

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 matkataktika. 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, seniorid). 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, orienteerumisvahendid).
- 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 kooolitus 22 tundi
- 2. Praktiline õpe 8 tundi

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

II taseme jalgrattamatkatreeneri õppekava

Maht 50 tundi

Eesmärk: Anda teadmisi ja oskusi II - III raskusastme (r/a) jalgrattamatka juhtimiseks.

I LOENGUD

1. Matkamise mõiste:

- matkamise ajaloost ja terminoloogiast;
- Eesti ja Euroopa matkamise hea tava;
- puhkepäevamatk, jalgsi- ja rattamatkarajad Eestis ja mujal maailmas, matkareisid;
- sportlik matkamine ja matka raskusastmed; matkaliigid, eesmärgid ja rõhuasetused;
- Eesti ja Euroopa matkaorganisatsioonid;
- matkaja ja turisti erinevusi.

2. Matka kavandamine:

- kuhu, millal ja kellega minna; kestvus ja pikkus; algus- ja lõpp-punktid; sõit algpunkti ja lõpp-punktist tagasi;
- marsruudi pidepunktid, vaatamisväärsused, ööbimispaigad;
- kaardid, varustus;
- matka pikkusele ja raskusastmele vastava energiatarvet katva matkamenüü koostamine;
- vajalikud load ja dokumendid;
- grupp ja grupijuht, grupijuhi abi; ülesannete jaotus matka ettevalmistamisel ja matkal; informatsiooni, kaartide ja materjalide hankimine grupijuhtidelt, raamatutest, matkapäevikutest, aruannetest ja internetist.

3. Topograafia ja orienteerumine:

- skeemid, kaardid, topograafilised kaardid; tingmärgid, mõõtkava; kauguste mõõtmine ja arvestus;
- kompass ja muud võimalused ilmakaarte määramiseks; orienteerumine kaardi ja kompassi abil;
- GPS kasutamine.

4. Jalgrattamatka tehnika ja taktika:

- liikumise iseärasused: maanteedel, linnades – asulates, radadel, metsas, soos, mägedes; tegevus radade hargnemisel, radadeta aladel, veekogude ületamisel, kaaslase abistamise ja julgestamise võtteid;
- liikluseeskirjade ja –tavade erisusi piirkonniti. Jalgrattasõidu turvalisuse tagamise võtteid;
- erinevate loodussituatsioonide mõju matkamise tehnikale: ilmastik, päeva kestvus, temperatuur, valdavad tuulte suunad, nähtavus, lagedad alad, metsad, sood, mäed, veekogud, kõrguse mõju;
- sõidutaktika kõrgmägedes kulgevatel teedel ja teedeta kõrgmäestikes;
- matkapäev: äratus, toidu valmistamine, matkapäeva informatsioon, liikumise kiirus ja puhkepeatused, lõunapeatus, telkimiskoht, ööbimine asulates;
- matka jäädvustamine (fotod, filmid, matkapäevik, aruanne);
- grupi liikmete erinevate füüsiliste võimete arvestamine matkal;
- hügieeni- ja toitumiserinevused probleemsetes piirkondades. Kõlbliku joogivee hankimine;
- matkapiirkonna taimestiku ja loomastikuga seotud probleemid;
- matkapiirkonna inimeste kultuuriliste ja religioossete erinevuste arvestamine.

5. Jalgrataste tüübid, kvaliteeditasemed, hooldus ja remont:

- jalgrattatüübi ja kvaliteediklassi valik vastavalt matka eripärale;
- lisaseadmed;
- jalgratta ettevalmistus matkaks, hooldus matka ajal;
- remondivõtted, varuosade komplekteerimine. Sagedamini esinevad tehnilised probleemid;
- looduslike tingimuste mõju jalgrattale (soolane vesi, tuiskav liiv, külmakraadid).

6. Matkavarustus, selle pakkimine ja jaotamine:

- isiklik varustus: rõivad, jalatsid, vihmakeep, magamisalus, magamiskott, jalgratas, rattakott, sööginõud, hügieenitarbed, dokumendid, isiklikud ravimid, avariipakend;
- grupivarustus: telgid, matkakirves, keedunõud, priimused, gaasiballoonid, taskulambid, kompassid, kaardid, remondikomplekt, matkaapteek;
- matkavarustus konkreetseks matkaks: vajalik nomenklatuur, valiku tegemine, varustuse laenutamine ja hankimine, matkaeelne korrastus ja remont;
- rattakottide eri tüübid ja nende sobivus. Varustuse pakkimine kottidesse ja paigaldamine ratta peale;
- foto- ja videotehnika ning muude väärtesemete hoidmine matkal. Akude laadimise ja patareidega seotud probleemid.

7. Matkaja füüsiline ja tehniline ettevalmistus:

- üldkehaline treening, soovitatavad normatiivid;
- orienteerumise oskuse arendamine;
- matkaalane treening, matkatehnika võistlused;
- kontrollmatk.

8. Ohutuse tagamine:

- matkaeelne tervise kontroll. Ohud ja haigestumise võimalused ning nende vältimine. Matkaapteek, selle kasutamine ja esmaabi. Päästetööd;
- kindlustusliigid;
- liikluseeskirjade sätteid ja liiklusalane tavakäitumine maailma erinevates piirkondades.

9. Psühholoogilised probleemid matkagrupis:

- grupiliikme ootused ja lootused ning faktiline roll grupis. Käitumise normid, 'meie' tunne, grupi tavad ja kultuur. Liider, täht, hüljatud ja tõrjutud grupis;
- grupi juhtimine: kiitused- laitudes, ohutus ja distsipliin.

10. Looduses viibimise kultuur:

- igaühedõigus. Looduskaitsealased kohustused liikumisel, tule tegemisel, loodusandide kogumisel, kalastamisel, keelualadel viibimisel;
- lubade hankimine looduskaitsealadele pääsemiseks;
- looduse tundmine: kivimid, maapinna vormid, taimed, puud, loomad, linnud jne.

11. Jalgrattamatka piirkonnad:

- Eesti, Balti ja Skandinaavia riigid, Euroopa, Venemaa, Ameerika, Aasia, Austraalia, Aafrika;
- kohalikud erinõuded ja matkaetika välismaal matkamisel;
- peamised ohud erinevates matkapiirkondades.

II PRAKTILISED ÕPPUSED

A. Õppeklassis

Topograafia alane praktika:

erineva mõõtkava ja suunitlusega kaartide kasutamine, kauguste ja asimuudi määramine, kompassi ja kurvimeetri kasutamine.

Jalgrattamatkatehnika õpetamine:

kasutatavad näidismaterjalid: kiled, skeemid, pildid, fotod, slaidid, filmid, videod.

Matkavarustuse kasutamine ja õpetamine:

sõlmede õppimine, rattakotid ja nende pakkimine, priimuste kasutamine, matkavarustuse tutvustamine ja näpunäited valikuks ja kasutamiseks.

Esmaabi võtete näitamine ja harjutamine.

B. Maastikul ja I raskuskategooria õppematkal

Jalgrattasõidu tehnika keerulisel reljeefil või loodusoludes.

Matkavarustuse kasutamine.

Matkaja üldkehalised ja orienteerumise treeningud, osalemine võistlustel.

Esmaabi ja päästetööde treeningud.

Koostasid Rein Lepik ja Tõnis Puss.

III taseme jalgrattamatkatreeneri õppekava

Maht 70 tundi

Eesmärk: Anda teadmisi ja oskusi IV ja V raskusastme (r/a) matkade juhtimiseks.

I LOENGUD

1. Matkamise mõiste:

- matkamise ajaloost ja terminoloogiast;
- Eesti ja Euroopa matkamise hea tava;
- puhkepäevamatk, jalgsi- ja rattamatkarajad Eestis, matkareisid;
- Eesti ja Euroopa matkaorganisatsioonid;
- sportlik matkamine ja matka raskusastmed; matkaliigid, eesmärgid ja rõhuasetused;
- matkaja ja turisti erinevusi.

2. Matka kavandamine:

- kuhu, millal ja kellega minna; kestvus ja pikkus; algus- ja lõpp-punktid; sõit algpunkti ja lõpp-punktist tagasi;
- marsruudi pidepunktid, vaatamisväärsused, ööbimispaigad;
- kaardid, varustus;
- matka pikkusele ja raskusastmele vastava energiatarvet katva matkamenüü koostamine;
- vajalikud load ja dokumendid;
- grupi liikmed ja grupijuht, grupijuhi abi; ülesannete jaotus matka ettevalmistamisel ja matkal; informatsiooni, kaartide ja materjalide hankimine grupijuhtidelt, raamatutest, matkapäevikutest, aruannetest ja internetist;
- kontrollmatk

3. Topograafia ja orienteerumine:

- skeemid, kaardid, topograafilised kaardid; tingmärgid, mõõtkava; kauguste mõõtmine ja arvestus;
- kompass ja muud võimalused ilmakaarte määramiseks; orienteerumine kaardi ja kompassi abil;
- GPS kasutamine.

4. Jalgrattamatka tehnika ja taktika:

- liikumise iseärasused: maanteedel, linnades – asulates, radadel, metsas, soos, mägedes; tegevus radade hargnemisel, radadeta aladel, veekogude ületamisel, kaaslaste abistamise ja julgestamise võtted;
- liikluseeskirjade ja –tavade erisusi piirkonniti. Jalgrattasõidu turvalisuse tagamise võtteid;
- erinevate loodussituatsioonide mõju matkamise tehnikale: ilmastik, päeva kestvus, temperatuur, valdavad tuulte suunad, nähtavus, lagedad alad, metsad, sood, mäed, veekogud, kõrguse mõju;
- sõidutaktika kõrgmägedes kulgevatel teedel ja teedeta kõrgmäestikes;
- kõrgema raskusastme matka taktikalised erisused. Matka päevateekondade planeerimise iseärasused kõrgmägedes;
- matkapäev: äratus, toidu valmistamine, matkapäeva informatsioon, liikumise kiirus ja puhkepeatused, lõunapeatus, telkimiskoht, ööbimine asulates;
- matka jäädvustamine (fotod, filmid, matkapäevik, aruanne);
- grupi liikmete erinevate füüsiliste võimete arvestamine matkal, organismi seisundi jälgimine ja hindamine suurte koormustel;
- hügieeni- ja toitumiserinevused probleemsetes piirkondades. Kõlbliku joogivee hankimine. Joogivee puhastamine;
- matkapiirkonna taimestiku ja loomastikuga seotud probleemid;
- matkapiirkonna inimeste kultuuriliste ja religioossete erinevuste arvestamine.

5. Jalgrataste tüübid, kvaliteeditasemed, hooldus ja remont:

- jalgrattatüübi ja kvaliteediklassi valik vastavalt matka eripäradele;
- lisaseadmed;
- jalgratta ettevalmistus matkaks, hooldus matka ajal;
- remondivõtted, varuosade komplekteerimine. Sagedamini esinevad tehnilised probleemid;

- looduslike tingimuste mõju jalgrattale (soolane vesi, tuiskav liiv, külmakraadid).

Matkavarustus, selle pakkimine ja jaotamine:

- isiklik varustus: rõivad, jalatsid, vihmakeep, magamisalus, magamiskott, jalgratas, rattakott, sööginõud, hügieenitarbed, dokumendid, isiklikud ravimid, avariipakend;
- grupivarustus: telgid, matkakirves, keedunõud, priimused, gaasiballoonid, taskulambid, kompassid, kaardid, remondikomplekt, matkaapteek;
- matkavarustus konkreetseks matkaks: vajalik nomenklatuur, valiku tegemine, varustuse laenutamine ja hankimine, matkaeelne korras- tus ja remont;
- rattakottide eri tüübid ja nende sobivus. Varustuse pakkimine kottidesse ja paigaldamine ratta peale;
- foto- ja videotehnika ning muude väärtesemete hoidmine matkal. Akude laadimise ja patareidega seotud probleemid.

7. Matkaja füüsiline ja tehniline ettevalmistus:

- üldkehaline treening, soovitatavad normatiivid;
- orienteerumise oskuse arendamine;
- matkaalane treening, matkatehnika võistlused;
- kontrollmatk.

8. Ohutuse tagamine:

- matkaeelne tervise kontroll. Ohud ja haigestumise võimalused ning nende vältimine. Matkaapteek, selle kasutamine ja esmaabi. Päästetööd;
- kindlustusliigid;
- liikluseeskirjade sätteid ja liiklusalane tavakäitumine maailma erinevates piirkondades.

9. Psühholoogilised probleemid matkagrupis:

- grupiliikme ootused ja lootused ning faktiline roll grupis. Käitumise normid, 'meie' tunne, grupi tavad ja kultuur. Liider, täht, hüljatud ja tõrjutud grupis;
- grupi juhtimine: kiitused- laitudes, ohutus ja distsipliin.

10. Looduses viibimise kultuur:

- igapäheõigus. Looduskaitsealased kohustused liikumisel, tule tegemisel, loodusandide kogumisel, kalastamisel, keelualadel viibimisel;
- lubade hankimine looduskaitsealadele pääsemiseks;
- looduse tundmine: kivimid, maapinna vormid, taimed, puud, loomad, linnud jne.

11. Jalgrattamatka piirkonnad:

- Eesti, Balti ja Skandinaavia riigid, Euroopa, Venemaa, Ameerika, Aasia, Austraalia, Aafrika;
- kohalikud erinõuded ja matkaetika välismaal matkamisel;
- peamised ohud erinevates matkapiirkondades.

II PRAKTIKALISED ÕPPUSED

A. Õppeklassis

Topograafia alane praktika:

erineva mõõtkava ja suunitlusega kaartide kasutamine, kauguste ja asimuudi määramine, kompassi ja kurvimeetri kasutamine.

Jalgrattamatkatehnika õpetamine:

näidismaterjalid: kiled, skeemid, pildid, fotod, slaidid, filmid, videod.

Matkavarustuse kasutamine ja õpetamine:

sõlmede õppimine, seljakotid, rattakotid ja nende pakkimine, priimuste kasutamine, matkavarustuse tutvustamine ja näpunäited valikuks ja kasutamiseks.

Esmaabi võtete näitamine ja harjutamine.

B. Maastikul ja õppematkal

Jalgrattasõidu tehnika keerulisel reljeefil või loodusoludes.

Julgestuse võtted jalgrattamatkal, nende harjutamine.

Matkavarustuse kasutamine.

Matkaja üldkehalised ja orienteerumise treeningud, osalemine matkatehnika võistlustel.
Esmaabi ja päästetööde treeningud.

Koostasid Rein Lepik ja Tõnis Puss.