

# Rõuge valla Infoleht

Rõuge valla infolehe terviseemaline eriväljaanne toob teieni teabe meil tegutsevate treeningute ja vallas leiduvate spordiobjektide kohta, samuti pisut üldharivat igapäevainfot.

Infolehe erinumbri väljaandmist toetab Võrumaa Partnerluskogu LEADER programmi ühisprojektist "Tervisespordi võimaluste arendamine Rõuges", selle koostamise eest hoolitses Rõuge tervisenõukogu. Sama projektiga oleme soetanud suure hulga uut varustust Rõuge jõusaali, käivitunud Rõuges kaks uut treeningut, koolitame välja kaks treenerit ning pakume teistele kohalikele treeneritele tuge kahe aasta jooksul toimuvatel koolituspäevadel. Veel uuendame meie tervisetundide kogumise programmi, anname välja meie kaunist ja paljude võimalustega kodukohta tutvustavad temaatilised videod ning korraldame Rõuges kaks suurt treeningpäeva ja neli avalikku terviseloengut – hoidke end edasise info kursis valla infolehe või Facebooki kaudu! Vallavalitsuse hea partner selles projektis on terviseklubi Siruta, mis korraldab kõike spordi ja treeningutega seotut, meie tervisenõukogu aga on toeks kõiges, mis puudutab teavitust ja tervisetunde. Tervis üm kõigõ suurõmb rikkus!

Rõuges toimuvad trennid	Aeg	Koht	Lisainfo
<b>Naiste võrkpall</b> <b>Meeste võrkpall</b>	P 18.30 E 19.30	Rõuge spordisaal	Karel Saarna, 5560 3989 <a href="mailto:karel.saarna@gmail.com">karel.saarna@gmail.com</a>
<b>Meeste jalgpall</b>	T, N 19.30 P 17.00	Rõuge spordisaal, kunstmuruväljak	Oliver Ossipov, 5662 8200 <a href="mailto:oliver.ossipov@hotmail.com">oliver.ossipov@hotmail.com</a> <a href="https://www.facebook.com/RougeSaunamaa/">facebook.com/RougeSaunamaa/</a>
<b>Meeste korvpall</b>	K 19.30	Rõuge spordisaal	Silver Näkk, 503 0785, <a href="mailto:silver.nakk@rmk.ee">silver.nakk@rmk.ee</a>
<b>Jäähoki</b>	E, K 19.00 L 14.00	Rõuge jääväljak	Jaak Pächter, 506 5450 <a href="mailto:jaak.pachter@gmail.com">jaak.pachter@gmail.com</a> , <a href="https://www.facebook.com/rougehoki/">facebook.com/rougehoki/</a>
<b>Täiskasvanute tennis</b>	T, N 18.00	Rõuge spordisaal	Karel Saarna, 5560 3989, <a href="mailto:karel.saarna@gmail.com">karel.saarna@gmail.com</a> Juhendaja Taso Vahl
<b>Body Art</b> <b>Lihastreening</b>	T 18.00 K 15.45	Spordihoone aeroobikasaal	Terje Raju, 5557 8422 <a href="mailto:terjeraju@gmail.com">terjeraju@gmail.com</a>
<b>Üldkehaline</b> <b>ringtreening</b>	T, N 19.30	Spordihoone aeroobikasaal	Karl Kirch, <a href="mailto:kirch.karl@gmail.com">kirch.karl@gmail.com</a> Sandra Mustmaa, 5341 8842 <a href="mailto:smustmaa@gmail.com">smustmaa@gmail.com</a>
<b>Jõusaalitreening</b>	K 18.00	Spordihoone jõusaal	Toomas Raju, 510 4900 <a href="mailto:toomas.raju@mail.ee">toomas.raju@mail.ee</a>
<b>Zumba</b>	E 19.00	Spordihoone aeroobikasaal	Kristiina Musto, 56496667, <a href="mailto:kristiina.musto@gmail.com">kristiina.musto@gmail.com</a> <a href="https://www.facebook.com/treenikristiinaga">www.facebook.com/treenikristiinaga</a>
<b>Ujumisbuss</b>	N 18.15–19.00	Väimela ujula Bussiring väljub kell 17 Nursi-Sänna- Viitina-Rõuge	Karel Saarna, 5560 3989 <a href="mailto:karel.saarna@gmail.com">karel.saarna@gmail.com</a>
<b>Naiste jooga</b> <b>ja tantsutund</b>	N 19.00	Sänna Kultuurimõis	Marianne Suurmaa, 5812 2027 <a href="mailto:marianne.suurmaa@gmail.com">marianne.suurmaa@gmail.com</a>
<b>Golf</b>	R 17.00	Rõuge golfiväljak	Karel Saarna, 5560 3989, <a href="mailto:karel.saarna@gmail.com">karel.saarna@gmail.com</a> <a href="https://www.facebook.com/rougegolf/">www.facebook.com/rougegolf/</a>
<b>Kelgukoeraspordi treeningud</b> Alates 7. eluaastast, ka täiskasvanud koeraspordihuvilistele.	2 korda nädalas, aeg kokkuleppel	Rõuges ja lähiümbruses	Treenime nii sulamaa-aladeks (koerakross, jalg- ja tõukerattavedu) kui lumealadeks (suusa- ja kelguvedu) Rain Neumann, 5599 8188, <a href="mailto:neumannhusky@gmail.com">neumannhusky@gmail.com</a> , <a href="https://www.facebook.com/sleddogsinrouge/">www.facebook.com/sleddogsinrouge/</a>

**Rõuge rahvamajas** tegutsevad rahvatantsu segarühm Käsikäes, memmede tantsurühm Murueid ja naiste rahvatantsurühm Kadri. Tantsurühmasid juhendab Riina Kõots (506 1267, [riina@rauge.ee](mailto:riina@rauge.ee)). **Rõuge koolis** toimuvad trennid: spordiring "Tähelepanu, start!" (Heli Kelder), noorte jõusaalitreening (Toomas Raju), poiste ja tüdrukute jalgpall (Toomas Raju; Jaanus Vislapuu, FC Helios), suusatamine (Asko Saarepuu, Võru Suusaklubi), tants ja liikumine (Terje Raju), tennis (Taso Vahl, Tenniseklubi VSOP), show-tants (Kätlin Kase, Esteetika ja Tantsukool), rahvatants (Merike Helekivi). Täpsem info: <http://www.rauge.edu.ee/huvialaringid-20082009.html> või huvijuhilt Inge Mälzer (5666 2526; [huvijuht.inge@gmail.com](mailto:huvijuht.inge@gmail.com)). Lisaks on lapsed-noored oodatud just neile mõeldud golfitreningu ning uue trennina on tulemas ka noorte võrkpall (Karel Saarna, 5560 3989, [karel.saarna@gmail.com](mailto:karel.saarna@gmail.com)).

Rõuge spordirajatised	Kasutustingimused	Lisainfo
<b>Rõuge kunstmuruväljak / jääväljak</b> – lumevabal ajal kunstmu-ru jalgpalliväljak, talveperioodil loodusliku jääga uisuvälj. Valgustatud; võimalus laenutada uiske Rõuge koolist (E, T, K, L).	Avalik kasutus; vaba jää E, T, K 15.30–19.30 L 11.00–14.30 P 12.00–16.00	Jaak Pächter, 506 5450 Toomas Raju, 510 4900 <a href="https://www.facebook.com/rougehoki/">facebook.com/rougehoki/</a>
<b>Rõuge kooli spordihoone</b> – erinevad pallimängud, tennis. Saunad, dušid. Võimalus rentida laagriteks ja võistlusteks.	Eelneval kokkuleppel	Toomas Raju, 510 4900 <a href="mailto:toomas.raju@mail.ee">toomas.raju@mail.ee</a>
<b>Rõuge spordihoone aeroobikasaal</b> – erinevad rühmatreeningud	Eelneval kokkuleppel	Toomas Raju
<b>Rõuge spordihoone jõusaal</b> – vaba kasutus, treeningud	E–R 16.30–21.30 P 16.30–20.30	Toomas Raju
<b>Välijõusaal Rõuge kooli juures</b>	Avalik kasutus	Toomas Raju
<b>Rõuge golfiväljak</b> – 9 rajaga väljak Jaanipeebu surnuaia kõrval. Võimalus laenutada varustust.	Eelneval kokkuleppel	Karel Saarna
<b>Skatepark</b> Rõuge noortekeskuse juures – valgustatud; võimalus laenutada kiivreid ja varustust.	Avalik kasutus	Rõuge ANK, 785 9384, <a href="mailto:raugeank@gmail.com">raugeank@gmail.com</a>

Rõuge valla avalikus kasutuses volleplatsid: **Ala-Rõuge volleplats, volleplatsid Nursi ja Viitina külakeskuste juures.**

## UUENDUSED RÕUGE JÕUSAALIS!

Rõuge jõusaal täienes sel sügisel paljude uute vahenditega – seal leiab tegevust nii tavapärase jõusaali kasutaja kui ka üldkehalist treeningut teha sooviv inimene. Oleme soetanud palju erinevaid kange, hantleid, sangpomme; paranenud on üldkehalise aeroobse treeningu võimalused: uues jõusaalis on raskuspallid, hüppenöörid ja treeningkõied. Vastupidavustrenni harrastajatele on nüüd olemas uus sõudeergomeeter ja jooksulint. Õige pea saab üles ka interaktiivne ekraan, mis muudab trenni tegemise veel põnevamaks. Käesolevast hooajast alustame mitme uue jõusaali ja üldfüüsilise trenniga ning tulemas on huvitavaid spordiüritusi. Rõuge jõusaalis ja treenides leiab tegevust igaüks, kes ennast liigutada soovib. Täpsem info on saadaval Facebookis: [www.facebook.com/TervistEdendavRougeVald/](http://www.facebook.com/TervistEdendavRougeVald/). Uued treeningud ning uuenenud jõusaal on saanud teoks tänu Rõuge Vallavalitsuse ja terviseklubi Siruta LEADERi programmi ühisprojektile "Tervisespordi võimaluste arendamine Rõuges".

Karl Kirch, terviseklubi Siruta spordientusiast



Jõusaali uue varustuse lahtipakkimine. Foto: Viivika Nagel

## IGA TEGU ENDA TERVISE VÕI KOGUKONNA HEAOLU HÜVANGUKS ON VÄÄRT TERVISETUNDE – ÄRGE UNUSTAGE NEID SISSE KANDA ADDRESSIL <http://tervis.rauge.ee/>

### IGAL INIMESEL ON ÕIGUS TUNDA END VABANA, AUSTATUNA JA VÄÄRTUSLIKUNA

Selline õigus rajaneb turvatundel, mida loovad esmalt kodu ja lähedased. Paraku on väga paljude jaoks meie seast kodu kõige ohtlikum paik. Lähisuhtevägivald on teema, millest liiga tihti ei räägita. See on kõige varjatud vägivallavorm ja ühtlasi on see Eestis kõige levinum vägivallaliik. Pole põhjust arvata, et Eesti statistika ei pea paika meie kodukohas, Rõuges. Oluline on mõista, et lähisuhtevägivald ei ole "pere omavaheline asi" ning kellelgi ei ole õigust selle juures pead kõrvale pöörata. Paljud võtavad midagi ette siis, kui vägivallal on kestnud pikka aega, kuid kannatada ei ole mõtet.

**Kui sa oled langenud perevägivalla ohvriks**, on sinu esmaseks mureks mõelda enda ja oma laste ohutusele. Kui pole jõudu ise väljapääsu leida või oled hirmul, siis saad tuge **õöpäevaringselt tasuta lühinumbrilt 1492**. See anonüümne abivõimalus on mõeldud kõigile naistele, kes tunnevad, et tahavad probleemist rääkida, soovivad leida olukorrast väljapääsu, vajavad tuge oma murele lahenduste otsimisel, otsivad kaitset vägivalla eest, kuid ei tea, kuhu ja kelle poole pöörduda, tahavad analüüsida võimalikke variante oma vägivaldse lähisuhte lõpetamiseks, on valikute ees, kuidas korraldada enda ja oma laste elu pärast lahutust.

Tugitelefoni võivad nõu küsimiseks helistada ka vägivalla ohvrite lähedased või nendega kokku puutuvad spetsialistid.

Vägivalda kogenud naiste ja nende laste toetamiseks on avatud naiste tugikeskused:

• Võrumaa Naiste Tugikeskus; [vorunaistetugi@gmail.com](mailto:vorunaistetugi@gmail.com); 52 83 615; [www.vorunaistetugi.ee](http://www.vorunaistetugi.ee)

• Tähtvere Avatud Naistekeskus; 5682 4768; 744 8706; [naistekeskus@gmail.com](mailto:naistekeskus@gmail.com)

**Kui sa märkad vägivalla ohvrit**, siis ole talle toeks ning abiks. Tõenäoliselt tunneb ta end üksildase ja hirmununa ning sageli pakub esmast kergendust juba see, kui ta saab mure südamest ära rääkida. Võib-olla oled sa esimene inimene, kellele ta on julgenud oma probleemist rääkida. Kuula, toeta ja julgusta vägivalla ohvrit abi otsima. Vajadusel pöördu abi saamiseks politsei või sotsiaaltöötaja poole või küsi nõu lühinumbril 1492.

Kadri Kangro, Rõuge tervisenõukogu eestvedaja

### KURITEGEVUSE ENNETAMINE JA TURVALISUSE LOOMINE ALGAB KOGUKONNA MÄRKAMISEST JA HOOLIMISEST!

Narkootikumid on Eestis suur probleem. Enam tekitab narkootikumide levik muret suuremates keskustes, kuid see ei tähenda nende puudumist mujal piirkondades. Lõuna-Eestis on kõige levinum kanep, mida ekslikult tajutakse teistest ohutuma narkootikumina. Ent ka kanep on narkootiline aine ja seetõttu keelatud ning ohtlik. Kanepi kõrval liigub siin veel ka amfetamiini, GHBd. Tasub teada, et narkoturg on nagu loterii, kus kunagi ei tea, mida müüjalt saad – pesupulbrist rotimürgi või kodukeemiast kokkusegatud „kokteilideni“. Kokkusegamise käigus võib segusse sattuda tavapärasest kogusest oluliselt rohkem keelatud ainet ning see võib olla tarbija jaoks eluohtlik.

Narkootikumide ohvriks võib sattuda ka nõ juhusega. Vähendamaks seda riski, tuleb vältida võõraste inimestega kaasa minemist ning mitte võtta vastu nende pakutud jooki. Ööklubis või muus avalikus kohas tuleb oma klaasil alati silm peal hoida ja mitte jätta seda järelevalveta. Seltskonnas olles tasub jälgida oma sõpru ning kui kaaslase võime ümbritsevat adekvaatselt tajuda hakkab järsult halvenema, kutsuda kiirabi või sõber turvaliselt koju toimetada. Kahtlastest isikutest, ainetest ja tegevustest tuleb kohe politseid teavitada, helistades **112**.

Politsei pöörab pidevat tähelepanu narkosüütegude avastamisele ja ennetamisele. Õnneks on Võrumaal väike ja kokkuhoidev kogukond, kus ei jää märkamata, kui keegi end tänaval süstib või narkojoobes olles ebaadekvaatselt käitub. Kui märkad oma naabri või lähikondse käitumises tavapärasest oluliselt erinevaid mustreid: liigne aktiivsus, ärevus, apaatus, pidev võõraste voormine mõnes korteris või majas jms, siis tuleb oma tähelepanekutest politseile teada anda. Vaid hoolides ja märgates saame ühiselt probleemile jälle ja oleme inimesele abiks enne kui kurvad või traagilised tagajärjed käes on.

Oma panuse narkosüütegude ennetamise ja avastamise saab ja peab andma ka kogukond. **Märgates oma kodukandis kahtlast tegevust, narkojoobekahetlusega juhti või muud seesugust, teavita tähelepanekutest kas** piirkonnapolitseinikku (Hans Saarniit, [hans.saarniit@politsei.ee](mailto:hans.saarniit@politsei.ee); 5886 7449) või saada vihje narkokuritegude vihjemeilile: [louna.narkovihje@politsei.ee](mailto:louna.narkovihje@politsei.ee)

*Juhis tänaval ebaadekvaatselt käituvat narkojoobes inimese märkamise korral: väldi lähikontakti, teavita politseid, anna isiku kirjeldus ja liikumissuund. Kui isik on agressiivne või ülitab teisi inimesi, ürita abivajajaid distantsilt aidata ja tõmba olukorrale teiste inimeste tähelepanu. Arvesta, et narkojoobes inimese käitumine võib olla ettearvamatut, tal võib olla kaasas teravaid esemeid ja tema kinnipidamine jäta politseinike hooleks. Füüsiliselt sekku vaid siis, kui oled veendunud enda turvalisuses.*

Anti Paap, Politsei- ja Piirivalveameti Kagu jaoskonna piirkonnavanem

### OLE LIIKLUSES VIISAKAS JA VASTUTUSTUNDLIK!

Iga päev loeme või kuuleme meediast, et liikluses on inimesed viga saanud või veel hullem, hukkunud. Tihtipeale on meie jaoks tegemist anonüümsete isikutega ja me tunneme nende juhtumitega vähe puutumust. Selleks, et see nii jääks, on meil igaühel väga palju ära teha.

Ühelt poolt saame sellele panustada nii, et oleme ise liikluses hoolikad – sõidame lubatud kiiruse piires, ei istu rooli joobes olles ning kasutame nõutud turvarustust. Kõiki neid eeldusi täites viime miinimumini riski, et meiega midagi juhtuks. Teisalt saame lapsevanemadena suunata ja õpetada oma lapsi käituma liikluses nii, nagu nõutud: jalakäijana liikuma paremal pool teed või kasutama kergliiklusteed, kandma helkurit ning veendumata teed ületades selle ohutuses, kandma rattaga sõites kiivrit, sõitma ohutult tee paremas servas või kui kergliiklustee on olemas, siis sellel.

Ka kodanikena saame kujundada oma kogukonna liiklusohutust. Selleks peame ise julgema sekkuda, kui näeme, et keegi kihutab, keegi juhib autot joobes või kui keegi „rallib“ avalikel teedel või platsidel. Kui tunnete, et ei julge sekkuda, siis on alati võimalus helistada **112** ning kutsuda politsei. See võib tunduda kaebamisena, kuid kui keegi saab viga või veel hullem – hukkab, siis ma usun, et enamik inimesi ei suuda endale andestada, et jättis õigel ajal sekkumata. Kutsun kõiki üles olema oma käitumisega teistele kogukonna liikmetele eeskujuks ning käituma aktiivse ja tähelepaneliku kogukonna liikmena, kuna meie kogukond on täpselt nii turvaline, kui me seda ise kujundame.

Tiit Toots, Rõuge vallavanem