

# 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 (jões, 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.

# VEEMATKATREENER. TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA. ERIALANE OSA.

## II taseme aineprogramm

### Eesmärgid

**Maht 50 tundi**

1. On võimeline läbi viima tegevusi, tagades selles osavõtjate ohutuse.
2. Tunneb suhtlemise ja rühma juhtimise põhireegleid.
3. Valdab veematkamise terminoloogiat ja tehnikaid ning oskab seda tegevustes sihipäraselt kasutada.

### TEEMAD

#### Loengud

##### 1. Veematkamise alused. 9 tundi.

- 1.1. Veematkamise juhendaja roll (filosoofiline lähenemine, kvalifikatsiooni profiil jne.).
- 1.2. Veematkamise oskussõnavara (1 t).
- 1.3. Aluste liigitus (kanuud, kajakid ja parved, kujunemise ajalugu, ehituse ja disaini põhimõtted, kasutusvaldkonnad ning ajad, ehitamisel kasutatavaid materjalid ja remondivõtted. Aluste ujuvuse ja püsivuse suurendamise võtted (5 t).
- 1.4. Ilmastik ja hüdroloogia. (2 t).
- 1.5. Jõgede liigitus ja veematkade raskusastmete määramine. Matkade klassifikaatori veematkamise osa.
- 1.6. Sportlike matkade registreerimine ja arvestus. Matka kvalifikatsiooni komisjon. (1 t)

##### 2. Ohutus ja seadusandlus matkamises. 8 tundi.

- 2.1. Hoolikuse standard, võlaõigusseadus, lepinguvälised kohustused, toote ja teenuse ohutuse seadus, spordiseadus.(2 tundi)
- 2.2. Matkajuhi vastutus.
- 2.3. Vastutuskindlustus. (1 tund)
- 2.4. 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. Avariiolukordade juhtimine. Koostöö otsimis- ja päästemeeskondadega.

##### 3. Matka planeerimine ja matkataktilika. 5 tundi.

- 3.1. Matkapiirkonna valik. Kuhu ja millal minna? Jõe või avaveepiirkonna valik vastavalt aastaajale, ilmastikutingimustele.
- 3.2. Infoallikad.
- 3.3. Mitmepäevased matkad.
- 3.4. Marsruudi ettevalmistus: matka kestvus, pikkus, marsruudi pidepunktid, vaatamisväärsused, ööbimispaigad, kaardid, varustus, load ja dokumendid (3 t).
- 3.5. Toitlustamine matkal.
- 3.6. Vajalik info grupi kohta. Grupi komplekteerimine ja ettevalmistamine, informeerimine (2 t).

- 3.7. Väliõbbimised. Laagrikorraldus.
- 4. Navigeerimine ja side. 3 tundi.**
- 4.1. Topograafia.
  - 4.2. Kompass.
  - 4.3. Kaarditarkvarad.
  - 4.4. GPS.
  - 4.5. Sidevahendid.
- 5. Varustus veematkal. 4 tundi.**
- 5.1. Ühepäevase matka varustus.
  - 5.2. Mitmepäevase matka varustus.
  - 5.3. Aastaringne isiklik varustus (jalanõud, varustuse kotid, matid, termokiled, magamiskotid, riietus, termosed, joogikotid ja pudelid, noad, tööriistakomplektid jne.).
  - 5.4. Grupivarustus (telgid, apteek, priimus, sidevahendid, orienteerumisvahendid.
  - 5.5. Varustuse jagunemine, pakkimine (jaotamine grupis, ohutu paigutamine).
- 6. Grupisühholoogia ja klienditeenindus. 5 tundi.**
- 6.1. Matkajuhi roll grupis (juhtimisstiilid, piirangute lahendamine, otsustusvõimelisus, roll avariiolukordades).
  - 6.2. Osalejate rahulolu mõjutavad tegurid.
  - 6.3. Grupisühholoogia alused (grupi arengufaasid jne.).
  - 6.4. Grupiliikmete „profili” koostamine.
  - 6.5. Enesekehtestamine.
  - 6.6. Konfliktid - ennetamine ja lahendamine.
  - 6.7. Käitumine veaolukordades.
  - 6.8. Liider - liidrid.
  - 6.9. Giiditöö alused.
  - 6.10. Matkakorralduse eripära sõltuvalt sihtgrupist (lastegrupid, seeniorid jne.).
  - 6.11. Eesti kultuur.

## **Praktiline õpe**

### **7. Veematkamine. 16 tundi. Praktika 8 tundi merel + 8 tundi jõel.**

- 7.1. Voolav vesi.
  - 7.1.1. Jõeaerutamine.
  - 7.1.2. Kärestike tüübid ja klassid.
  - 7.1.3. Liikumise- ja julgestustehnikad.
  - 7.1.4. Sõlmed.
  - 7.1.5. Ujumistehnikad.
  - 7.1.6. Takistuste ületamine.
  - 7.1.7. Alajahtumine ja uppumine.
  - 7.1.8. Päästevahendid.
  - 7.1.9. Päästevahendite kasutamine.
  - 7.1.10. Päästetehnikad voolavas vees. Improviseeritud päästmine (päästmine ettevalmistusajata). Kõiesüsteemide kasutamine päästmisel .
- 7.2. Avaveed.
  - 7.2.1. Avavee aerutamine.
  - 7.2.2. Liikumise- ja julgestustehnikad.
  - 7.2.3. Sõlmed.
  - 7.2.4. Varustus.
  - 7.2.5. Alajahtumine ja uppumine.

7.2.6. Päästetehnikad merel. Kannatanu transport.

7.2.7. Varustuse transportimine.

**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.

# VEEMATKATREENER. 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 veematkamise valdkonna teooriat ja praktikaid ning oskab neid töö organiseerimise ja koolitamise juures sihipäraselt kasutada.

### TEEMAD

#### 1. Veematkamise teooria.

##### 1.1. Alusteadmised.

- 1.1.1. Veematkamise rahvusvaheline oskussõnavara (1 t).
- 1.1.2. Rahvusvahelised tavad, reeglid ja seadused veematkamises.
- 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 püstitamine.
- 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 motiveerituse saavutamine.
- 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. Töötaja 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. Navigeerimine 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. Veematkamise praktiline õpe.**

### **2.1. Veematka varustus.**

- 2.1.1. Materjaliõpetus.

- 2.1.2. CE deklaratsioon.
  - 2.1.3. Varustuse hooldamise korraldamine.
  - 2.1.4. Varustuse vajaduse kalkuleerimine.
  - 2.1.5. Ühepäevase matka varustus.
  - 2.1.6. Mitmepäevase matka varustus.
  - 2.1.7. Aastaringne isiklik varustus (jalanõud, varustuse pakkekotid, matid, termokiled, magamiskotid, riietus, termosed, joogikotid ja pudelid, noad, tööriistakomplektid jne.).
  - 2.1.8. Grupivarustus (telgid, apteek, priimus, sidevahendid, orienteerumisvahendid.
  - 2.1.9. Varustuse jagunemine, pakkimine (jagunemine grupiliikmete vahel, ohutu paigutamine).
- 2.2. Veematkamine. Praktika 8 tundi merel + 8 tundi jõel. 16 tundi.**
- 2.2.1. Jõeaerutamine.
  - 2.2.2. Avavete aerutamine.
  - 2.2.3. Sõudmise ja aerutamise kinesioloogia.
  - 2.2.4. Päästetööde simulatsioonide ettevalmistamine ja õppuste läbiviimine.