

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, 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, 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 põhjooned.
- 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.

JALGSIMATKATREENER. TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA. ERIALANE OSA.

II taseme aineprogramm

Eesmärgid

Maht 50 tundi

1. Juhendaja on võimeline läbi viima tegevusi, tagades selles osavõtjate ohutuse
2. Tunneb suhtlemise ja rühma juhtimise põhieegleid
3. Valdab jalgsimatkamise terminoloogiat ja tehnikaid ning oskab seda tegevustes sihipäraselt kasutada.
4. Tunneb kehaliste võimete arengu põhieegleid

TEEMAD

Loengud.

1. Matkamise alused. 4 tundi.

- 1.1. Juhendaja roll jalgsimatkamises (filosoofiline lähenemine, kvalifikatsiooni profiil jne.).
- 1.2. Jalgsimatkamise oskussõnavara
- 1.3. Matkaradade märkimise ja hooldamise alused (2 t).
- 1.4. Matka kvalifikatsiooni komisjon.
- 1.5. Mis on matkade klassifikatsioon?
- 1.6. Marsruutide klassifitseerimine - kuidas määrata jalgsimatka raskusastet?
- 1.7. Sportlike matkade registreerimine ja arvestus.
- 1.8. Matka kvalifikatsiooni komisjon. (2 t)

2. Ohutus ja seadusandlus matkamises. 8 tundi.

- 2.1. Hoolikuse standard, võlaõigusseadus, lepinguvälised kohustused, toote ja teenuse ohutuse seadus, spordiseadus
- 2.2. Matkajuhi vastutus.
- 2.3. Vastutuskindlustus.
- 2.4. Matkaeelne instrueerimine (eesmärk, põhipunktid, instrueerimise käik), enesedeklaratsioon (eesmärk, sisu).
- 2.5. Riskijuhtimine. Ohud matkal (inimfaktorist, kompetentsist, keskkonnast, varustusest tulenevad ohud) Ohtude tuvastamine ja vältimine.
- 2.6. Avariolukordade juhtimine. Koostöö pääste – ja otsimismeeskondadega.

3. Matka planeerimine ja matkataktilika. 5 tundi.

- 3.1. Infoallikad.
- 3.2. Ühe- ja mitmepäevased matkad.
- 3.3. Kuhu ja millal minna? Matkapiirkonna valik.
- 3.4. Marsruudi ettevalmistus: matka kestvus, pikkus, marsruudi pidepunktid, vaatamisväärsused, ööbimispaigad, kaardid, varustuse planeerimine, vajalikud load ja dokumendid.
- 3.5. Toitlustamine matkal (1 t).
- 3.6. Grupi komplekteerimine ja ettevalmistamine, informeerimine (2 t).
- 3.7. Väliööbimised. Laagrikorraldus.

4. Liikumistehnika ja julgestuse alused. 4 tundi

- 4.1. Rohu-, rusu- ja moreenikaldel.
- 4.2. Lumel ja firnil, laviiniohtlike kohtade läbimine.
- 4.3. Avatud ja kaetud liustikul. Kasside kasutamine.
- 4.4. Liikumine kaljudel: kaljuronimise põhitõed, tõusud – laskumised, traavers, kõite kasutamine.
- 4.5. Jõgede läbimine ja ületamine; läbimise- ja ületamise viisid. Purde ja ripptee ehitamine ja julgestus.

5. Orienteerumine. 3 tundi.

- 5.1. Topograafia.
- 5.2. Kompassi kasutamine.
- 5.3. Kaarditarkvarad.
- 5.4. GPS-i kasutamine.

6. Jalgsimatkamise varustus. 4 tundi.

- 6.1. Ühepäevase matka varustus.
- 6.2. Mitmepäevase matka varustus.
- 6.3. Aastaringne isiklik varustus (jalanõud, seljakotid, bahillid, käimiskepid, matid, termokiled, magamiskotid, riietus, termosed, joogikotid ja pudelid, noad, tööriistakomplektid jne.).
- 6.4. Grupivarustus (telgid, apteek, priimus, sidevahendid, orienteerumisvahendid).
- 6.5. Varustuse jagunemine, pakkimine (jagunemine grupis, paigutus seljakotis).

7. Matkaja füüsiline ja tehniline ettevalmistus: (1 tund)

- 7.1. Üldkehaline treening, soovitatavad normatiivid. Matkaspetsiifiline kehaline treening, õppused, matkatehnika võistlused.

8. Grupipsühholoogia ja klienditeenindus. 4 tundi.

- 8.1. Matkajuhi roll grupis. (juhtimisstiilid, piirangute lahendamine, otsustusvõimelisus, roll avariiolukordades).
- 8.2. Osalejate rahulolu mõjutavad tegurid.
- 8.3. Grupipsühholoogia alused.
- 8.4. Grupiliikme „profiili” koostamine.
- 8.5. Enesekehtestamine.
- 8.6. Liider - liidrid.
- 8.7. Konfliktid, nende ennetamine ja lahendamine.
- 8.8. Käitumine veaolukordades.
- 8.9. Giiditöö alused.
- 8.10. Matkakorralduse eripära sõltuvalt sihtgrupist (lastegrupid, seeniorid jne.).

9. Looduses viibimise kultuur, looduskaitse: (1 tund)

- 9.1. Keskkonnaeetika
- 9.2. Looduskaitsealased kohustused, keelualade külastamine. Lubade hankimine piiritsooni ja looduskaitsealadele pääsemiseks
- 9.3. Elus ja eluta looduse tundmine

Praktiline koolitus

10. Jalgsimatkamine. Praktika. 16 tundi.

- 3.1. Käimis-, liikumis- ja julgestustehnikad.
- 3.2. Sõlmed.
- 3.3. Varustus (jalanõud, käimiskepid, räätсад).
- 3.4. Kepikõnd. Liikumine räätsadel.

- 3.5. Liikumine kalletel ja astangutel (üles alla, diagonaalselt, paralleelselt-horisontaalselt).
Julgestuse organiseerimine.
- 3.6. Liikumine erinevatel pinnastel (rusukalded, rohi, lehtede või poriga kaetud nõlvad ja rajad).
- 3.7. Liikumise erinevused lähtuvalt vanusegrupist.
- 3.8. Enesejulgestus (ohutuse suurendamine) käimiskeppidega, köiega.
- 3.9. Jõed, nende läbimise ja ületamise tehnikad.
- 3.10. Liikumine erinevatel pinnastel: soodes, metsades (erinevates metsatüüpides- risune pinnas, kalded jne.) Liikumine matkaradadel (erinevad tüübid- kohalikud, kaugmatkarajad; raskusastmed, profiilid, tähistused).
- 3.11. Esmaabi matkal: traumad ja kannatanu transport.
- 3.12. Keskkonnaeetika. Liikumine jälgi jätmata e. keskkonnasäästlik liikumine.

Õppekava struktuur:

1. Teoreetiline koolitus 34 tundi.
2. Praktiline õpe 16 tundi.

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

JALGSIMATKATREENER. TASEMEKOOLITUS. ERIALANE ÕPPEKAVA.

III taseme aineprogramm

Eesmärgid

Maht 70 tundi

1. On võimeline planeerima ja juhtima tegevuste läbiviimist, tagades juhendajate ja osavõtjate ohutuse.
2. Tunneb suhtlemise, juhtimise ja koolitamise põhireegleid.
3. Valdab jalgsimatkamise valdkonna teooriat ja praktikaid ning oskab neid töö organiseerimise ja koolitamise juures sihipäraselt kasutada.

TEEMAD

1. Jalgsimatkamise teooria.

1.1. Alusteadmised ja „matkabürokraatia”

- 1.1.1. Jalgsimatkamise rahvusvaheline oskussõnavara (1 t).
- 1.1.2. Rahvusvahelised tavad, reeglid ja seadused jalgsimatkamises.
- 1.1.3. Infoallikad (erialaorganisatsioonid, standardid, käsiraamatud jne.).
- 1.1.4. Maailma matkapiirkondade klassifitseerimine ?? . Populaarsemad rajoonid.
- 1.1.5. Matkade arvestuse pidamine organisatsioonis. Matkajuhi arvestusraamat.
- 1.1.6. Võistlusmäärustikud.
- 1.1.7. Võistlusradade koostamine.
- 1.1.8. Kvaliteedijuhtimisesüsteem matkamises. (turvalisus, meeskonna oskused, keskkonnaeetika, turustamine – teavitamine, opereerimine finantsidega)

1.2. Juhendamise teooria.

- 1.2.1. Õpetamise meetoodika.
- 1.2.2. Õppimise moodused (meetodid).
- 1.2.3. Õppimise – ja õpetamise strateegiad.
- 1.2.4. Õppeprogrammide koostamine.
- 1.2.5. Juhtumite lahendamine ja analüüs.
- 1.2.6. Meeskonna moodustumise mehhanismid.
- 1.2.7. Meeskonna kõrge motivatsioonitaseme saavutamise teed. (erinevad võimalused)
- 1.2.8. Stressi juhtimine ja läbipõlemisest hoidumine.

1.3. Kõnnumaa esmaabi

- 1.3.1. Situatsiooni hindamine.
- 1.3.2. Esmaabi hingamis-, südame- ja veresoonekonna traumade puhul. Põletused. Peatraumad. Uppumine, alajahtumine.
- 1.3.3. Apteek

1.4. Kaugmatkade korraldus.

- 1.4.1. Analüüs eeskujude varal (varem sooritatud matkade baasil)
- 1.4.2. Planeerimine. Matka kestvus, pikkus, marsruudi pidepunktid, vaatamisväärsused, ööbimispaigad, kaardid.
- 1.4.3. Planeerimise ajagraafikud ja nende täitmise kontroll.
- 1.4.4. Lubade taotlemine.

- 1.4.5. Sponsorlus
- 1.4.6. Sihtmaa sotsiaal-poliitilised küljed.
- 1.4.7. Finantsplaneerimine.
- 1.4.8. Juriidilised aspektid sihtmaal.
- 1.4.9. Toidu ja varustuse planeerimine.
- 1.4.10. Varustuse transpordi korraldamine sihtmaale.
- 1.4.11. Varustuse ja toidu kohapealne käsitlemine (käitlemine).
- 1.4.12. Kaugmatka ettevalmistamise eestvedamine.
- 1.4.13. Osalejate väljavalimine.
- 1.4.14. Rollid ja nende delegeerimine. Vastutuse jagamine.
- 1.4.15. Grupijuhtimine kaugmatkal.
- 1.4.16. Aja juhtimine.
- 1.4.17. Pävikupidamine.
- 1.4.18. Kaugmatka dünaamika (ajafaasid).
- 1.4.19. Personali planeerimine kommertsmatkadel.
- 1.4.20. Matkatoitlustamine (toiteväärtus, menüü koostamine, toiteväärtuste ja koguste kalkuleerimine, toiduhügieen, toidu pakendamine, toidu valmistamine ja toitlustamine matkal, ekspeditsioonitoitlustamise eripärad).

1.5. Ohutus ja seadusandlus matkamises.

- 1.5.1. Tööandja või matkakorraldaja vastutuse piirid.
- 1.5.2. Vastutusest vabastamine.
- 1.5.3. Vastutuskindlustus.
- 1.5.4. Riskide juhtimine ja maandamine.
- 1.5.5. Riskijuhtimisplaani koostamine.
- 1.5.6. Riskijuhtimine ja ohuolukordades käitumine

1.6. Orienteerumine ja side.

- 1.6.1. Topograafia.
- 1.6.2. Kompass.
- 1.6.3. Kaarditarkvarad.
- 1.6.4. GPS.
- 1.6.5. Sidevahendid.

1.7. Töökorraldus ja klienditeenindus.

- 1.7.1. Grupipsühholoogia.

1.8. Looduskeskkond.

- 1.8.1. Loodusressursid kui matkamise baas.
- 1.8.2. Piirkondade geograafilised eripärad.
- 1.8.3. Mägede geomorfoloogia (reljeefid ja neid kujundanud tegurid).
- 1.8.4. Fluvioloogia (jõesid ja vooluveed).
- 1.8.5. Meteoroloogia (horisontaalsed ja vertikaalsed õhuvoolud, ilmasüsteemid, ilmakaardid ja ilma ennustamine).
- 1.8.6. Ökoloogia.
- 1.8.7. Kaasaegse keskkonnakaitse suundumused.

1.9. Kultuurikeskkond.

- 1.9.1. Ülevaade peamistest religioonidest. Religioonist tulenevad kultuuridevahelised suhted.
- 1.9.2. Valikuline ülevaade kultuuridest.
- 1.9.3. Giiditöö praktilised aspektid välismaal.

2. Jalgsimatkamise praktiline õpe.

2.1. Jalgsimatka varustus.

- 2.1.1. Materjaliõpetus.

- 2.1.2. CE deklaratsioon.
 - 2.1.3. Varustuse hooldamise korraldamine.
 - 2.1.4. Varustuse töötundide arvestus.
 - 2.1.5. Varustuse vajaduse kalkuleerimine.
 - 2.1.6. Ühepäevase matka varustus.
 - 2.1.7. Mitmepäevase matka varustus.
 - 2.1.8. Aastaringne isiklik varustus (jalanõud, varustuse pakkekotid, matid, termokiled, magamiskotid, riietus, termosed, joogikotid ja pudelid, noad, tööriistakomplektid jne.).
 - 2.1.9. Grupivarustus (telgid, apteek, priimus, sidevahendid, orienteerumisvahendid.
 - 2.1.10. Varustuse jagunemine, pakkimine (jagunemine grupiliikmete vahel, ohutu paigutamine).
- 2.2. Jalgsimatkamine. Praktika 16 tundi.**
- 2.2.1. Päästetööde simulatsioonide ettevalmistamine ja õppuste läbiviimine.