurimusega, et politseiametnikele kehtivad füüsiliste katsete nõuded ei anna treenimist ja kehaliste võimete säilitamist soodustavat efekti ja probleemile tuleks leida lahendus.

Lõputöö **uudsuseks** on politseiõppeasutuses kehtinud füüsiliste katsete nõuete muutumise jäädvustamine ning samuti ei ole varem teenistuses olevatel ametnikel palutud sooritada katseid, mida nad koolis õppides sooritasid.

Lõputöö **uurimisprobleemiks** on selgitada, kas ja millisel määral muutuvad patrullpolitseinike kehalised võimed pärast politseiõppeasutuse lõpetamist.

Lõputöö **eesmärgiks** on uurida noorema vanuserühma politseiametnike motiveeritust säilitada ja arendada ametkondlikust lävendist kõrgemaid kehalisi võimeid ka töötamise kõrvalt ning mis seda soodustab või takistab. Uuringu abil leitud sportimise olulisemaid motivaatoreid saab võtta aluseks ametnike sportimisaktiivsuse suurendamiseks.

Uuritavateks on esimese ja teise vanuserühma patrullpolitseinikud, kes on teenistuses olnud vähemalt kolm aastat. Autor lähtus oma valimi väljatöötamisel varasematest sarnastest uuringutest, mis on näidanud, et just paar aastat teenistuses olles hakkab tekkima patrullpolitseinikul palju segavaid asjaolusid, mis jätavad trenni tegemise puudulikuks. Kuna politseiõppeasutuses tehtavad katsed on rasked, siis see motiveeris kooli perioodil hoidma ennast teatud füüsilises vormis. Teenistusse asudes aga katsete raskusaste langeb ja seetõttu ei pinguta ametnikud enam nii palju, et hoida sama füüsilist taset, mis saavutati kooli ajal.

Eesmärgist lähtuvalt püstitab autor oma uurimuseks järgmised ülesanded:

- Viib läbi patrullpolitseinike seas küsitluse, millega uurib nende sportlikku aktiivsust, hinnangut tööga seonduvale füüsilisele koormusele ning pingutusastmele kohustuslike füüsiliste katsete sooritamisel.
 - Autor teeb läbiviidud uuringu põhjal järelduse, kas PPA I ja II vanuserühma teenistujate kehaliste võimete tase erineb tasemest, mis oli ametnikel politseiõppeasutust lõpetades.
- Esialgul püstitatud ülesandeks oli ka viia läbi füüsilised katsed patrullpolitseinike seas, kasutades katseid, mille puhul oleks saanud iga ametniku osas võrrelda tema tulemusi õpinguperioodi vältel ja mõned aastad pärast õpingute lõppu. Füüsilistele katsetele paluti osalema 35 patrullpolitseiniku. Autorile teadmata põhjustel ei olnud enamik neist nõus katsetel osalema või ei leidnud selleks aega. Paljud katsetele palutud ametnikud ei vastanud autori korduvatele palvetele, mistõttu ei olnud võimalik uuringu katsete osa läbi viia ja uuringutulemused põhinevad küsitlusega saadud andmetel.

Lõputöö uuringuks on saadud luba PPAlt ning selle teoreetilises osas kasutatakse määrusi ja käskkirju, mis on mõeldud asutusesiseseks kasutamiseks. Samuti kasutab autor võõrkeelseid artikleid, mis on avaldatud tunnustatud teadusajakirjades. Sisekaitseakadeemias ja teistes Eesti ülikoolides on tehtud antud temaga haakuvaid uurimusi, mille tulemusi on käesolevas lõputöös ka kajastatud.

1. Kehaliste võimete olulisus politseiametnikul

„Politseiametnik peab kehalise ettevalmistuse poolest olema võimeline täitma politseile pandud kohustusi. Kuna tööülesanded on kohati varieeruvad, peavad politseinikud olema valmis tegutsema erinevates situatsioonides, kus on vaja nii jõudu, vastupidavust, kiirust kui ka täpsust“ (Vilk, 2011)

Politseiõppeasutuses ametnikuks õppimise ajal suunatakse ja ergutatakse õppureid sporti tegema, aga teenistusse asudes peab olema ametnik saanud piisavaid teadmisi, et ennast ise vormis hoida. Seda kinnitab ka PPA regulatsioon, kus on sätestatud, et politseiametnik kannab hoolt enda eri- ja üldkehalise ettevalmistuse eest, eesmärgiga olla terve ja suuteline täitma temale pandud teenistusülesandeid. (Politsei- ja Piirivalveamet, 2011)

Spordi tähtsus patrullpolitseinike igapäevaste tööülesannete täitmisel on ilmselge. Välipatrullide töö nõuab politseinikelt head kehalist ettevalmistust, kus on vaja reageerimiskiirust ja jõudu õigusrikkujate kinnipidamisel ning suurt kehalist vastupidavust kurjategijate jälitamisel. (Kade, 2008)

Järgnevates alapeatükkides on kirjeldatud kehalisi võimeid, nende arendamise üldpõhimõtteid ning seotust politseiametniku tööülesannetega.

1.1. Turvataktikaalaseks väljaõppeks testitavad kehalised võimed

Politseiametnik on kohustatud sooritama eri- ja füüsilise ettevalmistuse katseid igal kalendriaastal (Politsei- ja Piirivalveamet, 2011). Politseiliste katsetega kontrollitakse politseiametnike vastupidavust, jõudu, kiirust ja koordineerimist.

Politseiniku ametitöös vajavad kehalisi võimeid põhiliselt neli tegevust: raskete asjade ja isikute tõstmine, põgenevatele isikutele järele jooksmine, isiku kinnipidamisel füüsilise jõu

kasutamine ja valvepostidel mitmeid tunde seismine (Bulak, 2012). Kui vaadata, milliseid kehalisi võimeid antud tegevused eeldavad, siis on nendeks jõud, vastupidavus, kiirus ja koordinatsioon.

Vastupidavus on rakkude ainevahetusel ja südame-veresoonkonna ning hingamissüsteemi keerukal koostööl baseeruv kehaline võime (Port, jt., 2008, lk 31-38) ning selle all mõistetakse organismi psüühilis-füsioloogilist vastupanuvõimet väsimusele. Psühholoogilisest küljest kujutab vastupidavus indiviidi võimet suuta edasi liikuda, ehkki on tahe koormust katkestada, füsioloogilisest küljest aga vastupanuvõimet kogu organismi üldisele väsimusele. (Jalak & Weineck, 2008, lk 7)

Vastupidavuse liike on erinevaid ja samuti on ka terminid erinevad. Lähtudes koormatud lihastest eristatakse üldist ja lokaalset vastupidavust. Üldine vastupidavus – koormatud on enam kui 1/6-1/7 lihaskonnast. Näitena võib tuua, et jalalihased moodustavad ligikaudu 1/6 kogu lihasmassist. Lokaalses lihasvastupidavuses on koormatud vähem kui 1/6-1/7 lihaskonnast. (Jalak & Weineck, 2008, lk 7)

Hea vastupidavuse tase on vajalik pea kõigil spordialadel, et kindlustada kõrget töövõimet, head tervislikku seisundit, kiiret taastumist treeningutest ja võistlustest (Port, jt., 2008, lk 89-94). Sellest tulenevalt võib vastupidavust käsitleda olulise baasina ka politseiametnikele, et selle võime alusel tagada valmisolek teiste treeningute ja eriharjutuste tegemiseks ning võimalikult pikaajalise töökoormuse talumiseks.

Jõud on võime lihaste kokkutõmbe abil ületada välist vastupanu. Jõuvõimete tasemest sõltuvad saavutused praktiliselt kõikidel spordialadel. Küll aga nõuab iga konkreetne spordiala erinevate jõumaduste spetsiifilist arendamist ning erinevate jõuliikide vahelisi suhteid. Kuigi jõud on kompleksne kehaline võime, lähtutakse jõu treeningul mingi konkreetse jõuliigi arendamisest. (Port, jt., 2008, lk 89-94)

Jõud jaguneb neljaks võimeks: maksimaalne jõud, kiiruslik jõud, plahvatuslik jõud ja jõuvastupidavus. Jõud ei avaldu kunagi nõ puhtal kujul, vaid on seotud enamasti teiste kehaliste võimetega. Maksimaalne jõud on suurim jõud, mida närvi-lihasaparaat maksimaalsel kontraktsioonil saavutada suudab. Kiiruslik jõud kujutab endast närvi-lihasaparaadi võimet liigutada maksimaalse kiirusega kogu keha, kehaosaid või vahendeid. Plahvatuslik jõud kujutab enesest organismi võimet suure vastupanu korral ehk

ASUTUSESISESEKS KASUTAMISEKS

ekstsentrilisel liigutusel teha kiiresti kontsentiline võimas ja kiire liigutus. Plahvatusliku jõu korral ületatakse väline vastupanu maksimaalse kiirusega. Jõuvastupidavus on võime säilitada pikka aega liikumistegevuseks vajalikku optimaalset jõudu. (Port, jt., 2008, lk 93-98) Kolme esmamainitud jõuliigi rakendamise näiteks võiks olla kannatanu mingi suure raskuse alt vabastamine või kinnipidamisvõtete sooritamine tugeva vastupanu osutamise tingimustes, jõuvastupidavust vajatakse aga juba pikka aega täisvarustuses liikumiseks, äärmuslikuks näiteks kilpide ja kiivritega, nagu on olnud vaja tegutseda massirahutuste ajal.

Kiirus on võime sooritada liigutust või liikumist lühikese ajaga. Kehaliste harjutuste sooritamisel puututakse eelkõige kokku kiirusvõimete kompleksse rakendamisega. Seepärast tundub olulisem terviklike liigutuslike tegevuste kiirus, mitte kiiruse avaldumise elementaarsete vormide (reaktsioonikiirus, üksikliigutuse kiirus, liigutuste sagedus) tase. Kiiruse elementaarsed vormid on aga suhteliselt iseseisvad ja kiirusvõimete ülekanne küllaltki piiratud. Näiteks võib küll omada head reaktsiooni- ehk reageerimiskiirust, kuid madalat liigutuste sagedust. Hea stardikiirendus ei pruugi tagada kiirusliku vastupidavuse kõrget taset ja vastupidi. (Port, jt., 2008, lk 89-94)

Kiiruse sisuks on lisaks kiirele reaktsioonile ja liigutustegevusele, stardile, jooksule, kiirendamisele ning pidurdustele kiire ja osav situatsiooni ärakasutamine. Kiirus kujutab enesest kompleksset kehalis-psüühilist töövõime faktorit, milles on väga olulised hea koordineerimine ja kehaline võimekus, mis sõltuvad eeskätt organismi anatoomilis-füsioloogilisest seisundist. (Port, jt., 2008, lk 41-45)

Koordineerimine on suunatud oskusele hinnata ja reguleerida liigutuste ratsionaalsust, pinget ajas ning ruumis, tasakaaluvõime arendamisele, rütmide täiustamisele, võimele orienteeruda ruumis, võimele lihaseid tahtlikult lõdvestada, oskusele muuta liigutuste struktuuri vastavalt vajadustele liigutusliku improvisatsioonivõime arendamiseks. (Port, jt., 2008, lk 161-166) Füüsilise ettevalmistuse katsed koosnevad kolmest harjutusest, millega politseinike eri- ja füüsilise ettevalmistuse korra kirjelduste kohaselt mõõdetakse järgmisi kehalisi võimeid: üldine vastupidavus, käte lihaste jõuharjutus ja kerelihaste jõuharjutus. (Politsei- ja Piirivalveamet, 2011) Selles dokumendis ei ole kirjeldatud kõiki lihasrühmi, mida kontrollharjutustena sooritavad jõuharjutused hõlmavad. Ainuüksi kätekõverdamise

harjutus hõlmab vähemalt 9 lihasgruppi, mis harjutust tehes korraga töötavad. Patrullpolitseinik vajab kirjeldatud vastupidavus- ja jõuvõimete tegureid oma igapäevatöös. Turvataktika treeningute ja katsete toetusena katavad antud füüsilise ettevalmistuse katsed küll mitmeid võimeid, aga üks tähtsaid elemente, mida ei testita, on kiirus, sealhulgas reaktsioonikiirus. Ründe puhul oleneb reageerimiskiirusest sündmuse edasine käik. Autor mõtleb antud väite all just üksikisiku vastu suunatud rünnet, mitte sündmuskohale jõudmise kiirust.

1.2. Politseisport ja kehaliste võimete testimine Euroopa riikides

Politseisport on paljudes Euroopa riikides populaarne. Enamikes riikides on loodud spordiühingud, korraldatakse politsei meistrivõistlusi. Euroopas on loodud politseispordi organisatsioon The Union Sportive des Polices d'Europe (USPE). Antud organisatsiooni eesmärk on propageerida politseisporti oma liikmesriikides. Korraldatakse palju rahvusvahelisi spordivõistlusi, kus erinevate maade politseinikud saavad üksteisega mõõtu võtta. Peale selle korraldab antud organisatsioon iga nelja aasta tagant Euroopa Politsei meistrivõistlusi, kus osaleva kõik organisatsiooni kuuluvad liikmesriigid. Kuuekümne kolme aasta jooksul on korraldatud 188 erinevat meistrivõistlust. USPE on välja töötanud ka kehaliste võimete testide normid Euroopa politseimärgi kuld-, hõbe- ja pronkstaseme jaoks. (Euroopa politsei spordi organisatsioon; (The Union Sportive des Polices d'Europe), 2014)

Rahvusvaheliselt politseispordis osaleda saab ka politsei- ja piirivalvekolledžis õppides, mil on võimalik võistelda naaberriikide politseikadettidega. Enamasti on kaasvõistlejad kas Lätist või Leedust. PPK kadetid on saanud osaleda mitmetel spordialadel: jalgpall, korvpall, laskmine jne.

Politseisport on ühelt poolt osalejatele treeningumotivatsiooniks ning võimaluseks seeläbi pääseda kõrgema taseme võistlustele, kus enda riiki esindada. Teiselt poolt on aga massispordis osalemise motiveerimise eesmärgiks ametnike kehaliste võimete parandamine ning tervise ja töövõime säilitamine.

Euroopa politsei on pidevalt riikidevahelises tihedas koostöös. Väga sageli toimuvad erinevad ühised õppused, millega eri riikide politseinikud saavad ennast arendada. Tihti

üritatakse testida just sellised kehalisi võimeid, mis on tehtava tööga seotud, kuid katsed on riigiti siiski erinevad.

Inglismaa politseis muutusid näiteks katsed katsete normid 2010. aastal, hetkel on katseid võimalik läbida vähese treenitusega. Inglismaa katsed koosnevad kahest elemendist – vastupidavusest ja jõust. Vastupidavustestis peavad katsealused jooksma 15 meetri pikkuseid löike. Nad peavad selle läbima teatud aja jooksul. Testi edenedes väheneb aeg iga otsaga. Kui jõutakse enne märguannet, „piiksu,“ läbida 15 meetrit, siis peab selle ära ootama, enne ei tohi jätkata. Katsealune peab jooksma kuni ta ei jõua tempoga kaasas käia või vastava taseme saabumiseni ehk katsete läbimiseni. Jõu osas peavad katsealused kasutama masinat nimega „Dyno“, millel istutakse sirgelt, põlved moodustavad 90 kraadise nurga ja jalad on sirgelt maas. Katsealusel palutakse sooritada 5 tõmmet enda poole. Masin hindab, kui mitu kilo suudab katsealune tõmmata. Läbimiseks peab tulem olema 34 kilo. Järgmisena palutakse samas asendis lükata 5 korda. Läbimiseks peab tulem tulema 35 kg. Testi läbimise kriteeriumid on nii meestele kui ka naistele samad. (NPIA, 2010)

Hollandis on samuti kasutusele võetud kehalised katsed, kus testitakse just sellised võimeid, mis on vajalikud patrullpolitseiniku töös. Üheks peamiseks põhjuseks, miks just selline test kasutusele võeti, on see, et keskmine politseinik jäi kehaliste võimete poolest alla keskmisele kurjategijale. (Strating, jt., 2010) Hollandis on kehalised katsed kohustuslikud. Kui sooritaja ei läbi katseid, pakutakse talle vastavat koolitust füüsilise vormi parandamiseks, et järgmine kord sooritada katsed edukalt.

Ameerika Ühendriikide Houstoni osariigis viidi läbi uuring, kus uuriti politseiametnike kehalisi katseid ja võimeid. 27% vastanutest tunnistasid küsitluses, et nad ei ole võimelised läbima tavalist kehalist testi ja samuti neid võimeid, mida testitakse ei kasuta nad igapäevatoos. Peale selle leidsid küsimustikule vastanud, et füüsiline vorm ei ole politseitöös nii tähtis. (Bissett, jt, 2012)

Norra politseis viidi läbi uuring, kus 16 aasta möödudes pärast kooli lõpetamist paluti politseiametnikel sooritada kehalisi katseid. Norra uurimuse käigus tekkis sama probleem, mis antud uurimuse käigus – paljud ametnikud ei olnud nõus katsetel osalema. Kokku 200 ametnikust oli nõus osalema 55. Kuigi eeldatavasti oli katseid nõus tegema aktiivsem osa

ametnikest, leiti tulemuste põhjal, et politseiametnike tase oli 16 aastaga langenud umbes 10-32%. (Lagestad, jt, 2014)

Euroopa riikide puhul võib seega kohata erinevaid näiteid ning mõnes riigis ei nõuta üldse ametnikelt pärast õpingute läbimist täiendavalt katsete sooritamist. Samas on aga õppima pääsemiseks vaja kindlasti teha muude testide seas ka kehaliste võimete test ning konkurss politseiametniku eriala omandamiseks sageli päris suur. Norra uuringuandmete põhjal võiks üldistada, et politseinike kehaliste võimete tase rohkem kui 15 aastat pärast politseiõppeasutuse lõpetamist on langenud kuni kolmandiku võrra.

1.3. Politseisport ja kehaliste võimete arendamine ning kontroll PPAs

Ainult politsei tööalaselt tehtavast füüsilisest tegevusest ei piisa, et säilitada või arendada füüsilisi võimeid. Vaja on regulaarset treeningut (Sörensen, jt, 2000). Ka mitmetes varasemates Eestis tehtud uuringutes on käsitletud politseinike kehalisi võimeid.

2012. aastal kirjutas M. Bulak bakalaureusetöö teemal „Politseiametnike hinnang kehaliste võimete vajalikkusele tööülesannete täitmisel,“ kus ta viis läbi intervjuu erinevate politseinike seas. Sellest järeldus, et politseis tuleks tähelepanu pöörata erinevate tööliinide sisule ja selgitada välja tööliinid, kus on kehalised võimed otseselt vajalikud ning millisel määral on need tähtsad. Samuti tuleks koostada tutvustav materjal teadvustamiseks kehaliste võimete tähtsusest politseiniku ametitöös. Materjalist võiksid välja tulla samuti erinevate tööliinide ohud (riskianalüüs) ja meetmed, millega saaks ohuolukordi vältida. (Bulak, 2012)

Uuring, millega selgitati kehalist aktiivsust teenistuses olles, näitas, et need ametnikud, kes sportisid vähem ega kuulunud spordiklubide liikmeskonda, olid keskmisest suurema kehakaaluga ning hindasid oma tervist ja sportlikku vormi elukutsesele mittevastavaks. Kui aga uuriti nendelt inimestelt, millist pingutust kehaliste katsete sooritamise neilt nõudis, siis tunnistasid nad, et nende jaoks oli see tugev pingutus. (Gerassimova, 2007)

Et vähendada PPAs selliste inimeste arvu, kes ei tegele regulaarselt spordiga, on loodud spordiliit, mis koordineerib politseisporti korraldavate spordiklubide, -seltside ja -ühenduste tegevust, arendab sporti Eesti Vabariigis, sealhulgas politseiväliste spordiorganisatsioonide kaudu. Spordiliidu tegevuse eesmärgid on: koordineerida spordivõistlusi Eestis, propageerida liidu liikmete ja sellega seotud isikute hulgas tervislikke eluviise, arendada politseisporti. (Eesti Politsei Spordiliit, 2009) Samas tuleb tõdeda, et politseinik peab ise enda füüsilise vormi eest hoolt kandma, see tähendab, et sporditegemine on PPAs vabatahtlik.

Kui vaadata töötavate patrullpolitseinike töögraafikut, siis on 4 päeva tööl ja 4 vaba. Tööpäeva pikkuseks on 12 tundi. See tähendab, et 12 tundi on töötaval ametnikul vahetuse vahel vaba aega. Kui sellest 12 tunnist võtta 8 tundi uneaega maha, siis on ametnikul aega ainult 4 tundi tegeleda oma hobidega. Keskmise trenni kestus on 1,5 tundi. Politseinikul ei jää enamasti aega, et tööpäevadel vabal ajal trenni teha. Seda kinnitab ka 2010. aastal

läbiviidud uurimus, kus 59 % vastanutest pidas peamiseks põhjuseks, mis takistab neid sporti tegemast, just vaba aja nappust. (Paškevitš, 2011) Treeninguid oleks otstarbekas planeerida lubatud mahus tööajale ning ülejäänud tööst vabadele päevadele.

PPA pakub välja mitmeid võimalusi, et politseiametnik saaks ennast treenida. Põhja prefektuuris on kõikides politsei jaoskondades olemas jõusaalid, kus töötajatel on võimalik vabal ajal treenida. Ametnikel on töötõendi ettenäitamisel võimalus minna trennima Tallinna Spordihalli ja Lasnamäe Kergejõustikuhalli kergejõustikuareenidele. Samuti on olemas ametnikele teatud soodustused Nõmme, Õismäe ja Pirita TOP Spa ujulates, Sparta Spordiklubi rühmatreeningutes. Töötajad saavad osaleda veel korvpalli ja jalgpalli treeningutes. PPA on loonud väga palju erinevaid võimalusi, et töötajad tegeleks füüsiliste võimete arendamisega. Info on saadud Põhja Prefektuuri spordi koordinaatorilt. (Rumma, 2015)

1.3.1. Kehalise aktiivsuse olulisus

Treeningukoormuste mõju inimese organismile käsitletakse tavaliselt kahes plaanis, pidades silmas kas ühekordse kehalise koormuse toimet või pikemaajalise regulaarse treeningu efekti. Üksik kehaline pingutus võib organismi talitluses esile kutsuda väga ulatuslikke muutusi, mis väljenduvad näiteks hingamise intensiivistumises, südame löögisageduse suurenemises ja higistamises. Need nihked on aga lühiajalised, nii hingamine, südame töö kui ka higieritus normaliseeruvad koormusjärgsel taastumisperioodil kiiresti. Üksikute koormuste mõju akumulereerumine pikemaajalise kindla suunitlusega treeningu protsessis viib aga võrdlemisi püsivate muutuste väljakujunemisele nii inimese organismi ehituses kui ka talitluses. (Port, jt, 2008, lk 13)

„Tuleb tõdeda, et spordiga tegelemine on ülimalt oluline, kui soovitakse omada head füüsilist ning vaimset tervist. Kuigi tänapäeva kiire elutempo ja politsei tööpetsiifika võib nõuda suurt pingutust, et enda kehalise ettevalmistuse eest hoolt kanda.“ (Vilk, 2011)

Uuringud täiskasvanutel on näidanud, et kehaliselt aktiivsemad ja võimekamad inimesed haigestuvad mitmetesse kroonilistesse haigustesse oluliselt harvemini kui kehaliselt vähem aktiivsed (Harro, 2004, lk 10).

ASUTUSESISESEKS KASUTAMISEKS

Selleks et treeningul oleks töövõimet parandav efekt, peab selle iseloom ületama seniseid kohanemise piire. Lihtsamalt öeldes treening peab olema väsitav ja mõnikord isegi valus ning põhjustama koormatud funktsiooni tagavas struktuuris mõõdukaid kahjustusi. Alles nii saab organism aru, et keskkonna nõudmised ja tema võimed ei ole vastavuses ning ainukeseks lahenduseks on uute, senisest võimekamate struktuuride loomine. (Port, jt, 2008, lk 28) Iga väiksema valuga ei tohiks treeningut pooleli jätta.

Kindlasti ei tohi tugevalt koormavat trenni teha enne tööleminekut või juba väsinuna tööpäeva lõpus kuna pärast sellist treeningut vajab organism taastumist. Soovitav oleks seda teha siis, kui on taastumiseks aega. Teada on, et töögraafikus on ette nähtud 4 vaba päeva. Nende päevade jooksul oleks ideaalne aeg teha suure koormusega treeningut.

Politseinike eri- ja füüsilise ettevalmistuse korra punkt 9 sätestab, et politseiametnikul on õigus vahetu juhi loal käia eri- ja füüsilise ettevalmistuse treeningul üks kord nädalas (1,5 tundi) töö ajast, kui see ei takista kiireloomuliste teenistusülesannete täitmist. Sellega annab PPA õiguse käia töötajal treeningus ka töö ajast. Kokku on võimalik töötajal käia treeningus 6 tundi kuus. Antud aja sisse kuulub ka eriettevalmistuse treening, mis omakorda vähendab füüsilise ettevalmistuse mahtu. (Politsei- ja Piirivalveamet, 2011) Taanis tehtud uuringus küsitleti üle 5000 politseinikku. Ilmnes, et 46% vastanutest eelistaks ennast treenida töö ajast. (Persson, jt, 2014)

2010. aastal koostas Jekaterina Paškevitš Kesklinna politseijaoskonnas uurimuse, kus ta uuris politseiametnike sportimisaktiivsust ja selle seost kehalise ettevalmistuse tasemega. Antud uurimuses üheks küsimuseks oli, mitu korda nädalas teevad politseinikud sporti. Uurimusest lähtus, et enamik välitööd tegevad mehed ja naised teevad vähem kui 3 korda nädalas sporti, mis ei ole vastanute arvates samuti piisav. (Paškevitš, 2011)

1.3.2. Füüsiliste katsete vajalikkus politseiametnikele

On teada, et situatsioone, kus politseinike füüsilised võimed hakkavad suurt rolli mängima, ei esine palju, kuid need on tihti väga kriitilise tähtsusega. Sellepärast peab politseiametnik tagama, et ta oleks piisavas füüsilises vormis kogu oma karjääri vältel. (Bissett, jt, 2012)

Kalver Kade kirjutas 2008. aastal bakalaureusetöö Tallinna Ülikoolis teemal „Politseiametnike sportlik aktiivsus julgestuspolitsei näitel.“ Autori koostatud uurimusest võib välja lugeda, et julgestuspolitseiametnikud hindavad oma kehalist vormi ametikohale vastavaks ja ühtlasi peavad kehalisi katseid väga vajalikuks. Pooltele politseiametnikele on kehaliste katsete sooritamine pingutust nõudev. (Kade, 2008)

Politseiametnik on kohustatud sooritama eri- ja füüsilise ettevalmistuse katseid igal kalendriaastal vastavalt asutuse juhi määratud korrale (Politsei- ja Piirivalveamet, 2011). Kuigi katsed on kõigile kohustuslikud ei tähenda see veel seda, et kõik neid teevad. On loodud ka erinevaid võimalusi, et vabastada ennast katsetest. Oliver Purik viis läbi 2013. aastal PPA instruktorite seas küsitluse, kus ta uuris instruktoritelt vaadet kehaliste võimete kohta. Instruktorite hinnangu kohaselt on politseinike kehaline võimekus langustendentsis, samuti avaldati politsei spordiseminaril Põhja politseiprefektuuri näitena, et ca 24% isikkooseisust omas 2012. aastal vabastust vähemalt ühest füüsilisest või eriettevalmistuse katsest. (Purik, 2013) Ehkki vabastatu hulka on loetud ka rasedus- või sünnituspuhkusel viibivad naisametnikud, on teistel põhjustel vabastatute arv suur.

Eesti Politsei Spordiliidu, PPA, politsei spordiklubi ning muudel spordivõistlustel (linna, maakonna, vabariiklikud jne) saavutatud tulemust füüsiliste katsete aladel arvestatakse vastavalt võistlusprotokollile samaaegselt katsete täitmisena, kui tulemus vastab kehtivate füüsiliste katsete normatiivide osas vähemalt rahuldavale tulemusele (Politsei- ja Piirivalveamet, 2011). Antud võimalus peaks täiendavalt motiveerima politseinikke osalema politseispordi võistlustel, mis on hea, kuna osalejate arv politseispordi võistlustel on aastate jooksul vähenenud.

2. Kehaliste võimete testimine Eesti politseis ja politseiõppeasutuses

2.1. Kehaliste katsete ajalugu

„Politseis on spordiga tegelemine ja enda vormis hoidmine olnud populaarne juba Eesti iseseisvumise ajal. 7. aprillil 1923 loodi Tallinna politsei spordi ühing, mis oli esimene antud ajajärgul. 1938 oli spordiühinguid Eesti politseis juba 12 ja nende liikmete arv oli umbes 1500. Tol ajal oli politseinikena tööl 1791 ametnikku. Järelikult jäi ainult 200- 300 ametnikku kõrvale.“ (Krikk, 2001 lk 151-153)

Politseiametnike eriettevalmistuse kord, kinnitatud Politseipeadirektori asetäitja politseipeadirektori ülesannetes 04.06.1998. a. käskkirjaga nr 132 sätestas politseiametnikele esimesed uued katsed taasiseseisvunud Eestis. Politseiametnikud pidid katsetel sooritama rippes kätekõverdamisi võimlemiskangil, kätekõverdusi eest toenglamangus, harjutust kõhulihastele ehk istesse tõusu ja harjutusi jalalihastele ehk kükke. Vastupidavusharjutused olid 3000 meetri jooks ja vabalt ujumine meestele 100m ja naistele 75m. Nõuded kehtestati vanuserühmade kaupa. I vanuserühm oli kuni 30 eluaastani ja II vanuserühm 30-39 eluaastani. (Politseiamet, 1998) Järgmise „Politseiametnike erialase ja füüsilise ettevalmistuse korraga“ sätestati politseiametnikele uued katsed, mis on toodud tabelis 1. (Politseiamet, 2002)

ASUTUSESISESEKS KASUTAMISEKS

Tabel 1. 2002. aastal kinnitatud füüsilised katsed

Kehalised võimed	Mehed	Naised
Üldine vastupidavus	3000 m jooks	1000 m jooks
Kätelihaste jõuharjutus	Rippes kätekõverdamine (I ja II vanuserühm) Toenglamangus kätekõverdamine (III vanuserühm)	Toenglamangus kätekõverdamine
Jalalihaste jõuharjutus	Kükid	Kükid
Kõhulihaste jõuharjutus	Istesse tõus	Istesse tõus
Ujumine	100 m vabalt	100 m vabalt

Antud käskkirjaga katseid ja korduste arvu ei muudetud, aga sätestati vanuserühmad.

2008. aastast muutusid politseiametnike katsed. Katsetel sooritatavad harjutused jäid samaks. Küll muutusid teatud aspektid kergemaks. (Tabelid 10-11)

2.2. Hetkel Politsei- ja Piirivalveametis kasutusel olevad katsed

Füüsilise ettevalmistuse katsed koosnevad kolmest harjutusest, millega mõõdetakse järgmisi kehalisi võimeid ja sooritamise kirjeldused on kirjeldatud politseinike eri- ja füüsilise ettevalmistuse korras.

Tabel 2. 2011. aastal kinnitatud politseinike füüsilised katsed

Kehalised võimed	Kontrollitakse
Üldine vastupidavus	3000m jooks
Kätelihaste jõuharjutus	Toenglamangus kätekõverdamine
Kerelihaste jõuharjutus	Istesse tõus

Politseinike eri- ja füüsilise ettevalmistuse korra punkt 33 kirjeldab katseid (Tabelid 12-13):

3000m jooks – nii meestele kui ka naistele toimub tasasel rajal sise- või välitingimustes. Sooritus: pärast stardikäsklust läbitakse distant. Vead: jooksu ajal kasutatakse kõrvalist abi, jooksja ei läbi kogu distant. Jooksu katseteks on soovitatav regulaarselt harjutada jooksmist vähemalt kaks kuni kolm kuud enne katset.

ASUTUSESISESEKS KASUTAMISEKS

- Toenglamangus käte kõverdamine - lähteasend on: eestoenglamang sirgetel kätel, peopesad paralleelselt ees, keha õlgadest kandadeni moodustab ühe sirge. Sooritus: käte kõverdamisel nurk küünarvarre ja õlavarre vahel 90 kraadi; käte kõverdamine toimub ilma puhkepausita; käte kõverdamisel ja sirutamisel peab keha moodustama ühe sirge. Vead: käte mittetäielik sirutamine; käte kõverdamisel nurk küünarvarre ja õlavarre vahel suurem kui 90 kraadi; käte kõverdamisel ei moodusta keha sirget.
- Istesse tõus - lähteasendiks on: selililamang, käed kukla taga sõrmseongus, küünarnukid ette sirutatud, põlved kõverdatud 90 kraadise nurga all, jalalabad fikseeritud (nt jalgu hoiab kinni testis osalev kaaslane) Sooritus: tõus istesse, puudutades küünarnukkidega põlvi; käed on kogu harjutuse sooritamise ajal kukla taga sõrmseongus; seliliasendisse laskudes peab turi puudutama maad. Vead: käsi ei hoita kukla taga sõrmseongus; sooritusel antakse küünarnukkidega lisahoogu; istesse tõustes ei puuduta küünarnukid põlvi; selili laskumisel ei puuduta turi maad, lähteasendisse jäädakse liiga pikalt puhkama. (Politsei- ja Piirivalveamet, 2011)
- Esile võib tuua, et kehtivas korras antakse soovitusi jooksu harjutamiseks, aga mitte jõuharjutuste treenimise kohta. Meeste esimeses kahes vanuserühmas on võrreldes varasemate katsetega muutunud käte jõuharjutus, kõigil jäänud ära kükkide sooritamine ning naistelt nõutakse 1000 m asemel 3000 m läbimist. Kui 1000 m puhul väljendas pingutus maksimaalset vastupidavust, siis kolm korda pikemat distantsil näidatakse tempovastupidavust, kuid mõlema distantsi puhul on tähtsad ka baasvastupidavuse ja kiirusliku vastupidavuse treening. (Nurmekivi, 2007, lk 162-163)

2.3. Politseiõppeasutuse kehalised katsed

2.3.1. Katsete kirjeldus 1999-2005

Politseikoolis kinnitati 30.11.1999 aastal käskkirjaga nr 26 kehalise ettevalmistuse nõuded politseikooli päevaõppe õppuritele. Käskkirjast lähtub, et õppurid pidid katsetel sooritama järgmised harjutused:

ASUTUSESISESEKS KASUTAMISEKS

- 3000 meetri jooks - mehed pidid selle distantsi läbima ajaga 16.00 või kiiremini, naised ajaga 19.00 või kiiremini. Osaleja sai maksimumpunktid, kui ta läbis 3000 meetrit vähemalt 10.30 meeste puhul või 11.30 naiste puhul.
- Rippes kätekõverdused meestele (lõuatõmbed) - osaleja pidi harjutuse läbimiseks sooritama vähemalt 6 kordust. Maksimumpunktide saamiseks pidi osaleja sooritama 25 kordust.
- Ploki tõmbed naistele - Osaleja pidi harjutuse läbimiseks sooritama vähemalt 6 kordust. Maksimumpunktide saamiseks peab osaleja sooritama 25 kordust.
- Kätekõverdused toenglamangus - Mehed pidid harjutuse läbimiseks sooritama vähemalt 10 kordust, et maksimumpunkte saada peab korduse arv olema 100. Naised pidid harjutuse läbimiseks sooritama vähemalt 6 kordust, et maksimumpunkte saada, peab korduste arv olema 50.
- Kangi surumine rinnalt - Mehed pidid rinnalt suruma 65 kg. Harjutuse läbimiseks peab osaleja sooritama vähemalt 1 korduse, et maksimumpunkte saavutada peab osaleja sooritama 30 kordust. Sama korduste arv kehtib naiste puhul, aga nende kangi raskus on 35 kg.
- Istesse tõus 2 min jooksul - Mehed pidid harjutuse sooritamiseks tegema 2 min jooksul vähemalt 20 istesse tõusu. Maksimumpunktide saavutamiseks pidi korduste arv olema 110. Naised pidid harjutuse sooritamiseks tegema 2 min jooksul vähemalt 5 istesse tõusu. Maksimum punktide saavutamiseks pidi korduste arv olema 95.

(Tabelid 3 ja 4 ajavahemikul 1999-2005 politseikoolis tehtud füüsilised katsed)

Samuti on käskkirja lisatud, et igal järgneval kuul raskeneb norm ühe punktiga. See tähendab, et sama hinde saamiseks, kui eelneval kuul, peab tulemus olema ühe punkti võrra parem. (Politseikool, 1999)

2.3.2. Katsete kirjeldus 2005-2009

2005. aastal muutusid katsed. Kätekõverduste asemel võeti kasutusele jalapressi harjutus. Samuti muutusid mõningad normid, mida hea tulemuse saavutamiseks pidi tegema. Rippes kätekõverduste ja plokkitõmmete puhul ei muudetud midagi.

ASUTUSESISESEKS KASUTAMISEKS

- Istesse tõus 2 min jooksul - mehed pidid harjutuse sooritamiseks tegema vähemalt 35 kordust. Maksimum punktide saavutamiseks pidi korduste arv olema 100. Naised pidid harjutuse sooritamiseks tegema vähemalt 25 kordust. Maksimumpunktide saavutamiseks pidi korduste arv olema 90.
- Kangi surumine rinnalt - muutusid ainult, nii meeste, kui ka naiste puhul harjutuse sooritamiseks tehtavate korduste arv. Harjutuse sooritamiseks pidid osalejad tegema vähemalt 4 kordust.
- 3000m jooks - harjutuse sooritamiseks läbitava maa miinimumaeg jäi nii meestel kui ka naistel samaks, kuid muutusid ajad maksimumpunktide saamiseks - Meestel oli selleks vähemalt 10.20 ja naistel 12.20.
- Jalapress-jalapressi raskuseks meeste puhul oli 2 korda kehakaal ja naiste puhul 1,75 korda kehakaal. Mehed ja naised pidid harjutuse sooritamiseks tegema vähemalt 10 kordust. Maksimum punktide saamiseks pidid nii mehed kui ka naised tegema 30 kordust. (Tabel 5 ja 6 ajavahemikul 2005-2009 politseikoolis tehtud füüsilised katsed)
(Sisekaitseakadeemia, 2005)Info saadud korrakaitse õppetooli assistendilt Rein Mõnnakmäelt 29.12.2014.

2.3.3. Katsete kirjeldus 2009- 2010

2009. aastal kinnitati kolledži direktori käskkirjaga 17.09.2009 nr 6.2-4/23 uus kehaliste katsete kord.

- Ploki tõmbed – mehed pidid alates 2009. aastast tegema ka plokitõmbeid. Raskuseks nii meestel kui ka naistel oli 100% kehakaalust. Lävendi täitmiseks pidid mehed sooritama 5 ja naised 2 kordust. Maksimumpunktide saamiseks pidid mehed sooritama 25 ja naised 20 kordust.
- Istesse tõus 2 min jooksul – mehed ja naised pidid harjutuse sooritamiseks tegema vähemalt 35 kordust. Maksimumpunktide saamiseks pidid mehed sooritama 100 ja naised 90 kordust.
- Kangi surumine rinnalt – raskuseks harjutuse puhul on 75 % kehakaalust. Sooritamiseks pidid mehed tegema 4 ja naised 2 kordust. Maksimumpunktide saamiseks pidid mehed sooritama 25 ja naised 20 kordust.

ASUTUSESISESEKS KASUTAMISEKS

- 3000 meetri jooks - mehed pidid läbima vahemaa vähemalt ajaga 16.00 ja naised 19.00. Maksimumpunktide saamiseks pidid mehed läbima vahemaa vähemalt 10.30 ja naised 12.20.
- Jalapress - raskuseks harjutuse puhul on 2 korda kehakaal. Harjutuse sooritamiseks pidid mehed tegema 10 ja naised 5 kordust. Maksimumpunktide saamiseks pidid mehed tegema 30 ja naised 20 kordust.

(Tabel 7 ja 8 ajavahemikul 2009-2010 politseikoolis tehtud füüsilised katsed)
(Sisekaitseakadeemia, 2009)

2.4. Hetkel politsei- ja piirivalvekolledžis kehtivad katsed

Politsei- ja piirivalvekolledžis kehtestati direktori käskkirjaga nr 189 15.04.2014 „Politseiteenistuse rakenduskõrgharidusõppe ja politseiametniku eriala õppekava kadettidele“

- Plokitõmbed - raskuseks nii meestel kui ka naistel on 75% kehakaalust. Harjutuse sooritamiseks peab korduste arv olema meestel 5 ja naistel 2. Maksimumpunktide saamiseks peavad mehed tegema 25 kordust ja naised 20.
- Kangi surumine rinnalt - raskuseks nii meestel, kui ka naistel on 50% kehakaalust. Harjutuse sooritamiseks peab korduste arv meestel olema vähemalt 4 ja naistel 2. Maksimumtulemuse saamiseks peavad mehed sooritama 25 ja naised 20 kordust.
- Jalapress - raskuseks nii meestel, kui ka naistel on 200% kehakaalust. Harjutuse sooritamiseks peab korduste arv meestel olema 10 ja naistel 5. Maksimumpunktide saamiseks peavad mehed tegema 30 kordust ja naised 20 kordust.
- Ploki tõmbed (ülatõmme)

Algasend - istumine trenadžööri pingil, keha sirgelt, käed ülal, haare õlgade laiuselt või laiemalt, trenadžööri kangist.

ASUTUSESISESEKS KASUTAMISEKS

Soorituse kirjeldus - algasendist kõverdatakse käed nii, et kang liigub näo eest allapoole lõua tasapinda, keha peab jääma kogu harjutuse sooritamise vältel sirgeks. Järgmise korduse sooritamiseks lastakse käed uuesti kangiga üles sirgeks. Trenažöörile pannakse raskus ca 75% sooritaja kehakaalust. Harjutuse sooritamiseks peab korduste arv olema meestel 5 ja naistel 2. Maksimumpunktide saamiseks peavad mehed tegema 25 kordust ja naised 20.

- Istesse tõus

Algasend - selililamang, käed kuklal, küünarnukid ette suunatud, põlved kõverdatud ca 90°.

Soorituse kirjeldus - algasendist tuleb tõusta istesse, puudutada küünarnukkidega põlvi ja laskuda tagasi selili asendisse nii, et turi puudutab maad. Kontrollkatse sooritakse maksimaalse istesse tõusude arvu peale 2 minuti jooksul. Harjutuse sooritamiseks peab korduste arv olema meestel vähemalt 30 ja naistel 25. Maksimumpunktide saamiseks peavad mehed sooritama vähemalt 100 ja naised 90 kordust.

- Kangi surumine rinnalt (lamades)

Algasend - selili pingil, pea, õlad ja tuharad peavad puudutama pingi horisontaalpinda, jalad peavad toetuma täistallaga põrandale. Sellist asendit peab hoidma kogu harjutuse sooritamise vältel. Harjutust sooritatakse laiast haardest.

Soorituse kirjeldus - kangi tuleb lasta rinnale ja suruda sirgetele kätele. Keelatud pörgatada kangi vastu rinnakorvi. Kangile pannakse raskus ca 50% sooritaja kehakaalust. Harjutuse sooritamiseks peab korduste arv meestel olema vähemalt 4 ja naistel 2. Maksimumtulemuse saamiseks peavad mehed sooritama 25 ja naised 20 kordust.

- Jooks 3000 m.

Sooritaja läbib nimetatud jooksudistantsi staadionirajal või tasasel rajal maastikul ettenähtud aja piires ilma kõrvalise abita. Harjutuse sooritamiseks peavad mehed läbima

ASUTUSESISESEKS KASUTAMISEKS

vahemaa vähemalt 16.00 ja naised 20.00 minutiga. Maksimumpunktide saavutamiseks peavad mehed vahemaa läbima vähemalt 10.30 ja naised 12.20 minutiga.

- 5. Jalapress (isteesendis)

Algasend - istes jalapressi treenäžööril, jalad asetatud platvormile õlgade laiusel.

Soorituse kirjeldus - platvorm lastakse alla ja kõverdatakse põlved ca 90°-ni. Seejärel surutakse platvorm üles kuni jalgade sirgenemiseni. Trenäžöörile pannakse raskus ca 2x100% sooritaja kehakaalust. Harjutuse sooritamiseks peab korduste arv meestel olema 10 ja naistel 5. Maksimumpunktide saamiseks peavad mehed tegema 30 kordust ja naised 20 kordust.

- Kätekõverdamine toenglamangus

Algasend - eestoenglamang sirgetel kätel, peopesad paralleelselt ees, keha õlgadest kandadeni moodustab ühe sirge.

Soorituse kirjeldus - käte kõverdamisel nurk küünarvarre ja õlavarre vahel 90 kraadi; kätekõverdamine toimub ilma puhkepausita; käte kõverdamisel ja sirutamisel peab keha moodustama ühe sirge. Harjutuse sooritaläbimiseks peavad mehed sooritama 20 kordust ja naised 8 kordust. Antud harjutuse eest ei saa punkte, see tuleb lihtsalt sooritada. (Politseija Piirivalveamet, 2010)

Katsete alad on mõnevõrra muutunud, kuid paistab silma, et kui jooksu lävendid on jäänud samaks, siis jõuvõimete 1 punkti nõudeid kadettidele on alandatud. Meeste puhul kasutusel olnud rippes kätekõverdamine asendus näiteks esmalt 100%lise ja hiljem 75% kehakaalu raskusega ülatõmbe harjutusega. (Tabel 9 hetkel kehtivad kehalised katsed)

Samas on politseikooli füüsiliste katsete punktiskaala olnud enamasti kõrgem kui see, mida nõutakse politseiametnikult, vaid viimaste, hetkel kehtivate katsete kõrvale on lisareana toodud võimalus katsed miinimumtasemel läbida ka ametkondlike katsete miinimumtulemusi saavutades.

Politseiõppeasutuste katsete alad on olnud mitmekülgsemad ja nõuded mõnevõrra rangemad kui politseiametnike füüsilistel testidel, seda ka õppeasutuse maksimumpunktide ning politseiametnike katsete „väga hea“ tulemuse võrdlusel.

Kui võrrelda, politseiõppeasutuste kehaliste katsete nõudeid alates 1999. aastast kuni viimaste kehtivate katseteni, järeldub, et nõuded on kergemaks muutunud. Näidetena võib tuua naiste 3000 m jooksu lävendaja, rippes kätekõverduste asendamise ülatõmbega meestel ning võimalusega läbida katsed vaid politseiametnike miinimumlävendeid täites. Samas on arvestatud iga inimesega eraldi, katsed on hetkel seostatud inimese kehakaaluga, mis on ka positiivne, sest kõik on erinevad ning kergemate vahenditega harjutuste sooritamise soov on mitmete motivatsiooniks ka kehakaalu korrigeerimiseks toitumise ja liikumise abil. Teisest küljest ei anna kehakaalust tulenevad raskused jõualadel võrdlust, mida suudavad erineva kehakaaluga kadetid teha konstantse jõu ületamiseks. Selliseid tegevusi võib töös esile tulla raskete esemete tõstmisel ja head maksimaalse jõu näitajad võivad kergendada ka kinnipidamisvõtete sooritamist.

3. Uuringu läbiviimine Põhja prefektuuri patrullpolitseinike seas

3.1. Metoodika, valim ja katsetega seonduva analüüsi kirjeldus

Autor viis kvalitatiivse uuringu läbi Põhja Prefektuuris 2015. aasta alguses ning selle eesmärgiks oli võrrelda sportimisaktiivsust ja kehalisi võimeid õpingute versus töötamise perioodil ning leida sportimist soodustavaid ja mittetoetavaid asjaolusid.

Esiteks kavandas autor läbi viia eksperimendi, paludes töötavatel patrullpolitseinikel sooritada kehalised katsed, mida nad tegid viimati, kui politseilise õppeasutuse lõpetasid. Saadud tulemusi oli kavas võrrelda politseilises õppeasutuses õppides tehtud katsete tulemustega ja teha järeldus, kuidas on muutunud katsealuste kehalised võimed, kuid antud uuringut ei olnud võimalik vabatahtlike osalejate vähesuse tõttu läbi viia.

Autor koostas ankeetküsimustiku, millega uuris patrullpolitseinikelt, kui palju ja millise intensiivsusega nad keskmiselt nädalas spordivad (või liiguvad). Mis motiveerib neid trenni tegema? Kas nad kasutavad PPAlt antavat aega füüsilise koormusega tegelemiseks? Kas nad on teadlikud, kui palju nad võivad teha nädalas töö ajast trenni? Küsimustikule paluti vastata kõikidel Põhja prefektuuri patrullpolitseinikel. Autor koostas küsimustiku „LimeSurvey“ keskkonnas, mis tagab vastajate anonüümsuse. Küsitluseks ja katsete läbiviimiseks on saadud luba PPA uurimistööde kooskõlastamise komisjonilt (22.12.2014 kiri nr 1.1-14/376-2)

Saadud andmete põhjal teeb autor järeldused, milline on hetkel patrullpolitseinike füüsiline vorm, kuidas on see muutunud peale politseilise õppeasutuse lõpetamist ja millised on muutumise hinnangulised põhitegurid.

Kuna katsetel osalema palutud I ja II vanusegrupi politseinikud, kes on töötanud PPA-s vähemalt kolm aastat (lõpetanud politseilise õppeasutuse ajavahemikul 2008-2011) osalemiseks nõusolekut ei andnud, siis jäi lõputöö valimiks küsimustikule vastajad. Küsimustikule palus autor vastata kõikidel Põhja prefektuuri patrullpolitseinikel. Kokku

saatis uurimuse koostaja 227 ametnikule e-kirja ja palus neil küsimustikule vastata, korduvate palvete peale vastas lõpuks 34 ametnikku ehk vaid 15%.

Küsimustiku saatis autor kõikidele patrullpolitseinikele personaalselt nende e-posti aadressile. Samuti pöördus autor suurema vastajaskonna saamiseks ka iga jaoskonna patrullteenistuse juhtide poole ja palus antud küsimustikku jagada patrullpolitseinike seas. Kuna lõputöö autor oli küsimustiku täitmise hetkel aktiivne Ida-Harju politseijaoskonna abipolitseinik, siis palus ta personaalselt sealsetel patrullpolitseinikel vastata küsimustikule.

Kokku vastas küsimustikule 34 patrullpolitseinikku. Autor leiab, et see on minimaalne tulemus, mille põhjal saab järeldusi tegema hakata. Vastanud ametnikest oli 9 nais- ja 25 meessoost.

Küsimustiku saab jagada kolmeks osaks: Kehalised katsed koolis ja praegu ning nende seosed tööga, sport kui motivaator ja isikuandmed. Tulemuste analüüsimist alustab autor isikuandmetest.

Keskmine vastajate vanus meestel oli 29 eluaastat ja naistel 28. Meeste keskmine pikkus 184 cm ja naistel 170 cm. Meeste keskmine kehakaal oli 93 kg, maksimum oli 115 kg ja miinimum 75 kg. Naiste keskmine kehakaal 69. Kehamassiindeksid (KMI) jäid vahemikku 20,8-37,1 kg/m², sealhulgas keskmine KMI oli 26,5 kg/m², mis näitab maailma tervishoiuorganisatsiooni liigituse järgi (WHO, n.d.) tavainimeste puhul mõningast ülekaalu, kuid jõutreeninguga tegelejail on KMI väärtused tavaliselt suuremad rohkema lihasmassi tõttu. Keskmine vanus oli 29 (min 22, max 45) aastat, tööstaaž meestel keskmiselt 5 ja naistel 7 aastat.

Autor kavandas katsed läbi viia 2015. aasta esimesel poolel. Katsetele kutsuti osalema 31 Põhja prefektuuri patrullpolitseinikku ning paluti neil sooritada harjutused, mida katsealused sooritasid siis, kui õppisid politseilises õppeasutuses. (Katsete kirjeldus tabelites 5-8)

Kahjuks ei õnnestunud patrullpolitseinikke veenda katsetel osalema. Peamiseks põhjuseks, miks katsetel ei soovitud osaleda toodi välja, et ei ole aega. Katsetel oli nõus osalema 3 patrullpolitseinikku. Kõige suurema grupi moodustavad ametnikud, kes pärast autori mitmeid kirju ei vastanud.

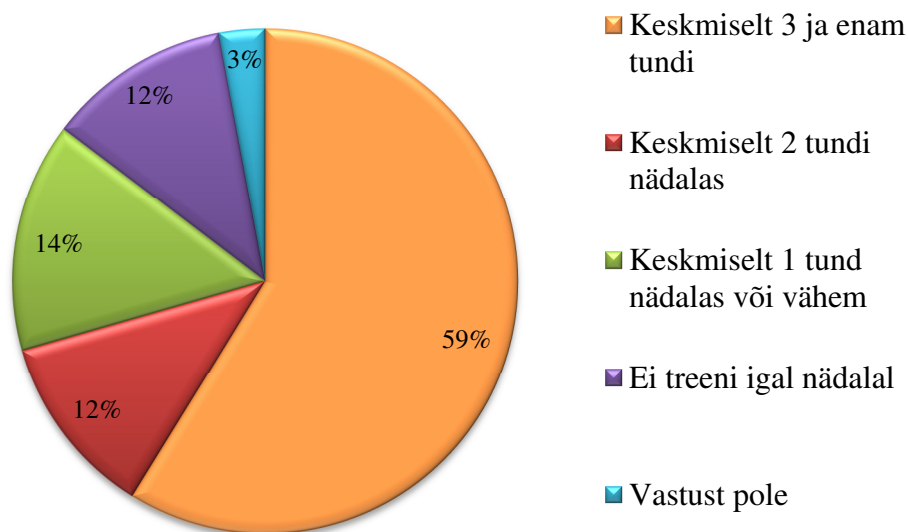
Autor suhtles ametnikega ametliku e-posti teel. Kokku saatis autor igale ametnikule ajavahemikul jaanuarist veebruarini vähemalt viis kirja. Tagasiside nõustumise/mittenõustumise kohta saabus autorile enamasti pärast kolmandat korduskirja. Kohati tundus autorile, et vastajad ei olnud kirja sisusse üldse süvenenud ja ei saanud aru, kus neil paluti osaleda.

Kolm ametnikku oli liiga väike arv, et saadud tulemustega mingit hinnangut saada, mistõttu ei pidanud autor otstarbekaks katseid läbi viia. Autor soovib sarnaste eksperimentide kavandajale antud valimit veel rohkem suurendada. Näiteks terve Eesti patrullpolitseinikud. Alternatiiviks võiks tulevikus pakkuda kompromisskokkuleppe, et ametnikud saaks sooritada katsed töö ajast. Seda kahjuks autorile ei võimaldatud.

3.2. Uuringu tulemused

Kuna sporditulemuste tase on seotud treenimise sagedusega, uuris autor tennis käimise sagedust ja käesolevat sportimisaktiivsust võrreldes trennitegemisega politseilises õppeasutuses õppides. Isikuandmete osas küsiti ka leibkonna määratlust. Jooniselt 1 võime välja lugeda, et enamus vastanutest tegeleb spordiga rohkem kui 3 tundi nädalas. Probleem on aga 39% vastanutest, kes tegelevad spordiga nädalas vähem kui 2 tundi. See tähendab, et nad ei treeni piisavalt enda kehaliste võimete säilitamiseks.

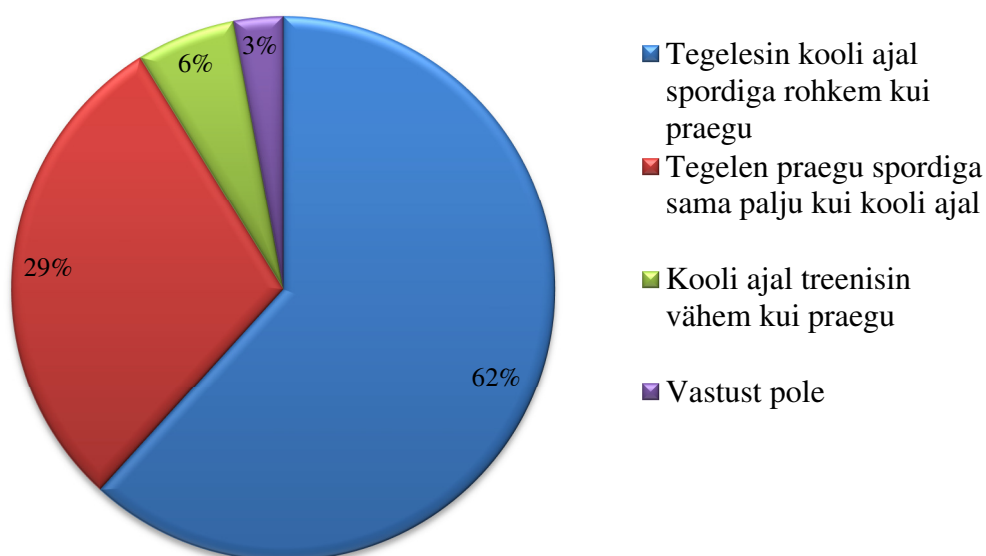
59 % vastanutest teeb nädalas rohkem kui 3 tundi trenni. Need patrullpolitseinikud tagavad oma kehaliste võimete säilitamise või parandavad oma füüsilist vormi. 59 protsendist 38% treenib nädalas rohkem kui 5 tundi.



Joonis 1. Patrullpolitseinike spordiga tegelemise sagedus

Leibkonnamääratlust küsides soovis autor leida põhjusi, miks ei ole aega sportimisega tegeleda. Seda, et aega ei ole, tõdeti ka võrreldes politseilise õppeasutuse teste tööl tehtavate testidega. Koolis õppides oli aega tegelda spordiga, aga hetkel on pere ja lapsed. Tulemustest järeldeb, et vastanutest 20 elab leibkonnas, kus on rohkem kui üks liige ja 12 üheliikmelises leibkonnas. Samas ei tulnud antud uuringu põhjal välja, et üksinda elavad patrullpolitseinikud leiaksid teistest rohkem aega treenimiseks.

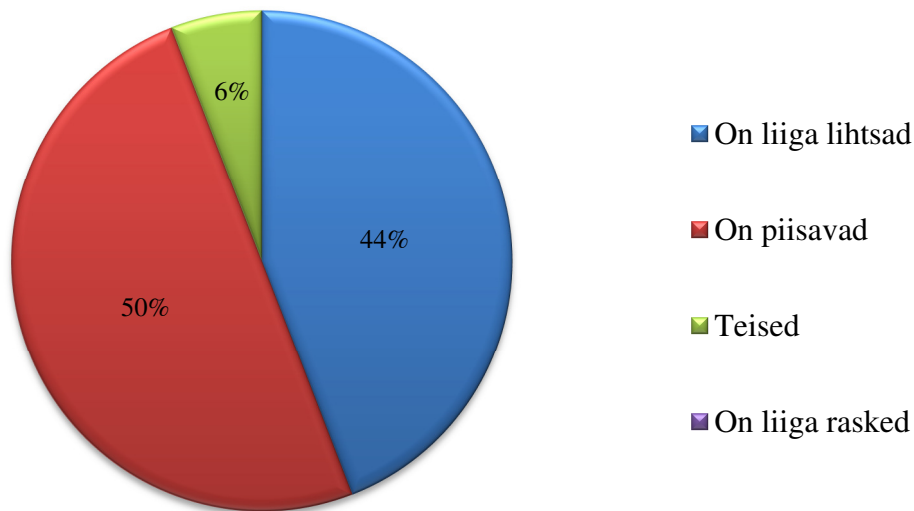
Jooniselt 2 nähtub, millisel määral vastajad tegelevad spordiga hetkel ja tegelesid politseilises õppeasutuses õppides. 21 vastanut tegeles spordiga kooli ajal rohkem kui praegu töötades. 10 vastanut tegeleb spordiga sama palju kui koolis õppides. Kaks patrullpolitseinikku tegelevad hetkel spordiga rohkem kui koolis õppides. PPA poolt tehtavate katsete ja politseilise õppeasutuses tehtud katsete võrdlusest tuleb välja, et politseilise õppeasutuse katsete tegemise jaoks tuli regulaarselt trenni teha. Ametis praegu tehtavate katsete suhtes aga mitte, kuna need on väga kerged.



Joonis 2. Võrdlus, millisel määral spordiga tegeleti politseilises õppeasutuses võrreldes praeguse sportimisega

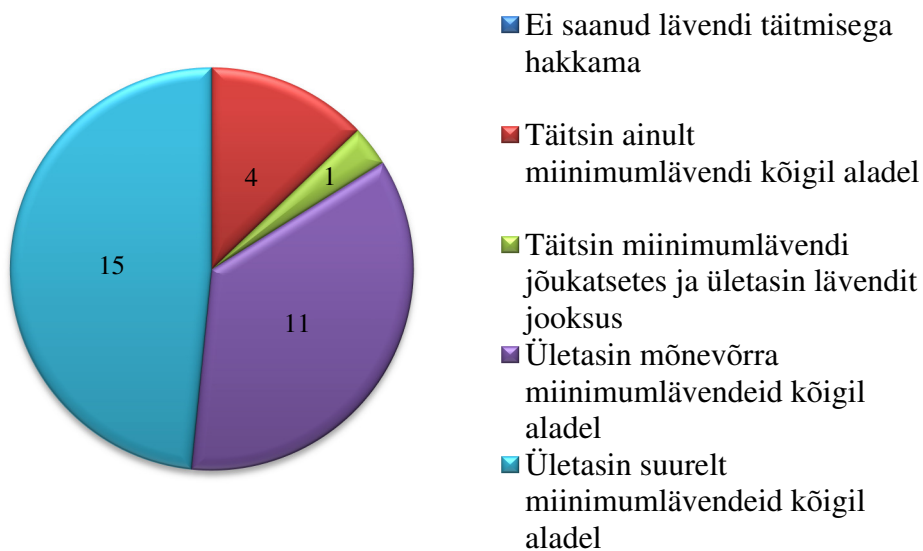
Küsimustiku punktis kehalised katsed koolis ja praegu ning nende seosed tööga küsiti, kas osalesite 2014. aastal politseivõistlustel? 34 inimesest vastas 22, et ei ole osalenud politseivõistlustel. Kui vaadata mehi ja naisi eraldi siis naised jagunevad pooleks – 4 vastajat osalevad ja 5 ei osale. Meestel tuleb aga suur vahe sisse, tervelt 18 vastanut ehk kaks korda rohkem mehi ei osale politseivõistlustel. Eesti politsei meistrivõistluste protokollide järgi näitab nooremas vanuseklassis võistlejate arv langustendentsi ning mitmetel aladel on vanemate vanuseklasside võistlejate tulemused paremad kui nooremate omad.

Kui vaadata joonist 3, siis kajastub sealt vastanute hinnang füüsilistele nõuetele, mis hetkel PPAs kehtivad. Vastanutest 15 arvavad, et nõuded on liiga lihtsad. 17 vastanut arvab, et need on piisavad. Mitte ükski vastanu ei arva, et katsed on liiga rasked. Samuti arvasid vastanud, et antud nõuded ei näita politseiametnike füüsilisi nõudeid ja samuti peaksid olema need võrdsed nii naistel kui ka meestel.



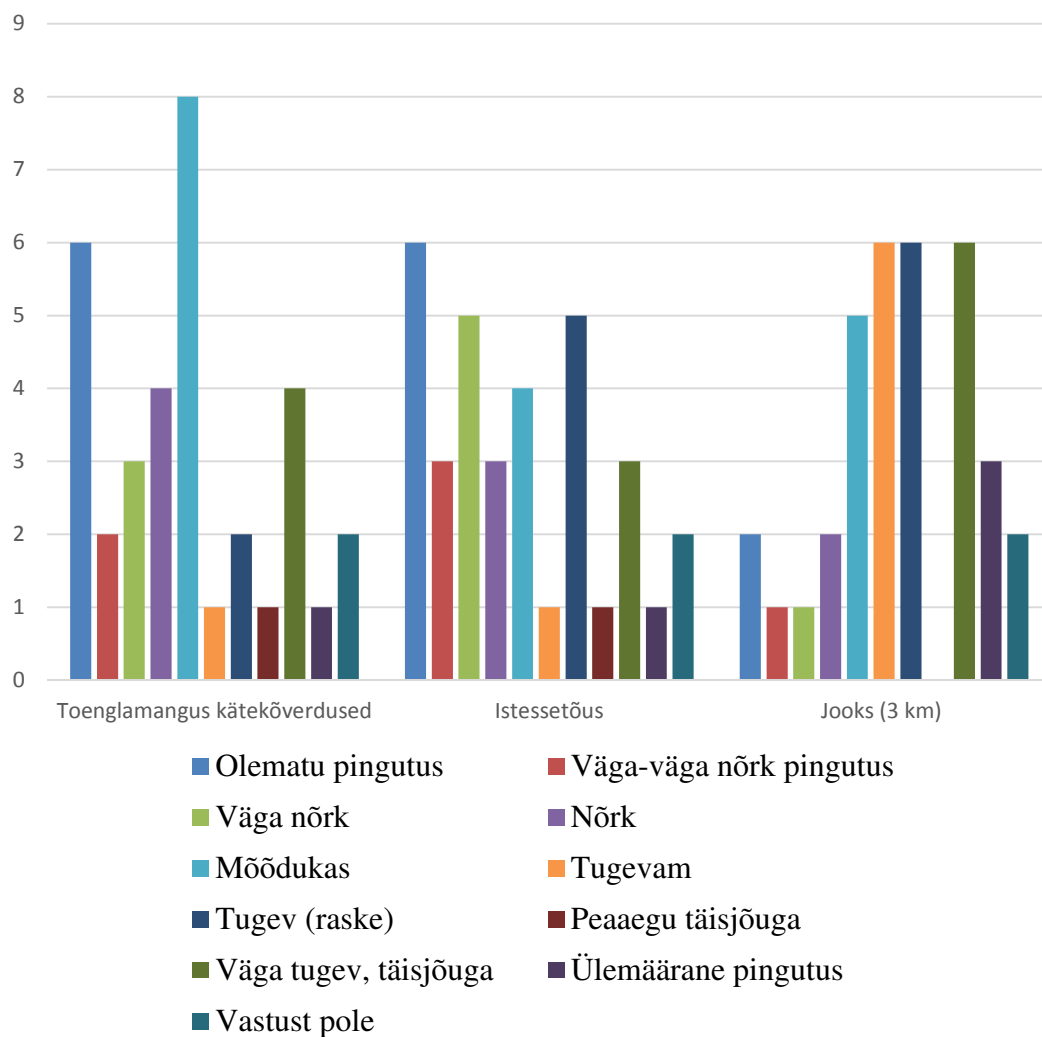
Joonis 3. Vastajate hinnang füüsilistele nõuetele

Küsitlusele vastanud patrullpolitseinikud sooritasid kohustuslikud kehalised katsed viimati enamjaolt miinimumlävendit ületades. Vaadates joonis 4 siis on näha, et tervelt 15 vastanut ületasid suurelt miinimumlävendi ja 11 vastanut ületas mõnevõrra miinimumlävendi. Neli vastajat täitis ainult miinimumlävendi. Kõik vastajad sooritasid kohustuslikud kehalised katsed.



Joonis 4. Tulemus, millele sooritati viimati kohustuslikud kehalised katsed

Et teada saada, milliselt hindavad küsitletud oma pingutustaset kohustuslike katsete sooritamisel, kasutas autor Borgi skaalat. Autor palus iga ala hinnata eraldi 10 palli skaalal. (1 olematu pingutus ja 10 ülemäärane pingutus.) (Joonis 5) Nagu jooniselt lähtub, siis hinnatakse toenglamangus kätekõverdamist kui ka istesetõusu enamjaolt lihtsamaks. Suurem osa vastanuid peab seda kas mõõdukaks või nõrgemaks pingutuseks. Vaadates aga jooksu, siis paljud küsitletuist hindavad seda tugevamaks pingutuseks.

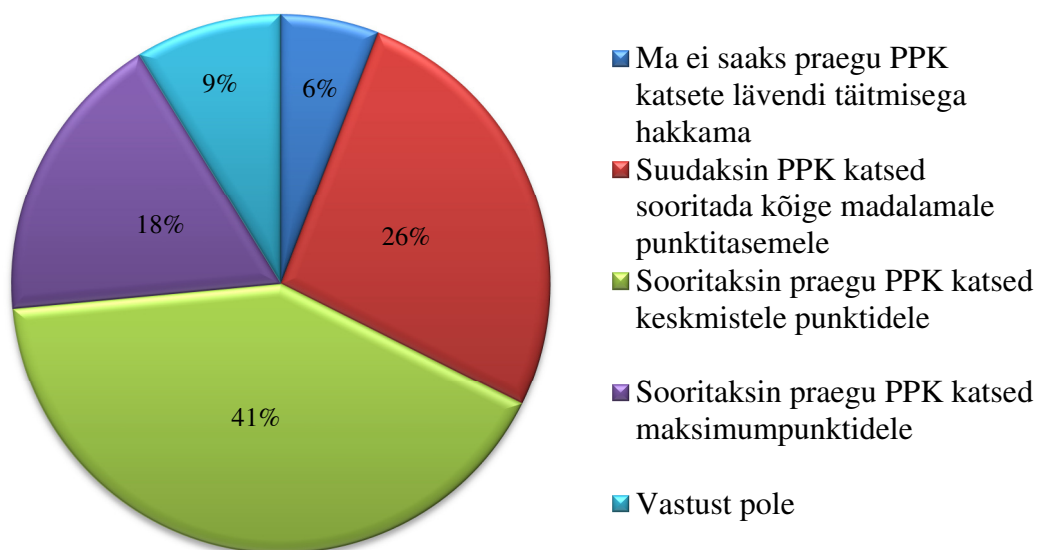


Joonis 5. Hinnang kehalistele katsetele läbi Borgi skaala

Kui vastajatelt küsiti hinnangut politsei õppeasutuses tehtud katsetele, siis 23 vastajat hindasid seda jõukohaseks, 4 vastaja jaoks olid katsed lihtsad ja 6 arvates olid need rasked. Samas kui paluti vastajatel võrrelda õpingute vältel tehtud ja ametis tehtavaid katseid siis

mainiti ära, et koolis tehtavad katsed on kõvasti raskemad ja need võiks kehtida ka patrullpolitseinike puhul. Samuti mainiti ära, et hommikujooks oli üheks suureks aitajaks, et koolis tehtavad katsed oleks jõukohased. Arvati, et ametis tehtavad katsed on pigem nendele, kes ennast igapäevaselt ei liiguta, et ka nemad jõuaks antud katseid sooritada.

Kuna eksperimenti ei saanud läbi viia, küsiti patrullpolitseinikelt nende endi hinnangut tasemele, millele nad suudaks praegu politseilise õppeasutuse katsed sooritada. Vaadates joonist 6, saab sealt välja lugeda, et 29 politseinikku, kes küsimustikule on vastanud, usub, et suudaks hetkel läbida politseilise õppeasutuse tehtud katsed. 2 vastajat hindas, et ei suudaks hetkel läbida koolis sooritatuid katseid. 9 vastaja arvates sooritaksid nad katsed miinimum punktidele, 14 politseiniku arvates sooritaks nad katsed hetkel keskmistele punktidele ja 6 politseinikku arvavad, et nad sooritaks katsed hetkel maksimumpunktidele. Enamus vastajaid läbisid viimased kohustuslikud katsed. Kui aga hetkel kehtiks samad katsed, mis politseilises õppeasutuses, siis 6% vastajatest ei saaks nendega hakkama ja 26% sooritaks katsed miinimumpunktidele.

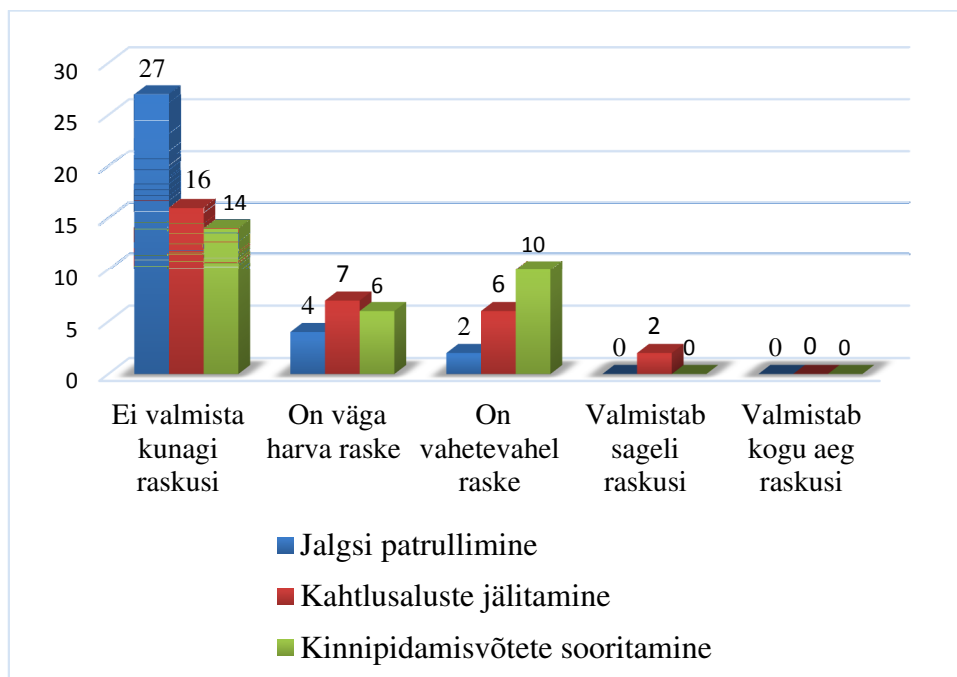


Joonis 6. Hinnang, millisele tasemele suudaks vastajad praegu sooritada politseilise õppeasutuse katsed

Sportimisaktiivsuse languse ning üksikute õppeasutuse katsete sooritamisega mittetoimetulemise hinnangute põhjal võib üldistada, et patrullpolitseinike kehalised

võimed on võrreldes õpingute perioodiga langenud, kuid uuringuprobleemile - millisel määral kehalised võimed on pärast politseiõppeasutuse lõpetamist muutunud – ei saanud ainult küsimustiku tulemuste põhjal vastust leida.

Patrullpolitseinikel paluti ka vastata, milline tööülesanne, kus on vaja füüsilist võimekust, valmistab neile raskust. Enamus vastajatest arvab, et jalgsi patrullimine, kahtlusaluste jälitamine, ja kinnipidamisvõtete sooritamine ei valmista neile raskusi. Küll aga arvavad 10 vastajat, et kinnipidamisvõtete sooritamine võib vahetevahel olla raske.



Joonis 7. Tööülesannete raskusaste patrullpolitseinike jaoks

Viimasena uuriti patrullpolitseinikelt, mis motiveerib neid spordiga tegelema. Jooniselt 8 võib välja lugeda, et vastajaid kõige rohkem motiveerib spordi tegemise puhul just see, et saab oma tervist säilitada või taastada, ning samuti saab vaba aega sisukalt veeta. Vastajaid ei motiveeri aga kehaliste katsete läbimise kohustus. Peale selle ei motiveeri vastajaid võimalus suhelda kolleegidega töövälisel ajal. Samuti ei motiveeri vastajaid võimalus osaleda võistlustel ja rahvaüritustel, ning esindada võistlustel organisatsiooni. Head spordirajatised enamjaolt motiveerivad vastajaid sportima.



Joonis 8. Ülevaade, mis motiveerib ja mis ei motiveeri spordiga tegelema

3.3. Kokkuvõtte uuringu tulemustest

Uuring oli suunatud Põhja prefektuuri patrullpolitseinikele, kellest vastas küsitlusele 15%. Küsitlusest järeldub, et enamik vastajaid peab hetkel tehtavaid kehalisi katseid kergeteks. Küsitletutest suurem osa tegeleb hetkel vähem spordiga kui politseiõppeasutuses õppides. Kui vastajatelt küsiti, millisele tasemele suudaks nad hetkel sooritada kehalisi katseid, siis enamus vastajaid ütles, et nad sooritaks politseiõppeasutuse kehalised katsed vähemalt miinimumtasemele.

39% küsitletutest vastas, et nad teevad sporti nädalas vähem kui 2 tundi. Autor leiab, et see on üks probleemi kohtadest, kuna keskmiselt alla 2 tunni sportimist nädalas on liiga vähe füüsilise vormi säilitamiseks või parandamiseks. Samas, kui vaadata, kuidas on muutunud patrullpolitseinike sportimisaktiivsus võrreldes kooli ajaga, siis 62% vastajatest tõdesid, et nad tegid kooli ajal rohkem sporti, kui politseiametnikuna töötades. Kuna antud uuringu tulemusi ei saa üheselt kogu Põhja prefektuuri patrullpolitseinikele üle kanda, võib küsitlusele mittevastanutel olla nii uuritavatega sarnased kui ka väiksemad või suuremad muutused võrreldes õpinguaegsete sportimistega.

Vastajad peavad hetkel tehtavaid kehalisi katseid piisavaks või isegi kergeks, samuti sooritasid enamused vastajad viimati kehalised katsed miinimumlävendit ületades. Küsimustiku vabas osas käidi välja mõte, et koolis tehtud katsed võiksid kehtida ka patrullpolitseinikele. Autor nõustub antud väitega. Esiteks on enamused patrullpolitseinikke lõpetanud vähemalt 2 aastat tagasi kooli ja nende füüsiline võimekus ei ole nii langenud.

22 vastajat ei ole eelmise aasta jooksul osalenud politseivõistlustel. Kui aga vaadata Eesti politseispordiliidu spordivõistluste kalendrit, siis igal kuul toimub vähemalt kaks politsei spordivõistlust. Autor leiab, et mitteosalemine võistlustel on ka probleemiks, kuna võistlusteks on vaja trennides ette valmistada ning võistlustel pingutatakse rohkem. Kuna organisatsiooni võistlustel esindamist ega rahvaspordiüritustel osalemist ei peetud enamasti spordiga tegelemise olulisteks motivaatoriteks, tuleks leida uusi mooduseid nende valdkondade reklaamimiseks.

Vastustest järeldus, et mitmel juhul politseiõppeasutuses tehtavate katsete sooritamiseks pidi vastaja kõvasti trenni tegema, aga hetkel tehtavate katsete puhul ei ole vaja eriti pingutada ja ennast selle nimel trennida. Autor arvab, et kui panna inimesed kohustuslikult midagi tegema, siis tekitaks see nendes mõningat stressi. Samuti enamused vastajaid saavutasid viimastel kohustuslikel katsetel miinimumlävendi kõikidel aladel.

Vastajate KMI on võrreldes maailma keskmisega umbes samal tasemel, mis näitab, et rasvumisega enamikul vastajatest probleeme ei ole.

Vastajad hindasid oma pingutust kohustuslike katsete sooritamisel järgmiselt: toenglamangus kätekõverdused ja istesetõus ei valmista neile pingutust. Samas 3 km jooks valmistab vastajatele mõningast raskust. Autor nõustub vastajatega, et meeste puhul 20 kätekõverduse, 30 istesetõusu ja naiste puhul 8 kätekõverduse ja 25 istesetõusu tegemine ei ole mingi pingutus. Seega on õigustatud, et politseiametnike füüsiliste katsete korda on sisse kirjutatud soovitus vaid jooksu katse trennimiseks.

Vastustest võib järeldada, et patrullpolitseinikud, kes trennisid 5 või rohkem tundi nädalas, sooritasid politseiametnike kehalised katsed miinimumnõuetest parematele tulemustele ning vastaja hinnangul suudaksid nad sooritada politseilise õppeasutuse katsed samuti paremini kui lävendtasemele. Väiksemate nädalaste sportimismahtudega vastanute puhul oli üksikuid, kes jäid politseikatsetes miinimumlävendile ning arvasid, et praegu suudaksid

nad politseilise õppeasutuse katsetes saavutada vaid miinimumi või jääda hoopis sellest madalamale tasemele.

Patrullpolitseinikelt uuriti, milline tööülesanne valmistab neile pingutust. Vastustest selgus, et jalgsi patrullimine, kahtlusaluste jälitamine ning kinnipidamisvõtete sooritamine ei valmista vastajatele raskusi. Sellest võib välja lugeda, et tööülesannetega saadakse hakkama, kuid nende täitmine ei hoia ega paranda füüsilist vormi. Seda kinnitab ka varasem sarnane uuring. (Bulak, 2012)

Mis aga motiveerib vastajat oma füüsilist vormi parandama? Siin tuleb tõdeda, et enamus vastajaid motiveerib ennast ise. Peamine motivaator on enda tervise parandamine ja vaba aja veetmine. Välise motivaatorina võib nimetada häid spordirajatisi. Pidevalt pakutakse patrullpolitseinikele erinevaid võimalusi enda füüsiliseks arendamiseks, mis on väga positiivne aspekt.

Küsitlustest ja katsetele kutsutavate tagasisidest võib autor järeldada, et patrullpolitseinikud ei ole motiveeritud katsetel osalema. Seda näitab nii küsitlus, kui ka politseilise õppeasutuse katsetes osalema palutud valimi reageering, õigemini reageerimata jätmine palve täitmiseks.

4. Kokkuvõte, järeldused ja ettepanekud

Patrullpolitseinikele on tööalaseks heaks toimetulekuks kehalistest võimetest olulised nii vastupidavus, jõud, kiirus ja nende erinevad vormid kui ka osavus ning koordineerimine. Vastupidavust ja jõuomadusi kontrollitakse nii politseikadettidel kui ka ametnikel, kusjuures kadettidele kehtestatud nõuded on olnud rangemad ametnike omadest. Samas on katsete lävendnõudeid ajavahemikus 1999-2014 põhiliselt alandatud. Eraldi ei ole praegu kavas kiiruse kontrollkatset ei kadettidele ega politseiametnikele. Koordineerimise ja osavust läheb vaja turvataktika testides.

PPA katsed ei ole liigitatud tulenevalt ametnike tööalastest tegevustest, rangemad katsed kehtivad vaid eriüksuse liikmetele.

Varasemate uuringutega leitud politseiametnike suhteline madal kehaline aktiivsus leidis kinnitust ka Põhja prefektuuri patrullpolitseinike seas 2015. aastal läbi viidud küsitlusega. Vastuste kohaselt ei spordi kehaliste võimete säilitamiseks piisavas mahus ehk vähemalt 2 korda nädalas 39% vastanutest. Keskmist sportimisaktiivsust ei mõjutanud see, kas ametnik elas üksinda, lastega või lasteta peres.

Keskmine KMI uuritavate grupis oli 26,5 kg/m², mis näitab mõningast ülekaalu. Üle poole vastanutest tunnistas, et tegeles spordiga aktiivsemalt õpingute ajal, leidis ka üksikuid, kes arvasid, et nad ei tuleks enam politseiõppeasutuses kehtinud miinimumnormide täitmisega toime. PPA katsete jõualade lävendnõudeid peeti enamasti liiga lihtsateks.

Treeningumotivatsiooniks nimetati teistest sagedamini tervise tugevdamist ja säilitamist, mida võiks spordiga tegelema meelitamisel ametnike seas ka senisest rohkem rõhutada. Samas leidis enamik vastanuist, et jalgsi patrullimine ei valmista neile raskust ning hakkama saadakse ka teiste kehalisi võimeid vajavate tööülesannetega.

Et uuringusse õnnestus kaasata vaid väike osa patrullpolitseinikest, ei saa andmeid otseselt üldkogumile ringi kanda, kuna aga küsitluse kaasamise aluseks ei olnud sportlik aktiivsus, siis on käesolevas töös esindatud nii sportijate kui ka spordiga mittetegelenu andmed. Antud korral uuringu praktilise katse osa läbiviimist takistanud arvatav patrullpolitseinike tööga hõivatus ning soovimatus end täiendavalt kehaliselt pingutada võib olla ületatav, kui

järgmise taolise katse puhul leitakse võimalus viia uuring läbi tööajast, näiteks ametnikele nädalas lubatud sportimistundide arvelt.

Antud töö teoreetilisest osast ja empiirilisest osast tulenevalt saab teha järgmisi **järeldusi ja ettepanekuid:**

- Erinevate kehaliste võimete arendamine ja nende testimine on vajalik, et saada ülevaadet patrullpolitseinike valmisolekust tööalaste kehalist võimekust nõudvate olukordade lahendamiseks. Praegu kasutatavate testidega ei hinnata kiirust, mille hindamisvõimalusi võiks PPAs ja politsei õppeasutuses kaaluda.
- Antud uurimus näitab, et patrullpolitseinike jaoks on hetkel tehtavad füüsilised katsed kerged. Patrullpolitseinike katsed võiks eristada teiste politseiametnike katsetest ning treenimise ja kehaliste võimete säilitamise paremaks motiveerimiseks tuleks neid raskemaks muuta. Seda on leidnud ka M. Bulak oma uurimuses.
- Kui koolis õppiv kadett on järjepidevalt treeninud, et sooritada kooli katsed, siis peaks töö tehtavad katsed olema sarnase tasemega, et ka kooli lõpetanud kadetil säiliks treeningumotivatsioon.
- Ametnikele, kes ei soorita nõuetekohaselt kehalisi katseid, tuleks pakkuda koolitust või korraldada juhendamise treeninguid, et nad saaksid oma füüsilist võimekust parandada. Vajalikuks võivad osutada ka toitumisenõustamine ning puhkamise ja taastumise alased õpetused.
- Tervise tugevdamiseks ja töövõime pikaajaliseks säilitamiseks tuleks luua patrullpolitseinikest ametnike grupp, kes saaks teatud perioodi vältel kohustuslikus korras 2x 45 min nädalas töö ajast treeningutes osaleda, et politseilise õppeasutuse aegset sportimisharjumust meelde tuletada või kui seda ei tekkinud, siis liikumisharjumust tekitada. Pärast teatud perioodi peaks treeningus osalejad leidma endale vabatahtlikult sobiva mooduse enese kehaliseks arendamiseks.

Autor ei soovi, et kehalisi katseid muudetakse rutakalt ja läbimõtlemata. Tuleb arvestada kõikide osapooltega. Nii nendega, kes katseid sooritavad, kui ka nendega, kes neid kontrollivad. Samuti tuleks arvestada politsei- ja piirivalvekolledži ekspertide arvamustega. Kehaliste võimete arendamine ja nende hindamine peaks toetama patrullpolitseinike töövõime ning tervise parandamist ja säilitamist.

Summary

The research was directed to police officers who work on the streets. Most of the people who responded to the questionnaire answered that the physical tests that they are doing at work are easy to pass. A large amount of the responders are doing less sport than when they studied at the police school. If the respondents would do the tests they did in school again today, many of them said that they could pass to at least the minimum standards.

39% of the respondents said they are doing sports for less than 2 hours per week which is not enough to preserve ones physical fitness. In addition, some respondents mentioned that the test they did in police school should be done to police officers who work on the streets.

22 respondents of 34 answered that they have not competed in police competitions. In the calendar of the police sport association, there are at least two sporting events per month. The author points out that officers don't want to compete with each other and it is a big problem.

Some respondents mentioned that to pass the police school tests they had to train hard, but not so much in order to pass the police officers physical test. In addition, most of them answered that sit-ups and push-ups don't need so much effort, but the 3 km run needs a lot of effort to pass it with a normal time.

Officers were asked which job task needs the most effort. The respondents said that patrolling on the streets, pursuing suspect, and detaining suspect don't need much effort and that those tasks don't improve physical fitness. This has also been concluded in similar researches.

What motivates respondent to do sport? Most of the motivation comes from an individual point of interest. That interest for example can be improving health or just to spend free time. Officers today are not really motivated to do physical tests. That is supported by the questionnaire and also by the fact that very few responders agreed to participate in the physical tests.

Viidatud allikate loetelu

Bissett, D., Bisset, J. & Snell, C., 2012. Physical agility tests and fitness standards: perceptions of law enforcement officers. *Police Practice and Research*, 13(3), pp. 208-223.

Bulak, M., 2012. *Politsei ametnike hinnang kehaliste võimete vajalikkusele tööülesannete täitmisel.*, Tallinn: Tallinna Ülikool.

Eesti Politsei Spordiliit, 2009. <https://www.politsei.ee>. [Võrgumaterjal]
Available at: <https://www.politsei.ee/et/organisatsioon/seotud-organisatsioonid/eesti-politsei-spordiliit/pohikiri.pdf>
[Kasutatud 12 Detsember 2014].

Euroopa politsei spordi organisatsioon; (The Union Sportive des Polices d'Europe), 2014. *USPE*, s.l.: s.n.

Gerassimova, A., 2007. *Põhja Politseiprefektuuri välitööd teostavate politseiametnike sportlik aktiivsus ja kehalised võimed*, Tallinn: Sisekaitseakadeemia.

Harro, M., 2004. *Laste ja noorukite kehalise aktiivsuse ning kehalise võimekuse mõõtmise käsiraamat*. Teine, täiendatud trükk toim. Tartu: Tartu Ülikooli kirjastus.

Jalak, R. & Weineck, J., 2008. *Kehalised võimed ja organism*. s.l.:s.n.

Kade, K., 2008. *Politseiametnike sportlik aktiivsus julgestuspolitsei näitel*, Tallinn: Tallinna Ülikool Terviseteaduste ja Spordi Instituut.

Krikk, M., 2001. *Eesti politsei loomine ja areng 1918-1940*. Tallinn: Olion.

Lagestad, P., Jenssen, O. R. & Dillern, T., 2014. *International Journal of Police Science & Management*, 16(4).

NPIA, A. N. P. I., 2010. *Jobrelated fitness test for police recruitment*. [Võrgumaterjal]
Available at: <http://www.policecouldyou.co.uk/documents/fitness-test-info2835.pdf?view=Binary>

Nurmekivi, A., 2007. *Vastupidavus ja selle arendamise meetodika*. s.l.:s.n.

Paškevitš, J., 2011. *Põhja Prefektuuri Kesklinna politseijaoskonnas töötavate ametnike sportimisaktiivsus ja selle seos kehalise ettevalmistatuse tasemega*, Tallinn: Tallinna Ülikool, Terviseteaduste ja Spordi Instituut.

Persson, R. et al., 2014. Help Preferences Among Employees Who. *Health Education & Behavio*, 41(4), p. 376–386.

Politsei- ja Piirivalveamet, 2010. *Kehalise ettevalmistuse nõuded politseiteenistuse rakenduskõrgharidusõppe ja politseiametniku eriala õppekava kadettidele*, s.l.: Kinnitatud vastavalt PPA peadirektori käskkirjale nr 189 15.04.2010..

Politsei- ja Piirivalveamet, 2011. *Politsei- ja Piirivalveameti Politseiametnike Eri- ja Füüsilise Ettevalmistuse Nõuded ja Kord*, s.l.: KINNITATUD Politsei- ja Piirivalveameti peadirektori 28. detsembri 2011 käskkirjaga nr 475 * Muudetud PPA KK 126, 04.04.2012..

Politseiamet, 1998. *Politseiametnike eriettevalmistuse, sporditöö ja rajakäskluste kord teenistusrelvast laskmisel; lisa 1 Politseiametnike eriettevalmistuse kord*, s.l.: KINNITATUD Politseipeadirektori asetäitja politseipeadirektori ülesannetes 04.06.1998. a. käskkirjaga nr 132; Tunnistatud kehtetuks PA KK 4, 08.01.2002; Nr 132, 04.06.1998..

Politseiamet, 2002. *Politseiametnike erialase ja füüsilise ettevalmistuse korra ning politsei spordialase tegevuse juhendi kinnitamine; Lisa 1 Politseiametnike erialase ja FÜÜSILISE ettevalmistuse kord*, s.l.: KINNITATUD politseipeadirektori 08. jaanuari 2002. a. käskkirjaga nr 4; Tunnistatud kehtetuks PA KK 103, 02.05.2007; Nr 4, 08.01.2002. a.

Politseiamet, 2008. *Politseiametnike eri- ja füüsilise ettevalmistuse nõuded ja kord*, s.l.: POLITSEIAMETI KÄSKKIRI Nr 90, 13.03.2008. a Muudetud PA KK 97, 31.03.2008..

Politseikool, 1999. *Kehalise Ettevalmistuse Nõuded Politseikooli Päevaõppe Õppuritele*, s.l.: KINNITATUD politseidirektori 30. novembri 1999. a. käskkirjaga nr 26.

Port, K. et al., 2008. *Spordi üldained*. I toim. s.l.:s.n.

Port, K. et al., 2008. *Spordi üldained*. II toim. s.l.:s.n.

Sisekaitseakadeemia, 2005. *Sisekaitseakadeemia politseikolledži politseikooli õpilaste kehaliste katsete ja enesekaitse katse sooritamise seotud dokumentide kinnitamine; Lisa 2 Sisekaitseakadeemia politseikolledži politseikooli kehalise ettevalmistuse nõuded*

päevaõppe kadettidele, s.l.: Sisekaitseakadeemia nõukogu 28. septembri 2005. a otsusega nr 0-7.1/8 kinnitatud “Sisekaitseakadeemia õppekorralduseeskirja” punkt 3 alusel.

Sisekaitseakadeemia, 2009. *Sisekaitseakadeemia politseikolledži politseikooli kadettide kehaliste katsete ja enesekaitse arvestuse sooritamise korrd.* , s.l.: Sisekaitseakadeemia rektori 08.01.2009 käskkirjaga nr 1.12/2 kinnitatud Sisekaitseakadeemia Politseikolledži põhimääruse § 9 lg 2 p 1 ning lg 3.

Strating, M. et al., 2010. A job-related fitness test for the Dutch police. *Occupational medicine*, p. 6.

Sörensen, L. et al., 2000. *Physical activity, fitness and body composition of Finnish police officers: a 15-year follow-up study..* [Võrgumaterjal]
Available at: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10795384#>
[Kasutatud 10 11 2014].

WHO, n.d. [Online]
Available at: http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/bmi_text/en/
[Accessed 10 Mai 2015].

Vilk, Ü., 2011. *Politseiametnike Kehaline ettevalmistus ja terviseriskid*, Tartu: Tartu Ülikool, Kehakultuuri teaduskond, Spordipedagoogika ja treeninguõpetuse instituut.

Lisad

Lisa 1. Ajavahemikul 1999-2005 politseikoolis tehtud füüsilised katsed

Tabel 3. Ajavahemikul 1999-2005 politseikoolis kehtinud füüsiliste katsete nõuded (Politseikool, 1999)

3000 m jooks			1000 m jooks	Rippes katekõverdused	Ploki tõmbed
Punktid:	Mehed	Naised	Naised	Mehed	Naised
0	Ei läbi	Ei läbi	Ei läbi	Ei jõua normi t	Ei jõua I
1	16.00	19.00	5.00	6	6
2	15.00	18.00	4.50	8	8
3	14.00	17.00	4.40	10	10
4	13.00	16.00	4.30	12	12
5	12.00	15.00	4.20	14	14
6	11.40	14.30	4.10	16	16
7	11.20	13.00	4.00	18	18
8	11.00	12.30	3.50	20	20
9	10.45	12.00	3.40	22	22
10	10.30	11.30	3.30	25	25

Tabel 4. Ajavahemikul 1999-2005 politseikoolis tehtud füüsilised katsed (Politseikool, 1999)

Kärekõverdused toenglamangus			Kangi surumine rinnalt		Istesse t6us 2 min jooksul	
Punktid	Mehed	Naised	Mehed 65 kg	Naised 35 kg	Mehed	Naised 35 kg
0	0	0	0	0	0	0
1	10	6	1	1	20	5
2	20	10	5	5	30	15
3	30	15	8	8	40	20
4	40	20	12	12	50	35
5	50	25	15	15	60	45
6	60	30	18	18	70	55
7	70	35	20	20	82	65
8	80	40	24	24	90	75
9	90	45	27	27	100	85
10	100	50	30	30	110	95

Lisa 2. Ajavahemikul 2005-2009 politseikoolis tehtud füüsilised katsed

Tabel 5. Ajavahemikul 2005-2009 politseikoolis tehtud füüsilised katsed (Sisekaitseakadeemia, 2005)

Punktid	Rippes käte köverdused	Ploki tõmbed	Istesse tõus 2 minuti jooksul		Kangi surumine rinnalt	
	MEHED	NAISED	MEHED	NAISED	MEHED	NAISED
0	alla 6	alla 6	alla 35	alla 25	alla 4	alla 4
1	6	6	35	25	4	4
2	9	9	45	35	7	7
3	11	11	55	45	10	10
4	13	13	65	55	13	13
5	15	15	75	65	16	16
6	17	17	80	70	19	19
7	19	19	85	75	21	21
8	21	21	90	80	23	23
9	23	23	95	85	24	24
10	25	25	100	90	25	25
	Kordade arv	75% Kehakaalust	Kordade arv		65 KG.	35 KG.

Tabel 6. Ajavahemikul 2005-2009 politseikoolis tehtud füüsilised katsed
(Sisekaitseakadeemia, 2005)

Punktid	Jooks			Jalapress	
	3000 M.		1000 M.	MEHED	NAISED
	MEHED	NAISED	NAISED	MEHED	NAISED
0	alla 16.00	alla 19.00	alla 5.00	alla 10	alla 10
1	16.00	19.00	5.00	10	10
2	15.00	18.00	4.40	14	14
3	14.00	17.00	4.25	18	18
4	13.00	16.00	4.10	21	21
5	12.00	15.00	4.00	24	24
6	11.40	14.00	3.50	26	26
7	11.15	13.30	3.40	27	27
8	10.55	13.00	3.30	28	28
9	10.35	12.40	3.25	29	29
10	10.20	12.20	3.20	30	30
	Min, sek.			2 korda kehakaal	1,75 korda kehakaal

Lisa 3. Ajavahemikul 2009-2010 politseikoolis tehtud füüsilised katsed

Tabel 7. Ajavahemikul 2009-2010 politseikoolis tehtud füüsilised katsed (Sisekaitseakadeemia, 2009)

PUNKTE	Ploki tõmbed		Istesse tõus 2 minuti		Kangi surumine rinnalt	
	MEHED	NAISED	MEHED	NAISED	MEHED	NAISED
0	alla 5	alla 2	alla 35	alla 35	alla 4	alla 2
1	5	2	35	35	4	2
2	8	5	45	45	7	5
3	11	8	55	55	10	8
4	13	11	65	60	13	11
5	15	13	75	65	16	13
6	17	15	80	70	19	15
7	19	17	85	75	21	17
8	21	18	90	80	23	18
9	23	19	95	85	24	19
10	25	20	100	90	25	20
	Kordade arv 100% kehakaalust		Kordade arv		Kordade arv 75% kehakaalust	

Tabel 8. Ajavahemikul 2009-2010 politseikoolis tehtud füüsilised katsed (Sisekaitseakadeemia, 2009)

Punkte	Jooks			Jalapress	
	3000 m		1000 m	MEHED	NAISED
	MEHED	NAISED	NAISED		
0	alla 16.00	alla 19.00	alla 5.00	alla 10	alla 5
1	16.00	19.00	5.00	10	5
2	15.00	18.00	4.40	14	8
3	14.00	17.00	4.25	18	11
4	13.00	16.00	4.10	21	13
5	12.00	15.00	4.00	24	15
6	11.40	14.00	3.50	26	16
7	11.15	13.30	3.40	27	17
8	10.55	13.00	3.30	28	18
9	10.40	12.40	3.25	29	19
10	10.30	12.20	3.20	30	20
	Min.sek			2 korda kehakaal	2 korda kehakaal

Lisa 4. Hetkel PPK-s kehtivad kehalised katsed

Tabel 9. PPK kehalised katsed 2014/2015. õppeaastal (Politsei- ja Piirivalveamet, 2010)

P	PLOKI		KÄTE- KÕVER- DUSED TOENG- LAMANG US		ISTESSE TÕUS 2 MINUTI JOOKSUL		KANGI SURUMINE RINNALT		JOOKS		JALAPRESS	
	TÕMBED								3000 M			
	M	N	M	N	M	N	M	N	M	N	M	N
10	25	20	x	x	100	90	25	20	10:30	12:20	30	20
9	23	19	x	x	95	85	24	19	10:40	12:40	29	19
8	21	18	x	x	90	80	23	18	10:55	13:00	28	18
7	19	17	x	x	85	75	21	17	11:15	13:30	27	17
6	17	15	x	x	80	70	19	15	11:40	14:00	26	16
5	15	13	x	x	75	65	16	13	12:00	15:00	24	15
4	13	11	x	x	65	60	13	11	12:30	16:00	21	13
3	11	8	x	x	55	55	10	8	13:00	17:00	18	11
2	8	5	x	x	45	45	7	5	14:00	18:00	14	8
1	5	2	x	x	35	35	4	2	15:00	19:00	10	5
*E / 1	X	x	20	8	30	25	x	x	16:00	20:00	x	x
F / 0	X	x	Alla 20	Alla 8	Alla 30	Alla 25	x	x	Alla 16:00	Alla 20:00	x	x
	KOR. ARV	75 % KK	KORDADE ARV		KORDADE ARV		KOR ARV	50 % KK	MIN:SEK		KKx2,0	

ASUTUSESISESEKS KASUTAMISEKS

Lisa 5. Politseiametnikele kehtinud füüsiliste katsete normatiivid enne 2011. aastat.

Tabel 10. Naispolitseiametnike füüsiliste katsete normatiivid (Politseiamet, 2008)

Naised	Ala	Väga hea (3 punkti)	Hea (2 punkti)	Rahuldav (1 punkt)
I vanuserühm (kuni 29aastased)	Kätekõverdamine	12	10	8
	Kõhulihased	39	32	25
	Kükid	48	40	34
	1000 m jooks	4.00	4.30	5.00
	100 m ujumine	1.50	2.20	3.00
II vanuserühm (kuni 39aastased)	Kätekõverdamine	10	8	6
	Kõhulihased	34	27	22
	Kükid	40	35	30
	1000 m jooks	4.30	5.00	5.30
	100 m ujumine	2.10	2.30	3.30
III vanuserühm (kuni 49aastased)	Kätekõverdamine	8	6	4
	Kõhulihased	29	24	19
	Kükid	33	30	25
	1000 m jooks	5.00	5.30	6.00
	100 m ujumine	2.20	2.45	3.40

Tabel 11. Meespolitseiametnike füüsiliste katsete normatiivid. (Politseiamet, 2008)

Mehed	Ala	Väga hea (3 punkti)	Hea (2 punkti)	Rahuldav (1 punkt)
I vanuserühm (kuni 29aastased)	Kätekõverdamine rippes	14	10	6
	Kõhulihased	48	40	32
	Kükid	60	50	43
	3000 m jooks	12.00	13.30	16.00
	100 m ujumine	1.45	2.15	2.30
II vanuserühm (kuni 39aastased)	Kätekõverdamine rippes	12	8	4
	Kõhulihased	42	34	28
	Kükid	53	45	38
	3000 m jooks	12.50	14.30	17.00
	100 m ujumine	2.00	2.20	3.00
III vanuserühm (kuni 49aastased)	Kätekõverdamine toenglamangus	16	14	12
	Kõhulihased	36	30	24
	Kükid	47	40	33
	3000 m jooks	13.50	16.00	18.00
	100 m ujumine	2.10	2.30	3.30

Lisa 6. 2014. aasta seisuga PPA-s kehtivate füüsiliste katsete nõuded

Tabel 12. Naispolitsei ametnike füüsiliste katsete normatiivid (Politsei- ja Piirivalveamet, 2011)

Naised	Ala	Väga hea (3 punkti)	Hea (2 punkti)	Rahuldav (1 punkt)
I vanuserühm (kuni 29aastased)	Kätekõverdamine	≥12	10-11	8-9
	Istesse tõus	≥ 39	32-38	25-31
	3000 m jooks	≤ 14.00	14.01-17.00	17.01-20.00
II vanuserühm (30- 39aastased)	Kätekõverdamine	≥10	8-9	6-7
	Istesse tõus	≥34	27-33	20-26
	3000 m jooks	≤15.00	15.01-18.00	18.01-21.00
	500 m ujumine	≤10.30	10.31-12.30	12.31-14.30
	6000 m sõudeergomeeter	≤27.00	27.01-29.00	29.01-31.00
	Käimistest 6 km	≤54.00	54.01-57.00	57.01-59.00
III vanuserühm (40- 45 aastased)	Kätekõverdamine	≥8	6-7	4-5
	Istesse tõus	≥29	24-28	16-23
	3000 m jooks	≤16.00	16.01-19.00	19.01-22.00
	500 m ujumine	≤11.00	11.01-13.00	13.01-15.00
	6000 m sõudeergomeeter	≤28.00	28.01-30.00	30.01-32.00
	Käimistest 6 km	≤56.00	56.01-58.00	58.01-60.00

ASUTUSESISESEKS KASUTAMISEKS

Tabel 13. Meespolitseiametnike füüsiliste katsete normatiivid

Mehed	Ala	Väga hea (3 punkti)	Hea (2 punkti)	Rahuldav (1 punkt)
I vanuserühm (kuni 29aastased)	Kätekõverdamine	≥ 36	29-35	20-28
	Istesse tõus	≥45	40-44	30- 39
	3000 m jooks	≤12.00	12.01-13.30	13.31-16.00
II vanuserühm (30-39 aastased)	Kätekõverdamine	≥30	24-29	16-23
	Istesse tõus	≥38	32-37	24-31
	3000 m jooks	≤12.50	12.51-14.30	14.31-17.00
	500 m ujumine	≤ 09.30	09.31-11.00	11.01-13.00
	6000 m sõudeergomeeter	≤25.00	25.01-27.00	27.01-29.00
	Käimistest 6 km	≤50.00	50.01-54.00	54.01-56.00
III vanuserühm (40-49 aastased)	Kätekõverdamine	≥22	16-21	12-15
	Istesse tõus	≥32	28-31	20-27
	3000 m jooks	≤13.50	13.51-16.00	16.01-18.00
	500 m ujumine	≤10.00	10.01-12.00	12.01-14.00
	6000 m sõudeergomeeter	≤26.00	26.01-28.00	28.01-30.00
	Käimistest 6 km	≤52.00	52.01-56.00	56.01-58.00

Lisa 7. Ankeetküsitlus

Põhja Prefektuuri patrullpolitseinike sportimine ja kehalised katsed

Uuring viiakse läbi Põhja Prefektuuri patrullpolitseinike seas 2015. aasta alguses ning selle eesmärgiks on võrrelda sportimisaktiivsust ja kehalisi võimeid õpingute vs töötamise perioodil ning leida sportimist soodustavaid ja mittetoetavaid asjaolusid.

Küsitluseks on saadud luba PPA uurimistöode kooskõlastamise komisjonilt (22.12.2014 kiri nr 1.1-14/376-2) ning tulemusi kasutatakse SKA PPK lõputöös.

Tere!

Teil palutakse osaleda sportimist ja kehaliste võimete testimist puudutavas uuringus, mille täitmine võtab aega ca 10 minutit.

Küsitlusele vastamine on vabatahtlik, tänan, et selleks aega leiate ja uuringu valmimisele kaasa aitate.

Lugupidamisega

Hannes Lember, PPK lõpukursuslane

Ankeedis on 20 küsimust.

Privaatsuse mäрге. See ankeet on anonüümne

Kirje, mis hoiab teie vastuseid ei sisalda mitte ühtegi teid identifitseerivat tunnust, kui muidugi ankeedis pole seda eriküsimusega küsitud. Kui olete kasutanud identifitseerivat võtit, et leida üles ankeet ja jätkata vastamist, siis seda identifitseerivat tunnust ei hoita ankeedi juures. Seda hoitakse eraldi andmebaasis ning seda uuendatakse ainult selleks, et indikeerida, kas olete ankeedi lõpetanud või pole seda veel. Pole võimalik identifitseerivat tunnust seostada ankeedi vastustega.

1. Kehalised katsed koolis ja praegu ning nende seosed tööga

- a. Kas osalesite 2014. aasta jooksul politseivõistlustel?
 - i. Jah
 - ii. Ei
 - iii. Vastust pole

b. Kas füüsilised nõuded on teie arvamusel kohaselt piisavad, et kontrollida vajalikku füüsilise vormi taset patrullpolitseinike tööks?

- i. On liiga lihtsad
- ii. On piisavad
- iii. On liiga rasked
- iv. Teised

c. Millisele tulemusele sooritasite viimati kohustuslikud kehalised katsed?

- i. ei saanud lävendi täitmisega hakkama
- ii. täitsin ainult miinimumlävendi kõigil aladel
- iii. täitsin miinimumlävendi jõukatsetes ja ületasin lävendit jooksus
- iv. ületasin mõnevõrra miinimumlävendeid kõigil aladel
- v. ületasin suurelt miinimumlävendeid kõigil aladel
- vi. Teised

d. Kuidas hindate enda pingutusastet kohustuslike katsete sooritamisel Borgi skaala järgi? Märkige ära Teie puhul kehtiv tase (1- olematu pingutus, 2 - väga-väga nõrk pingutus, 3 - väga nõrk, 4 - nõrk, 5 - mõõdukas, 6 - tugevam, 7 - tugev (raske), 8 - peaaegu täisjõuga, 9 - väga tugev, täisjõuga, 10 - ülemäärane pingutus.)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Toenglamangus kätekõverdused										
Istesse tõus										
3 km jooks										

e. Kas politseikoolis tehtud katsed valmistasid Teile raskusi?

- i. Olid lihtsad
- ii. Olid jõukohased
- iii. Olid rasked
- iv. Teised
- v. Vastust pole

- f. Soovi korral võrrelda politseikooli katseid ja nendeks treenimise vajadust PPA praeguste katsetega.
- g. Palun hinnake enda treenituse taset arvesse võttes, millisele tasemele suudaksite praegu sooritada politseikooli katsed?
- Ma ei saaks praegu PPK katsete lävendi täitmisega hakkama
 - Suudaksin PPK katsed sooritada kõige madalamale punktitasemele
 - Sooritaksin praegu PPK katsed keskmistele punktidele
 - Sooritaksin praegu PPK katsed maksimumpunktidele
 - Vastust pole
- h. Millised tööülesanded, kus on vaja füüsilist võimekust, valmistavad Teile raskusi? (1 – ei valmista kunagi raskusi; 2 – on väga harva raske; 3 - on vahetevahel raske; 4 – valmistab sageli raskusi; 5 - valmistab kogu aeg raskusi)

	1	2	3	4	5	Vastust pole
Jalgsi patrullimine						
Kahtlusaluste jälitamine						
Kinnipidamisvõtete sooritamine						

i. Palun nimetage veel tööülesandeid, mille täitmiseks peate end füüsiliselt pingutama.

j.

2. Sport kui motivaator

a. Palun hinnake 5-palli skaalal, mis motiveerib Teid sportima ja enda kehalisi võimeid treenima? (1 - ei motiveeri üldse, 5 - motiveerib väga tugevalt)

	1	2	3	4	5	Vastust pole
kehaliste katsete läbimise kohustus						
võimalus suhelda kolleegidega töövälisel aja						
võimalus suhelda treeningukaaslastega, kes ei ole minu töökaaslased						
head spordirajatised						
hea treener						
võimalus osaleda võistlustel ja rahvaspordiüritustel						
vajadus esindada võistlustel oma organisatsiooni						
vaba aja sisukas veetmine						
tervise säilitamine või taastamine						

3. Isikuandmed

- a. Kui sageli Te tegelete spordiga?
 - i. üle 6 tunni nädalas
 - ii. keskmiselt 5-6 tundi nädalas
 - iii. keskmiselt 3-4 tundi nädalas
 - iv. keskmiselt 2 tundi nädalas
 - v. keskmiselt 1 tund nädalas
 - vi. vähem kui 1 tund nädalas
 - vii. ei treeni igal nädalal
 - viii.
- b. Millisel määral tegelesite spordiga politseikoolis/kolledžis õppides?
 - i. Tegelesin kooli ajal spordiga rohkem kui praegu
 - ii. Tegelen praegu spordiga sama palju kui kooli ajal
 - iii. Kooli ajal treenisin vähem kui praegu
- c. Kui olete läbinud kohustusliku ajateenistuse, siis mitu aastat tagasi selle läbisite?
- d. Sugu
 - i. Naine
 - ii. Mees
- e. Vanus
- f. Palun kirjutage enda pikkus sentimeetrites.
- g. Palun kirjutage enda kehakaal kilogrammides.
- h. Kui kaua olete töötanud organisatsioonis? (Palun vastake täisaastates, alla 1-aastase tööstaaži korral kirjutage vastuseks 0)
 - i. Teie praeguse leibkonna määratlus?
 - i. Elan koos vanematega
 - ii. Elan üksinda
 - iii. Kooselu või abielu, meil ei ole lapsi
 - iv. Minu peres kasvab laps/lapsed
 - v. Vastust pole