

MATKATREENER TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA. ERIALANE OSA.

I taseme aineprogramm

Eesmärgid

Maht 30 tundi

1. I taseme treener on võimeline assisteerima juhendajat matkategevustes, aidates tagada osalejate ohutuse.
2. Tunneb rühmasuhete toimimise põhireegleid.
3. Tunneb matkamise terminoloogiat ja põhitehnikaid ning oskab neid tegevustes sihipäraselt kasutada
4. Tunneb kehaliste võimete arengu põhireegleid

1. Matkamise alused. Loeng 4 tundi.

- 1.1. Kutsekvalifikatsioonisüsteem matkamises.
- 1.2. Matkamine liikumisharrastusena (ajalooline ülevaade, kujunemine; definitsioonid, matkamine seiklusturismis (ettevõtluses); matkamine klubides (mittetulunduses); „metsik” matkamine; sportmatkamine; matkaspordivõistlused, tulevikusuundumused).
- 1.3. Eesti ja Euroopa matkamise hea tava.
- 1.4. Matkaorganisatsioonid ning nende ülesanded.
- 1.5. Matkaliigid.
- 1.6. Matkamise terminoloogia ja soovitatav kirjandus.
- 1.7. Matkaradade märgistamise ja hooldamise alused. Matkaradade tüübid (kohalikud, kaugmatkarajad). Raskusastmed, profiilid ja tähistused.
- 1.8. Matkade raskusastmete hindamine ja arvestus (kuidas määrata matka raskusastet, matka kvalifikatsioonikomisjon)

2. Matkamise teooria.

2.1. Matka planeerimine ja matkataktilika. Loeng 4 tundi.

- 2.1.1. Kuhu ja millal minna?
- 2.1.2. Millist liikumisviisi (matkaliik) kasutada?
- 2.1.3. Marsruudivalik. Grupi suurus. Matka raskusastme valik sõltuvalt sihtgrupist (lapsed, noored, täiskasvanud, seeniorid). Muud sihtgruppide eripärad.
- 2.1.4. Ühe- ja mitmepäevased matkad.
- 2.1.5. Infoallikad matka kavandamiseks. Kaardimaterjal.
- 2.1.6. Matka kestvus, teekonna pikkus, marsruudi pidepunktid ja tehnilised etapid, vaatamisväärsused, ööbimispaigad.
- 2.1.7. Varustuse ja toidu planeerimine.
- 2.1.8. Vajalikud load ja dokumendid.
- 2.1.9. Matka registreerimine ja kinnitamine.

3. Matkatehnika. Loeng 4 tundi. Praktilised tegevused 5 tundi.

- 3.1.1. Põhilised liikumistehnikad matkaliigiti (jalgsi, vee, mägi, suusa, ratta). Liikumine teedel, matkaradadel, soodes, metsades, veekogudel, rohu- ja rusunõlvadel, lumel, liustikel ja kaljudel.
- 3.1.2. Takistuste ületamine ja läbimine (jõed, karestikud, lõhed, astangud, mäeharjad).

Matkatreener. Tase I. Ühine kõigile matkaliikidele.

- 3.1.3. Põhilised julgestustehnikad matkaliigiti.
- 3.1.4. Sõlmed. Kõite kasutamine tehnilistel elementidel ja julgestamisel. Enesejulgestus
- 3.1.5. Keskkonnaeetika. Liikumine jälgi jätmata e. keskkonnasäästlik liikumine.
- 3.2. **Matkavarustus. Loeng 2 tundi. Praktilised tegevused 4 tundi.**
- 3.3. Grupivarustus (tehniline varustus sõltuvalt matkaliigist, telgid, apteek, remondivahendid, priimused, sidevahendid, orienteerumishvahendid).
- 3.4. Grupivarustus ühepäevasele matkale.
- 3.5. Grupivarustus mitmepäevasele matkale.
- 3.6. Isiklik matkavarustus (jalanõud, riietus, tehniline varustus sõltuvalt matkaliigist, seljakotid, alusmatid, magamiskotid, toidu- jooginõud).
- 3.7. Varustuse pakkimine, jaotamine grupis.
- 4. **Ohutus ja seadusandlus matkamises. Loeng 2 tundi.**
- 4.1. Hoolikuse standard.
- 4.2. Ülevaade seadustest (võlaõigusseadus (lepinguvälised kohustused), toote ja teenuse ohutuse seadus, spordiseadus).
- 4.3. Üldised turvalisusalased protseduurid ja miinimumnõuded matkakorraldajale.
- 4.4. Viis sammu ohutu matka korraldamiseks.
- 5. **Orienteerumine ja navigeerimine. 3 tundi.**
- 5.1. Topograafia.
- 5.2. Kompassi ja kaardimaterjali kasutamine.
- 5.3. GPS-i kasutamine.
- 6. **Grupisühholoogia ja klienditeenindus. 2 tundi.**
- 6.1. Matkajuhi roll.
- 6.2. Grupi käitumise põhijooned.
- 6.3. Klienditeenindus.
- 6.4. Giiditöö alused.

Õppekava struktuur:

- 1. Teoreetiline koolitus 22 tundi
- 2. Praktiline õpe 8 tundi

Õppekava läbinu saab vastava tunnistuse, milles on näidatud kuulatud teemad ja osaletud tundide arv.

II TASEME MÄGIMATKA- JA ALPINISMITREENERI ÕPPEKAVA

Maht 50 tundi

Eesmärk:

1. Treener oskab iseseisvalt, ohutust tagades treeninguid juhendada, lihtsamatel marsruutidel gruppe juhtida ja lihtsamaid üritusi korraldada.
2. Tunneb suhtlemise ja rühma juhtimise põhieegleid.
3. Valdab köietööd ja julgestusvõtteid.
4. On võimeline planeerima ja ellu viima kindla eesmärgiga lühiajalisi treeningutsükleid, arvestades treenitavate tervislikku seisundit ja iga.

I Käsitletavad teemad (loengud):

- 1) **Mägironimine: mägitatkamine, alpinism, kalju- ja seinaronimine, rapelling, bouldering, seiklusrajad, terminoloogia: (2 tundi)**
 - a) Mägironimisalade ühisjooned ja erinevused.
 - b) Mägimatka, mäekurude ja tipumarsruutide raskusastmed.
 - c) Nõuded mägironimises: osavõtjale, grupijuhile ja grupile.
 - d) Mägimatkamise ja alpinismi ajalugu.
- 2) **Ülevaade maailma mägirajoonidest: (1 tund)**
 - a) Põhilised mäestikud ja suuremad ahelikud.
 - b) Kõrguslik tsonaalsus, lumepiir mägedes.
 - c) Teadmisi meteoroloogiast.
- 3) **Mägireljeefi elemendid: (2 tundi)**
 - a) Reljeefi mõiste ja tekke põhjused.
 - b) Põhilised pinnavormid mägedes.
- 4) **Matka- ja alpinismivarustus: tehnilised andmed, markeerimine, nõuded ja hooldus: (4 tundi)**
 - a) Nõuded riietusele.
 - b) Isiklik- ja grupivarustus.
 - c) Tehniline varustus.
- 5) **Mägimatka ja tipumarsruudi ettevalmistamine: (2 tundi)**
 - a) Kuhu, millal ja kellega minna.
 - b) Ülesannete jaotus ettevalmistamisel ja matkal/marsruudil.
 - c) Informatsiooni hankimine.
- 6) **Mägironimise taktika: (2 tundi)**
 - a) Taktika põhiprintsiibid.
 - b) Matkaktaktika; marsruudi ülesehitus, kalenderplaan, rajooni sisenemine, marsruudiskeemid, aklimatiseerumine, liikumise organiseerimine, käigupäevade ülesehitus, liikumisrežiim, võtmelõikude läbimine, kuru ületamine, tipputõus.
- 7) **Kõrgmägede looduslikud iseärasused, ohud ja nende vältimine: (3 tundi)**
 - a) Kliimast ja ilmastikust tingitud ohud.
 - b) Mägireljeefist tingitud ohud.
 - c) Aklimatiseerumise probleemid.
 - d) Inimesest tingitud ohud.
 - e) Õnnetusjuhtumite ja avariide põhjused.

8) Julgestuse alused mägironimisel: (2 tundi)

- a) Julgestuse vajalikkus ja organiseerimine.
- b) Julgestusviisid; enesejulgestus, kaaslaste julgestus, üheaegne ja vahelduvjulgestus, grupijulgestus. Julgestamisvõtted.
- c) Julgestus seongute liikumisel; kahe- ja kolmeliikmelise seongu liikumine, mitme seongu liikumisskeem.
- d) Lahtikukkumisel mõjuvate jõudude arvestus.
- e) Kasutatavad sõlmed; nööri kinnitamiseks, kahte nööri ühendavad ja eriotstarbelised sõlmed.

9) Liikumistehnika ja julgestus: (6 tundi)

- a) Rohu-, rusu- ja moreenikaldel.
- b) Lumel ja firnil, laviiniohtlike kohtade läbimine.
- c) Avatud ja kaetud liustikul. Jääseinal ja nõlval liikumine.
- d) Liikumine kaljudel; kaljuronimise põhitõed, tõusud - laskumised vertikaalsel tugiköiel.
- e) Jõgede läbimine ja ületamine; läbimise- ja ületamise viisid. Ripptee ehitamine ja julgestus.

10) Ohutuse tagamine ja esmaabi mägedes: (3 tundi)

- a) Marsruudieelne tervise kontroll, vaksineerimine, kindlustus.
- b) Aklimatiseerumine kõrgmägedes
- c) Esmaabi mägedes; traumad ja haigestumised.
- d) Matkaapteek (individuaalne ja grupiapteek).
- e) Kannatanu transportimise võtted.

11) Päästetööd mägedes: (2 tundi)

- a) Päästeteenistuse struktuur; ülesanded ja õigused.
- b) Päästetööde organiseerimine ja läbiviimine mägedes.
- c) Grupi tegutsemine õnnetuse (avarii) korral, koostöö kohaliku päästeteenistusega.
- d) Laviinijäänu otsimine.
- e) Kannatanu väljatõmbamine jääpraost.
- f) Kannatanu transport lihtsatel ja keerulistel kaljudel.
- g) Õnnetusjuhtumite analüüs.

12) Väliööbimised ja toitumine mägedes: (2 tundi)

- a) Laagri- ja telgikoha valik.
- b) Lumeseina ja iglu ehitamine.
- c) Külööbimine mägedes.
- d) Söögi- ja joogirežiim mägedes, toidu valmistamine.

13) Topograafia ja orienteerumine mägedes: (2 tundi)

- a) Skeemid, kaardid, topograafilised kaardid; tingmärgid, mõõtkava, kompass ja muud võimalused ilmakaarte määramiseks, asimuut, orienteerumine kaardi ja kompassi abil. GPS-seadmed.
- b) Topograafilised tegevused marsruudil; krokiide visandamine, kallete määramine jmt.

14) Mägironija füüsiline ja tehniline ettevalmistus: (1 tund)

- a) Üldkehaline treening, soovitatavad normatiivid.
- b) Ronimis-spetsiifiline kehaline treening, õppused, matkatehnika võistlused.

15) Psühholoogilised probleemid grupis: (1 tund)

- a) Grupi koostamise probleemid.
- b) Liikmete ja juhi rollid grupis.

16) Looduses viibimise kultuur, looduskaitse: (1 tund)

- a) Looduskaitsealased kohustused, keelualade külastamine. Lubade hankimine piiritsooni ja looduskaitsealadele pääsemiseks.
- b) Elus ja eluta looduse tundmine
- c) Pildistamise ja filmimise iseärasused.

II Praktilised õppused. (Maastikul: looduslikel kaljudel, jääl ja metsas)

Praktiliste õppuste ohutu läbiviimise metoodika: (14 tundi)

- a) Mägedes liikumise ja ohutustehnika õpetamine: rohu- ja rusunõlvadel, kaljudel, lumenõlvadel, jääl, jõe läbimisel ja ületamisel, sõlmede õpetamine.
- b) Varustuse tutvustamine ja kasutamine.
- c) Topograafia ja taktikaalne praktika.
- d) Esmaabi mägedes:
 - tüüpilised traumad, sidemete ja lahaste tegemiste meetodid.
 - verejooksu peatamine ja elustamine.
 - kunstlik hingamine ja südamemassaaž.
 - käepäraste vahenditega kannatu transport.

Tingimused kutseeksamile (testile) pääsemiseks:

- vähemalt 1-aastane erialane töökogemus I kutsekvalifikatsiooni tasemel;
- 3B r/k tehnilise tipumarsruudi osavõtt ja 2A r/k tehnilise tipu juhtimise kogemus, viimase 10 aasta jooksul;
- matkatreeneri tasemekoolituse tunnistus.

Kutseeksami läbinul on õigus:

- 2B r/k grupijuht, treeninggrupi juht, treener.

Soovituslik kirjandus:

Matkaspordi käsiraamat, J. Künnap, 2004

Koostasid: Ülo Kangur, Raivo Plumer, Jaan Künnap.

III TASEME MÄGIMATKA- JA ALPINISMITREENERI ÕPPEKAVA

Maht 70 tundi

Eesmärk:

1. Treener oskab iseseisvalt, ohutust tagades treeninguid juhendada, gruppe juhtida ja mägedes üritusi korraldada.
2. Treener on võimeline terviklikku treeninguprotsessi planeerima.
3. Treener tunneb mägironimise kui spordiala spetsiifilisi pedagoogilisi aspekte ja valdab treeneritööks vajalikke psühholoogilisi kompetentse ning oskab neid treeningprotsessi planeerimisel ja juhtimisel rakendada.
4. Tunneb suhtlemise ja rühma juhtimise reegleid.

I Käsitletavad teemad (loengud):

1) Mägironimine: mägimatkamine, alpinism, kaljuronimine, seiklusrajad ja terminoloogia: (2 tundi)

- a) Mägironimisalade ühisjooned ja erinevused.
- b) Mägimatk, mäekurude ja tipumarsruutide raskusastmed.
- c) Nõuded mägironimises: osavõtjale, grupijuhile, grupile ja treenerile.
- d) Maailma-, Venemaa- ja Eesti mägironimise ajalugu. Kaheksatuhandeliste vallutamise kroonika.

2) Ülevaade maailma mägirajoonidest: (2 tundi)

- a) Põhilised mäestikud ja suuremad ahelikud.
- b) Populaarsemad mägironimisrajoonid.
- c) Kõrguslik tsonaalsus, lumepiir ja meteoroloogilised tingimused.

3) Mägireljeefi elemendid: (2 tundi)

- a) Reljeefi mõiste ja tekke põhjused.
- b) Põhilised pinnavormid mägedes.

4) Matka- ja alpinismivarustus: tehnilised andmed, markeerimine, nõuded ja hooldus: (4 tundi)

- a) Isiklik- ja grupi tehniline varustus.
- b) Päästetööde varustus ja uusim tehniline varustus.

5) Mägimatk, trekingu ja alpinistliku ekspeditsiooni ettevalmistus: (2 tundi)

- a) Kuhu, millal ja kellega minna.
- b) Ülesannete jaotus ettevalmistamisel ja matkal/marsruudil.
- c) Informatsiooni hankimine.

6) Mägironimise taktika: (3 tundi)

- a) Taktika põhiprintsiibid. Matkaeelne taktika.
- b) Matkataktiline; marsruudi ülesehitus, kalenderplaan, rajooni sisenemine, marsruudiskeemid, aklimatiseerumine, liikumise organiseerimine, käigupäevade ülesehitus, liikumisrežiim, võtmelõikude läbimine, kuru ületamine, tippuõud.

7) Kõrgmägede looduslikud iseärasused, ohud ja nende vältimine: (5 tundi)

- a) Kliimast ja ilmastikust tingitud ohud.
- b) Mägireljeefist tingitud ohud.
- c) Aklimatiseerumise probleemid.
- d) Inimestest tingitud ohud.

- e) Õnnetusjuhtumite ja avariide põhjused ja analüüs.

8) Julgestuse alused mägironimisel: (2 tundi)

- a) Julgestuse vajalikkus ja organiseerimine.
- b) Julgestusviisid; enesejulgestus, kaaslaste julgestus, üheaegne ja vahelduvjulgestus, grupijulgestus. Julgestamisvõtted.
- c) Julgestus seongute liikumisel; kahe- ja kolmeliikmelise seongu liikumine, mitme seongu liikumisskeem.
- d) Lahtikukkumisel mõjuvate jõudude arvestus.
- e) Kasutatavad sõlmed; nööri kinnitamiseks, kahte nööri ühendavad ja eriotstarbelised sõlmed.

9) Liikumistehnika ja julgestus: (8 tundi)

- a) Lumel ja firnil, laviiniohtlike kohtade läbimine.
- b) Avatud ja kaetud liustikul. Jääseinal ja nõlval liikumine.
- c) Liikumine kaljudel; kaljuronimise põhitõed, tõusud - laskumised vertikaalsel tugiköiel.
- d) Jõgede läbimine ja ületamine; läbimise- ja ületamise viisid. Ripptee ehitamine ja julgestus.

10) Esmaabi mägedes: (4 tundi)

- a) Marsruudieelne tervise kontroll, vaksineerimine, kindlustus.
- b) Aklimatiseerumine kõrgmägedes.
- c) Traumad ja haigestumised; sidemete ja lahaste tegemiste.
- d) Matkaapteek (individuaalne ja grupiapteek).
- e) Kannatanu transport käepäraste vahenditega.

11) Päästetööd mägedes: (2 tundi)

- a) Päästeteenistuse struktuur; ülesanded ja õigused.
- b) Päästetööde organiseerimine ja läbiviimine mägedes.
- c) Grupi tegutsemine õnnetuse (avarii) korral, koostöö kohaliku päästeteenistusega.
- d) Laviinijäänu otsimine.
- e) Kannatanu väljatõmbamine jääpraost.
- f) Kannatanu transport tehnilisel marsruudil.
- g) Õnnetusjuhtumite analüüs.

12) Väliööbimised ja toitumine mägedes: (2 tundi)

- a) Laagri- ja telgikoha valik.
- b) Lumeseina ja iglu ehitamine.
- c) Külööbimine mägedes.
- d) Söögi- ja joogirežiim mägedes, toidu valmistamine.

13) Topograafia ja orienteerumine mägedes: (2 tundi)

- a) Skeemid, kaardid, topograafilised kaardid; tingmärgid, mõõtkava, kompass ja muud võimalused ilmakaarte määramiseks, asimuut, orienteerumine kaardi ja kompassi abil. GPS-seadmed.
- b) Topograafilised tegevused marsruudil; krokiide visandamine, kallete määramine jmt.

14) Mägironija füüsiline ja tehniline ettevalmistus: (2 tundi)

- a) Üldkehaline treening; südame-veresoonkonna pikaajalise vastupidavuse ja taastumistreeningud.
- b) Ronimis-spetsiifiline kehaline treening, õppused, matkatehnika võistlused.

15) Psühholoogilised probleemid grupis: (2 tundi)

- a) Grupi koostamise probleemid.

- b) Käitumisnormid, tavad ja kultuur, distsipliin.
- c) Liikmete ja juhi rollid grupis.

16) Looduses viibimise kultuur, looduskaitse: (2 tundi)

- a) Looduskaitsealased kohustused, keelualade külastamine. Lubade hankimine piiritsooni ja looduskaitsealadele pääsemiseks.
- b) Elus ja eluta looduse tundmine.
- c) Pildistamise ja filmimise iseärasused.

II Praktilised õppused (Maastikul; looduslikel kaljudel, jääl ja metsas)

Praktiliste õppuste ohutu läbiviimise metoodika: (24 tundi)

- a) Mägedes liikumise ja ohutustehnika õpetamine; rohu- ja rusunõlvadel, kaljudel, lumenõlvadel, jääl, jõe läbimisel ja ületamisel, sõlmede õpetamine.
- b) Varustuse tutvustamine ja kasutamine.
- c) Topograafia ja taktikaalne praktika.
- d) Esmaabi mägedes:
 - tüüpilised traumad, sidemete ja lahaste tegemiste meetodid.
 - verejooksu peatamine ja elustamine.
 - kunstlik hingamine ja südamemassaaž.
 - Kannatu transport käepäraste vahenditega.

Tingimused kutseksamile (testile) pääsemiseks:

- vähemalt 3-aastane erialane töökogemus I ja II kutsekvalifikatsiooni tasemel kokku;
- 5 r/k tipumarsruudi osavõtu ja 3B r/k juhtimise kogemus viimase 10 aasta jooksul.
- matkatreeneri tasemekoolituse tunnistus.

Kutseksami läbinul on õigus:

- 4 r/k grupijuht, õigus juhtida päästetöid mägedes jt.

Soovituslik kirjandus:

Matkaspordi käsiraamat, J. Künnap, 2004

Koostasid: Ülo Kangur, Raivo Plumer, Jaan Künnap