

Sisekaitseakadeemia

Justiitskolledž

Raigo Orav

KS060

VANGLATE RELVASTATUD ÜKSUSE LIIKMETE
FÜÜSILINE ÜLDVÕIMEKUS JA SELLE
KONTROLLIMISE PAREMUSTAMISE VÕIMALUSTEST

Lõputöö

Juhendaja:

Lauri Abel

Tallinn 2009

LÕPUTÖÖ ANNOTATSIOON

Kolledž: Justiitskolledž	Kuu ja aasta: mai 2009
Töö pealkiri: Vanglate relvastatud üksuse liikmete füüsiline üldvõimekus ja selle kontrollimise paremustamise võimalustest	
Töö autor: Raigo Orav	allkiri:
<p>Lõputöö uurimisobjektiks on vanglate relvastatud üksuse üldvõimekuse test ja RÜ liikmete treeningumeetodid, mida nad kasutavad oma üldkehalise võimekuse paremustamiseks.</p> <p>Lõputöö eesmärgiks on pakkuda välja (tuginevalt relvastatud üksuse funktsioonide iseärasustele, kehalise üldvõimekuse ja selle arendamise spordifüsioloogilistele ning treeningumeetodilistele arusaamadele) lahendusi 1)RÜ üldkehalise võimekuse testi enam – funktsionaalsemaks muutmiseks ning 2) RÜ liikmete kehalise üldvõimekuse treeningute kvaliteedi täiustamiseks, aitamaks sel moel kaasa üksuse tegutsemisvalmiduse tõstmisele.</p> <p>Leidmaks praktikute poolset kinnitust püstitatud hüpoteesile ning võimalusi RÜ liikmete kehalise üldvõimekuse treeningute tulemuslikumaks muutmiseks, viidi RÜ liikmete seas läbi ankeetküsitlus. Küsitluse valimisse kuulus 30 RÜ liiget. Küsitluse läbiviimise ajal (märts 2009) oli relvastatud üksuses 41 ametnikku.</p> <p>Kogutud andmete analüüsist selgus, et RÜ üldvõimekuse test ei ole töö autori ja ka küsitletute arvates sellisel kujul kõige otstarbekam. Lisaks selgus, et RÜ liikmete teadmisi treeningumeetoditest on vaja täiendada, et tõhustada RÜ üldist tegutsemisvalmidust.</p> <p>Töö autor on arvamusel, et siintoodud tulemused vajaksid tulevikus edasist uurimist, aitamaks kaasa RÜ liikmete suutlikkusele täita oma funktsioone ning seeläbi muutuda efektiivsemaks sisejulgeoleku tagamisel.</p>	
Võtmesõnad : relvastatus üksus, füüsiline ettevalmistus, füüsiline test, vastupidavus	
Keywords : armed unit, physical arrangements, physical test, endurance	
Säilitamise koht: Sisekaitseakadeemia raamatukogu	
Kaitsmisele lubatud:	
Juhendaja allkiri:	

SISUKORD

LÕPUTÖÖ ANNOTATSIOON.....	2
JOONISTE JA TABELITE LOETELU.....	4
TÖÖS KASUTATAVAD LÜHENDID.....	5
SISSEJUHATUS.....	6
1. VANGLATE RELVASTATUD ÜKSUS.....	9
1.1 Relvastatus üksuse väljakujunemine.....	9
1.2 Relvastatud üksuse struktuur ja ülesanded.....	10
1.2.1 Strateegiline arengukava.....	11
2. FÜÜSILISEST VASTUPIDAVUSEST.....	15
2.1 Füüsilisest vastupidavusest.....	15
2.2 Vastupidavustreeningu läbiviimine RÜ liikmetele.....	16
3. RELVASTATUD ÜKSUSE LIIKMEKS SAAMINE.....	21
3.2 RÜ kehalise üldvõimekuse testi sooritamine.....	23
3.2.1 RÜ füüsilise testi I osa.....	24
3.2.2 RÜ füüsilise testi II osa.....	26
3.3 Enesekaitse ja erivahendite kasutamise hindamise meetodika.....	28
JÄRELDUSED.....	35
VÕIMALIKUD LAHENDUSED JA ETTEPANEKUD.....	37
KOKKUVÕTE.....	39
SUMMARY.....	40
VIIDATUD ALLIKATE LOETELU.....	41
LISAD.....	42
LISA 1. Ankeetküsitlus.....	42
LISA 2. Relvastatud üksuse üldvõimekuse testi tulemused sügis 2007 a.....	45
LISA 3. Relvastatud üksuse üldvõimekuse test sügis 2008 a.....	46
LISA 4. Relvastatud üksuse varustus.....	47
LISA 5. JUPO üldfüüsilise testi punktiarvestus.....	54

JOONISTE JA TABELITE LOETELU

Joonis 1. RÜ üldvõimekuse testi osade järjestatus RÜ liikmete poolt.

Joonis 2. Vastupidavustreeningute sagedus RÜ liikmete arvamuse põhjal.

Joonis 3. RÜ liikmete spordialade harrastused vabal ajal.

Joonis 4. Kuidas kavandavad RÜ liikmed oma vastupidavustreeninguid.

Joonis 5. Kas RÜ liikmed vajavad juhendamist vastupidavus treeningute alal.

Joonis 6. Arstliku kontrolli vajadus RÜ liikmete arvamuse põhjal.

Tabel 1.1 RÜ füüsilise testide punktitablel mehed kuni 36a. vanused(Justiitsministri 12.10.2007.a. käskkiri nr 196)

Tabel 1.2 RÜ füüsilise testide punktitablel mehed 36a. ja vanemad(Justiitsministri 12.10.2007.a. käskkiri nr 196)

TÖÖS KASUTATAVAD LÜHENDID

RÜ- relvastatud üksus

SLS- südamelöögisagedus

MHT- maksimaalne hapniku tarbimine

MET- metaboolne ekvivalent

JUPO- julgestuspolitsei

KK- kätekõverdused

KL- kõhulihased (tõus istesse)

RK- rippes käte kõverdamine (lõuatõmbamine)

SP- sangpommi rebimine

J- jooks 3200 m

P- punktid

PK- punktid kokku

SISSEJUHATUS

Eesti vanglasüsteemis alustati relvastatud üksuse (RÜ) loomisega 1996. aastal. Üksuse põhifunktsioon: kuritegude ennetamise, avastamise ja tõkestamisega seotud selliste ülesannete täitmine vanglates, mis nõuavad täitjatelt eriettevalmistust. Üksuse liikmete suutlikkus tulemuslikult täita eriülesandeid seondub nii üksuse liikmete kõlbelis- hoiakuliste omadustega kui ka selliste eeldusomadustega nagu seda on: 1) psüühilis- vaimsed isikuomadused; 2) füüsiline üldvõimekus, 3) enesekaitsetelised oskused ja 4) erivahendite kasutamise oskused. Nõutavate omaduste ja oskuste taseme hindamiseks, üksuse liikmeks sobilikkuse üle otsustamiseks kasutatakse vastavaid teste. Alates 2007. aastast viiakse läbi testi relvastatud üksuse liikmeks sobilikkuse üle osustamisele kaasaaitamiseks. 2007. aasta sügisel läbi viidud kehalise üldvõimekuse testi tulemuste põhjal langes relvastatud üksusest välja pea kolmandik toonaseid liikmeid. Väljalangenud olid vanemad vanglaametnikud, kes olid hinnatud oma suurte kogemuste ja oskuste poolest. Siit kasvas ka välja käesoleva lõputöö keskne probleem, mis on seotud vanglate RÜ liikmetele ja liikmeks pürgijatele korraldatava kehalise üldvõimekuse testi valiidsusega ning kehalise üldvõimekuse paremustamise võimalustega. Nimelt on käesoleval ajal RÜ liikmelisuse üle otsustamisel määravaks saanud kehalise üldvõimekuse testi ühekordsed tulemused.

Käesoleva lõputöö kesksed probleemid ja käsitusaines on seotud:

- 1) kehalise üldvõimekuse testi iseärasustega, mille analüüsimisel lähtutakse relvastatud üksuse missioonist ja funktsioonidest; kehalise üldvõimekusega seonduvaist spordifüsioloogilistest ning treeningumetoodilistest põhimõtetest,
- 2) relvastatud üksuse liikmete hoiakutest ja arusaamadest, paremustamiseks oma üldkehalist ettevalmistust .

Relvastatud üksuse funktsioonidest tulenevalt seondub soovitatav kehaline üldvõimekus eelkõige füüsilise vastupidavuse ja vastavate eneseregulatsiooni oskustega. Kehakultuurile ja spordifüsioloogiale toetuv treeningumetoodika rõhutab siinkohal füsioloogilisi omadusi,

füüsilisi isikuomadusi ja hingamist, mis on vastupidavuse mõõtmisel peamiseks parameetriks (MHT).

Seega konkretiseerib eeltoodu käesoleva lõputöö uurimisprobleemi, kui kehalise üldvõimekuse testi valiidsuse probleemi, mis on seotud relvastatud üksuse põhifunktsioonidest tuleneva füüsilise vastupidavuse näitajate valiidsusega eelkõige spordifüsioloogia seisukohalt, aga ka relvastatud üksuse liikmete vaatekohalt (sh hoiakud ja arusaamad oma kehalise üldvõimekuse parandamisest).

Lõputöö eesmärgiks on välja pakkuda (tuginevalt relvastatud üksuse funktsioonide iseärasustele, kehalise üldvõimekuse ja selle arendamise spordifüsioloogilistele ning treeningumethodilistele arusaamadele) lahendusi 1) RÜ üldkehalise võimekuse testi funktsionaalsemaks muutmiseks ning 2) RÜ liikmete kehalise üldvõimekuse treeningute kvaliteedi täiustamiseks, aitamaks sel moel kaasa üksuse tegutsemisvalmiduse tõstmisele. Soovitud eesmärgini jõudmiseks, viis lõputöö autor läbi empiirilise uurimuse, kasutades selleks küsitlusmeetodit (lühiankeet) RÜ liikmete seas.

Empiirilise uurimuse hüpotees lähtub spordifüsioloogia nüüdisarusaamadest üldise füüsilise vastupidavuse ja selle paremustamise kohta. Need arusaamad võimaldavad väita, et mitte kõik kehalise üldvõimekuse testi kriteeriumid ei ole valiidsed, valimaks RÜ liikmeid RÜ ees seisvate põhifunktsioonide täitmise jaoks oluliste näitajate seisukohalt ning mitte kõik RÜ liikmete poolt praktiseeritavad treeninguvormid ei ole efektiivsed.

Käesolev lõputöö on koosneb neljast peatükist.

Esimeses peatükis tutvustatakse vanglate relvastatud üksuse loomist ning kirjeldatakse selle funktsioone, põhiülesandeid ja struktuuri, tuuakse välja relvastatud üksuse kasutusala ning peatatakse RÜ arendamisega seotud kavadel (arengukava).

Töö teises peatükis osutatakse kaasaegse spordifüsioloogia arusaamale olulisemast tegurist, millega seondub füüsiline vastupidavus kui kehalise üldvõimekuse eeldusosis ning tegevustele, mille läbi on võimalik kehalist üldvõimekust paremustada. Peatatakse ka treeningumeetoditel, mida RÜ liikmed saaksid iseseisvalt kasutada. Oluline on siinkohal, et

vastavate iseseisvate treeningute kavandamine ja teostamine peab olema diferentseeritud (selliste parameetrite alusel nagu näiteks kehakaal, vanus ja üldkehaline seisund jne).

Kolmandas peatükis kirjeldatakse lühidalt testide kogumit, mille tulemuste alusel hinnatakse testitavate sobilikkust relvastatud üksuses toime tulemisel. Lõputöö autor keskendub vastavalt töö probleemipüstitusele füüsilise üldvõimekuse testi esimesele osale.

Neljandas peatükis esitatakse empiirilise uurimusega seonduvat. Kirjeldatakse küsitluse valimit, küsitlusmetoodikat ning analüüsitakse ankeetküsitluse tulemusi, seda nii füüsilise üldvõimekuse testi valiidsuse kui ka RÜ üldkehalise võimekuse paremustamise kontekstides.

1. VANGLATE RELVASTATUD ÜKSUS

1.1 Relvastatus üksuse väljakujunemine

Taasiseseisvumise järgselt saadeti kõik Eestist pärit ning Venemaa kinnipidamisasutustes oma karistust kandnud kurjategijad tagasi Eestisse. Et uustulnukad üritasid võimu haarata ja ennast maksma panna, siis tekkisid vanglates kinnipeetavate vahelised pinged. Ühteaegu lahkusid Eestist laagreid valvanud endise NSV Liidu sisevägede üksused. Neid asendasid automaatidega relvastatud kodukaitsjad. Need muutused tekitasid rea uudseid ja kiiret lahendamist vajavaid probleeme nagu: vajadus vältida kujunenud situatsiooni ärakasutamist kinnipeetavate poolt. (Politseileht 2000 a.)

Et olukord kippus kontrolli alt väljuma, pidi vanglaellu pidevalt sekkuma toonane eriüksus. Vene rahvusest kinnipeetavad respektierisid eriüksust, nende tegutsemine Venemaal oli olnud jõuline ja karmikäeline. Vanglate territooriumil ei käinud nõukogude ajal keegi relvaga; eriüksuslased olid esimesed, kes hakkasid vanglas relvi kandma ja see tekitas kinnipeetavates teatud aukartust: laigulised vormid, laigulised kaitsevestid, erikiivrid ning automaadid - kõik need toimisid märkidena, mis distsiplineerisid märkimisväärselt kinnipeetavate kontingenti. (Politseileht 2000 a.)

Tollane eriüksus koosnes peamiselt politseiametnikest, kes vastavalt vajadusele käisid vanglates korda loomas; nüüdseks aga on loodud spetsiaalne vanglate relvastatud üksus, mis koosneb iga vangla juures tegutsevatest rühmadest.

Vanglate relvastatud üksuse loomine sai alguse Riigi Täitev ameti 08. novembri 1996.a Direktorite Nõukogu koosolekust. Samal 1996. aastal loodi Rummu rühm; Tallinna rühm asus tööle 2001 a aprillis, Tartu rühm 2002 a oktoobris—novembris, 2008. aastal lisandus Viru rühm. Relvastatud üksuse tegevus ja kord on reglementeeritud Justiitsministri 12. detsembri 2002. a määrusega nr 81 (RTL 2002, 144, 2107), mis jõustus 26.12.2002. Muudetud on seda ühel korral 19.01.2004 nr 9 (RTL 2004, 8, 120) 26.01.2004. Määrus on

kehtestatud „Vangistusseaduse” (RT I 2000, 58, 376; 2002, 84, 492; 90, 521) § 109 lõike 3 alusel.

1.2 Relvastatud üksuse struktuur ja ülesanded

Üksus koosneb taktikalistest rühmadest. Taktikalise rühma ülesandeks on läbiotsimiste julgestamine ja hädaolukordade lahendamine. Üksuse koosseisu kuuluvad üksuse ülem, rühmade ülemad ja rühma liikmed. Taktikaline rühm koosneb kuni 80-st vanglateenistuses olevast ametnikust. (Justiitsministri määrus nr 81)

Tänaseks on välja kujunenud neli rühma, kes treenivad oma rühmaülema juhendamisel iseseisvalt. Need on Tallinna rühm (10 liiget), Tartu rühm (14 liiget), Murru rühm (9 liiget) ning Viru rühm (8 liiget). Seega kuulub relvastatud üksusesse käesoleval ajal 41 tegevteenistuses olevat vanglaametnikku. (Justiitsministri määrus nr 81)

Üksuse liikme nimetab ja vabastab justiitsminister käskkirjaga Justiitsministeeriumi vanglate asekancleri ettepanekul kooskõlastatult vastava vangla direktoriga. Üksust juhtiv ülem allub Justiitsministeeriumi vanglate asekancleri kaudu justiitsministriale, esimesele alluvad omakorda rühmade ülemad ja liikmed. Üksuse ülemat võib asendada tema ettepanekul Justiitsministeeriumi asekancleri otsusel rühma ülem, rühma ülemat võib asendada tema ettepanekul ja üksuse ülema otsuse alusel rühma liige. Üksuse liikmeid tasustatakse selle vangla eelarvest, kus vastav liige töötab. (Justiitsministri määrus nr 81)

Tulenevalt eelnimetatud justiitsministri määrusest on vanglate relvastatud üksuse põhiülesandeks kuritegude ennetamise, avastamise ja tõkestamisega seotud eriettevalmistust nõudvate ülesannete täitmine vanglas. Nendeks ülesanneteks võivad olla massilise korratus, pantvangi vabastus, relvastatud- või igasugune muu väline rünne vangla vastu, hädaolukorra lahendamine, ebaseaduslikult hõivatud objekti vabastamine, vangla või kinnipeetava läbiotsimine, kinnipeetava saatmine ja ümberpaigutamine ja erakorraline teenistusvalve justiitsministri määratud ulatuses. Ülesandeid täites kannavad üksuse liikmed eririidetust ja numbrimärki ning on muudest teenistuskohustustest vabad.

Relvastatud üksuse kokkukutsumiseks annab korralduse Justiitsminister või tema korraldusel Justiitsministeeriumi vanglate asekanstler. Ürituse läbiviimiseks taotleb Justiitsministeeriumi vanglate asekanstler või relvastatud üksust vajava vangla direktor justiitsministrilt üksuse kokkukutsumist, millele on lisatud ka kava ja ülesande kirjeldus. Üksust rakendatakse justiitsministri kirjaliku korralduse alusel. Erakorralise olukorra lahendamiseks piisab ka justiitsministri suulisest korraldusest üksuse ülemale. Pärast korralduse saamist kutsub üksuse ülem üksuse liikmed rühmade ülemate kaudu kogunemispunkti, kus tutvustatakse ürituse eesmärke, jagatakse ülesanded ning otsustatakse teenistusrelvade ja erivahendite kasutamine ja jagatakse numbrimärgid. Üksuse ülem korraldab teenistusrelvade, erivahendite ja numbrimärkide fikseerimise. Võimalusel jäädvustatakse üritus tehniliste vahendite abil, mida säilitatakse kolme kuu vältel. Selleks, et tagada relvastatud üksuse konstruktiivne areng, koostatakse Justiitsministeeriumi poolt igal aastal strateegiline arengukava. (Justiitsministri määrus nr 81)

1.2.1 Strateegiline arengukava

- Üksuse komplekteerimine ning lokaalsete rühmade moodustamine.
- Üksuse liikmete võimete hindamine ning vastavalt sellele rühmade komplekteerimine.
- Üksuse ja lokaalsete rühmade koolituskavade ning treeningkavade väljatöötamine.
- Eriolukordade tegevusplaanide välja töötamine eri vanglates.
- Üksuse vajalike vahenditega varustamine.
- Üksuse liikmete sotsiaalsete garantiide ja motivatsiooni mehhanismi välja töötamine. (Seisonen RÜ arengukava 2007)

1.2.2 Tegevused strateegilise arengukava saavutamiseks

- Relvastatud üksuse komplekteerimisel ja lokaalsete rühmade moodustamisel tuleb arvestada konkreetse piirkonda jääva vangla suurust, kinnipeetavate hulka. Rühmadele tuleb jagada piirkonnad(missugune rühm milliseid vanglaid kindlustab), kui pole vaja terve üksuse kasutamist. Lisaks sellele võiks iga vangla juures olla vähemalt üks üksuse liige, kes teeks koostööd relvastatud üksusega või lokaalse rühmaga, et eriolukorras tagada üksuse tõrgeteta liikumine.
- Üksuse liikmete füüsiliste võimete hindamine annab meile võimaluse komplekteerida lokaalsed rühmad nii, et iga konkreetse olukorra lahendamisel on selge kes kuidas üksuse töös osaleb. See muudaks üksuse tegevuse professionaalsemaks.
- Koolituskavad ja treeningkavad on vajalikud nii füüsilise ettevalmistuse parandamiseks kui ka professionaalsuse tõstmiseks. Seda tuleb rakendada nii rühma kui ka üksuse tasandil. Selle rakendamiseks on vaja leida instruktoreid iga rühma juurde, kes suudaks rühma treenida füüsilist kui ka taktikat välja töötada. Korraldada ka laagreid, treeningpäevi, koolitusi tervele üksusele ning tuleb jätkata ka planeeritud ürituste korraldamist erinevates vanglates. Erinevate eriala spetsialistide rakendamine, koostöö politsei, kaitseväge, sõjaväepolitsei ja päästeametiga.
- Iga vangla tundma õppimine, võib-olla ka vajalike omapoolsete soovitude lisamine ning võimalike eriolukordade läbimängimine erinevates vanglates. Eelkõige lokaalne rühm peab tundma oma piirkonna vangla iseärasusi kui ka üksus, suuremate rahutuste jne lahendamiseks.
- Tuleb teadvustada erinevate olukordade läbi mängimisega, milliseid vahendeid on vaja. Relvad, erivahendid mida on vaja rühmal kui ka tervel üksusel treeninguks kui ka operatsioonideks ning järk järgult need soetada.
- Üksuse liikmete elude kindlustamine, puhkepäevade lisamine ja muud motivatsioonivõimalused.

RÜ liige peab hoolitsema pidevalt oma füüsilise võimekuse eest ja regulaarselt treeningutel osalema. Kaks korda aastas läbib RÜ liige kehalise võimekuse testi, mille ebaõnnestumise korral arvatakse ta RÜ- st välja. RÜ ülemal jääb õigus teha erandeid testi ebaõnnestumisel RÜ koosseisust välja arvamise kohta, tuginedes konkreetsetele juhtumile. Soovi korral võib väljaarvatud liige järgmine kvartal jälle liikmeks saamise avalduse esitada. (Seisonen RÜ arengukava 2007)

RÜ liikmetele korraldatakse jooksvalt koolitusi teemadel, mis on vajalikud nende tööks, nende hulgas enesekaitse ning jõu ja erivahendite kasutamise alaseid. Regulaarsed trennid relvastatud üksuse liikmetele jäävad korraldada ja läbi viia relvastatud üksuse rühmaülematele. Treeningute läbiviimisel on võimalik kaasata vastava ala spetsialiste teistest jõustruktuuridest, näiteks JUPO, SVP vms. Treeningute sagedus peaks olema vähemalt kaks korda nädalas. (Seisonen RÜ arengukava 2007)

1.3 Relvastatud üksuse kasutamine

Eesti vanglasüsteem on üle minemas peamiselt kambertüüpi vanglate kasutamisele, seega esineb täna suuri massirahutusi (nagu neid oli üheksakümnendate aastate alguses) tunduvalt vähem. Relvastatud üksust kasutatakse peamiselt korraliste ja erakorraliste läbiotsimiste juures. Kuid on ka teisi ülesandeid, mida on vanglate relvastatud üksus lahendanud. Näiteks 2008. aastal tuli lisaks tavapärasele läbiotsimistele lahendada selliseid probleeme nagu: pantvangi vabastamine Viru vanglas; kinnipeetavate erakorralised loendused ja ümberpaigutused Murru vanglas; eluaegsete kinnipeetavate konvoeerimine kohtusse ja valve tagamine kohtuistungite ajal. 2007. aasta aprillirahutuste ajal. kasutati üksust avaliku korra tagamiseks Tallinna tänavatel .

RÜ peamiste funktsioonide hulka kuulub suuremate läbiotsimiste korraldamine vanglates. RÜ liikmed korraldavad läbiotsimiste käigus peamiselt kinnipeetavate konvoeerimist ning tagavad läbiotsijate turvalisust . RÜ liikmed tutvustavad alati kinnipeetavatele, mis hakkab toimuma ja millised on kinnipeetavate kohustused ja kuidas nad peavad käituma ning räägitakse ka sellest, mis juhtub, kui kinnipeetavad ei allu korraldustele. Neid teavitatakse ka

sellest, milliseid relvi ja ründevarustust võidakse kasutada, kui kinnipeetavad ei täideta antud korraldusi ning hakkavad vastu RÜ liikmetele.

Relvastatud üksuse liikmed kasutavad ise erinevat kaitsevarustust, mis on raske ning mis nõuab enamat energiakulu, lisab kohmakust ning on takistuseks liigutuste sooritamisel. Lisaks on RÜ liikmetel olenevalt situatsioonist kaasa erinevad külm- ja tulirelvad, mis vajavad eriti hoolsat kohtlemist ja tähelepanu, sest liigutakse tihti otse kinnipeetavate vahel. Relvastatud üksuse liikmete varustus on ära toodud lisa 4.

Relvastatud üksust kasutatakse tihti suurtel läbiotsimistel mis võivad kesta mitmeid tunde, kuni päeva või kaks. See eeldab aga RÜ liikmetelt väga head füüsilist vastupidavust ning kõrget pingetaluvust – ja seda füüsiliselt kui vaimselt. On olnud ka juhuseid kus RÜ on vanglas terve nädala või rohkemgi, et saada kinnipeetavate vastuhakud ja mässud kontrolli alla (Politseileht 2000a.)

Ka antakse politseile ametiabi- suuremad sellealased kogemused saadi 2007. aasta aprillirahutuste käigus. Nii oli relvastatud üksus aprillirahutuste ajal pidevalt aktiivses tegevuses. (Justiitsministeeriumi aprillirahutuste memorandum). Tänapäevaks on tõhustatud oluliselt koostööd politsei ja vanglate relvastatud üksuse vahel. Käesoleval aastal on korraldatud ühiseid õppuseid koos märulipolitsei ja julgestuspolitseiga, lihvimaks organisatsioonidevahelisi koostööoskusi eriolukordade lahendamisel.

Niisiis, tuleb RÜ liikmetel tegutseda füüsilist vastupidavust nõudvates oludes. RÜ liige on valmis ka vanglas igapäevast tööd tehes eri ja hädaolukordades iseseisvalt (või väikese grupina) tegutsema, lahendamaks olukordi. Sellest võib järeldada, et RÜ liige peab olema hea füüsilise ettevalmistusega, vastupidav, vaimselt stabiilne ja vastavalt oludele valmis kiirelt reageerima.

2. FÜÜSILISEST VASTUPIDAVUSEST

2.1 Füüsilisest vastupidavusest

Relvastatud üksuse liikmed peavad olema valmis kõrgeks ja pikaajaliseks koormustaluvuseks. Selle asjaolu tõid selgesti esile 2007 aasta aprilli sündmused Tallinna tänavatel ning järgnenud ühisõppused suuremate massirahutuste (olgu need kas vanglasisesed või – välised) - mahasurumiseks.

Kõigepealt olgu öeldud, et kehalisi võimeid ei pärita (Seene 2001). Pärilikult antakse edasi tunnused ja nende väljaarendamise iseärasused. Küll on aga vastupidavuseks vajalik arengupotentsiaal päritav. Organismi tunnuste arenemist kontrollib palju geene. Genotüübi ehk pärilikkuse kogumi saame kaasa oma vanematelt. Välistingimuste mõjul, see tähendab sisekeskkonna ja välistingimuste koostoimimise tulemusel, kujuneb välja fenotüüp. Sportlase organismis treeningu tulemusel tekkinud muutused ei ole esile kutsutud genotüübi teisenemisest - nad mahuvad nn. reaktsiooninormi piiridesse. Vastupidavuseks vajalike eelduste päritavus on määratud erinevate tunnuste reaktsiooninormi ulatusega. Ühtedel tunnustel on lai, teistel kitsas reaktsiooninorm. Kõige üldisemalt võiks öelda, et lai reaktsiooninorm on nendel tunnustel, mis on hästi mõõdetavad – nt. kehakaal, hapniku tarbimine, kapillaarvõrgustiku tihedus jne. Kitsas reaktsiooninorm on ensüümide aktiivsusel, lihase kontraktiilsetel omadustel. Vastupidavuse arendamisel on olulised päritud eeldused, kuid edu saavutamiseks on neid eeldusi vajalik arendada. Kui eeldused on nõrgad, on silmapaistvaid tulemusi raske saavutada, kuid üldine hea vastupidavus on läbi treeningute saavutatav.(Seene2001)

Vastupidavuse arendamiseks vajalik potentsiaal sõltub:

- ainevahetuse iseärasustest
- südame veresoonkonna arengust
- hingamise efektiivsusest (MHT ning selle arendamine läbi aeroobse treeningu)

- hemoglobiini tasemest
- lihaste mehhaanilisest kasutegurist

Sportlikku treeningut võib iseloomustada kui organismi pidevat kohastumist kehalisele koormusele. Iga treeningu lõpus väheneb treenitava momendi saavutusvõime potentsiaal, kuna akumulerev väsimus on suurem kui momendi saavutusvõime kasv. Pärast küllaldast taastumist on järgmisele treeningule minnes saavutusvõime kõrgem, kuna saavutusvõime juurdekasv on suurem kui eelmisest treeningust jäänud väsimus. Saavutusvõimet võib iseloomustada kui akumulereiva jõuvaru ja eelmisest treeningust jäänud väsimuse suhet. Arvestades, et sportlase treening on pidev eneseületamine kõrgema saavutusvõime nimel, on alati olemas oht, et eelmisest treeningust jäänud väsimus on suurem akumulereunud jõuvarust.. Seega saadab tõsiselt harjutajat pidev oht, et järgmise treeningu alguseks ei ole piisavalt taastunud ja puhatud, mis toimib üldtreeningu tulemuslikkust madaldavalt ja vigastuste tekkimist toetavalt.

Kroonilise puuduliku taastumise foonil toimuvate treeningute puhul kaob saavutusvõime väsimusse. Tekib ülepingutatuse seisund ja oht ületreenituse sündroomi kujunemiseks. Ületreenitus tekib kergemini nendel, kelle eeldused vastupidavuse arendamiseks on suhteliselt kasinad (koormustaluvus on madal).

2.2 Vastupidavustreeningu läbiviimine RÜ liikmetele

Vastupidavustreeninguga kaasneb suur oht ületreenitusele ja organismi ülekoormamisele, seepärast on väga oluline jälgida omaenese tervisliku seisundit. Seda on võimalik teha vastavate sporttestrite abil, kuid see on võimalik ka märksa käepärasemate ja odavamate vahenditega.

Vastupidavuse arendamiseks, soovitatakse eelkõige aeroobset tegevust, mis tähendab, et pika aja vältel harjutatakse mitte eriti suure intensiivsusega. Viimane treenimisviis põhjustab küllaltki suurt energiakulu. Treeningprogrammide koostamisel tuleb arvestada põhiliselt kolme asjaoluga: 1) treeningute arv nädalas; 2) treeningute intensiivsus ja 3) ühe treeningtunni kestus. Vastavad soovitused ulatuvad juba 1987 aastasse. Nii soovitatakse

harjutada kolm kuni viis korda nädalas; soovituslik intensiivsus 60-90% maksimaalsest südame löögisagedusest (SLS), 50-58% maksimaalsest hapniku tarbimisest või maksimaalsest SLS reservist. Treeningtunni kestuseks peaks olema vähemalt 15-60 minutit pidevat harjutamist. Harjutajatel on sageli raskusi treeningtunni õige intensiivsuse määramisega. Siin on kõige lihtsam aluseks võtta SLS, mida saab mõõta sporttestriga. Et suurema kehakaaluga inimestel võib sporttestri rihm osutada liiga lühikeseks (ei ulata ümber rindkere), siis saab SLS määrata ka palpaatoorselt (Jürimäe 1996:20-22); samas võib ülekaaluliste puhul olla (läbi rasvakoe kihi) raske südamelööke eristada. Sageli kasutatakse treeningprogrammide intensiivsuse leidmiseks teatud protsendi leidmist maksimaalsest SLS-ist. Maksimaalne SLS otsene määramine võib kesk – ja vanemaealistel osutada ohtlikuks. Selle vältimiseks soovitatakse kasutada järgmisi valemeid

220 – vanus aastates

või

205 – 0,5 vanus aastates

Treeningu kestuse määramisel tuleks arvestada, et lisandub tunni ettevalmistav 10 – 15 minutit ja lõpetav 5 – 10 minutit. Suurema kehakaaluga inimesed peaksid harjutama mõnevõrra väiksema intensiivsusega, kuid ajaliselt kauem. Treeningtunni intensiivsust on võimalik kontrollida ka ise. Kui treening põhjustab hingeldamist, (mis teeb võimatuks näiteks vestlemise kaaslasega), on intensiivsus liiga suur. Hingeldamise algus on sageli seotud anaeroobsele lävele lähenemisega. See tähendab, et intensiivsus on liiga suur ning lisaks aeroobsele lülitatakse sisse ka anaeroobsed energiatootmisprotsessid (Jürimäe, Jürimäe 2001: 51)

Viimaste soovituste (Heyward 1998) kohaselt on treeningute intensiivsust vähendatud, kuid nende kestust suurendatud. Tänapäevaste soovituste alusel peaks harjutama iga päev mõõdukas tempos kokku vähemalt 30 minutit. Seega peaks piisama, kui jalutada igal hommikul 15 minutit tööle ja õhtul töölt koju. Siiski tundub, et niisuguse intensiivsusega harjutamise efektiivsus on küsitav. Esiteks on kogu energiakulu väga väike ja teiseks tekib selliselt harjutades vaevalt positiivseid muutusi näiteks maksimaalses hapniku tarbimises. Arvestame, et lisaks igapäevasele kehalisele tegevusele (jala töölkäimine, treppide kasutamine jne), tuleks harjutada vähemalt kolm korda nädalas, energiakulu ühes treeningus 200-

300kcal, intensiivsus 40-50% maksimaalsest SLS reservist, kestus üle 30 minuti pidevat harjutamist. (Jürimäe, Jürimäe 2001:53)

Meelisspordialade valik on kogukamatel ja raskematel inimestel võrreldes normaalkaalulistega mõnevõrra piiratum. Ülekaalulistel soovitatakse alustada käigutreeninguga, mis on osutunud kehakaalu vähendamise seisukohalt küllaltki efektiivseks. Käia võib praktiliselt iga pool ja igal kelleajal, kas kaaslastega või üksinda; ka ei esita käigutreening spetsiaalseid nõudeid riietusele (välja arvatud mugavad ja sobivad jalanõud). Arvutused on näidanud, et kui inimene käib iga päev ligikaudu 1,5 km, mis teeb 15-20 minutit, siis peaks ta aastas kaotama ligikaudu 5 kg kehakaalu. On teada, et 1 kg rasva põletamiseks on vaja 7000kcal. Energiakulu käigutreeningu puhul on seotud otseselt inimese kehakaaluga. Näiteks ühetunnise käigutreeninguga kaotab 60 kg-ne inimene 250kcal, 80 kg-ne juba 350kcal ning 100 kg-ne 450kcal. On leitud, et ei ole erilist vahet, kas käiakse päevas 30 minutit korraga või näiteks 3 x 10 minutit. Tundub, et selline mitmes osas harjutamine võib sobida eriti ülekaalulistele, kes on olnud aastaid passiivse eluviisiga. Lõppkokkuvõttes on tähtis, kui palju energiat kulutatakse ööpäevas kokku. (Jürimäe, Jürimäe 2001: 56)

Üldiselt on leitud (Bartlow 1995), et tervisele on kasulik, kui päevas käiakse kas pidevalt üks tund korraga või kui käigutreeningu energiakulu on üle 150kcal, astutakse 10 000 sammu või jalutatakse näiteks viis korda maja viiendale korrusele. (Jürimäe, Jürimäe 2001: 56)

Käigutreeningu otstarbekus oleneb eelkõige käigu kiirusest, mis määrab ära energiakulu. Siiski on uuringud näidanud, et käigu kiiruse ja energiakulu seos on lineaarne kiirustel 4 - 6 km/h ning lineaarsus kaob kiirustel 6 – 8 km/h. (Jürimäe, Jürimäe 2001: 56)

Energiakulu suurendamiseks soovitatakse käigutreeningu puhul kasutada lisaraskusi. Näiteks on uuringud näidanud, et ainuüksi 1,36 kg käes põhjustas täiendava SLS tõusu keskmiselt 12 lööki minutis ja energiakulu tõusu ühe metaboolse ekvivalendi (METi) võrra. On ka seisukohti, et lisaraskused ei ole õigustatud ülekaalulistel, kellel on vererõhu- või ortopeedilisi probleeme. Ülekaalulistel on rohke rasvakogus harjutamisel isegi suureks takistuseks. Üldjuhul võib väita, et mida suurem on ülekaal, seda raskem on treeningutega alustada. (Jürimäe, Jürimäe 2001: 56)

Viimastel aastatel on Põhjamaades hariliku käimise kõrvale soovitatud keppidega käimist. Selliselt harjutades kasutatakse treeningu ajal mõnevõrra modifitseeritud suusakeppe. Keppidega käimise positiivsed küljed:

- hapniku tarbimine võib olla kuni 50% suurem;
- SLS võib olla kuni 30% kõrgem;
- energiakulu suureneb 20- 25%;
- inimesed kohanevad sellise käimisega kiiresti, keppide kasutamist on väga lihtne õppida;
- keppide kasutamine vähendab jalgade koormust kuni 26%;
- lihasvastupidavus areneb ligikaudu 20% rohkem;
- on ohutu.

Tuleks hinnata ka seda, et keppidega käimise puhul on eriti kesk- ja vanemaelistel liigutuste koordinatsioon ja tasakaal parem. Keppide õige pikkuse leidmiseks kasutatakse valemit:

$$0,70 \times \text{keha pikkus (cm)}.$$

Käimise kõrval sobivad ideaalselt vastupidavuse arendamiseks ka veetreeningud. Selline harjutamine vähendab oluliselt ortopeedilisi probleeme ning vähendab tunduvalt mitmesuguste traumade ohtu, jalgade (mis saavad enamikel harjutusviisidel põhilise koormuse) koormust. Vee jahedus suurendab oluliselt energiakulu, sest suureneb soojuse eritumine, mida organism peab energia tootmisega kompenseerima. Veetes harjutades on ka SLS mõnevõrra madalam. Seega võib igati soovitada optimaalses tempos ujumist, mis muuhulgas aitab suurendada ka hingamise efektiivsust. Väga hea harjutusviis on ka vees jooksmine, kus spetsiaalne rihm aitab hoida vertikaalset jooksuasendit. Huvitav on ka see, et vees joostes tunnetab inimene koormust suuremana kui liikuval jooksurajal. Veetes jooksu puhul on hapniku tarbimine, SLS ja vere laktaadisaldus väiksemad. Kokkuvõtteks võib öelda, et füsioloogiline reaktsioon vees jooksule on ligilähedane veloergomeetri koormusele. (Jürimäe, Jürimäe 2001: 57)

Aeroobsetest harjutustest sobivad väga hästi jalgrattasõit, aerutamine, sõudmine, suusatamine, mis ei pane kogu koormust jalgadele, (ja aitavad nii vältida põlvede ja liigeste ülekoormust).

Regulaarse harjutamise tulemused sõltuvad ühesuguse intensiivsuse, tunni kestuse ja programmi pikkuse korral väga vähe spordialast, mida harrastatakse. Peamine on, et regulaarse aeroobse harjutamise läbi suureneks maksimaalne hapniku tarbimine, mis on esmaseks vastupidavuse mõõdetavaks näitajaks.

3. RELVASTATUD ÜKSUSE LIIKMEKS SAAMINE

RÜ liige on vangla ametnik, kes on laitmatu teenistuskäiguga, arenemisvõimeline ning avatud. Paljud vanglaametnikud tahaksid kuuluda relvastatud üksusesse, kuid paljud ei saa seda, kuna liikmete arv on piiratud ja liikmeks saamise eelduseks on ette nähtud testide läbimine, mis ei ole kõigile jõukohased. RÜ liige saab motiveerivat tasu, mis on üks põhjusi relvastatud üksusesse kuulumiseks. RÜ liige on füüsiliselt heas vormis ja intelligentne, oskab vajadusel kiiresti ja objektiivselt vastu võtta õigeid otsuseid vastavalt olukorrale. RÜ liikme füüsiline ettevalmistus peab olema heal tasemel ja tal peavad olema head teadmised jõu- ja erivahenditest ning nende kasutamise korrast. Samuti peab RÜ liige suutma efektiivselt tõrjuda rünnet tema enda vastu, mis eeldab häid oskusi ja teadmisi enesekaitse võtete kasutamisest. RÜ liikmed peavad oskama käsitseda ja tunda nende kasutuses olevaid relvi ning lisaks veel omama teadmisi ruumide ja isikute läbiotsimisest.

Töö autor leiab, et RÜ liikmetele esitatavad nõuded on igati kohased. Relvastatud üksuse liige peab olema eeskujuliku käitumisega vanglaametnik. Ta peaks kinni pidama eetikakoodeksist, reguleerima oma käitumist vastavalt sellele ning olema eeskujuks teistele ametnikele.

RÜ liikmeks võib saada iga vangla teenistuja (ka justiitsministeeriumi ametnik). Liikmeks saamiseks esitab ta avalduse RÜ ülemale. Kord kvartalis vaatab RÜ ülem laekunud avaldused üle ja otsustab keda kutsuda testidele. Testid edukalt läbinud isikud määratakse RÜ liikme kandidaadiks. Kandidaadiks määramiseks peab edukalt läbima isiksuse testi ja üldkehalise võimekuse testi I osa. Kandidaadiperiood kestab 1 kvartal, mille jooksul hinnatakse RÜ liikme võimekust. Kui RÜ liige vastab temale seatud ootustele ja sooritab edukalt üldkehalise võimekuse testi II osa, siis määratakse ta järgmine kvartal RÜ liikmeks. Kui vabasisid kohti RÜ koosseisus on vähem kui testi ja kandidaadiperioodi edukalt läbinuid, siis valitakse RÜ liikmed välja testide sooritamise tulemuste alusel.

3.1 RÜ psühholoogiline isiksuse test NEO-TRI

Kontrollimaks RÜ liikmete vaimset valmidust ja sobivust, korraldatakse üksusesse astujaile pärast kehalise üldvõimekuse testi edukat sooritamist isiksuse test – NEO-TRI.

See on asjatundjate poolt ja nüüdseks juba kümne aasta vältel end igati õigustanud ja jätkuvalt väga heade psühhomeetriliste omatustega

Isiksuseküsimustik NEO-TRI on enesekohane küsimustik, mis koosneb 199-st väitest ning hindab viite isiksuse põhiomadust, milleks on:

- emotsionaalne stabiilsus
- ekstravertsus
- meelekindlus
- sotsiaalsus
- avatus.

Lisaks baasilistele isiksuse dimensioonidele võimaldab küsimustik hinnata iga dimensiooni raames kolme spetsiifilisemat isiksuslikku näitajat ja seega on küsimustikul lisaks viiele põhiskaalale kokku 15 eraldiskooritavat alaskaalat (1.(www.tripod.ee 1999).

Emotsionaalne stabiilsus- kirjeldab kõige laiemas mõttes inimesele iseloomulikku negatiivsete emotsioonide kogemise sagedust ja intensiivsust ning inimese pingetaluvust. Madal emotsionaalne stabiilsus viitab inimese üldisele tundlikkusele teiste inimeste arvamuse suhtes ja kalduvusele tunda sageli sisemisi pingeid ning kogeda negatiivseid emotsioone. Kõrge emotsionaalne stabiilsus viitab sisemisele tasakaalukusele ja heale emotsionaalsele enesekontrollile ning kalduvusele olla harva masendunud või kurvas meeleolus.

Ekstravertsus- kirjeldab eelkõige inimese seltskondlikkust ning ka kehtestavust, aktiivsust ja jutukust. Ekstravertsele inimesele meeldib suhelda ning osa võtta erinevatest üritustest ja koosviibimistest. Nad otsivad pidevalt uusi elamusi ja kogemusi ning on üldiselt energilised ja optimistlikud.

Sotsiaalsus – näitab laiemas mõttes inimese suhtumist kaasinimestesse, kõrge sotsiaalsusega inimene on loomu poolest altruistlik, tundlik teiste inimeste vajaduste suhtes. Ta on valmis neid omakasupüüdmatult aitama ning usub, et ka teised inimesed on usaldusväärsed ning abivalmid.

Meelekindlus – näitab sihikindlust, eesmärgile pühendumist, distsiplineeritust ning saavutusvajadust. Meelekindlus kirjeldab seda, kui võrd planeeritud ja organiseeritud on inimene oma tegevuses ning ka seda, kui korralik on ta oma asjade kohustustega ümberkäimisel.

Avatus – viitab inimese vastuvõtlikkusele uue informatsiooni suhtes ning kõrgele õppimisvõimele. Avatus kirjeldab inimese kujutlusvõimet, esteetilist tundlikkust, uue ja vaheldusrikka keskkonna otsimist, aga ka kohanemisvõimet ning sõltumatust otsuste langetamisel. (www.tripod.ee 1999)

3.2 RÜ kehalise üldvõimekuse testi sooritamine

RÜ füüsilised testid on üle võetud kaitseväest, kus ajateenijad teevad oma sõdurieksami sooritamiseks samaste komponentidega teste. RÜ üldkehaline võimekuse test koosneb viiest erinevast harjutusest; lisaks sisaldab ta enesekaitse ning erivahendite kasutamise oskuste kontrolli. Testi I osa sooritamiseks on vaja saada iga harjutusega vähemalt minimaalne tulemus. Testi I osa punktide arvestamisel võetakse arvesse nelja parima punktide summaga ülesannete sooritamise tulemused. Test loetakse positiivselt sooritatuks, kui punktisumma ületab 240 punkti. Testi II osa edukaks läbimiseks peab relvastatud üksuse kandidaat sooritama enesekaitse testi ning erivahendite käsitlemise testi relvastatud üksuse rühma ülemat rahuldaval viisil. Relvastatud üksuse liige, ka relvastatud üksuse ülem, peab testi I ja II osa läbima kaks korda aastas. Testi mitteläbimise korral arvatakse üldjuhul liige relvastatud üksusest välja. Relvastatud üksuse ülemale jääb õigus lugeda test edukalt sooritatuks ka juhul, kui testi tulemus ei vasta nõuetele, arvestades konkreetsete testi sooritaja isikuomadusi ja olukorda. (Justiitsministri käskkiri nr 196)

3.2.1 RÜ füüsilise testi I osa

Kätekõverdused toenglamangus: Harjutuse sooritamiseks on 2 minutit. Keha hoitakse sirgelt, käsi kõverdatakse küünarnukist 90 kraadise nurgani. Puhkeasend ja lähteasend on ülemine asend.

Vead sooritamisel:

- lähteasendis ei ole käed maksimaalselt sirged;
- käte kõverdamisel ei kõverdu käed küünarliigesest 90 kraadini;
- harjutuse tegemise jooksul ei püsi keha sirgena.

Tõus istesse(harjutus kõhulihastele): Harjutuse sooritamiseks on aega 2 minutit. Jalad asetatakse põlvedest 90- kraadise nurga all kõverdatult ja heidetakse selili maha. Harjutuse ajal kasutatakse maapinna pehmenemiseks alusmatti. Jalad võivad olla kinnitatud varbseina, pingi või muu statsionaarse eseme taha, jalgu võib hoida kinni ka testil osalev kaaslane. Kätega hoitakse pea tagant ja istesse tõustes puudutatakse küünarnukkidega põlvi. Puhkeasend ja algasend on istetasend.

Vead sooritamisel:

- käed tulevad kukla tagant ära ja sõrmseongust lahti;
- istesse tõustes ei puuduta küünarnukid põlvi;
- selili lamangusse laskumisel ei puuduta abaluud põrandat.

Rippes kätekõverdamine: Harjutuse sooritamiseks ajalist piirangut ei ole. Käte kõverdamine peab toimuma ilma puhkepausita ühtlases tempos. Algasend on ripe kangil, peopesad pealthaardes, jalad sirged ja maast lahti. Harjutuses tuleb kõverdada käsi ja tõsta lõug üle kangi ning lasta käed taas sirgeks.

Vead sooritamisel:

- rippes ei ole käed sirged;
- käte kõverdamiseks kasutatakse ülakeha hoogu või tehakse hooliigutusi jalgade ja kehaga;
- kangile hüpates jäetakse fikseerimata lähteasend;
- lõug ei ulatu üle kangi.

Sangpommi rebimine: Harjutuse sooritamiseks ajalist piirangut ei ole. Kasutatakse 24. kg raskust sangpommi meeste puhul ja 16. kg raskust naiste puhul. Sangpommi rebimine peab toimuma järjest ilma puhkepausideta. Sangpommi rebimine on mõlema käega. Tulemuse arvutamisel liidetakse mõlema käe tulemused kokku ja jagatakse kahega. Harjutuse lähteasend on sangpommi käes ja käsi rippasendis. Harjutust sooritades tuleb käsi viia üles sirgesse asendisse ja tuua alla sirgesse rippasendisse.

Vead sooritamisel:

- harjutust tehes ei viida kätt üles sirgesse asendisse;
- harjutust tehes ei tooda kätt alla sirgesse asendisse.

3200 m jooks: Joostakse aja peale suhteliselt siledal maastikul.

Vead sooritamisel:

- jooksu ajal kasutatakse kõrvalist abi;
- jooksja ei läbi kogu distantsi

Allpool esitatakse füüsiliste testide punkt tabelid.

Mehed kuni 36 a vanusegrupp						
Punktid	Käte kõverdused (x)	Istesse tõus(x)	Rippes käte kõverdused(x)	Sangpommi rebimine 24kg(x)	Jooks 3200 m (min:sek)	
100	82	92	14	22	11:54	
95	77	87			12:24	
90	72	82	13	21	12:54	
85	67	77		20	13:24	
80	62	72	12	19	13:54	
75	57	67			14:24	
70	52	62	11	19	14:54	
65	47	57			15:24	
60	42	52	10	17	15:54	
55	37	47			16:24	
50	32	42	9	16	16:54	
45	27	37			17:09	
40	22	32	8	15	17:24	
35	19	27		14	17:39	
30	16	22	7	13	17:54	
25	13	17			18:09	
20	10	12	6	12	18:24	

Tabel 1.1 RÜ füüsilise testide punkt tabel mehed kuni 36a. vanused(Justiitsministri 12.10.2007.a. käskkiri nr 196)

Mehed 36 a ja vanemad						
Punktid	Käte kõverdused (x)	Istesse tõus(x)	Rippes käte kõverdused(x)	Sangpommi rebimine 24kg(x)	Jooks 3200 m (min:sek)	
100	72	73	12	19	14:42	
95	67	68			15:12	
90	62	63	11	18	15:42	
85	57	58			16:12	
80	52	53	10	17	16:42	
75	47	48			17:12	
70	42	43	9	16	17:42	
65	37	38			18:12	
60	32	33	8	15	18:42	
55	27	28		14	18:57	
50	22	25	7	13	19:12	
45	20	23			19:27	
40	17	20	6	12	19:42	
35	15	18			19:57	
30	12	15	5	11	20:12	
25	10	13			20:27	
20	7	10	4	10	20:42	

Tabel 1.2 RÜ füüsilise testide punktitablel mehed 36a. ja vanemad(Justiitsministri 12.10.2007.a. käskkiri nr 196)

3.2.2 RÜ füüsilise testi II osa

ENESEKAITSE TEHNIKA OSKUSED

1. Valuvõtted:

- käte asetamine selja taha eest;
- käte asetamine selja taha tagant;
- randmepöördega võtte sisse;
- randmepöördega võtte välja;
- üleõla sõlmvõtte;
- kägistamine käelukuga tagant;

- kägistamine käelukuga eest.
2. Surumise tehnika:
- tasakaalust väljaviimine tõuge;
 - tasakaalust väljaviimine tõmbega;
 - tasakaalust väljaviimine haaretega.
3. Saatmine:
- ohutsoon/distants ametniku ümber;
 - saatmine valuvõtte abiga;
 - saatmine kasutades käeraudasid.
 -
4. Maadluse võtted:
- jala taha panek eest;
 - jala taha panek tagant;
 - turja haardest vabastamine;
 - käe haardest vabastamine;
 - keha haardest vabastamine.
5. Löögitehnika:
- käte löögid;
 - jala löögid;
 - põlve löögid.

ERIVAHENDITE KASUTAMISE OSKUS

1. Käeraud:
- käeraudade kandmine;
 - käeraudade väljavõtmine/hoidmine;
 - käeraudade paigutamise/lahtivõtmise viisid;
 - tagantpoolt lähenedes käeraudade pealepanek;
 - eestpoolt lähenedes käeraudade pealepanek;
 - lamades käeraudade pealepanek;

- käeraudade pealepanek ning valuvõtte sooritamine;
- meditsiinilised kriteeriumid käeraudade kasutamisel.

2. Gaasiballoon:

- gaasiballooni kandmine;
- gaasiballooni väljavõtmine/hoidmine;
- hoiatused/käsklused;
- meditsiinilised kriteeriumid gaasiballooni kasutamisel.

3. Nui (teleskoopnui):

- hoiatused/käsklused;
- keelatud ja lubatud kohad nui kasutamiseks
- ohutuse nõuded;
- kasutamise viisid;
- väljavõtmine;
- avamine/kinnipanek;
- küljelöök;
- eest-käe löök;
- otse/tõukelöök;
- torkelöök;
- üksiklöögid ja löökide kompleksid/seeriad;
- valuvõtted nuiaga;
- aktiivne kaitsmine nuiaga(noa ja muude esemetega löökide tõrjumine);
- nui vabastamine haardest.

3.3 Enesekaitse ja erivahendite kasutamise hindamise meetoodika

Hindamise kriteeriumid – omavahel seotud komponentide kogum:

Tehnika

Taktiline

füüsiline

Psühholoogiline valmidus kasutamiseks

Tehniline ettevalmistus

Oskus läbiviija heiteid erinevates suundades, valuvõtted, löögid, surumine, erivahendite kasutamine.

Taktikaline ettevalmistus

Olukorra kontroll, enesevalitsemine, oskus peale suruda oma tahet, oskus hoida oma üleolekut.

Füüsiline ettevalmistus

Jõud, kiirus, osavus

Psühholoogiline valmidus

Oskus taltsutada valu, väsimust, ebamugavust. Valmidus vastutuse kandmiseks oma riigi, üksuse ja lahingpartneri eest.

Hindamine

Plussid:

Tegevus kindel, koordineeritud toimingud, dünaamilised liikumised, võtted algusest lõpuni, läbiviidava toimingu arusaamine ning selle reaalolukorrale kujutamise oskus.

Miinused:

ebakindel, koordinatsioonita toimingud, liikumises puudub sujuvus, puudub dünaamika, puudub arusaam läbiviidavast võttest.

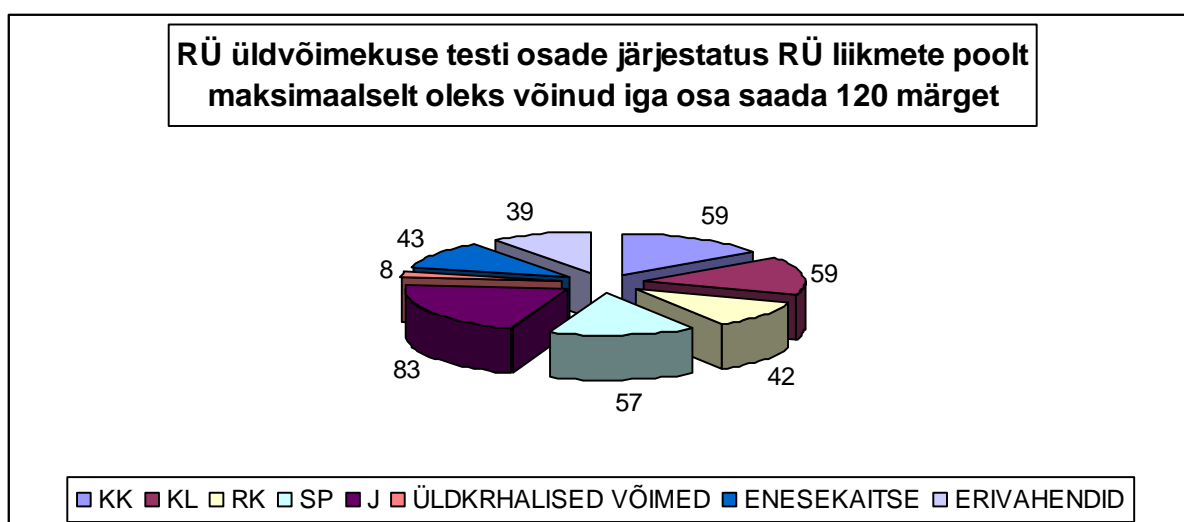
Enesekaitse ja erivahendite kasutamise hindamise metoodika on välja töötatud enesekaitse instruktori poolt.

4. UURIMUS JA ANALÜÜS

Leidmaks praktikute poolset kinnitust püstitatud hüpoteesile ning võimalusi RÜ liikmete kehalise üldvõimekuse treeningute tulemuslikumaks muutmiseks, viidi RÜ liikmete seas läbi ankeetküsitlus. Küsitlusvalimisse kuulus 30 RÜ liiget. Küsitluse läbiviimise ajal (märts 2009) oli relvastatud üksuses 41 ametnikku. Seega võib väita, et RÜ liikmete üldarvu suhtes on valim representatiivne.

Ankeetküsitlus sisaldas endas paarisvõrdluse, etteantud valikvastustega suletud küsimusi ning lahtisi küsimusi (Jadov, V. 1967).

Paarisvõrdluse küsimus (vt lisa 1, küsimus 1) oli suunitletud sellele, et selgitada milliseid üldkehalisi võimeid ning erioskusi väärtustavad küsitlud, kes ka praktiliselt puutuvad kokku RÜ tegutsemisega. Loendis oli ühtekokku esitatud 7 parameetrit ning igat üksikut neist suhestati hinnanguliselt ülejäänud näitajatega. Maksimaalne eelistuste arv (valimi kohta) ühele või teisele parameetrile (n) võrdus 120.



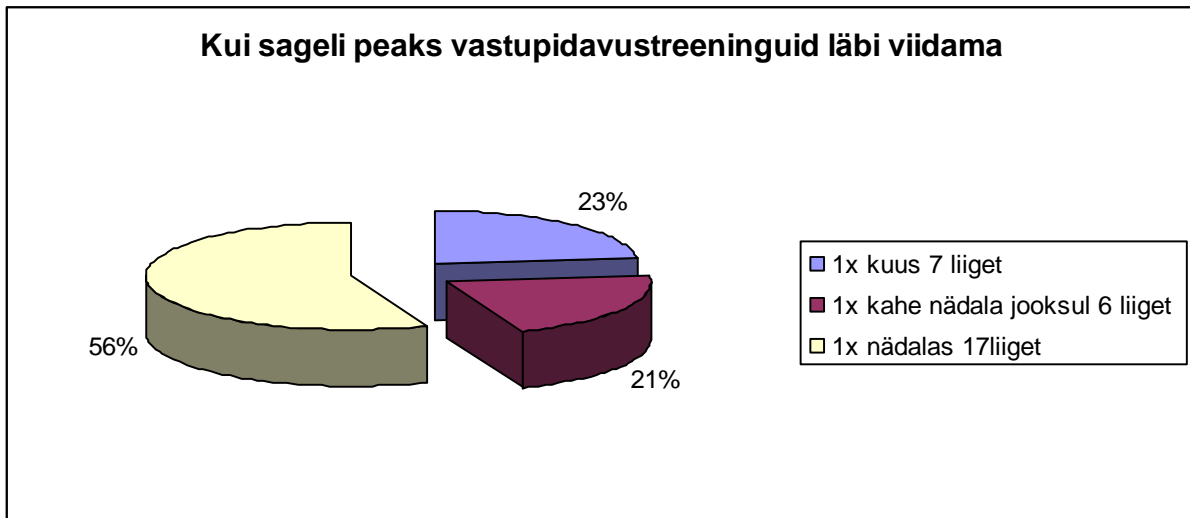
Joonis 1. RÜ üldvõimekuse testi osade järjestatus RÜ liikmete poolt.

Kõige vähem kordi mainiti rippes käte kõverdamist- seda mainiti vaid 42 korral (35% maksimaalselt võimalikust valikute arvust).

Samas: kui vaadata 2007 aasta sügisel toimunud katsete tulemusi (Lisa 2.), siis just rippes kätekõverdused olid peamiseks väljalangemise põhjuseks. 2007. aasta sügise testi alusel langes üksusest välja 14 üksuse liiget, kuna nad ei suutnud sooritada tulemust, mis oli minimaalne etteantud kordade arv ministeeriumi poolt kinnitatud üldvõimekuse testi punkttabelis (käte kõverdamine 6 korda), mis miinimumtulemusena (20 punkti) oleks taganud ülesande positiivse sooritamise.. Töö autor leiab, et 14 väljalangenud liiget 41-st on väga suur arv. Kokku ebaõnnestus katsete sooritamine 15 liikmel; lisaks rippes kätekõverdamisele, ei läbinud üks relvastatud üksuse liige ka sangpommi rebimise ülesannet.. Seega langes 2007. aasta sügisel 41-st üksuse liikmest välja 15 liiget (36,6% liikmete üldarvust).

Kõige rohkem mainiti paarisküsitluse tulemusena 3200 meetri jooksu, seda 120-nest võimalikust 83 korral (69% võimalikust). See tulemus võimaldab piisavalt üheselt otsustada selle üle, mida peavad RÜ liikmed oma funktsioonide praktilise täitmise vaatekohalt esmaoluliseks vajalikuks. Kuna 3200m jooksu tulemused näitavad teiste ülesannete seas ainsana vastupidavuslikke omadusi, siis võib järeldada, et nimelt füüsilist vastupidavust peavad RÜ liikmed oma praktilisest kogemusest lähtuvalt esmaoluliseks. Seda kinnitavad kaudselt küsitletute vastused vastupidavustreeningu olulisuse kohta. (Lisa 1, küsimus 2) . Kõik küsitletud pidasid seda treeninguviisi oluliseks.

Küsitletute arvamused vastupidavustreeningu optimaalse sageduse kohta (Lisa. 1, küsimus 3) on esitatud joonisel 2.

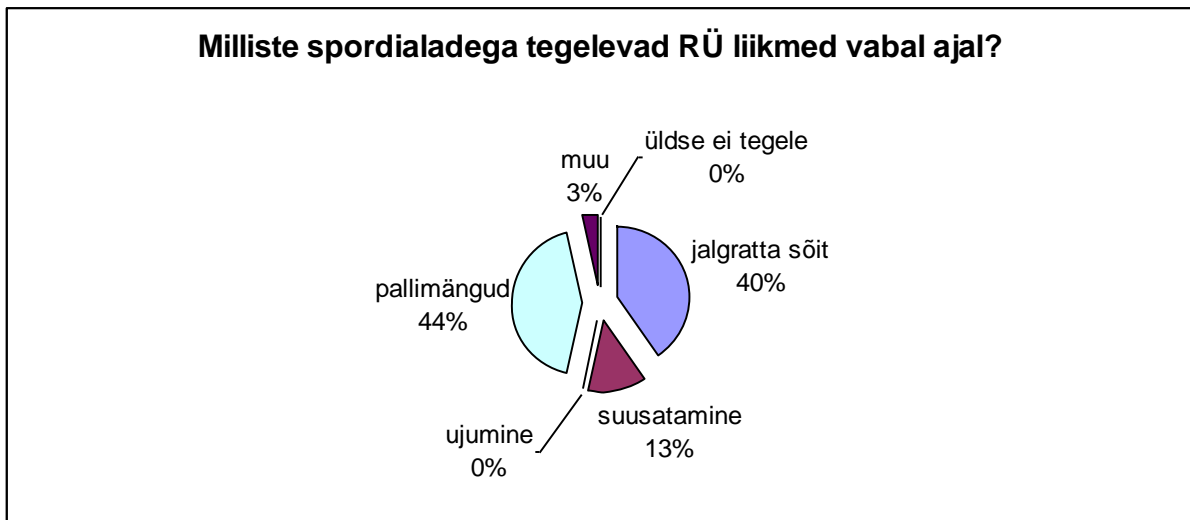


Joonis 2. Vastupidavustreeningute soovitatav sagedus küsitletute arvamuste põhjal.

Küsimusele oma vastupidavust treeningute tegeliku sageduse kohta vastati järgmiselt: 17% vastanuist treenib üks kord kuus. Seda on ilmselgelt liigvähene, sest sellise sagedusega harjutamine ei too endaga kaasa mitte mingisugust arengut. 13% treenib kord kahe nädala jooksul ja 60% peab oluliseks treenida vastupidavust ühel korral nädalas, mis on ebapiisav, saavutamaks positiivset arengut vastupidavuslikus saavutusvõimes. Iga päevaselt harjutab RÜ liikmetest ainult 10%.

Vastavad meetodid, kuidas oma füüsilise vormi hoida ja paremustada, on suuresti individuaalselt RÜ liikmete otsustada, siis esitati ankeedis küsimus ka selle kohta, milliste spordialadega tegelevad RÜ liikmed oma vabal ajal. (Lisa 1, küsimus 4). Harrastatavate spordialade valik annab tunnistust sellest, millele on treeningud suunitletud ja mida läbi treeningute saavutada soovitakse.

Küsitletute vastused on esitatud alltoodud joonisel .

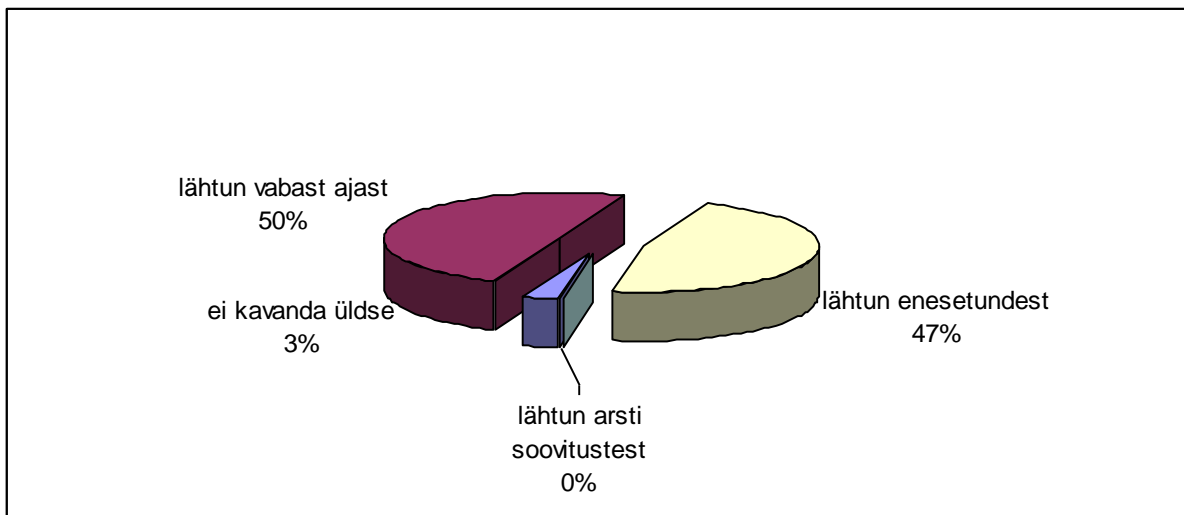


Joonis 3. RÜ liikmete spordialade harrastused vabal ajal.

Nagu joonisel esitatu põhjal näha, tegeletakse kõige enam pallimängudega. Viimased kätkevad eneses palju anaeroobset tegevust, sest meeskonnamängudes esineb palju lühialalisi ja kiireid spurte, mis aga ei arenda põhivastupidavuslikku suutlikkust; vaid toimivad tihtipeale (kui ei ole piisavat põhivastupidavuslikku baasi) koormavalt südamele ja veresoonkonnale. Taoline oht on eriti kõrge suurema kehakaaluga inimestel..

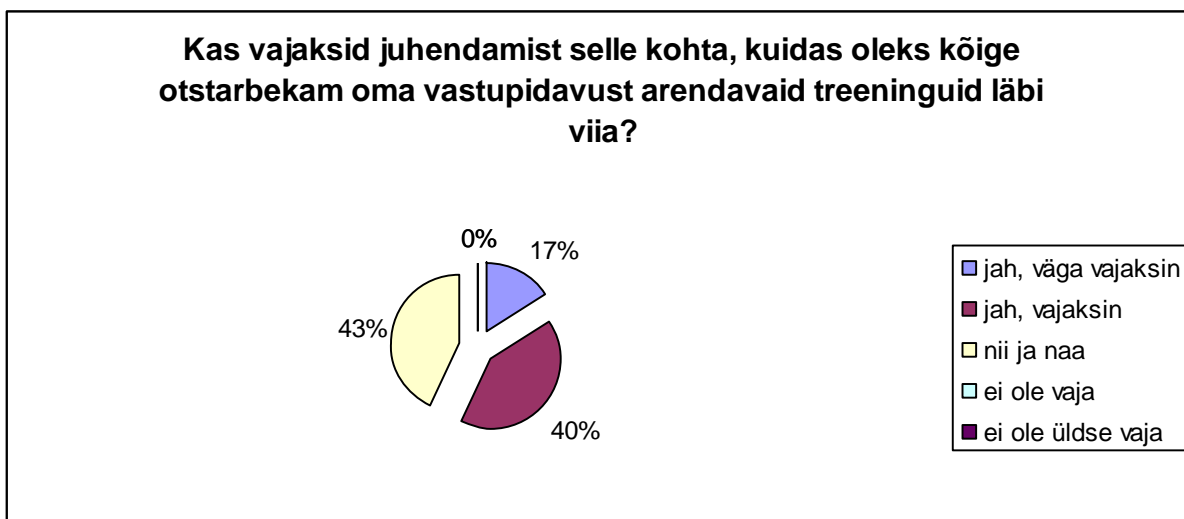
Oma füüsilise vormi üle otsustab 20% küsitletud RÜ liikmetest lähtuvalt RÜ katsete tulemuste alusel; 67% küsitletuist väitis end lähtuvat *enesetundest* . 10% küsitletutest osutasid arsti soovitudele ning 3% küsitletutest nimetas muid asjaolusid, hindamaks oma füüsilist vormi. (Lisa 1, küsimus 6)

Treeningute kavandamisel (lisa 1, küsimus ..)lähtuvad RÜ liikmed eelkõige vaba ajaolemasolust . Olulist osa mängib ka enesetunne. (vt joonis 4)



Joonis 4. Kuidas kavandavad RÜ liikmed oma vastupidavustreeninguid.

Saadud vastuste põhjal võib arvata, et RÜ liikmetel puuduvad vajalikud teadmised vastupidavusliku saavutusvõime arendamise kohta. Enamgi veel: võib tõdeda, (vt. lisa 1, küsimus 9.) et mitte kõik RÜ liikmed ei teadvusta enesele täiendavate teadmiste ja juhendamise vajalikkust. Seda kinnitavad ka joonisel 5 toodud andmed.



Joonis 5. Küsitletute tunnetatud vajadus juhendamise järele. viimaks läbi vastupidavust arendavaid treeninguid

JÄRELDUSED

RÜ liikmed, keda küsitleti, pidasid füüsilise üldvõimekuse testi olulisimaks näitajaks 3200m jooksu, tulemus (69%võimalikust punktide arvust). Seega on selgelt järeldatav, et füüsilist vastupidavust hinnatakse oma praktika seisukohalt üheks tähtsaimaks ning selle arendamisega tuleks tegeleda suuremal määral, kui sellega tegeletakse hetkel kasutusel olevas treeningprogrammis.

Järgnesid kätekõverdused toenglamangus ning tõus istesse, mis said võrdse arvu märkimisi ehk 120 -st võimalikust mainiti mõlemat testi osa 59. korral mis on 49% võimalikust. See tähendab, et tugevaid käe- ja kõhulihaseid peavad RÜ liikmed vajalikuks. Need komponendid näitavad seda, et RÜ liikmed tähtsustavad hästi treenitud ülakeha, mis hakkab rolli mängima enesekaitsetehnika heas valdamises.

Mis puutub testi selliseid osiseid nagu rippes kätekõverdused ehk lõuatõmbamine, siis jäi see viimasele positsioonile. Niisiis ei pea küsitletud RÜ liikmed testi seda osa vajalikuks. Ka ei ole seda parameetrit võimalik seostada ei enesekaitse ega erivahendite kasutamisega. Sellisena on too ülesanne RÜ tegevus praktika kontekstis vähevaliidne testi element. Arvestades RÜ kasutusalasid ja vaadates seda, kui palju liikmeid langes välja 2007. aastal rippes kätekõverduste tõttu, on selge, et RÜ üldvõimekuse test ei peaks olema sedavõrd jäik, et ebaoluliste tulemuste alusel praakida välja RÜ-le pühendunud kogemustega liikmed. Paljud väljalangenud olid suurema kehakaaluga mehed, keda on üksuse üritustel hädasti vaja jõu kasutamisel kinnipeetavate vastu või siis politseile tänavarahutuste puhul ametiabi andes.

Sangpommi rebimise otstarbekust RÜ üldvõimekuse testis võib pidada oluliseks, kuna antud ala sooritamisel kasutatavad lihasgrupid ühtivad mitmete lihasgruppidega, mis on olulised erivahendite kasutamisel(näiteks nuialöögid, relva hoidmine jne).

Üldvõimekuse teste korraldatakse kord kuue kuu tagant, ning testi sooritades on erinevad osad järjestatud järgmiselt: esiteks tehakse ära kätekõverdused toenglamangus, seejärel tõus istesse, rippes käte kõverdamine ning sangpommi rebimine ja viimaseks alaks on jooks. Alasid sooritatakse järjest ja puhkeaeg alade vahel on üsnagi napp. See aga tähendab, et ka

üksikalade sooritamine nõuab vastupidavust, sest ka tugevad üksikalade sooritajad ei saa selliseid tulemusi nagu nad suudavad, tehes ühte ala üksikult, sest siinkohal on oluline osa vastupidavusel. Sellest võib järeldada, et ka sellisel testi kujul on vaja parandada RÜ liikmete vastupidavuslikku sooritusvõimet, et saavutada soovitud areng testide sooritamisel.

Autor pidas oluliseks uurida RÜ liikmete arvamust arstliku kontrolli kohta. Kuna töö autor osaleb ka ise RÜ treeningutel, siis võib öelda, et 50% treeningutest tehakse väga kõrge intensiivsusega. See tähendab, et südame ja veresoonkonna töömaht on kõrge. RÜ liikmete seast 50% arvas, et arstlik kontroll on väga vajalik ning 40% pidas vajalikuks ja 10% vastas nii ja naa ning mitte vajalikuks ei pidanud üksi RÜ liige. Seega on arstlik kontroll väga vajalik, arvestades konkreetseid norme ja intensiivsust treeningutel ning annaks ülevaate RÜ liikmete koormustaluvusest ja hetkeseisundist. Ning hiljem saab selle põhjal teha järeldusi muutustest, mis on treeninguga saavutatud.

VÕIMALIKUD LAHENDUSED JA ETTEPANEKUD

Lähtudes eeltoodust, leiab töö autor, et kasutuselolev RÜ üldvõimekuse test on liiga jäik ning testi tulemus sõltub liigselt määral üksikutest aladest. See ei ole töö autori arvates otstarbekas. RÜ üldvõimekuse test võiks olla paindlikum, sisaldada eneses enam testitavaid alasid. Kuna testi sooritajad on kehaliselt väga erinevad, siis peaks test olema rohkem alternatiivne, näiteks kergema kehakaaluga mehed tõmbavad lõuga, kuid raskemad saavad selle asemel suruda rinnalt kangi. Kuna RÜ ülesanded võivad olla väga erinevad, siis võiks esineda üksuse sisene spetsialiseerumine (millist ressursi, millise ülesande lahendamisel kasutatakse).

Testis lülitatud spordialade valik peaks olema läbimõeldum; näiteks võiksid testitavad alad olla enam sidustatud enesekaitsetehnikate ja erivahendite kasutamise oskustega, mis aitaks tõsta testi praktilist tähendust. Testi ülesehitusel võiks järgida enam ka teistes jõustruktuurides kasutatavaid teste või nende testide komponente. (näiteks JUPO, märulipolitsei või K-komando testid- vt lisa 5)

Näiteks JUPO test on üles ehitatud punktisüsteemile, mis on oluliselt paindlikum. Kui ühe alaga kaotad, siis teise hea sooritusega on võimalik kaotatud punkte tagasi teha. JUPO punktiarvestus on esitatud lisa 5.

Praeguses treeningkavas ei ole üldse tähelepanu pööratud vastupidavusele. Töö autori arvates tuleks sellele kindlasti tulevikus tähelepanu juhtida ning treeningkavva lülitada ka vastupidavust arendavaid tegevusi. Selleks võiksid olla ühised treeninglaagrid või siis ühised treeningud, mis viiakse läbi koos pädeva juhendajaga. Lisaks sellele tuleks tõsta RÜ liikmete teadlikkust vastupidavuse treenimisest, et vältida vigastusi ning valesid treeningvõtteid.

Väga tähtsaks peab töö autor oskust jälgida enesetunnet treeningute läbiviimisel. Kindlasti tuleks tutvustada RÜ liikmetele pulsageduse jälgimist treeningu käigus ja puhkeolekul. Pulsageduse lugemine annab varakult märku ohtlikust treeningust ning aitab vältida ületreeningut. Meetodid kuidas on võimalik pulsagedust lugeda on ära toodud töö teoreetilises osas.

Kindlasti on vaja RÜ liikmeid kontrollida spordiarsti juures. Seda kontrolli eesmärgil ja samas saab kasutada spordiarstilt saadud informatsiooni treeningute planeerimisel. Selle kontrolli käigus peaks välja selgitama iga RÜ liikme koormustaluvus ning leida igäühe pulsi läved, kuna see on väga individuaalne ja treeningute läbiviimisel optimaalse koormuse leidmiseks väga vajalik. Spordiarsti kontroll peaks olema sama tihti kui on RÜ üldvõimekuse test ehk iga kuue kuu tagant või kui võimalusi selleks ei ole, siis piisaks ka kord aastas.

Väga kasulik vastupidavuse arendamisel ja üldisele tervislikule seisundile on ujumine, nagu selgub töö teoreetilises osas. Tänapäevaks on võimaldatud RÜ liikmetele ujulakasutus, mida tuleks kindlasti jätkata. Sellega saab parandada RÜ liikmete sooritusvõimet, parandada üldist tervislikku seisundit ja juhtida nad rohkem tervislikke eluviise kasutama.

KOKKUVÕTE

Käesolevas lõputöös vaadeldi vanglate relvastatud üksuse liikmete teostatavat üldvõimekuse testi, selle ülesehitust ning testiülesannete otstarbekust vanglate relvastatud üksuse praktilise tegevuse ning spordifüsioloogia vaatekohtadelt.

Käsitamist leidis ka ankeetküsitluse abil fikseeritud küsitletud relvastatud üksuse liikmete asjakohased arvamused testi osade kohta (need kinnitavad üldjoontes spordifüsioloogiast tulenevaid põhimõtteid). Käsitatakse ka RÜ liikmete treeningharjumusi ning teadlikkust treeningute otstarbeka läbiviimise kohta.

Selgus, et oleks vaja läbi viia organiseeritud ja juhendajaga ühiseid treeninguid parandamiseks RÜ liikmete põhivastupidavust, mille põhjalt arendada edasi teisi üldkehalisi võimeid. Uurimusest selgus, et RÜ liikmed vajavad järjepidevat arstlikku kontrolli, et mitte rikkuda oma tervist ja teha treeninguid, mis võivad hoopis pärssida üldist sooritusvõimet.

Käesoleva lõputöö sissejuhatuses püstitas töö autor hüpoteesid: mitte kõik kehalise üldvõimekuse testi kriteeriumid ei ole valiidseks valimaks RÜ liikmeid RÜ ees seisvate põhifunktsioonide täitmise jaoks oluliste näitajate seisukohalt ning mitte kõik RÜ liikmete poolt praktiseeritavad treeninguvormid ei ole efektiivsed.

Enamus RÜ liikmeid pidas füüsilise üldvõimekuse testi mittevajalikuks ja tõi esile hoopis enesekaitse ja erivahendite kasutamise oskused. Küsitlusest selgus ka, et paljud RÜ liikmed kasutavad treeningumeetodeid, mis ei too kaasa soovitud arengut vastupidavuse arendamisel. Sellest võib töö autor järeldada, et püstitatud hüpoteesid leidsid kinnitust ning RÜ üldvõimekuse test antud hetkel arendamist vajav ning tuleks muuta RÜ ülesannetest lähtuvalt rohkem praktilisemaks.

Loomulikult arvab töö autor, et siintoodud tulemused vajaksid tulevikus edasist uurimist, aitamaks kaasa RÜ liikmete suutlikkusele täita oma funktsioone ja ülesandeid ning seeläbi ka sisejulgeoleku tagamisele.

SUMMARY

This thesis mainly researches the general capability test of the prisons' armed unit, its structure and rationality. In addition, it elucidates the opinion of the armed unit towards the parts of the test and their necessity and practicability. It also researches the training habits of the members of the armed unit and the awareness about the rationality of the training.

It revealed the thesis that it is needed to carry out organized training sessions under the supervision of an instructor to improve the stamina of the members of the armed unit in order to continue to develop other physical capabilities. From the research it revealed that the members of the armed unit need a constant medical check-up in order not to ruin their health and manage with the training, that poses a hindrance on the full-scale performance capability.

Most of the members of the armed unit thought that the general capability test is not necessary and highlighted self-defence and the use of special means instead. From the questionnaire it appeared that many members of the armed unit use training methods, that do not bring along the desired development in stamina and durability. On the grounds of the author of this thesis can be deduced that the raised hypothesis has found proof. This means that the general capability test of the present armed unit needs to be redeveloped and it should be made more practical and task oriented.

VIIDATUD ALLIKATE LOETELU

Õigusaktid

Vangistusseadus 14.06.2000 (RTI 2000,58,376)

Justiitsministri määrus 12.12.2002 nr 81 (RTL 2002,144,2107)

Justiitsministri käskkiri 12.10.2007 nr 196

Kasutatud kirjandus

Seene, T. 2001 Kaasaegse vastupidavustreeningu põhialused ja arengusuunad [Treenerite seminar] Eesti Olümpiakomitee, Tartu Ülikool

Jürimäe, T. 1996 Põhitõed tervisefitnessist. Tartu 1996

Jürimäe, T.; Jürimäe, J. 2001 Ülekaal ja kehaline aktiivsus.

Heyward, V. H. 1998 Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription. Human Kinetics, Champaign

Bartlow, C. E. 1995 Physical fitness, mortality and abesty.

Ядов, В. А. 1968 Методология и процедура социологических исследований. Тарту ТГУ
Politseileht 2000

Interneti materjalid

www.tripod.ee

LISAD

LISA 1. Ankeetküsitlus

Tere,

olen Sisekaitseakadeemia III kursuse üliõpilane ning olen kirjutamas kooli lõputööd vanglate relvastatud üksuse füüsilistest testidest, seepärast pöördun Teie poole abi saamiseks. Palun täitke juuresolev ankeet, tõmmake joon alla variandile millist peate tähtsamaks oma praktikast saadud kogemuste põhjal.

Küsitlus on konfidentsiaalne ja anonüümne, Teie vastused jäävad ainult minu teada ning üldistatud tulemusi kasutan oma lõputöös.

Teid ette tänades!

1. Mida peate olulisemaks RÜ füüsilistes testides, allpool on loetletud valikuvariandid. Valige kahest variandist olulisem.

1. Kätekõverdused / tõus istesse
2. Kätekõverdused / rippes käte kõverdamine
3. Kätekõverdused / sangpommi rebimine
4. Kätekõverdused / 3200m jooks
5. Tõus istesse / rippes käte kõverdamine
6. Tõus istesse / sangpommi rebimine
7. Tõus istesse / 3200m jooks
8. Rippes käte kõverdamine / sangpommi rebimine
9. Rippes käte kõverdamine / 3200m jooks
10. Sangpommi rebimine / 3200m jooks
11. Üldkehalised võimed / enesekaitsetehnika oskus
12. Üldkehalised võimed / erivahendite kasutamise oskus
13. Enesekaitsetehnika oskus / erivahendite kasutamise oskus

2. Kas peate vajalikuks vastupidavustreeningut?

- 1) jah
- 2) ei

3. Kui sageli peaks vastupidavustreeninguid läbi viidama?

- 1) üks kord kuus
- 2) üks kord kahe nädala jooksul

3) üks kord nädalas

4. Milliste spordialadega tegelete vabal ajal?

- 1) jalgrattasõit
- 2) suusatamine
- 3) ujumine
- 4) pallimängud
- 5) muu
- 6) üldse ei tegele

5. Milline spordiala on Teie arvates kõige otstarbekam vastupidavuse arendamiseks?

- 1) ujumine
- 2) suusatamine
- 3) jalgrattasõit
- 4) pallimängud
- 5) muu (kirjutage).....

6. Mille põhjal otsustate oma füüsilise vormi üle?

- 1) RÜ testide põhjal
- 2) enesetunde alusel
- 3) arstliku kontrolli tulemuste põhjal
- 4) muud näitajad (kirjutage).....

7. Kuidas kavandate oma treeninguid?

- 1) ei kavanda üldse
- 2) lähtun enesetundest
- 3) lähtun vabast ajast
- 4) lähtun arsti soovitustest

8. Kui tihti treenite oma vastupidavust

- 1) 1 kord kuus
- 2) 1 kord 2 nädala jooksul
- 3) 1 kord nädalas
- 4) iga päev

9. Kas sa vajaksid juhendamist selle kohta, kuidas oleks kõige otstarbekam oma vastupidavust arendavaid treeninguid läbi viia?

- 1) jah, väga vajaksin
- 2) jah, vajaksin
- 3) nii ja naa
- 4) ei ole vaja
- 5) ei ole üldse vaja

10. Kas peate spordiarsti kontrolli 1 kord aastas vajalikuks?

- 1) jah, väga vajalik
- 2) jah, vajalik
- 3) nii ja naa
- 4) ei ole vajalik
- 5) ei ole üldse vajalik

kui jah siis kui tihti:

- 1) üks kord kahe aasta jooksul
- 2) üks kord aastas
- 3) kord poole aasta jooksul
- 4) tihemini

Tänan!

LISA 2. Relvastatud üksuse üldvõimekuse testi tulemused sügis 2007 a.

	1	KK	P	KL	P	RK	P	SP	P	J	P	PK
	2	33	50	42	50	2	0	22	100	14:09	80	280
	3	60	80	47	55	6	20	15	40	13:09	90	265
	4	52	70	62	70	10	60	11	0	11:58	100	300
	5	52	70	47	55	6	20	22	100	15:42	60	285
	6	42	60	62	70	11	70	11	0	14:34	75	275
	7	45	65	62	70	7	30	12	20	12:55	90	255
	8	62	80	62	70	10	60	12	20	12:04	100	310
	9	48	65	49	55	3	0	16	50	14:07	80	250
	10	52	70	52	60	6	20	12	20	13:12	85	235
	11	25	45	26	35	0	0	loobus		15:14	65	145
	12	60	90	58	85	8	60	19	100	18:43	60	335
	13	45	75	25	50	0	0	16	70	17:31	70	265
	14	23	50	44	70	1	0	13.5	55	17:51	70	245
	15	55	75	51	60	10	60	17	60	16:31	55	255
	16	45	65	49	55	4	0	23	100	14:36	75	295
	17	-	-	41	70	-	-	-	-	17:15	75	-
	18	22	40	37	45	0	0	13.5	35	19:03	0	120
	19	36	65	35	60	4	20	14	55	18:42	60	240
	20	72	90	80	90	12	80	17	60	15:16	65	325
	21	33	50	64	70	12	80	22	100	15:18	65	315
	22	34	50	20	30	0	0	16	50	17:09	45	175
	23	71	90	77	85	7	30	22	100	14:25	75	350
	24	50	70	41	50	3	0	22	100	16:31	55	275
	25	32	50	32	40	0	0	23.5	100	22:23	0	190
	26	22	40	43	50	0	0	0	0	00:00	0	90
	27	78	95	74	80	11	70	22	100	14:02	80	355
	28	48	65	61	70	8	40	21	90	16:26	55	280
	29	77	95	80	90	14	100	15	40	14:46	70	355
	30	66	85	71	80	13	90	22	100	13:01	90	365
	31	48	65	68	75	1	0	16	50	14:47	70	260
	32	44	60	100	100	7	30	9	0	14:25	75	265
	33	52	70	63	70	11	70	16	50	14:49	70	280
	34	37	60	61	90	4	20	19	100	14:41	100	350
	35	16	30	34	40	0	0	17	60	katkest.	0	130
	36	46	65	55	65	0	0	9.5	0	15:30	65	195
	37	48	65	83	90	6	20	17	60	13:13	85	300
	38	66	85	58	65	8	40	15	40	14:50	70	260
	39	79	95	84	90	9	50	16	50	13:54	80	315
	40	58	75	65	75	11	70	21	90	14:29	75	315
	41	74	90	84	90	13	90	14	35	14:17	75	345

	tartu
	murru
	tallinn

LISA 3. Relvastatud üksuse üldvõimekuse test sügis 2008 a.

TARTU	KK	P	KL	P	RK	P	SP	P	J	P	4 PAREMAT
1	42	60	42	42	6	20	22	100	15.00	65	275
2	52	70	62	62	9	50	22	100	14.17	75	315
3	53	70	57	57	8	40	22	100	17.20	40	275
4	42	60	52	52	13	90	17	60	17.58	30	270
5	58	75	62	62	11	70	18	70	13.21	85	300
6	47	65	62	62	10	60	12.5	20	13.56	80	275
7	52	70	67	67	9	50	17	60	14.58	65	270
8	62	80	62	62	13	90	18.5	70	13.47	80	320
9	32	50	52	52	6	20	36	70	15.22	65	245
10	62	80	73	73	10	60	17	60	13.48	80	300
11	73	90	45	45	14	100	20	85	13.49	80	355
VIRU	KK	P	KL	P	RK	P	SP	P	J	P	291
12	82	100	78	86	14	100	22/22	100	14:08	78	386
13	65	83	92	100	10	60	16/16	50	15:40	63	306
14	72	90	83	91	10	60	22/22	100	16:05	58	341
15	73	91	86	94	9	50	22/22	100	13:50	81	366
16	75	100	68	95	4	20	19/19	100	20:41	21	316
MURRU	KK	P	KL	P	RK	P	SP	P	J	P	343
17	46	74	49	76	4	20	19 12	60	16:49	78	288
18	73	91	72	80	10	60	22 22	100	17:51	32	331
19	73	91	88	96	14	100	16 16	50	13:45	82	369
20	44	72	52	79	4	20	17 19	90	18:47	58	299
21	72	90	75	83	12	80	22 22	100	15:11	67	353
22	57	85	53	80	7	50	20 19	100	18:43	59	324
TALLINN	KK	P	KL	P	RK	P	SP	P	J	P	327
23	63	85	54	60	13	90	18	70	15.50	65	305
24	56	70	65	70	10	60	22	100	15.45	65	355
25	60	42	65	70	14	100	20	85	13.45	85	340
26	52	70	72	80	6	20	17	60	13.20	90	295
27	82	100	83	90	14	100	22	100	16.40	55	390
28	61	75	70	75	12	80	21	90	13.01.	90	335
29		-		-		-		-		-	
30	57	75	62	70	6	20	18	70	16.24	55	290
31	60	75	63	70	13	90	20	85	14.24	75	325
32	54	70	67	75	7	30	15	40	16.40	55	245
33	57	75	71	75	13	90	22	100	12.55.	90	350
KESKMINE	59.66	77.3125	65.75	72.8438	9.844	60.9375	19.86	79.5313	55.72	67.0938	323

LISA 4. Relvastatud üksuse varustus

Rühma varustus

Ühisstandard – igal liikmel

- Erivorm (numbriga)
- Näomask
- Kaitsekiiver
- Kaitsevest (kerge)
- Jala- ja käekaitse komplekt
- Saapad
- Kaitsekindad
- Erivöökomplekt
- Gaasimask
- Gaasiballoon
- Teleskoopnui, kumminui
- Käeraud
- Esmaabikomplekt

Rühma üldvarustus

- Fotokaamera
- Videokaamera
- Infotahvel
- Esmaabikohver
- Binokkel
- Taskulamp
- Erinuga

Rühma erivarustus

- Alpinismi komplekt

- Sissemurdmise komplekt + ketassaag
- Kaitsekilbid
- Tuletõrjevahendid (6 pulberkustutit + tuletekk)
- Öövaatlusseade

Standart „A“ (+ ühisstandart)

Demonstratsioon, julgestus, blokeerimine, konvoeerimine, rünne

- Pumppüss - määratud liikmel
- „Punch“ - määratud liikmel
- Raadiosaatja - määratud liikmel
- Heligranaat - määratud liikmel
- Suitsugranaat - määratud liikmel
- Gaasigranaat - määratud liikmel

Standart „B“ („A“+ ühisstandart)

Rünne (eriolukord, avaliku korra tagamine)

- Püstol „Makarov“ - igal liikmel
- Automaat „Mini –UZI“ - määratud liikmel
- Automaat AKS 74u - määratud liikmel
- Snaipervintpüss - määratud liikmel
- Kuulikindel kiiver - määratud liikmel
- Kuulikindel kilp - määratud liikmel
- Soomusvest - määratud liikmel

KAITSEVARUSTUS

- **Eriüksuse gaasimask** – suure vaateväljaga, põhifilter võimalik kinnitada mõlemale küljele, võimalik kinnitada joogipudelit.

- **Kaitsekiiver** – kaitseb löökide, kivide visatavate objektide eest. Visiir orgaanilisest klaasist, visiiri kokkupuutepunkt kiivriga tihendatud vedeliku läbivoolu tõkestamiseks.
- **Eriüksuse kaitsekiiver** – NATO standardile vastav Kevlar materjalist ballastiline kiiverorgaanilisest klaasist visiiriga, visiiri kokkupuutepunkt kiivriga tihendatud vedeliku läbivoolu tõkestamiseks, visiir võimaldab kanda all gaasimaski, eemaldav kaelakaitse kuni 20cm.
- **Kaitsekilp** “ KRAWEHL“ – orgaanilisest mittesüttivast klaasist, klaas kaetud alumises osas läbinähtamatu kile või värviga. Orgaaniline klaas elastne, purunemistugevusega löökide ja visatavate materjalide vastu. Käekinnitus võimaldab vabastada kätt kilbist kallaletungi korral.
- **Soomuskilp** – Klass III A, kaasaskantav vaatevisiiriga, valgustusega ette, valgustilüliti asub kilbi seespool, vähemalt 600x1000cm.
- **Kaitsevest** – kaitsevest löökide, visatavate objektide ja noalöökkide vastu. Ergonoomiline, võimaldab vabalt liikuda, hüpata, joosta, ronida, ventileeritav. Vestile lisanduvad komplektis õla ja küünarvarre kaitsmed.
- **Jala – ja reiekaitse** – kaitseb löökide, visatavate objektide vastu. Ergonoomiline, võimaldavad vabalt liikuda, hüpata, joosta, ronida, ventileeritav.
- **Kaitsekindad** – kinnaste pealmine- ja pihuosa pehmenluste või tugevdustega, kaitseb löökide, visatavate objektide ja noalöökkide ning põrutuste eest. Võimaldavad ronida ja tulistada.
- **Kubemekaitsmed** – ergonoomiline, võimaldab vabalt liikuda, joosta, hüpata, ronida, ventileeritav, kaitseb löökide eest.

RIIETUS JA SELLE MANUSED

- **Erirõivaste komplekt** – eriüksustel kasutuselolevatest komponentidest. Püksid- (kannaaluse kummiga), põlvedel pehmendused, jakk- tugevast tekstiilist, vasakul käel teisaldatava numbrimärgi koht riidekinnitustakja kinnitusega, rinnal ja seljal teisaldatava sildi koht.
- **Läbiotsimisriietus** – püksid kannaaluse kummiga, jakk vähemäärduv vasakul käel teisaldatava numbrimärgi koht riidekinnitustakja kinnitusega, rinnal ja seljal teisaldatava sildi koht.
- **Varustusvest** – võrkvest, ventileeritav, kinnitus eest, paigutus külgedel, ees vähemalt 4 taskut, taga vähemalt 2 mahutades gaasimaski, võimalus kinnitada lisataskuid erinevate suurustega.
- **Treeningvorm** – NATO standard välimilitaarvormi komplekt (jakk, püksid, müts).
- **Jope** – poolpikk jope, kapuuts, vooder eraldatav, ventileeritav, mittemärguv, vasakul käel teisaldatava numbrimärgi koht riidekinnitustakja kinnitusega, rinnal ja seljal teisaldatava sildi koht.
- **Nokkmüts** – nokkmütsil Justiitsministeeriumi logo ja kiri “Justiitsministeerium“.
- **Kott** – kuni 100 l, võimalus kanda seljas või käes, materjal vähemäärduv ja niiskusekindel, ühel küljel teisaldatava sildi koht.
- **Näomask** – musta värvi 1 silmaauguga kahele silmale, tulekindel, kerge ja ventileeritav.
- **Poolsaapad** – Core-tex membraan, nõõritavad, varbad kaitstud.

- **Rinnasilt** – tikitud silt (värvus kuldne) kirjaga “ Justitiisministeerium“ (tähe suurus 1 cm), kinnitus riidekinnitustakjaga.
- **Seljasilt** - – tikitud silt (värvus kuldne) kirjaga “ Justitiisministeerium“ (tähe suurus 3 cm), kinnitus riidekinnitustakjaga.

RIHM JA RIHMA VARUSTUS

- **Vöörihm** – nahast rihm, varustatud gaasiballooni-, käeraudade- ja taskulambihoidjaga, võtmeketi kinnituse kaliiber.
- **Eriüksuse rihmakomplekt, püstolkabuuriga** – nahast rihm, varustatud gaasiballooni-, käeraudade-, teleskoopnuia-, taskulambi- ja varusalvehoidjaga, võtmeketi kinnituse kaliiber ning püstolikabuuriga (PM turvalukustusega).
- **Taskulamp** – 2 ümmarguse patareiga lamp, põrutus ja niiskusekindel, üks tagavarapirn.
- **Üksuse taskulamp SURE- FIRE G2** – tunnustatud eriüksustes kasutuselolev, põrutus- ja niiskusekindel kompaktne taskulamp mida saab kinnitada lisavarustusena relvade külge. Valgusvihk suunatud eredam kui tavalampidel.
- **Taskunuga** – tööriist, vähemalt nuga, tangid koos löiketera ja saega.
- **Käeraud** – kahte kätt ühendav võtmega avatavad, võimalus lukustada, raudade jaoks universaalne suurus.
- **Jalaraud** – kahte jalga ja kahte kätt ühendav ahela põhimõttel, võimalus lukustadaraudade jaoks, universaalse suurusega.

ERI- JA ABIVAHENDID

- **Binokkel** – suurendus 10x30, põrutus ja niiskuskindel
- **Öövaatlusseade ITT PV S7 GEN III** – vähemalt III generatsioon, sissevaatamine kahele silmale, võimalik kanda peas või kiivri küljes.
- **Lõike ja sessemurdmise vahendid** – ketassaag bensiinimootoril kuni 10 kg, õhkjahutusega.
- **Alpinismikomplekt** – tunnustatud eriüksustel kasutusesolevatest, komplekt laskumiseks hoonetele, komplektis 2 karabiini, vöörihmad, 300 m alpinismiköit.
- **Tuletõrjevahendite komplekt** – tuletekk, portatiivne tulekustuti.
- **Meditšiini komplekt** – meditsiiniline pakk (militaarne), koos desinfitseerivate rätikutega.
- **Läbiotsimiskomplekt** – portatiivne visuaalne otsimise komplekt, sealhulgas peeglid raskestinähtavate kohtade vaatlemiseks ja peeglivarrele kinnitatav lamp.
- **Alkomeetrid** – andmete arvutisse sisestamise võimalus.
- **Digitaalne fotoaparaat** – digitaalne peegelkaamera, min 8 megapiksli, kiire USB 2.0 liides, RAW ja JPEG failide paralleelse salvestamise võimalus ja 0,2 sekundiline sisselülitumisaeg.
- **Digitaalne videokaamera** – korralik ja töökindel.
- **Metalliotsija** – 10 super OMNI ja 10 Metor tüüpi.

RAADIOSAATESEADMED

- **Üldist** – raadiojaamad peavad vastama alljärgnevale standarditele ja nõuetele: hermeetilises MIL STD 810 C/D/E ja IP54 löögi- ja vibratsioonikindlus MIL STD 810 C/D/E ja TIA/EIA 603; tolmu- ja niiskusekindlus MIL STD 810 C/D/E ja TIA/EIA 603.
- **Käsiraadiojaam** – raadiojaamad töötavad sagedusalas 405...430MHz; kanali laius 12,5 ja 25 kHz; “CE“ märgistus; väljundvõimsus min 4 W; väljundvõimsuse ümberlülitamise võimalus; töötemperatuuride vahemik - 30 C... + 60 C
- **Akulaadija** – ühekohaline, aku analüsaatoriga (tühendamis-laadimistsükliga); kuukohaline aku analüsaatoriga (tühendamis- ja laadimistsükliga)
- **Kuular mikrofoniga** – kõrva taha kinnitatav, VOX- režiimis töötav.
- **Varuakumulaator** – Nikkel- Kaadium tüüpi
- **Kinnitusklamber** – käsijaama kinnitamiseks.

LISA 5. JUPO üldfüüsilise testi punktiarvestus

		-40	-30	-20	-10	0	10	20	30	40
1	3000 m jooks	16.00(16.30)	15.00 (16.00)	14.40 (15.40)	14.20 (15.20)	14.00 (15.00)	13.10 (14.20)	12.10 (13.20)	11.10 (12.30)	10.10 (12.10)
2	rippes käte kõv.	6(1)korda	7(2) korda	8(4) korda	9(5) korda	10(6) korda	14(10) korda	18(14) korda	22(18) korda	26(22) korda
3	kangi surumine	1 x kk - 10 (1 x kk-20kg)	1 x kk (1 x kk-15kg)	2 x kk (1 x kk-10kg)	1 x kk+10kg (1 x kk-5kg)	2 x kk+10kg (1 kord kk)	4 x kk + 10 (1 x kk+10kg)	6 x kk + 10 (2 x kk+10kg)	4 x kk + 20 (3 x kk+10kg)	6 x kk + 20 (4 x kk+10kg)
4	rööbas- puu	12 (4) korda	14 (5) korda	16 (6) korda	18 (8) korda	20(10) korda	24(14) korda	28(16) korda	34(18) korda	40(20) korda
5	kangiga kükkimine	2 x kk - 10 (1 x kk-10kg)	1 x kk (2 x kk-10kg)	2 x kk (3 x kk-10kg)	1 x kk +10 (1 x kk-5kg)	2(1) korda+10 kehakaal	2 x kk+20 (1 x kk+10)	2 x kk+30 (2x kk+10)	2 x kk+50 (2 x kk+15)	1 x kk+70 (2 x kk+20)
6	kõhu- lihased	35(23)korda	40(25)korda	45(30)korda	50(35)korda	55(40)korda	60(50)korda	80(60)korda	100(65)korda	120(70)korda
7	ujumine	6.20 (6.50)	6.10 (6.40)	5.50 (6.20)	5.30 (6.00)	5.00 (5.30)	4.20 (5.00)	3.40 (4.30)	3.00 (3.30)	2.30 (3.00)
8	enese- kaitse					tase "hea"				
9	laskmine					5 lasku, 15 s min 26 punkti				

Märkus: lühend "kk" - kehakaal

