



JALGSIMATKAD

ÕPPEMATERJALID JALGSIMATKA TREENERITE EKR-5 ASTMELE

2018

SISUKORD	2
2. ORGANISATSIIONID JALGSIMATKAMISES, ARENGUD, RAHVUSVAHELISED VÕIMALUSED JA ERIALANE TERMINOLOOGIA.....	4
ORGANISATSIIONID JALGSIMATKAMISES	4
3. TREENING- JA VÕISTLUSVAHENDITE NING VARUSTUSE KASUTAMINE JA HOOLDUSTÖÖ KORRALDUS.....	6
MATKAVARUSTUSE HOOLDUS.....	6
SPETSIIFILISE MATKAVARUSTUSE KASUTAMINE	8
MATKAEELNE VARUSTUSE SEISUNDI HINDAMINE JA KASUTUSEST KÕRVALDAMINE.....	8
4. JALGSIMATKAMISE ÕPPE- JA TREENINGPROTSESSI TOETAVAD TINGIMUSED	12
KLUBILINE TEGEVUS.....	12
KOOSTÖÖPARTNERITE KAASAMINE	12
TÖÖ TOETAJATE JA SPONSORITEGA	13
5. JALGSIMATKAJA TEHNILINE ETTEVALMISTUS	14
6. JALGSIMATKAJA ÕPPETUNDIDE JA TREENINGUTE KORRALDAMINE JA PIKAAJALISE TREENINGPROTSESSI PLANEERIMINE	16
PIKAAJALISE, MITMEAASTASE ARENGU PLANEERIMISE PÕHIMÕTTED	16
HOOAJA PLANEERIMISE PÕHIMÕTTED.....	17
PERIOODIDE JAGUNEMINE.....	17
ÕPPE-TREENINGVIISIDE JA MEETODITE VALIK VASTAVALT PERIOODILE	17
ERINEVATE PERIOODIDE SEOSTATUD JA ARENGUTENDENTSIDE ARVESTAMINE	18
TREENINGANALÜÜS	19
7. JALGSIMATKA ÕPPETUNDIDE JA TREENINGTÖÖ JUHENDAMINE.....	21
JALGSIMATKAMISE PÕHITAKTIKAD	21
ÕPPE-TREENINGTÖÖ VIISID JA MEETODID JALGSIMATKAMISES	22
TERVIKLIKE TREENINGTSÜKLITE KORRALDUS JA LÄBIVIIMINE	22
PERIOODIDE JAGAMINE VÄIKSEMATEKS TSÜKLITEKS.....	23
TREENERI ROLL AMBITSIOONIKA MATKAJA KÕRVAL.....	23
8. PSÜHHOLOOGILINE ETTEVALMISTUS JA SELLE ARVESTAMINE TREENINGUTEL, SPORTLIKEL MATKADEL NING VÕISTLUSTEL	26
PSÜHHOLOOGILINE ETTEVALMISTUS TREENINGUTES.....	26
KONKREETSETE OLUKORDADE LAHENDAMINE	28
SISEKLIIMA JA SELLE JUHTIMINE TREENINGGRUPIS, SEONGUS, MATKAGRUPIS	29
9. JALGSIMATKAJA TERVISLIKU SEISUNDI JÄLGIMINE, TAASTUMINE TREENINGUTEST	31
MATKAJA TEHNILISE SEISUNDI HINDAMINE JA JUHTIMINE	31
MATKAJA FUNKTSIONAALSE JA TERVISLIKU SEISUNDI HINDAMINE JA JUHTIMINE	31
TAASTUMINE TREENINGUTEST JA MATKADEST.....	31
10. PÄÄSTETÖÖDE KORRALDUS KAUGMATKADEL JA TREENINGETTEVALMISTUS	33
PÄÄSTETÖÖDE PÕHIMÕTTED JA KORRALDUS	33
PÄÄSTETÖÖD VÄIKESES GRUPIS, OMA JÕUDUDEGA ERIPÄRA	34
PÄÄSTETÖÖDE TEHNILISED VÕTTED, OSKUSED JA TEHNIKAD	36
TEHNIKATE, OSKUSTE, VILUMUSE TESTIMINE JA HINDAMINE.....	37
11. VÕISTLUSTE KORRALDAMINE	38
VÕISTLUSE PLANEERIMINE	38
KOHTUNIKE TÖÖ.....	39
VÕISTLUSJUHENDID JA -REEGLID.....	40

12.	OHUTUS JA ESMAABI.....	42
	RISKIENNETUSPLAANI KOOSTAMINE TREENINGUTEKS, TREENINGVÄLJASÕITUDEKS, MATKADEKS.	42
	KÄITUMINE ÕNNETUSJUHTUMI KORRAL.....	43
	ESMAABI OSUTAMINE	45
13.	ABI- JA NOOREMTREENERITE JUHENDAMINE JA TÖÖKORRALDUSE KOORDINEERIMINE...	47
14.	LISA. KASUTATUD KIRJANDUS:	48
	LISA. SOOVITUSLIK ERIALANE KIRJANDUS:	49

1. ORGANISATSIOONID JALGSIMATKAMISES, ARENGUD, RAHVUSVAHELISED VÕIMALUSED JA ERIALANE TERMINOLOOGIA

ORGANISATSIOONID JALGSIMATKAMISES

- MATKAKLUBID.

Eestis on ca 15-20 matkaklubi. Matkaklubid on vormilt MTÜd, kuhu on enamjoalt koondunud matkahuvilised isikud. Suurem osa klubidest on moodustund matkahuvilistest, kes soovivad koos matkata. Vähem on neid, kes pakuvad matkamise võimalusi inimestele, kes ei kuulu klubisse. Neid matkaklubisid, kelle tegevuse eesmärk on arendada sportlikku matkamist, on Eestis paraku ainult alla kümne. Matkaalaseid treeninguid ja koolitusi viivad läbi üksikud: Alutaguse Matkaklubi, Harju Matkaklubi, Põlva Matkaklubi jt. Kaugmatkade korraldajatest on tugevamad: Nipernaadi

- TURISMIETTEVÕTJAD, peamiselt OÜd, FIEd

Eestis on üle 50 turismiettevõtte, kes pakuvad vähemal või suuremal määral jalgsimatkateenuseid. Neist suurem osa küll kõrvalteenusena (enam-jaolt majutusettevõtted). Ainut matkateenustest elatuvaid ettevõtteid on kümnekond. Eestis jalgsimatkade teenuseid pakuvatest ettevõtetest on tuntumad: 360kraadi, Matkajuht, Soomaa.com, Puhka Aktiivselt, Reimann Retked, Kõrvemaa Matka- ja Spordikeskus jt.

- EESTI MATKALIIT

Eesti Matkaliit (EML) on mittetulunduslik ühendus, mis on katusorganisatsiooniks 6 matkaklubile ja 14 äriettevõttele. Eesti Matkaliidu juures tegutseb kutsekomisjon ja nõunikud. Eesti Matkaliidu liikmesorganisatsioonides tegeldakse erinevate matkaliikidega: jalgsi-, jalgratta-, mägi- ja veematkamisega.

Eesti Matkaliidu tegevuse eesmärk on matkategevuse kaudu aidata kaasa eluterve ühiskonna arengule Eestis. Liidu liikmed lähevad matkale erinevate eesmärkidega, kuid alati oleme silmas pidanud alljärgnevaid põhimõtteid:

- matkamine on looduses liikumise üks vorme, kus matkaja liigub arvestades seal kehtivate reeglitega;
- matkamine on sihipärane tegevus, kus igal matkal on oma eesmärk ja teada selle saavutamise moodused;
- matkamine annab võimaluse inimese vaimsete ja füüsiliste võimete tasakaalustatud arengule;
- matkamine on sport ilma publikuta;
- matkamises nagu spordiski, kehtib Ausa Mängu (Fair Play) põhimõte;
- matkamine on seiklus, kus üheks edasiviivaks jõuks on uudishimu ja kammitsevaks jõuks reaalne ohutaju;
- matkamine on ümberlülitumine igapäevasest elurutiinidest omaette olemisele või oma parimate sõprade seltskonnale;
- matkamine on jõukohane igale eale.

Eesti Matkaliit on Eesti Olümpiakomitee, Ühendusse Sport Kõigile ja [Euroopa Rändurite Assotsiatsiooni \(ERA\)](#) liige alates 1993.a. Eesti Matkaliit osaleb ERA komisjonide töös.

- EUROOPA RÄNDUSRITE ASSOTSIATSIOON

Euroopa Rändurite Assotsiatsioon (ERA), inglise keeles European Ramblers Association (ERA) on Euroopa jalgsimatkajate ühenduste liit. ERA moodustati sakslaste ettevõttel 1969. aastal Saksamaa Liitvabariigiseaduste järgi. ERA-sse kuuluvad enamiku Euroopa riikide rahvuslikud katusorganisatsioonid ning ka eriti auväärsed üksikisikud. Samuti on organisatsioonis endisi Euroopa suurriikide kolooniaid. ERA-sse kuulub 55 rahvuslikku katusorganisatsiooni 28-st riigist, organisatsiooni peakorter asub praegu Kasselis ja sekretariaat Prahas. Rahvuslike organisatsioonide kaudu ühendab ERA ligi 5 miljonit matkajat. Eesti Matkaliit liitus ERA-ga 1993. aastal. Euroopa rannikurada, kaugmatkarada (European Long Distance Path) E9 kulgeb Eesti rannikult Harju- ja Ida-Virumaal kuni Atlandi ookeanini. Vt. E9 Eesti lõikude, matkaradade kirjeldused ^[1]. Euroopas on märgistatud juba 12 kaugmatkarada.^[2] ERA eesmärgiks on:

- jalgsi- ja mägimatkamise keskkonnasäästlik arendamine ja propageerimine
- Euroopa kaugmatkaradade võrgustiku loomine ja edasiarendamine
- Euroopa kultuuriruumi arendamine ja kaitsmine
- säilitada ja arendada igaüheõigust kooskõlas keskkonnakaitse põhimõtetega
- levitada informatsiooni liikmesmaade matkajate vahel
- tegelda koostöö ja gruppide vahetamisega.

ERA aastakonverentsid on üle-euroopalised mitmepäevased kokkusaamised, mille käigus lisaks organisatsioonilistele küsimustele tutvutakse vahetult korraldajamaa matkavõimalustega.

Kuulumine ühendustesse (nii vabariiklikesse kui rahvusvahelistesse) võimaldab korraldada ühiseid:

- Võistlusi
- Noortelaagreid
- Koolitusi
- Kogemuste vahetamist
- Ühiseid ekspeditsioone jne

2. TREENING- JA VÕISTLUSVAHENDITE NING VARUSTUSE KASUTAMINE JA HOOLDUSTÖÖ KORRALDUS

MATKAVARUSTUSE HOOLDUS

Kõik mis liigub, ka kulub ja määrdub, kui hoolikalt Sa seda ka hoida ei püüa. Pole ju varustus kaasa võetud selleks, et teda hoida, vaid ikka kasutamiseks. See ei tähenda, et kõike peaks sihilikult lõhkuma/määrima, kuid lapsepõlvest pärit emmelikud manitsused a la "vaata, et Sa ennast ära ei määri!" pole matkaoludes küll kohased. Põhiline on ikka ise terveks jääda ja eluga tagasi tulla. Üks hetk on aga matk läbi ja varustus vajab kordaseadmist. Järgnevalt mõned nõuanded, kuidas määrdunud varustus taas puhtaks ja kasutuskõlblikuks saada.

- Hingava matkavarustuse hooldus

Veepidavus ja hingavus saavutatakse nn membraantehnoloogia kasutamisega. Kangal on spetsiaalne membraan, mille poorid on sellise suurusega, et kehaniiskus (higi), mis tavaliselt eraldub üksikute veemolekulidena, mahub sellest läbi. Väljast tuleval märjal, nt vihmaveel, on veemolekulid aga pindpinevuse mõjul omavahel seotud ja seetõttu läbi membraani ei mahu. Pioneeri sellel alal oli Goretex. Tänapäeval on müügil arvukalt igasugu -Tex'e. Neid nn hingavaid tehnilisi kangaid ei tohi pesta hariliku pesuseebi ega -pulbriga. Sellega rikutakse membraani ja kogu raha, mille olete kulutanud kalli hingava varustuse soetamiseks, on maha visatud. Kasutada tuleks spetsiaalset nn mittedetergentset pesuvahendit.

Erinevaid tootjaid maailmas on palju ja ka Eesti turul on neid esindatud mitmeid. Nikwaxi Tech Wash, KV Sport pesuaine, mis kohandatud spetsiaalselt Eesti raskemapoolse vee tarvis, jne, jne. Üldiselt kui pesuvahendile on peale kirjutatud, et temaga võib pesta nn tehnilisi kangaid, siis ta ka kõlbab. Põhiline vahe on pesuvahendi hinnas. Hindu võrreldes tasub ka vaadata pesuaine kontsentratsiooni ja mitte lasta ennast petta suuremast või väiksemast purgist.

Pesta võib pesumasinaga; kui mõni koht on väga määrdunud (nt varruka servad, topelt õmbluste kohad), siis on soovitatav enne pesumasinasse panemist seda kohta pesuvahendi vesilahusega leotada, vajadusel siis lahjendamata pesuvahendiga musta kohta harjata. Masinpesu korral kasutad pesuainet pesupulbri asemel, soovitatavad kogused on pudeli peal ära toodud. Ka temperatuuriga tasuks olla ettevaatlik, need on tavaliselt riidetüki kirjas, ka masinas kuivatamist ei soovitaks. Triikimine on enamike kangaste puhul tootja poolt soovitatav, jägida tuleb taas soovitusi temperatuuri osas.

Tech Wash ja teised pesuvahendid on ainult pesemiseks, mis aitab mustusest lahti saada ning puhastab ummistunud poorid, kuid see ei taasta läbihingavat kihti. Aja jooksul selektiivne membraan, mis muudab riide selleks "texiks", saab kannatada, tekivad mikropraod. Neid pragusid aitab kinni sulatada triikimine või siis tasuks rõivast töödelda Nikwaxi Wash-in TX Directiga mis aitab taastada kanga endised omadused. Sama vahendiga saab ka tavalise mittevettpidava kanga muuta läbihingavaks, kuid vett pidavaks, st tulemus on sarnane "tex" tootele. Wash-in TX Direct "pestakse" riidesse, kasutades pesumasinat, kuid see pole pesuvahend, st ta ei puhasta riiet. Kui te tahate oma vana läbihingavat riiet taastada, siis tasuks kõigepealt see läbi pesta mõne selleks sobiva pesuainega ja alles peale seda töödelda Wash-in TX Directiga. Riiet vahepeal kuivatada pole vaja.

- Magamiskottide ja sulgvarustuse hooldus

Ka magamiskottide ja eriti sulgvarustuse jaoks ei tasuks tavalist pesupulbrit kasutada. Selleks, et saada magamiskott/sulgvarustus puhtaks, kasutage parem Nikwaxi Down Wash'i või mõnda teist

sule pesemiseks ette nähtud spetsiaalset pesuvahendit. Siis võite kindel olla, et varustuse soojapidavus ja niiskuskindlus säilivad. Magamiskoti võib vahendiga vanni likku panna ja mõne aja pärast kergelt läbi väntsutada. Loputada tuleb päris mitu korda. Vahepeal kott võimalikult kuivaks muljuda. Kui mahub, võib kotti pesta ka pesumasinas, kuid õrnal režiimil. Sama kehtib muu sulgvarustuse kohta. Sulgvarustust on hea kuivatada kuivatusmasinas, see soputab suled kenasti kohevaks. Kui masinkuivatit pole, siis tuleb kuivamise ajal aegajalt riidetükki käsitsi soputada-kloppida.

- Telkide hooldus

Need ajad, kus telgi pesemine oli võrdne tema ära viskamisega, on koos presenttelkidega ajalukku läinud. Tänapäeva sünteetilised telgid kannatavad päris kenasti pesemist. Üldiselt võiks olla rutiiniks, et vähemalt peale hooaega võiks oma telgi läbi loputada. Selleks on vaja vanni leige veega. Viska telk ja tema kate sinna veidikeseks ajaks likku, ilma igasuguse pesuvahendita ja sopsuta mõne aja pärast läbi. Mustemate kohtade kasimiseks võiks kasutada harja ja tavalist seepi. Pärast kuivata mõlemad korralikult. Selline rutiinne hooldus tagab telgile pika eluea, ka on uue matka alguses hea tunne puhtasse telki pugeda.

Kui telk hakkab siiski mingi aja pärast vett läbi laskma, siis saab tema omadusi taastada impregneerijatega. Neid on müügil mitmetelt firmadelt, väga hea on vee baasil toodetud Nikwaxi Tent & Gear Proof, aga ka naftakeemia baasil toodetud impregnerimisvahendid ajavad asja ära, ainus puudus on keemia hais töötlemisprotsessi ajal.

- Saabaste hooldus

Nii nagu hingavast kangast riideid, nii ka membraaniga saapaid ei tohiks pesta tavalise seebiga. Saabaste hooldus algab õigupoolest kohe peale rajoonist välja tulemist. Kui oma nina peale saapa jalast võtmist sinna sisse pistate, siis tunnete kindlasti, et seal on elu tekkinud. Selleks et saabas "käima" ei läheks, tuleks ta peale jalast võtmist seestpoolt üle piserdada spetsiaalse antibakteriaalse jalatsideodorandiga. Neid võib küsida jalatsipoodidest või apteegist. Edasi oleks hea, kui saapad saab enne bussi pakkimist ära kuivatatud. Ära kunagi paki saapaid umbselt kilekotti. Parem oleks saabas pakkida lahtiselt seljakotti. Selleks et mudased saapad teisi asju ei määriks, võiks neile ümber tõmmata tavalisest naturaalsest vett imavast riidest koti. Saapaid ei tohi pesta pesumasinas.

Membraaniga matkasaapa pesuks tuleks kasutada taaskord spetsiaalset pesuvahendit, kas siis Nikwaxi Tech Wash'i või mis veelgi parem KV Spordi jalatsipesu vahendit, mis sisaldab antibakteriaalseid koostisosasid. Erinevaid pesuvahendeid on saadaval ka mitmelt teiselt firmalt (Wolly, Scroll jne). Saabastelt tuleks suurem pori maha harjata ja siis panna paariks tunniks leige veega ja pesuvahendiga likku. Peale leotamist võiks saapaid veidi väntsutada, vajadusel harjaga ettevaatlikult nühkida. Loputa jõuliselt, võimalusel voolava vee all, kuni vesi on täiesti klaar. Vahel läheb selleks päris mitu loputuskorda.

Kuivatamiseks tuleks saabas tihedalt ajalehti täis toppida, mõne tunni pärast tuleb märgunud ajalehed välja võtta. Ära jäta märgi ajalehti saapasse, kuna see takistab niiskuse eemaldumist! Kuivatada tuleks mõõdukal temperatuuril, mitte radiaatori peal, vaid pigem selle lähedal. Kui saabas ei taha enam korralikult vett pidada, siis saab tema vettpidavad, kuid läbihingavad omadused taastada Nikwaxi Aqueous Wax või Fabric & Leather Waterpoofing vahendiga. Esimene neist on ette nähtud ainult nahast saabastele, nagu nt korralik kõrgmäe saabas, teine nahast ja kangast kergemale matkasaapale. Töödelda on hea peale pesemist mõnda aega kuivanud alles poolniisket saabast. Kannad vahendi peale, hõõrud kergelt käsnaga laialai ja lased saapal lõpuni kuivada.

- Seljakoti hooldus

Põhimõtteliselt kehtib seljakoti puhul kõik see, mis ka telkide puhul. Väike hoiatus: kui töötled seljakotti veekindluse taastajaga, siis väldi selle sattumist rihmadele! Tent & Gear Proof muudab rihmad libedaks ja need kipuvad liiga kergesti lahti jooksuma. Päril veekindlaks ei saa muidugi ühtegi seljakotti, kuna iga nõelatorge õmbluses, on tee veele. Täiesti veekindlaid seljakotte on väga üksikutel tootjatel nagu nt Asterix.

SPETSIIFILISE MATKAVARUSTUSE KASUTAMINE

Siin on mõeldud sellist varustust, mida tavaliselt lihtsamatel ja keskmise raskusastme matkadel ei kasutata pigem kasutust ei leia. See on varustus, mida me ei kasuta ka igapäevaselt treeningutel (nt laviinivarustus jne).

Kogu erivarustus, mis on plaanis matkal kasutada, tuleb kindlasti õppida eelnevalt korrektselt kasutama. Testimise aitab ka veenduda selle korrasolekus. Kõige parem on testida võimalikult sarnastes (ekstreemsetes) tingimustes (nt -20-kraadises pakases ja tormituules telgi püstistust, söögi valmistamist, jne).

Osa erivarustusest ei ole mõistlik läbi katsetada, vaid piisab selle töö- ja kasutuspõhimõtete koolitamisest grupiliikmetele, nt hädaabimajas, satelliittelefoni kasutamine, jmt.

Kõrgema raskusastme matkadel teatud piirkondades loetakse erivarustuse hulka ka sellised elementaarsed asjad nagu telk ja matkapliit. Need peavad pakkuma täielikku kaitset ja töökindlust kogu ekspeditsiooni käigus kõigis võimalikes oludes, mis matkal võib ette tulla. Nende kasutamine näiteks tormituules ja pimedas vajab kindlasti eelnevalt harjutamist.

MATKAEELNE VARUSTUSE SEISUNDI HINDAMINE JA KASUTUSEST KÕRVALDAMINE

Igal varustusel on määratud mõistlik eluiga, mille ületuse puhul varustus võib kaotada oma olulised omadused. Seetõttu on vaja regulaarselt viia läbi varustuse seisundi hindamisi. Mida olulisem varustus (st kaitsevarustus nagu köis, ronimisvöö, kiiver), seda põhjalikum peab olema varustuse inspekteerimine.

Järgnevalt kaks näidet tehnilise varustuse seisundi hindamisest, sarnaste põhimõtete alusel sobilik ka muud varustust hinnata.

Näide 1. Köie seisundi hindamine

- Toote mudel, seeria number, tootmisaasta
- Tuvasta CE-märgistuse oleasolu
- Veendu et köie eluiga pole ületatud*
- Soetamise kuupäev
- Üldhinnang välisel vaatlusel
 - heas seisukorras, st välissukk kulumis- ja põletusmärkideta, vigastusteta, pehme
 - keskmises seisukorras, seisund vajab pidevat jälgimist, st. välissukal kergemad kulumismärgid, sukal kerged visuaalsed defektid – pealissukk muutunud kergelt karvaseks, üksikud pealissuka kerged vigastused, köis on hakanud kaotama oma pehmust köie käsitlemisel, kerge jäikus.
 - halvas seisukorras, köis kasutusest eemaldada – pealissukal tugevad kulumis- ja põletusmärgid, köiel selged pealmised ja sisemised vigastused, köis muutunud jäigaks

(on raskusi julgestusvahendis kasutamisel, ei läbi enam köie paindumistesti, köiel halitus, köis kokkupuutunud kemikaalidega, köie sukal kahtlased värvimuutused (nt heledamad laigud võivad viidata kemikaalidega kokkupuutele).

- Köie kasutuse ajalugu (täpne info kasutuskordade arvut, kasutussagedusest, kasutuse iseloomust, kasutuse tingimustest, jmt).
- Eraldi välja tuua köie kasutusel toimunud eriolukorrad (nt sissekukkumiste arv koos kukkumiskategooriaga, köie kasutamine või hoiustamine ekstreemsetes temperatuurides, kokkupuuted kemikaalidega, jmt).
- Köie seisundi hindamiseks puhi köis lahti ja lappa sentimeeter haaval kogu köis sõrmede vahelt läbi, ning jälgi silmadega köiesukal visuaalseid kulumismärke, nt sisselõiked, suka põletused, narmendavad salgud või otsad, ebatahtsused köies (nt ülespaisutatud köielõigud), tavapärasest karvasem pealissukk, märgid kokkupuutest kemikaalidega, jne.
- Lappa köis veelkord näppude vahelt läbi, hindamaks seekord köiesüdamiku seisundit, selleks mõne sentimeetri haaval mudi ja painuta köit, et avastada kas on köiesüdamik kahjustunud. Nii on võimalik üles leida kohad, kus on köiesüdamik kahjustatud, nt jäigastunud köiesüdamiku osa, nõ paistetused, seest tühi köiesüdamikuta pealissukk, pealt terve köiesukk ent köiesüdamikus tunnetatav katkestus või tugev vigastus, jne.
- Uuri tootjate kodulehtedelt ja juhendmaterjalidest köieseisundi näidetest piltidena, kus on ka ära toodud, mis tüüpi vigastusega on tegu ning kas selle ilmnemisel võib köie kasutust jätkata (samas köie seisundi muutusi tähelepanelikumalt seirates) või tuleb koheselt köis kasutusest eemaldada.

*Uutel köitel on köieotstel vastav märgistus – seerianumber koodina, mis sisaldab ka tootmisaastat.

Köietootjate hoiatused köie kasutuse osas on:

- Ronimistegevuse julgestusahelas peavad kõik komponendid (ronimisvöö, karabiinid, julgestusvahend, julgestusjaam, slingid, köied, laskumisvahend) olema UIAA või CE-märgistusega
- Kasutades julgestamisel mehaanilist või automaatset vahendit, veendu et köie diameter ja teised parameetrid on julgestusvahendiga sobivad.
- Kui köis on uus, siis köis on libedam ja kinnipidamise efektiivsus on väiksem.
- Köit tuleb kaitsta teravatest servadest, kivivaringutest, kasside, kirkade jm eest, mis võib köie pealissukka või südamikku vigastada ja läbi lõigata.
- Vältida tuleb köis vastu köit situatsiooni (nt mitu köit samas karabiinis, üks köis paigal, teine liigub, jne). Pinge all köite vastastikune hõõrdumine võib juba mõne meetriga tekitada köiele katkemist.
- Hoiduda tuleks liiga kiirest laskumisest või ronija alla laskmisest, mis põletab köit ja kiirendab suka kulumist.
- Jälgida tuleb et kasutatavate karabiinidel poleks mehaanilisi vigastusi, mis vigastaksid köit.
- Köis ei tohi kokku puutuda kemikaalidega, eriti hapetega, mis visuaalselt ei pruugi jälge jätta, ent köie omadused on katastroofiliselt vähenenud, kemikaaliga kokku puutunud kahtlusega köis tuleb koheselt kasutusest eemaldada.
- Kaitse köit ebavajaliku UV-kiirguse eest (nt hoiustamisel), transpordiks ja hoiustamiseks kasuta köiekotti.
- Köite puhul kehtib põhimõte – “köit välja ei laenutata” ja “tundmatu ajalooga köis pole usaldusväärne” ja “kasutatud köit ehk second-hand köitega ei kaubelda”.

Köietootjate info köie eluea kohta:

- Kõie eluiga=kõie hoiustamiseaeg enne esimest kasutust + kasutusaeg
- Kõie eluiga sõltub kasutuse tüübist ja kasutussagedusest.
- Hõõrdumine, UV-kiirgus ja niiskus vähendavad kõie eluiga ja halvendavad kõieomadusi.
- Kõie potentsiaalne eluiga heas kasutuses on 10 aastat.
- Seejuures, kõis võib kasutuskõlbmatuks muutuda juba ka esimesel kasutusel!
- Kõie peab kasutusest eemaldama varem kui:
 - Kõide on sisse kukunud kukkumiskategooria 2
 - Kui kõiel ilmnevad või on kahtlused kõiesüdamiku katkestustest
 - Kui kõie pealissukk on väga kulunud
 - Kui kõiel on olnud kokkupuude kemikaalidega
 - Kui on kergeimgi kahtlus kõie usaldusväärsuse osas.

Näide2. Kasside seisundi hindamine

- Toote mudel, seeria number, tootmisaasta
- Soetamise kuupäev
- Üldhinnang (heas seisukorras, vajab uurimist, vajab parandamist, kasutuskõlbmatu ja kasutusest eemaldamiseks)
- Kasutamise ajalugu – kui palju kordi on kasutatud, kui tihti, millistes tingimustes on kasutatud (kas ainult jääl, või lumel, või kaljudel, kas ühe kasutajaga või on kasutajaid rohkem, nt treeningväljasõitudel või varustust on välja laenutuses, kas on mingeid eriolukordi kasside kautuse seisukohalt, nt kukkumised, muud välised mõjutegurid, nt kokkupuude kemikaalidega, hoiustamine ekstreemsetes tingimustes, kasutaja poolne varustuse modifitseerimine, jne.
- Veendu varustusel seerianumbri ja CE või UIAA-märgistuse olemasolus.
- Veendu kas on varustus ületanud oma eluea (tootja poolne soovituslik eluiga, pärast mida soovitatakse varustus kasutusest eemaldada)
- Uuri lähemalt ja veendu, kas pole varustusele tehtud modifikatsioone või märgata puuduvaid osi
- Kontrolli kas varustus on õiges komplekteerituses ja korrektses kasutuses (nt on omavahel sobivad osad, korrektselt kokku pandud ja kasutatud, jmt)
- Kontrolli raami ja metallosade seisundit (kulumisaste, mõrad, deformatsioon, rooste, ...)
- Kontrolli kassi kihvade seisundit (kulumisaste, mõrad, deformatsioon, rooste, ...)
- Kontrolli ühendus/pikendusvarda seisundit (kulumisaste, mõrad, deformatsioon, rooste, ...)
- Kontrolli kinnitusrühmade/-osade seisundit (kulumisaste, narmendav, katki kulunud, õmbluste seisukord, ...)
- Kontrolli lumevastase antibot-süsteemi seisundit (kulumisaste, mõrad, deformatsioon, kinnitused, ...)
- Kontrolli erinevatele saabaste suurustele kasside pikkuse reguleerimise korrektset toimimist.
- Kontrolli saapa kassi külge fikseerivate kinnitussüsteemide korrektset toimimist.
- Märgi üles kassidele tehtud parandustööd, välja vahetatud osad (kuupäevaliselt, millal ja mis osa, kumma jala kassil, jne), sh kihvade teritamised, jmt.
- Pea üleval kasside kasutuse ajalugu.

Ronimisvarustus on kõrgendatud riskiga tegevuse jaoks ja varustus peab vastama ohutusstandardile. Kuna tootjad on ka ise on huvitatud, et kasutaja oleks teadlik varustuse korrektset kasutusest, hooldamisest ja seisundi hindamisest, siis enamjaolt on toodete kaasas või on tootja kodulehtedel leitavad detailsed juhendid nii kasutuse kui seisundi hindamise, sh ka info varustuse eluea kohta.

Klubide, spordikoolide jne puhul on kõige parem kui varustuse eest vastutab 1 või äärmisel juhul 2 inimest. Nii on varustuse kasutamisest selgem ülevaade.

3. JALGSIMATKAMISE ÕPPE- JA TREENINGPROTSESSI TOETAVAD TINGIMUSED

KLUBILINE TEGEVUS

Klubi on ühise huviala, maailmavaate või muu ühise tunnuse alusel loodud isikute seltskond või koondis, millel enamasti on koht kooskäimiseks, suhtlemiseks, harrastustegevuseks. Klubidesse koondunult on matkajatel paremad võimalused ühistevõistlusteks. Lisaks on võimalik käivitada projekttegevusi, taotleda olulistele tegevustele toetust, olla kaasatud maakondlikesse, vabariiklikesse ja rahvusvahelistesse matkaalastesse sündmustesse.

Matkaklubidel on oluline roll nii alustavate matkajate kui ka juba kogenud matkajate arengu toetamine. Matkaklubide võimalused:

- Jalgsimatkamise propageerimine
- Erialase info koondamine
- Inspireerivad ülevaated koos piltidega matkadest
- Treeningute käivitamine ja läbiviimine
- Treeningvarustuse tagamine osalejatele
- Treeningtingimuste mitmekesistamine liikmetele
- Koolitused, oskusteave
- Regulaarsed õppematkad, koostöö instruktoritega
- Klubiõhtud liikmetele, treeninguliste, meeleolukad muljetamisõhtud huvilistele
- Meeleolukad hooajalõpetamised, mis toovad kokku vanad, noored, sõbrad ja matkakaaslased
- Treeninglaagrite, väljasõitude korraldamine
- Matkaürituste ja matkavõistluste korraldamine
- Õppematerjalide koostamine ja väljapanek
- Retkede andmebaasi pidamine - info- ja inspiratsiooniallikas järgmistele matkajatele
- Klubi ajaloo talletamine ja avalikustamine
- Matkavarustuse rent, toetamaks neid, kes alles alustavad
- Nädalavahetuse matkad
- Instruktoriteenus
- Treenerikoolitused
- Ekspeditsioonid

KOOSTÖÖPARTNERITE KAASAMINE

Matkasport on oma juba oma olemuselt selline, mis eeldab tihedat koostööd. Koostööd meeskonna vahel, koostööd erinevate matkagruppide jne. Sama kehtib ka treeningrühmadele treeningute ja õppematkade korraldamisel läbiviimisel.

Üheks võimaluseks on teha koostööd teiste spordiala treeneritega. Näiteks: suusatreeningus saavad sportlased kvaliteetset kehtvustreeningut, jalgsimatkas treeningus toimuvad oskustreeningud ja õppematkad. Nendelt õpilastelt, kes käivad juba mõnes spordiringis – ei ole mõistlik nõuda veel ühes kehtvustreeningus osalemist. Matkakogemused ekstreemsetes oludes saab anda läbi õppematkade.

Partnerite kaasamine on oluline erinevate sündmuste korraldamisel: nt võistlused, rännakud, matkapäevad jne. Samuti kaugmatkade ettevalmistamisel ja läbiviimisel.

TÖÖ TOETAJATE JA SPONSORITEGA

Igapäevaseks matkaspordi treeningute läbiviimiseks on toetusi võimalik saada peamiselt kahest kohast:

- Omavalitsustelt: töötasudeks, vahenditeks, koolitusteks, õppematkadeks jne. Omavalitsuste toetus sõltub läbirääkimiste tulemustest.
- Riigilt, treenerite töötasutoetust. Taotluste menetlemist korraldas Eesti Spordikoolituse ja -Teabe SA, kes töötas selle tarbeks välja spetsiaalse elektroonilise keskkonna. Toetuste eraldamise aluseks oleva kultuuriministri määruse põhipunktid:
 - riigipoolset tööjõukulude toetust saavad taotleda spordiklubid, -koolid ja spordialaliidud 5. ja kõrgema kehtiva kutsetasemega treeneritele, kes juhendavad laste ja noorte treeningrühmi;
 - toetuse taotlemise õigus on spordiklubidel, kes on kantud Eesti spordiregistrisse ning spordikoolidel, kelle andmed on esitatud Eesti Hariduse Infosüsteemi (EHIS), samuti spordialaliitudel;
 - tööjõukulude toetust makstakse planeeritud ja järjepideva treeningtöö läbiviimise eest laste ja noortega, kelle vanuse ülempiir on 24 aastat;
 - treenerile makstava tasu arvestuslikuks aluseks on tema poolt vahetult juhendatavate treeningtundide arv nädalas. Täistööajaga töötava treeneri nädalakoormus on 24 akadeemilist treeningtundi nädalas. Töötasutoetust makstakse alates 4-treeningtunnise nädalakoormusega treeneritöö eest;
 - riigipoolne tööjõukulude toetus moodustab kuni 50% treenerile makstavast töötasust. Spordialaliit, spordiklubi või spordikool peab omalt poolt rahastama treeneri töötasustamist vähemalt samal määral.

Paraku jalgsimatkamises pole seni ükski klubi seda võimalust kasutanud. Ettevalmistused selleks käivad Alutaguse Matkaklubis.

Lisaks on võimalik toetusi taotleda projektide põhisel. Matkaspordi arendustegevusi ja investeeringuid on seni hästi toetanud järgmised fondid: KÜSK, KOP, KULKA, MEIS, PRIA.

Sponsorite leidmine on keerulisem. Matkaspordi praktika näitab, et lihtsam on leida sponsoreid konkreetsete matkaspordi suursündmustele (võistlused, üle-eestilised matkasündmused jne) või suurematele jalgsimatka ekspeditsioonidele.

4. JALGSIMATKAJA TEHNILINE ETTEVALMISTUS

Tehniline ettevalmistus on tihedalt seotud tervikuna ettevalmistusplaanidest, eesmärkidest ja jalgsimatkaja hetketasemest. Samuti eelmise ettevalmistustsükli ja sportliku matka soorituse analüüsist. Kõik ettevalmistuse komponendid on tihedalt omavahelises seoses ning teineteisest sõltuvuses.

Ettevalmistuse komponendid:

- Üldfüüsiline
- Erialane
- Teoreetiline
- Tehniline
- Materiaalne
- Moraalne
- Matkapiirkonna ja marsruudi tundmine

Kui on teostatud võimeka jalgsimatkaja võimekuse analüüs, tuleb järgmisena analüüsida järgmisena planeeritavat ambitsioonikat jalgsimatka marsruuti:

- Maastiku iseärasused ja sellel liikumise eripära
- Matkapiirkonna kliima eripära, ilmaolude muutlikkus
- Tõusude absoluutne kõrgus, marsruudi raskusaste, marsruudi kogupikkus, eeldatav läbimisaeg
- Tehniliste raskuste iseloom, raskete lõikude kogusumma, eripära, paiknemine marsruudil
- Läbimiseks vajalike tehnilised võtted, ettevalmistuse ja oskuste tase
- Taktikalised valikud
- Töö iseloom
- Füüsilise koormuse eripära

Marsruudi läbimiseks vajalike oskuste, tehnikate ja ettevalmistuse analüüs annab parema võimaluse võrrelda neid jalgsimatkaja hetkeseisundi ja ettevalmistuse tasemega ning täpsemalt planeerida eelolevat treeningtööd iga komponendi osas.

Üldfüüsiline ettevalmistuses treeningvahendite, treeningharjutuste, töö intensiivsusega, kestusega arvestamine ning vajalike võimete arendamine.

Erialastel vastupidavus- ja jõutreeningutel töö iseloomu imiteerimine, nt raske seljakotiga treppidel, raskel maastikul, paksus lumes, pikemate matkapäevade lisamine treeningkavva sarnastes oludes ja tingimustes.

Jõu arendamisel lihasvastupidavuse arendamisel, kogu keha harmooniline arendamine, regulaarselt raskendatud harjutuste ja tingimuste lisamine treeningkavva ning leida sobivad treenituse ettevalmistuse arengu mõõdikud, testharjutused.

Erialases tehnilises ettevalmistuses arvestada marsruudi eripära ja iseloomuga. Vajadusel suure mahuga matkatehnika ülesanded, vajadusel eraldi veel kõietöö treeningud koos mägironijatega, aeg-ajalt seljakotiga.

Erialase ettevalmistuse alla kuuluvad ka meeskonna koostöö harjutamine. Ambitsioonikad matkamarsruudid eeldavad suuremat ettevalmistust ja treeningut võimalike avariilukordade lahendamiseks vajalike oskuste, tehniliste võtete, ellujäämisvõtete ja päästetehnikate oskuse arendamine. Kui matkapiirkond on tsivilisatsioonist nädala teekonna kaugusel, siis peab grupiliikmete oskuste tase olema selline, mis võimaldab autonoomselt kõigil grupi liikmetel võimalike olukordadega hakkama saada.

Matkasportlase eelseisvaks matkaks vajalikul määral ettevalmistamisel on hea viis tehniliste võtmelõikude raskusi ja olukordi imiteerivad situatsioonülesanded. Mida põhjalikumalt on tehtud eeltöö marsruudi tundmaõppimise kallal, seda tõetruumalt saab end tehnilisteks raskusteks ettevalmistada.

Meeskonnatöös grupi huvide ja töökorraldusega arvestamine, vastutusalade ja rollide jagamine. Leida piisavalt aega kogu grupiga koos treeninguteks ja ettevalmistuseks, et grupiliikmete võimed tuleksid hästi välja juba enne mägesid, et grupp oleks hästi kokkutöötanud.

Moraalne ettevalmistus toimub pidevalt kogu ettevalmistuse käigus. Läbi treeningmatkade ja ronimiste, lisaraskusega, rasketes oludes treeningettevalmistuse testitakse ennast, võimeid, varustust, oskusi ja teadmisi. Aeg-ajalt proovida nihutada piire.

Teoreetilises ettevalmistuses on piirkonna, marsruudi kohta varasemate materjalide ja info hankimine ja läbitöötamine. Kui olukord ja marsruudi iseloom nõuab, siis ka uute teadmiste omandamine koos oskuste, varustuse kasutusoskuse ja tööpõhimõtetega (nt laviiniohtlike nõlvadel liikumispõhimõtted, lumeolude ja ohutase hindamise võimalused, laviinidest päästmise ohutus- ja tegevuspõhimõtted, kõrgtõusudel esmaabi osutamise eripära, jne), matkataktilika, jne.

Materiaalne ettevalmistus sisaldab eelseisva matkale ja ettevalmistusperioodile eelarve vahendite hankimine ja tagamine (sõiduga seotud kulud, kulutused toidule, viisadele). Üle tuleb vaadata ja vajadusel hankida veel puuduolev matkavarustus soeta (nt piisava külmatemperatuuridele vastava magamiskoti, tehnilise kirkapaari, raadiosaatjad, tormikindlad telgid jne).

Kui teie treenitavate rühmas on ambitsioonikate jalgsimatkahuvilisi (vastavad oma võimete ja soovides poollet) on treeneri roll olla abiks leidaks neile sobivad matkakaaslased teistest klubidest või matarühmitustest. Siinkohal on äärmiselt oluline punkthaaval kokku leppida, kes viib läbi erinevatest klubidest (matkarühmitustest) moodustatud rühma õppepäevi, treeninguid, juhendab ja jälgib ettevalmistustöid, toetab varustuse komplekteerimisel, vajadusel hankimisel jne.

PRAKTIKUM TREENERITELE

Situatsioonülesannete lahendamine.

5. JALGSIMATKAJA ÕPPETUNDIDE JA TREENINGUTE KORRALDAMINE JA PIKAAJALISE TREENINGPROTSESSI PLANEERIMINE

PIKAAJALISE, MITMEAASTASE ARENGU PLANEERIMISE PÕHIMÕTTED

Treeningtöö pikaajalisel planeerimisel keskendutakse sportlase arengule mitmeaastases vaates, jälgides järgmisi seoseid: kehaliste võimete näitajate areng, sportlasele kohaste treeningkoormuste ja -mahtude muutumine ja kasv, treening- ja võistlusanalüüside tagasiside treeningkava kohandamiseks.

TREENINGTÖÖ ÜLESEHITAMINE JA SEIRE

Treeningtöö ülesehitamisel lähtutakse eesmärkidest, üld- ja eriala spetsiifilistest treeningpõhimõtetest, sportlase hetkevõimetele sobivatest treeningülesannetest. Teisalt korrigeeritakse pidevalt treeningkava vastavalt tagasisidele, mida annab sportlase arengunäitajate seire.

Treeningute planeerimisel on keskselks märksõnadeks spordiala seisukohast tõhus arengu- ja treeningkava, arengunäitajate seire, võistlussoorituse ja treeningute analüüs ning nende põhjal järelduste tegemine järgneva treeningtööks. Nende vahendite abil suudetakse kõige tõenäolisemalt saavutada treeningutega taotletav mõju, välja arendada nii kehalist kui spordialatehnilist suutlikkust määravad tegurid ning jõuda eelnevalt määratletud ajaks vajalikule arengutasemele.

Treeningtöö osutub tõhusaks siis, kui selle peamised koostisosad on üksteisega seotud viisil, mille tulemusel moodutub tervikuna ja pidevalt toimiv mõjuspiraal, mis vastab ala spetsiifikale.

Treeningtöö planeerimise tervikprotsess ja selle komponendid:

- Isiklikud eesmärgid, arengusihid
- Ajaline mõõde
- Treeningtöö planeerimine, erineva ajaperspektiiviga vahendite valik
- Pikaajalise arengukava vahe-eesmärgid
- Individuaalne arengupotentsiaal
- Taotletavad muutused, meetodilised valikud
- Treeningkava
 - Hooaja tippvormi periood (nt mägedeperiood, võistlusperiood)
 - Treeningaasta perioodid
 - Treeningharjutuste valik vastavalt ettevalmistuse perioodidele
 - Koormuse kasv
- Treeningprotsess (treener >< sportlane tagasiside)
- Treeninganalüüs
- Sportlase võimete testimine
- Võistlustulemused
- Võistlustulemused
- Arengunäitajate ja treeningtöö mõjususe terviklik hindamine (eesmärk-tulemus)
- Treeningprotsessi pidev seire ja korrigeerimine
- Arengureservide määramine ja avastamine
- Uute teadmiste ja kogemuste saamine

Sportlase saavutussuutlikkuse arendamine toimub läbi treeningkava, sisaldades endas nii kavandatud arengu sihti kui tempot alates algaja-tasemest kuni tipp sportlase-tasandini. Treeningkava koosneb erinevatest ajalistest ühikutest (aasta vs päev). Treeningkava sõltub otseselt treeningperioodidest.

Näide. Gümnaasiumi õpilastele sportliku III raskusastme matka planeerimisel 3.õppeaasta lõpuks, on oluline, et sellele eelneval aastal viiakse ellu II raskusastme matk ja enne veel enne seda I raskusastme matk.

HOOAJA PLANEERIMISE PÕHIMÕTTED

Uue ettevalmistushooaja treeningkava koostamisel tuleb lähtuda eelmise aasta treeningtöö ja tulemuste analüüsist ning välja tuua need valdkonnad, milles treeningtööd peab ennekõike tõhustama.

Kõik algab eesmärgist. Eesmärkide püstitamine, nt antud hooaja sportlik matkamarsruut või võistlus. Kui eesmärk paigas, siis saab sellest lähtuvalt hakata üles ehitama ettevalmistusperioodi planeerimist. Millised oskused, millised tehnikad, varustus, füüsilised võimed on vajalikud antud marsruudi või võistluse jaoks sportlasel välja arendada. Aluseks tuleb võtta, mis seisundis sportlane on hetkel ja mis seisund peab olema hetkeks kui ta läheb marsruudile või võistlusele.

Kõige parem on selleks koostada nimekiri kõigist elementidest ja komponentidest, mida peab treenima. Seejärel panna need ajaliselt graafikusse. Samuti tuleb läbi mõelda, kuidas arengut jooksvalt treeningprotsessis hinnata.

Paika tuleb panna ka jõukohane individuaalne koormuskasv. Kindlaks määrata igale treeningperioodile selle treeningeesmärgid, eelisarendatavad võimed, koormusmahud, intensiivsused, treeningharjutuste valik, jmt.

Näide. Tehnilise marsruudi puhul on vajalik aasta jooksul veel tehniliselt sarnaseid treeningtegevusi ja erialaseid treeninguid, näiteks ettevalmistuslaagrid (sh lähimates mägipiirkondades).

PERIOODIDE JAGUNEMINE

Treeningperioodid jagunevad enamjaolt vastavalt aastaegadele. Õpilaste puhul määravad treeningperioodid ka kooli õppetöö veerandid ja vaheajad.

Näide perioodide jagunemisest õpilasarühmadele.

I. veerand – september + oktoober

II. veerand – november + detsember

III. veerand – jaanuar + veebruar

IV. veerand – märts + aprill

V. veerand – mai + juuni

Üldjuhul on mõistlik kooli vaheaegadesse planeerida mitmepäevased õppematkad ja treeninglaagid.

ÕPPE-TREENINGVIISIDE JA MEETODITE VALIK VASTAVALT PERIOODILE

Treeningaasta vältel muutuvad olulisel määral nii treeningharjutuste, mahu kui intensiivsuse valik. Treeningvahendite ja -harjutuste valikul lähtutakse hooaja ettevalmistuse lõikes põhimõttest et esimesel poolel on suurem rõhk kehaliste üldvõimete kõrgemale tasemele arendamine, et teisel poole

kasutavate erialaspetsiifilisemate harjutuste valiku ja treeningtööga kergitada erialaseid võimeid uuele kvalitatiivsele tasemele.

Ettevalmistusperioodi esimesel poolel tehtav mahukas üldarendav töö loob paremad eeldused erialaste võimete arendamiseks.

Talvist hooaega Eesti tingimustes saab edukalt ära kasutada ettevalmistuseks sportlikule matkale näiteks Teravmägedes, Gröönimaal jne. Sügisperioodil omandatud ja harjutatud tehnikad ja kehalised võimed saab nüüd raskendatud oludes proovile panna.

Hooaja ettevalmistuse üldplaan:

- Sept-Jun (läbivalt terve aasta): üldfüüsiline ettevalmistus, matkatehnika ülesanded, vastupidavustreening, teoreetilised teadmised
- Okt - Apr: baasoskused, nädalavahetuse matkad (sobivad hästi näiteks rabamatkad),
- Dets – Märts: suusatamine, individuaalsed tehnilised ülesanded talvetingimustes, talvematkad
- Jan – Mai: s, köietöö meeskonnana, baas päästetehnikad
- Märts-Jun: erialane ettevalmistus vastavalt matka spetsiifikale, kontrolltreeningud, väljasõidud lähimaaase tehnilisse piirkonda.
- Jul – Aug: sportlik raskusastme matk

Vastavalt treeningperioodi eesmärkidele ja eelisarendatavatele võimetele doseeritakse treeningkoormust ehk stressi mõju organismile, mis on aluseks treenitava võime arengule. Treeningstressi mõju saab reguleerida, muutes treeningukordade sagedust, treeningute intensiivsust ja kestust. Stressoriks võib olla nii pikem treeningkord/treeningpäev, kõrge intensiivsusega intervalltreening kui ka sagedased harjutuskorrad.

Treeningkoormuse komponendid ja mõjuvahendid:

- Sagedus – treeningkordi nädalas
- Kestus – ajaline treeningharjutus(t)e kestus
- Intensiivsus – õige intensiivsuse määramine, järgimine, õige ajalise mahuga, õigel ettevalmistusetapil, võimalikud negatiivsed tagajärjed, täpne doseerimine
- Maht – kestuse ja sageduse kombinatsioon
- Harjutuse ja harjutuse raskusastmega võimalik varieerida treeningu mõju
- Koormus - kombinatsioon sagedusest, kestusest ja intensiivsusest, arendav, säilitav, taastav
- Taastumisaeg – oluline välja tuua eraldi komponendina, sest sageduse juures võib jääda vajalikul määral tähelepanuta, sõltuvalt kas treeningutel positiivne või negatiivne mõju

ERINEVATE PERIOODIDE SEOSTATUD JA ARENGUTENDENTSIDE ARVESTAMINE

Teistele spordialadele iseloomulikke terviklikke sportlase diagnostikat, kuhu oleks kaasatud samaaegselt spordimetoodik, spordimeditsiinitöötaja, füsioloog kui biomehaanik – jalgsimatkamises praktiliselt ei kasutata.

Üheks tõhusamaks jalgsimatkasportlase seisundi hindamiseks võib pidada tema võistlusanalüüsi, proovimatku ja eelmise perioodi sportliku matka saavutust. Võistlusanalüüsi kaudu saab kõige paremini hinnata matkatehnilist taset ja valmisolekut.

Veidi keerulisem on klassikalise kaugmatka järelanalüüsimine, kuna seal tuleb arvesse võtta mitmeid täiendavaid asjaolusid. Igal kaugmatkal mängivad väga olulist rolli välised tegurid (kliimast, ilmast, reljeefist ja nende koosmõjust tulenevad faktorid). Seda kõike tuleb eraldi analüüsimisel arvestada.

Samuti on kaugmatka eripäraks tavaliselt suurema grupi koosseis, kus iga rühmaliikme individuaalne edukud sõltub kõigi rühmaliikmete individuaalsest edukusest ja ühistöö edukusest.

Teatud määral toetavad kehaliste võimete hindamist lihtsad standardiseeritud kehalised testid treeningutel.

Arendavate treeningutega peab kaasas käima pidev individuaalse (liikumis)tehnika tõhustamine. Seda nii spordialatehnilisi oskusi üldiselt kui seoseid tehnikaparameetrite ja liigutuste parameetrites. Spordiala tehnika valdamise tase on liikumis-ajalises ning ruumilis-ajalises mõttes oluline saavutussuutlikkust määrav tegur. Sellest sõltub, kui tõhusalt suudab sportlane end spordialal realiseerida.

Eriala tehniliste situatsioonülesannete (nt individuaalsete köietehnika harjutuste) sooritamine annab andmeid tehnilise oskustaseme kohta.

Keerukate ja reaalses oludes (nt talvel polaaraladel) kompleksne keerukate situatsioonülesannete lahendamine grupis, annab andmeid nii individuaalsete oskuste kui grupi koostöö võimekuse ja taseme kohta.

Sportlase arengu diagnostika:

- Peab keskenduma spordiala saavutussuutlikkuse alustele
- Lähtuda tuleb jöagismatkaja alaspetsiifilisest suunitlusest (matkad mägistes piirkondades, kõrbematkad, matkad polaaraladel jne) ja selle jaoks vajalike treeningmetoodiliste, füsioloogiliste ning töö- ja liikumiseripäradest.
- Diagnostika tulemustest peab saama teha järeldusi treeningkava ja treeningintensiivsustasemete tarbeks
- Diagnostika viiakse läbi alati ühte moodi (standardselt), sh ka testimisele eelnevate kolme treeningpäeva koormused, et tulemused oleksid objektiivsed ja võrreldavad.
- Treeningaasta ülesehituse tähtsamatel perioodidel peaks kasutama arengunäitajate terviklikku diagnostikat (3-5 korda aastas), et saadud tagasiside põhjal teha treeningtöök vajalikke järeldusi.
- Testid ja nende tulemused peavad olema suunatud nii lühi- kui pikaajaliste arengusihside saavutamisele. Diagnostika uurib ühtaegu nii sportlase hetkeseisundit kui arengut. Tulemusi peab saama kasutada treeningmetoodika kujundamisel.
- Diagnostika on tihedalt seotud treeningute ja võistluste analüüsimisega.

Oluline on teostada aastate lõikes sportlase arengunäitajate standardset ja pikaajalist seiret.

TREENINGANALÜÜS

Olukorras, kus taotletud treeningmõju jääb saavutamata, võimed ei parane ja võistlustulemused ei vasta ootustele, saab põhjuste otsimisel abi täpselt täidetud treeningpäevikust. Treeningute analüüs võimaldab avastada tehtud vigu ja vältida nende kordamist.

Treeningmõju tõhusamaks hindamiseks/analüüsiks tuleks treeningpäevikusse registreerida järgmine info:

- kuupäev
- eesmärk

- sisu e. treeningvahendid, -meetodid mida treeningute eesmärkide saavutamiseks kasutatakse
- meetod, nt intervall, kestus, kordus, jne
- treeningmaht – kilomeetrid, harjutuste kordusarvud, treeningute kestus, kiirus, jne
- südamelöögisageduse andmed
- treeningintensiivsustasemed (nt zone1 kuni zone 5), nendes treeningtsoonides treenitud aeg
- enesetunne
- pingutuse aste
- valmisolek ehk taastumise kvaliteet eelmisest treeningust, jne

Treeninganalüüsi aitab koostada järgnev küsimustik:

- kas saavutussuutlikkustaseme näitajad tõusid (kas tervikuna või ainult mõnel osaalal)
- kas treeningkoormus suurenes võrreldes eelmise aastaga
- kas treeningute intensiivsus kasvas aasta vältel pidevalt
- kuidas hinnata baasvastupisavustreeningute kvaliteeti
- kas tõusis erialaste treeningute osakaal võrreldes eelmise treeningaastaga
- kas jõu ja jõuvastupidavustreeningud olid tõhusamad
- kas erinevad kehaliste võimete näitajad on paranenud?
- kas treeningaasta eri etappides rakendatavate koormuste dünaamika on märgatav? sh koormus ja taastumisnädalatel
- kas treeningute struktuur on vastavuses sportlase põhiala nõuetega
- kas tulemused paranesid aasta jooksul või püsisid stabiilsena
- kas võistluseelne ettevalmistus aitas tõsta saavutussuutlikkust, st parandada vormi
- kas sportlane oli aasta tähtsaimal perioodil/võistlusel tippvormis või millal ta saavutas oma parima tulemuse?

JÄRELDUSTE TEGEMINE JÄRGNEVAKS TREENINGTÖÖKS

Järgnevas treeningtöös tehtavad järeldused saavad olla tulemuslikud üksnes siis, kui treeningtöö ülesehitusspiraali kõik koostisosad on heal tasemel. Kui treeningute planeerimise põhimõtted on õiged, arusaadavad ja süsteemsed, siis saab treeningprotsessi vaadelda alati võrdlusena “praegu on nii, kuid vaja oleks nii”.

Treeningpõhimõtete optimaalne ja individuaalne rakendamine nõuab treeningtöö tõhusat ülesehitust nii lühiajaliste, keskmise ajasihiga kui pikaajaliste vahendite toel. See tagab treeningkoormuste eesmärgipärase kasutamise terve aasta vältel. Treeningkava ülesehitus peab silmas pidama kogu aasta peaeesmärki.

6. JALGSIMATKA ÕPPETUNDIDE JA TREENINGTÖÖ JUHENDAMINE

JALGSIMATKAMISE PÕHITAKTIKAD

Jalgsimatka taktikad sõltuvad matka eesmärgist, näiteks:

Matka eesmärk	Matka taktika
Noormatkajad on läbinud ja saanud esmakordse I raskusastme matka kogemuse soisel maastikul	Liikumistee – Joonmarsruut. Marsruut läbib erinevaid soode tüüpe, sh ületatakse sooniku kohti. Matkal ei kasutata laudteed vaid liigutakse soisel pinnasel. Liikumiskord – kõige ees liigub treener või matkajuht. Kõige lõpus liigub kogenenuim matkaja. Töö ja puhkeaeg on vahekorras ca 1 h liikumist > 10 puhkust kuni vahekorras ca 1,5 h liikumist > 10 puhkust, sõltuvalt puhkamiseks sobivate kohtade valiku võimlustest. Liikumisviisid ja tehnilised võtted – liigutakse jalgsi, räätsasid ei kasutata. Abivahendina kasutatakse matkakeppe. Ööbimiskohad – kõik ööbimised on erinevates kohtades soosaartel.
Treeningrühm on läbinud 10 päevase õppe-treeningmatka mägisel piirkonnas ja omandanud 6 erinevat tehnilist elementi ja tõstnud oma matkatehnilist taset.	Liikumistee – tervikmarsruut moodustub 3st radiaalsest marsruudist. Põhirõhk on tehniliste elementide sooritamisel. Kilometraaz on teisejärguline. Liikumiskord – iga päev muudetakse liikmete järjekorda, et kõik saaksid erineva kogemuse. Liikumisviisid ja tehnilised võtted – liigutakse jalgsi. Sooritatakse järgmiseid tehnikaid: liikumine erinevatel kalletel, jõgede läbimine, jõgede ületamine, liikumine rohunõlvadel traavers meetodil, tõus ja laskumine rusunõlvadel nii tugiköiel kui ka ilma tugiköieta.
Treeningrühm on läbinud III raskusastme jalgsimatka ja tõstnud oma sportliku taseme	Liikumistee – põhirühk on kilometraazi täitmisel. Seega liikumisteele on valitud minimaalne kogus nõutud tehnilistest takistustest. Liikumiskord – kokku lepitud vastavalt rühmaliikmete kogemustele ja isikuomadustele. liikumisrežiim on ühtlane. Liikumisviisid – liigutakse jalgsi. Abivahenditena

	kasutatakse soode ületusel räätasid.
--	--------------------------------------

ÕPPE-TREENINGTÖÖ VIISID JA MEETODID JALGSIMATKAMISES

Õppe- ja treeningtöö viisid jagunevad laiemas plaanis neljaks:

- Loengud – teoreetilised teadmised
- Matkaspordi spetsiifilised oskustreeningud – laagri toimingud, matkatehnika (nt köietöö), liikumistehnika jne
- Üldfüüsilised treeningud – üldfüüsiline treenitus: vastupidavus, jõud, tasakaal, paindumus
- Matkad – kõikide eelnevate õppe-treeningviiside sidumine tervikuks. Mõned oskused on mõistlik õppida just õppematkade käigus.

Õppemeetoditest jalgsimatkamises on enamlevinud aktiivõppemeetodid:

- Loengud: esitlused, skeemid, pildid
- Õppefilmid
- Teoreetiliste ülesannete lahendamine (näidis marsruudi koostamine, näidis menüü koostamine jne)
- Meeskonnatöö
- Juhtumi uuringud ja lahenduste analüüs
- Rollimängud
- Oskustreeningud: lõkke tegemine erinevates ilmaoludes, erinevate telkide püstitamine, matkatehnika – köietöö, sõlmed jne
- Liikumismängud
- Kestvustreeningud (tempoga kõndimine, kepikõnd, jooksmine, orienteerumine, suusatamine jne)
- Jõutreeningud
- Tasakaalu ja painutusharjutused

TERVIKLIKE TREENINGTSÜKLITE KORRALDUS JA LÄBIVIIMINE

Esmalt on oluline määratleda klubi, treenerite ja/või rühma spetsiifikast lähtuv terviktsükkel. Näiteks, jalgsimatk tervik treenimngtsükkel põhikooli õpilastele võib kesta 4 aastat, mis lõpeb konkreetse tulemusega, nt. II raskusastme kaugmatkaga – vastavalt õppe-treeningkavale kindlaks määratud sportliku taseme saavutamiseks.

Selliste pikema perspektiiviga treeningtsüklite planeerimine, korraldus ja läbiviimine on kõige efektiivsem, kuid sageli kõige keerulisem. See eeldab järjepidevat ja korrapärast finantseerimist.

Selliste mitmeaastaste jalgsimatkatreeningute käivitamiseks ja töös hoidmiseks ongi oluline koostada mitmeaastane treening-õppekava ning leida sellele finantseerija: omavalitsus, riik, suurettevõtte, kool jne. Õpilastele suunatud pikaajaliste treeningtsüklite korraldusel tuleb alati arvestada, et õppe-treeningtöö käib õppeaasta põhiselt (tegevusplaan ja tegevused toimuvad lähtuvalt õppeaastast, mis algab septembriga ja lõpeb juuniga + suvevaheaja matk või laager), aga finantseerimine käib kalendriaasta põhiselt.

Täiskasvanute treeningrühmade puhul võib (kuid ei pea) planeerida ka õppe-treeningtöö vastavalt kalendriaastale.

PERIOODIDE JAGAMINE VÄIKSEMATEKS TSÜKLETEKS

Noormatkajate puhul on kõige lihtsam jagada õppe-treeningtöö vastavalt õppe-veeranditele.

Õppe-treeningkava koostamisel arvestada, et iga väiksem tsükkel lõppeb mingi sooritusega, mille juures saab hinnata ja analüüsida mitte ainult antud sooritust vaid ka eelneva treeningtegevuse mõju.

Sellisteks sooritusteks sobivad hästi eesmärgustatud matkad ja/või võistlused.

Näide

X koolis, kus matkaalane tegevus toimub 2 korda nädalas + 1 nädalavahetuse matk või väljasõit – on järgnevad väiksemad õppe-treeningtsükklid:

- 01.september – 22. oktoober. Treeningtsükkel lõppeb I raskusastme matkaga.
 - Antud perioodil on kokku 14 õppe-treeningpäeva ja 1 ühe ööbimisega õppematk.
 - Kuna I raskusastme matk eeldab lastelt eelkõige vastupidavust, vaimset tahet, laagritoimingute minimaalset oskust, siis õppe-treeningtegevusel on põhirõhk üldfüüsilisel treeningul, kuid ei ole unustatud oskustreeninguid.
 - Õppe-treeningtegevuste jagunemine antud perioodil: 20% teooria (sh teoreetilised ülesanded, nt näidismenüü koostamine), 20% oskustreeningud (telgi püstitamine, lõkke tegemine jne) ja 60% üldfüüsilised treeningud.
- 29.aprill – 25.mai. Treeningtsükkel lõppeb osalemisega laste ja noorte jalgsimatkatetehnika meistrivõistlustega.
 - Antud perioodil on kokku 8 õppe-treeningpäeva.
 - Kuna jalgsimatkatetehnika võistlusel on põhirõhk tehnilistel oskustel ja meeskonnatööl, siis on antud perioodi õppe-treeningtegevuses suurem maht matkatehnilistel oskustreeningutel, kuid ei ole unustatud ka üldfüüsilist toonust.
 - Õppe-treeningtegevuste jagunemine antud perioodil: 20% teooria (sh teoreetilised ülesanded, nt taktika koostamine), 50% oskustreeningud ja 30% üldfüüsilised treeningud.

TREENERI ROLL AMBITSIOONIKA MATKAJA KÕRVAL

Treeningharjutuste paljukordne mehaaniline tuim sooritamine ei anna tulemust. Eesmärk on pidevalt areneda ja parandada sooritusvõimet, selleks on vaja:

- Pidevalt keskenduda sooritusele
- Sooritada järjepidevalt ja progresseeruvalt arendavaid harjutusi
- Tagasiside ehk saada teada kuidas läheb.

Treeneri oluline roll kogemustega sportlase kõrval on tagasiside andmine, suunamine, nõustamine ja olla aus sportlase suhtes.

Kõrvaltvaatja pilk ja kogemused. Kõrvaltvaatajana näeb treener mõnikord isegi rohkem sportlase sisse kui sportlane ise endale tunnistab. Oma rikkalike kogemustega nii sportlasena kui treenerina näeb treener paremini sportlase tehnilises soorituses rohkelt otseseid ja kaudseid sooritusi prssivaid võ

arendavaid seoseid. Treener jälgib sportlase sooritust ja võrdleb seda sportlase potentsiaaliga. Treener peab arvestust sportlase arengustaadiumi kohta, selle kulgemisprotsesside kohta ja selle kohta, mida veel tegema peab. Järjepideva jälgimise tulemusel on treeneril selge, millal on sportlane oma võimete tipul ja valmis tippsooritusteks.

Lõks. Sageli sportlane langeb treeningulõksu, et rohkem on parem. Sportlase peas loodud illusioonis, pseudopilves olemine ja edasi treenimine ei toimi lõpuks enam positiivselt. Rohkem treeninguid, suuremad koormused, suurem intensiivsus, teinekord ka ebaadekvaatne enesehinnang, jne. Treeneri roll sportlase kõrval on vajadusel pidurit tõmmata ning tõsta sportlase teadlikkust. Oluline on sportlasel endal aru saada treeningprotsessist, miks teeme, mida tuleb teha, ja ise kaasa analüüsida, kaasa mõelda, aru saada. Tippspordis on väga palju rasket tööd, kuid oluline on märgata treenimise kõrval ka teisi eduks vajalikke komponente ja hoida neid tasakaalus.

Tasakaal. Arenemiseks, peab arvestama kõike komplekselt – treeningud + toitumine + puhkus. Ei saa vaadelda ainult treeninguid.

Superkompensatsiooniks on vaja tasakaalus hoida nii treeningud, kui toitumine ja puhkus, komplekselt.

- Kõigepealt treenid, annad kehale vajaliku suunaga koormuse, et areneda.
- Puhkus ja uneaeg. Superkompensatsioon toimub ja on kõige olulisem just treeningvahelisel ajal, ehk korralik puhkus ja piisavalt ja kvaliteetne uneaeg on üliolulised arenguks.
- Toitumine. Kui toitud korrektselt, varustad organismi vajaliku kütuse ja toitainetega, mis toetavad taastumisprotsesse. Kui tahad hoida head tervist, ära hoida immuunsuse langust, ületreenitust, siis tuleb süüa regulaarselt ja mitmekesiselt.

Kohalolek. Eriala treeningul ole kohal, mõtle kaasa, jälgi tehnikat.

Treeneri roll on panna sportlane kaasa mõtlema miks ta midagi teeb. Mõtestatud tegevus kannab rohkem vilja. Tänapäeval on üsna sage arvamine, et jalgsimatka sportlane ei pea üldse treenima. Samas kui sportlase eesmärk on läbida tehniliselt keeruline raskusastme matk või ekspeditsioon ilmastikuoludelt raskes piirkonnas – on kõik treeninguliigid olulised.

Treeneril oluline roll juhtida treeningprotsessi selliselt, et kujuneks mõnusa sisekliimaga treeninggrupp. Head sisekliimaga gruppi iseloomustavad:

- Ühine eesmärk
- Avatud suhtlemine, julgetakse välja öelda ka kui on häirivaid asju, asjakohast kriitikat ja seda mõlemal suunal, treener <> sportlane. Treeneri ülesandeks on märgata ja osutada, mida peab paremini tegema. Sportlasel võimalik saadud nõuanne rakendada enda arenguks ja suunata eduks.
- Austus kõigi teiste liikmete vastu. Respekteeri. Aruta. Räägi.
- Proleemide lahendamise oskus. Suhtleme. Küsime. Tagasiside. Vestlus on kahepoolne.
- Kõigi oskused on vajalikud – igal ühel on anda, lisada, paremini teha, et saavutada ühiste jõupingutuste toel kõrgemad eesmärgid. Kui tahad kaugemale ja kõrgemale jõuda, siis tee seda meeskonnaga.

Edu tunnused:

- Vaimustus – sära silmis nii treeneril kui sportlasel, sportlane ootab trenni algust, treener ootab trenni algust et koos edasi liikuda ja areneda (ka treener)

- Usk ja veendumus – usk sellesse mida teed ja et olete õigel teel vs kui ei usu sellese mida teed, kui ei usu inimestesse kellega koos teed, siis on ka raske edu saavutada. Kui ka treener ei anna usku oma treenitavale, siis...
- Strateegia – kuidas viia edasi, teadmised ja kindel plaan kuidas edasi areneda.
- Kontakti leidmise oskus
- Meisterlik suhtlemine
- Keskendumine
- Tagasiside

Tagasiside.

Treenerilt sportlasele, aus ja objektiivne tagasiside. Puuduste kõrvale märgata ja anda ka positiivset tagasisidet. Puudusele osutamine lõpetada alati nõuandega, mis on suunatud edasiminekuks, arengule, kuidas paremini teha.

Sportlaselt treenerile, pidev diskussioon treeneriga, anda tagasisidet enesetunde, tehnika tunnetuse, koormuse tunnetuse ja mõju kohta, jmt.

Sportlasel vastutuse võtt iseeenda sees ja iseenda eest – ma ise teen ja sõltub minust endast.

7. PSÜHHOLOOGILINE ETTEVALMISTUS JA SELLE ARVESTAMINE TREENINGUTEL, SPORTLIKEL MATKADEL NING VÕISTLUSTEL

PSÜHHOLOOGILINE ETTEVALMISTUS TREENINGUTES

Jalgsimatkamisel langeb inimesele suur füüsiline ja psüühiline koormus:

- intensiivne füüsiline töö
- temperatuuri, päiksekiirguse, ümbritseva keskkonna mõju
- monotoonne töö ja kiired olukorra muutused
- kõrge ja järsult muutuv emotsionaalne pinge, sõltuvalt ohtudest
- informatsiooni puudus otsuste tegemiseks või vähemalt rahuliku meele säilitamiseks

Kõik see mõjutab inimese psüühikat ja samas nõuab momentaalset otsustamist.

Täiendavalt psüühilist pinget lisavad olukorrad:

- Aga kui grupis ei ole päris normaalne olukord?
- Kui teie grupis on algaja? Või kui TEIE olete grupis algajana?
- Kui te alati muretsete grupikaaslase pärast kui see rasket marsruudi lõiku ronib?
- Kui TE tunnetate ennast grupi kõige nõrgema lülina?
- Kui grupi nõrgim lüli ei jaksa tugikõitest end üles vinnata ja päevavalgus saab peagi otsa?
- Kui poole marsruudi peal ei suuda tuvastada, kust oleks õige edasi ronida?
- Jne.

Matkatsoonis viibides asume tihti riskitsoonis, nii väliste tegurite (objektiivsete ohtude) poolest kui sisemiste tegurite (subjektiivsete ohtude) mõjualas. Kui tahame ära hoida ka avariioluklike situatsioone (st mis võivad viia õnnetusjuhtumini), siis on vajalik tähelepanelikult analüüsida nii enda ja grupikaaslaste vigu ja käitumisi, mis võivad põhjustada tõenäoliselt tõsisema vea teket.

Grupi ettevalmistuse ja valmiduse hindamiseks ei piisa vaid limiteeritud ülesannete ja testide “ära tegemisest”, nt füüsilised testid, vastupidavustestid, situatsioonülesanded jne. Vähemalt sama olulise kaaluga on soorituste hindamise kriteeriumiteks ohutus, tegevuskindlus ja usaldusväarsus.

Ohutuse valem: valmidus vastu võtta ohusignaali (märgata, ennetada ohtliku situatsiooni teket) + valida adekvaatne ja ohutuim lahendus situatsioonile + tehnilise võtte usaldusväärne sooritamine

Stressi allikad, mis võivad matkaja psüühikale (ja tema tegutsemisele) mõjuda:

- Ebakindlus, mille põhjuseks on ebapiisav/nõrk ettevalmistus ja treeningprotsess
- Grupikaaslaste poolt ettevalmistusele hävitav hinnang
- Ebapiisav eeltöö matkapiirkonna tundma õppimisel
- Ilmaolud
- Matkapiirkonna eripäradega kohanemine
- Reljeefi eripära
- Ohtlikud lõigud

- Ebapiisav varustus
- Pingelised suhted grupiliikmete vahel
- Stressirohke tavaelu (pingeline olukord tööl, eraelus, suhted, mured lähedastega jne)
- Vead ettevalmistuses
- Ebapiisav füüsiline või vaimne puhkus enne järgmist marsruuti
- Marsruudil pikalt monotoonne liikumisviis ja tingimused
- Rahutult kulgenud ööbimine, ebapiisav puhkeaeg
- Madal usaldusväarsus grupiliikme tegevusele ja ebakindel tegutsemine
- Mure marsruudilt kõrvalekaldumise pärast
- Vastutustunne grupi juhtimisel
- Mitte austav suhtumine grupis, grupiliikmesse
- Rahulolematus oma rollist grupis
- Huvi puudumine, apaatia
- Sattumine väga rasketesse, ebatavalistesse oludesse

Mõned järeldused, millele tähelepanu pöörata:

- Psühholoogiline kurnatus saabub varem kui füüsiline kurnatus. Mõnikord on seda isegi võimatu ette näha ja ära tunda.
- Järsud muutused grupiliikme seisundis ja stressirohked olukorrad provotseerivad avariiohtlike olukordade teket.
- Stressorid kuhjuvad ja avaldavad survet psüühikale, pidevalt seda ülekoormates. Kuid väga hästi ettevalmistunud matkaja, omades raskustele vastupidavaid ja kinnistunud oskusi ja kogemusi, on suutelised pikka aega töötama piiripealsetes stressirohketes situatsioonides, säilitades kõrget töövõimet
- Erinevate stressorite mõju järjest summeerub, seepärast on tavaks et grupijuht vabastatakse teatud kohustustest (nt laagritoimingud) ja mõnedest teistest vastutusrikkadest töödest, nt teha esimesena jälgi lumenõlval. Oluline on säilitada tema vaimne värskus ja hea tähelepanuvõime ohtude märkamisel ja analüüsivõime ohtlike situatsioonide ennetamisel, ning olla valmis lahendama kõige keerukamaid situatsioone.

Kõiki stressi allikaid likvideerida pole võimalik. Oluline on nende mõju maksimaalselt kompenseerida. Üks olulisemaid võimalusi on – tugevdada emotsionaalset-tahtelist stabiilsust. Selleks soovitatakse õppused ja treeningud viia läbi sarnastes tingimustes ja sarnaste ärritajatega ja segavate teguritega, millega puututakse kokku reaalsetes oludes matkal. Mida suurem ja mitmekülgsem on treeneri enda kogemuste pagas, seda reaalsemalt ja elutruumalt suudab ta treeningutel olukordi imiteerida – köietöö külmas oludes, orienteerumine maastikul ja köietöö pimedas, suure füüsilise koormuse foonil, matkad talvetingimustes ja raskendatud tingimustes, raskendatud ja piirangutega köieülesanded, jne. Kõik see aitab matkajal paremini valmis olla nii füüsiliselt kui psüühiliselt eelseisvateks raskusteks ning nihutada mugavuspiiri, laiendada tolerantsiriba.

Kui need treeningud õnnestub läbida üheskoos kõigil grupiliikmetel, aitab see teineteise vastu usaldusväarsust kasvatada ja tervikuna meeskonnal paremini ühtseks ja toetavaks kokku kasvada.

KONKREETSETE OLUKORDADE LAHENDAMINE

ENESEKINDLUS vs EBAKINDLUS

“Ainult hästi ettevalmistunud inimene/esineja/sportlane väärrib enesekindlust”

Milliste tegevuste osas on teil rohkem eneseusku? Milliste tegevuste osas te ei usu, et võiks kuigi hästi välja kukkuda? Mõelge ka muude tegevuste peale väljaspool matkamist, nt elus, tööülesanded, esinemised jne

Ülekindlus:

- vähendab pingutust ja ettevalmistust
- arvamus, et ülesanne on lihtne
- tehakse väikseid vigu ja ollakse tähelepanematu
- ülesande alahindamine

Ebakindlus:

- võimetusse ei usu
- hakkama saamise ei usu
- ei pinguta
- sooritus on pärsitud

Optimaalne eneseusk:

- varasemal kogemusel põhinev usk enda võimetusse teatava ülesandega hakkama saamisel
- oluline soorituse ajal maksimaalne keskendumine sooritusele
- uskumus, et ollakse võimeline ülesannet sooritama selleks, et saavutada eesmärki (enesetõhusus)

KOOSTÖÖ vs KOOSTÖÖ PUUDUMINE

Koostöö tekkeks on üheks efektiivseimaks viisiks ühine eesmärk.

Isegi kui grupis on konfliktseid liikmeid, kellel erinevused teiste liikmete või treeneriga, siis ühine eesmärk aitab koondada pingutused. Meil võivad olla erinevad seisukohad mingites küsimustes, kuid ühise eesmärgi nimel oleme valmis nendest erinevustest üle olema ja jõud ühendama.

Koostöö puudumine on märk tõsisemast probleemist. See võib olla seotud grupiliikme isikliku motivatsiooni või huvi puudumisega ala vastu, huvide muutumisega, tüdinetakse rutiinsest tööst, eesmärk tundub kättesaamatu jne. Põhjuseks võib olla ka inimeste vaheline konflikt. Igal juhul on vaja probleemile lahendus leida. Paremini mitte ära oodata hetkeni, mil see hakkab mõjutama juba kogu grupi sisekliimat ja teisi suhteid.

MOTIVATSIOON vs MOTIVATSIOONI PUUDUS

Eesmärgi püstitamine:

80% miks? 20% kuidas?

Miks-i kaks vastust küsimusele: “miks sa tahad seda mis sa teed?”

- a) pean=teistele, väline motivatsioon
- b) tahan=endale, motiveerivam, sisemine motivatsioon

Kui trenn on lahe ja äge, siis noor püsib trennis.

Noorte motivatsioon – valikuid ja otsuseid teevad peamiselt selle järgi - “sest see on äge!”

Täiskasvanu motivatsioon – kui tahan saavutada seda, siis pean tegema neid ja neid asju.

Tõeline motivatsioon – see annab hea enesetunde, ainuke asi mis tõeliselt motiveerib!

Oluline on leida tasakaaluasend, et “pean tegema” annaks ühtlasi ka hea enesetunde. Et motivatsioon püsiks pikaajaliselt, on vaja hoida üleval piisavalt palju positiivseid emotsioone. Positiivsed emotsioonid, need on põnevus, elevus, rahulolu, tajutud võimekuse kasv. Negatiivsed emotsioonid, nendeks on väsimus, pingutus, valu, tüdimus, rutiin jne.

Amotivatsioon: loobumine, sest ei taha, ei pea oluliseks, tuntakse, et areng ei ole enda kontrolli all, tegevust tunneb väliselt kontrollitavana, “ma pean tegema”.

Motivatsioon: tegelen alaga sellepärast et tahan, pean väärtuslikuks, tegevus toidab minapilti, isiklikult oluline, sest see valmistab rahulolu ja naudingut, on huvitav, on lõbus, põnev ja tunnen end selles et saan hakkama.

Treener saab õpetada ja kujundada õpilast ise ennast juhtima ja ennast motiveerima:

- oskus iseendale eesmärgi püstitada
- individuaalsele arengule keskenduda
- enda pingutusele ja enda arengule keskendumine
- enda vigade avastamise puhul nende vigade parandamisele keskendumine

Mida saab treener õpilase motivatsiooni kujundajana ära teha?

- Räägi, seleta, kirjelda treeningülesannete ette, miks midagi peab tegema
- Sportlane tahab aru saada miks on vajalik/kasulik teha, kujundab eneseanalüüsi võimet
- Treeningülesanne kui väljakutse, aga et ei oleks võimatu
- Õpetada nautima pingutust (sportimine nõuab pingutust, mis iseenesest vastik...)
- Oluline on jälgida, et liiga varajases eas/arengus ei hakataks tegema mitte-eakohast tööd
- Selgitada et eksimusi tegemata pole võimalik areneda, võtke noorelt ära väga kergelt tekkiv hirm teha vigu, eksimus õpetab
- Vea või ebaõnnestumise korral andke infot mida teha, et paremini läheks. Kui info kujul kiita, siis toodetakse juurde tajutud kompetentsust ja seeläbi suurendame sportlase sisemist motivatsiooni

SISEKLIIMA JA SELLE JUHTIMINE TREENINGGRUPIS, SEONGUS, MATKAGRUPIS

Kollektiivi põhitunnus on ühine eesmärk. Edasi sõltub grupi edu kõigi grupiliikmete edust ja panusest.

Grupi kokkutöötamise kvaliteet.

Positiivsed grupi omadused: kollektivism, ühtsus, usaldus, kord, põhimõttelisus, otsustuslik.

Negatiivsed grupi omadused: individualism, avariilisus, erisused, otsustamatus, põhimõteteta, korrapäratus.

Kokkuhoidmine ja sujuvus iseloomustavad koostööd grupis. Kokkuhoidmine on sõltuv grupi arengustaadiumist ning grupi arengutase sõltub otseselt grupi juhtimisest ja liiderlusest. Mida riskantsem on olukord, seda kokkuhoidvam on grupp. Treener saab treeningkeskkonna situatsiooni muuta ja kujundada. Noorel vajadus treeningutel kogeda naudingut ja põnevust, et oleks lõbus ja äge!

Inimesel vajadus tunda ennast:

- osavana, kompetentsuse vajadus, soov hakkama saada
- iseseisvana, autonoomsuse vajadus
- teiste hulka kuuluvana, seotuse vajadus, kogeda toetavaid suhteid

Treeneril on võimalik suunata treeningutel osalejate eesmärgi orientatsiooni.

- Sooritusele orienteeritud sportlane väärtustab tulemust, on väline motivatsioon ja ei ole enda kontrolli all. Kui tulemus ei vasta enda ootustele, siis tunneb et tegevuse areng ei ole enda kontrolli all ja loobub, ei aktsepteeri ebaõnnestumist, seepärast hoidub ebaõnnestumisest
- Meisterlikkusele orienteeritud sportlane väärtustab arengut, individuaalne areng, individuaalsed kriteeriumid, tahab õppida trennis nii palju kui võimalik, aktsepteerib ebaõnnestumist ja saadud kogemust kasutab arenguks, õpib ka kaotustest.

Meisterlikkusele orienteeritud sisekliima

- Edu kriteeriumiks on individuaalne areng, oskuste õppimine
- Väärtustatakse isiklikku pingutust, ettevalmistust ja arengut
- Hindamine toimub individuaalse arengu ja pingutuse järgi
- Tehtavad vead on osa õppimisprotsessist
- Treeningutel osaletakse, et uusi oskusi õppida, keskendutakse õppimisele ja arengule
- Rahulolu tuntakse pingutamise, proovimise ja isikliku rekordi puhul
- Treener keskendub oskuste õppimisele ja arengule

8. JALGSIMATKAJA TERVISLIKU SEISUNDI JÄLGIMINE, TAASTUMINE TREENINGUTEST

MATKAJA TEHNILISE SEISUNDI HINDAMINE JA JUHTIMINE

Matkaja tehnilise ettevalmistuse taseme ning oskustest ülevaate annavad kõige paremini sisseelamisperioodil läbi viidavad tehnilised õppused – lumel, nölval. Seal näeb instruktor/grupijuht ära, kuidas toimub matkajal kohanemine maastikuga ning kas eelseisvateks marsruutideks on tehnilised oskused ja füüsiline võimekus sobivad.

Instruktor/grupijuht saab õppuste käigus hinnata grupiliikmete taset ning võtta arvesse marsruutide valikul kui ka marsruudil grupiliikmete rollide jaotamisel.

MATKAJA FUNKTSIONAALSE JA TERVISLIKU SEISUNDI HINDAMINE JA JUHTIMINE

- Pulsi mõõtmine ja jälgimine - pulsi taastumine, hommikul, koormusel, koormusest taastumisaeg, pulss rahulolekus päeval ja selle võrdlus tavapärasega
- Vererõhu mõõtmine
- Une kvaliteet
- Enesetunne, sh hingamisrütm, söögiisu, keha reaktsioon koormusele, tasakaal, jm
- Taastumisaeg
- Töövõime
- Tagasiside

Üks olulisemaid asju on anda aus ülevaade oma enesetundest edasi treenerile/instruktorile/grupijuhile. Kõigist tervise ja enesetunde häirimistest või kahtlustest tuleb teavitada. Pooliku enesetundega marsruudile minek võib tähendada tervisliku seisundi halvenemist ning see võib tähendada kogu grupi enneaegset tagasipöördumist marsruudilt, selleks et halvenenud enesetundega grupikaaslast ohutult tagasi aidata. Kergete enesetunde kõrvalkallete möödumiseks piisab tavaliselt pikemast puhkeajast. Tervisehäirete ignoreerimine, sõltuvalt ümbritsevast keskkonnast (äärmuslik külm, niiskus, kuumus), võib viia isegi eluohtliku seisundini üsna lühikese ajaga.

TAASTUMINE TREENINGUTEST JA MATKADEST

Organism vajab koormusest taastumiseks ja energiavarude täiendamiseks toitu ning piisavalt puhkeajaga. Taastumise planeerimine on äärmiselt oluline, et vältida kurnatust ning hoida organismi jätkusuutlikkust.

Toitumine. Toitumisel on taastumises väga oluline roll nii treeningprotsessis kui matkadel rasket tööd tehes. Toit rahuldab organismi baasenergia ja toitainete vajaduse. Toiduga taastatakse kulutatud energiavarud ning kaetakse ainevahetuse lisakäive ehk kehaline aktiivsus, stress, haigus, loodusolud. Toidust saadakse valkude näol vajalik organismi varustamiseks ehitusmaterjalidega. Toit peab olema mitmekesine, et organism saaks kätte suurt hulka erinevaid regulatoorse tähtsusega aineid (vitamiinid, mineraalid). Organismi toimimiseks ja töövõime säilitamiseks peab toit sisaldama nii valke, rasvu, süsivesikuid, vitamiine ja mineraalaineid. Toidu kõrval on sama oluline organismi jaoks säilitada vedelikutasakaal, ehk piisavalt juua, janutunne tähendab juba vedeliku defitsiiti.

Süsivesikute tähtsus toidus. Süsivesikute varu kehas on üsna väike ning raskel füüsilisel koormusel kulutatakse ära üsna kiiresti. Samas on süsivesikud kõige kergem energiallikas, kuna nendest saab vajaliku energia kõige kiiremini kätte. Anaeroobses režiimis ehk kõrge intensiivsusega tööks on süsivesikud ka ainsaks võimalikuks energiaallikaks. Seetõttu on väga oluline iga toidukorraga taastada süsivesikute varud ning tundes kurnatust, on süsivesikud parim vahepeala.

Rasvade olulisus. Jalgsimatkamine on enamuse ajast vastupidavus ala, mis tähendab aeroobset, kuid pikalt kehtvat füüsilist koormust. Sellises olukorras, saab organism peamise energia rasvadest. Seetõttu on oluline eriti pikkadel matkadel tagada kehale piisav kütus toidus sisalduvate rasvade näol.

Valgud. Valke kasutab organism peamiselt nn ehitusmaterjalidena. Valgu osakaal energia tootmises on äärmiselt väike. Füüsilisel koormusel on siiski valguvajadus suurenenud, kuna lisaks tavapärastele protsessidele (immuunsuse hoidmine, organismi muude protsesside tagamine), on valku tarvis ka lihaste ehitamiseks. Seetõttu peab valguratsioon matkatoidus siiski olemas olema.

Füüsiliselt raske marsruut (paksus lumes sumpamine, pikk tööpäev (12-20 tundi) jne) viib keha aeg-ajalt energiapuuduse tingimustesse. Kui keha kulutab rohkem, vajab ta ka rohkem energiat, vastasel juhul langeb keha tugevasse defitsiiti ning intensiivse töö jätkumisel võetakse kuluv energia põhiaiinevahetuse arvelt. See aga nõrgestab organismi ning pikendab mitmekordselt taastumise aega. Olulisel määral langeb töövõime, nõrgeneb vastupanu ning suureneb oht haigusteks, vigastusteks, tekib ajutegevuse passiivsus. Taoline olukord ei ole jätkusuutlik. Seetõttu on oluline arvestada toiduratsioonid vastavalt marsruudile ning raskematel päevadel tagada organismile piisav energiavaru toitumise näol.

Puhkeaeg ja uni on teine oluline faktor, mis kiirendab taastumisprotsesse. Unerütm peab olema regulaarne. Peale füüsiliselt rasket marsruuti või treeningut peab arvestama pikema puhkeajaga. Vajadusel tuleb arvestada puhkepäev, et taastada organismi ressursid edasi liikumiseks.

Treeningprotsessis ja matkadel on kõige olulisem hoida tasakaalu: Töö, koormus > Toitumine > Taastumine sh uni. Superkompensatsioon toimub ja on kõige olulisem just treeningute vahelisel ajal.

9. PÄÄSTETÖÖDE KORRALDUS KAUGMATKADEL JA TREENINGETTEVALMISTUS

- päästetööde põhimõtted ja korraldus
- päästetööd ja tehnilised võtted - väikeses grupis, oma jõududega eripära
- päästetööde tehnilised võtted
- tehnikate, oskuste, vilumuse testimine, hindamine

MÕISTED

Väike grupp – kuni 4-liikmeline grupp mägironijaid.

Päästetööd – matkapiirkonnas toimunud õnnetusjuhtumi tagajärjel tegevused kannatanu otsimiseks, evakueerimiseks ja transpordiks.

Intsident – igasugune juhtum, mis nõuab grupiliikmele abi osutamist.

Õnnetusjuhtum – intsident, mille tulemuseks on grupiliikmele oluline tervise kahju (vigastus) või surm.

Esmaabi – tegevused teiste grupiliikmete poolt (mitte-meditsiinilised töötajad) eesmärgiga osutada kannatanule esmast abi, sisaldades tavaliselt verejooksu peatamist, kunstlikku hingamist, liikumatuse tagamist jmt. Oskuslik esmane abi võib päästa kannatanu elu ja tervise ning ettevalmistada evakueerimiseks ja transpordiks.

Käepärased vahendid – standard matkavarustus, samuti materjal mis on kättesaadav õnnetuskohal (nt kivid, lumi, jää, vesi, puud, põõsad, oksad, jmt)

PÄÄSTETÖÖDE PÕHIMÕTTED JA KORRALDUS

Häirekeskusele info matkal õnnetuse juhtumisest ja abi vajamisest käivitab päästeoperatsiooni.

Kõnes päästeteenistusele on oluline teatada: mis juhtus, kus juhtus, kellega juhtus, milline on kannatanu seisund, milline on grupi suurus ja seisund, koha ja ligipääsetavuse kirjeldus, kontakt, edasine tegevusplaan.

Kohalikud päästjad teavad enamasti hästi kohalikke olusid ja hindavad saadud info põhjal olukorda ning annavad soovitusi grupele edasiseks käitumiseks, olenevalt kannatanu seisundist ja edasistest võimalustest. Osades matkapiirkondades on päästel tagatud head vahendid ning kogu tegevusplaan korralikult välja arendatud ja eesmärk on jõuda kannatanuni 20-30 min jooksul peale kõnet päästeteenistusele. Kuid ka hästi organiseeritud ja varustatud päästjatel tuleb arvestada ümbritseva keskkonna tingimustega. Näiteks piirab tegevust halb nähtavus tugeva vihmajärgu, lumesaju, paksu udu tõttu või osutub piiravaks väga vali tormituul ja halb ligipääsetavus matkagrupile.

Mõnes teises piirkonnas võib päästetöödeks kasutatav helikopter/päästemeeskond jõuda abivajajateni aga mitmeid päevi. Kopteriga pääste puhul on oluline päästet või kannatanu ära transporti vajava grupi poolt enda nähtavaks tegemine päästjatele. Eredavärviline riietus lumel, metsapiirkonnas aitab oluliselt päästjatel abivajajaid märgata.

Päästetööde taktika sõltub mis marsruut, mis reljeefil, mis raskusaste. Taktika lähtub eelkõige ohutusest, samuti sõltub varustuse hulgast. Peamine taktika osa on seotud sellega, et millised inimressurssid on võimalik kasutada päästetöödeks. Päästetööd on väga massiivne ettevõtmine, seepärast on vajalik järgida kogu aeg ohutusnõudeid ja -reegleid. Peamiseks printsiibiks on mitte olukorda hullemaks teha, mitte vigastatuid juurde tekitada. Algajate grupi puhul nende abile päästetöödel loota ei tasu. Samuti tuleb ka grupi seisundit hinnata, kas saab neid kasutada. Samuti

tuleb grupi ülejäänud liikmetele erilist tähelepanu pöörata, jälgida nende seisundit ja võimekust end marsruudilt taandada. Sageli vajavad ka nemad päästmist. Lähtuda enesekontrollist, kas suudavad kontrollitult marsruudilt laskuda.

Enesekontroll: oma seisundi kaine hindamine peab olema sisse õpetatud juba algaja matkaja õppest peale, et öeldaks kohe, kui on kahtlusi tervise osas.

PÄÄSTETÖÖD VÄIKESES GRUPIS, OMA JÕUDUDEGA ERIPÄRA

Päästetööd väikeses grupis (2-4 inimest) erinevad oluliselt kõigist teistest päästeoperatsioonidest, raskendavateks asjaoludeks on tavaliselt:

- eelkõige ressursside nappus (päästevaid töökäsi ja varustust)
- erivarustuse puudus, kasutada on vaid käepärased vahendid (standard matkavarustus)
- füüsiline ja emotsionaalne väsimus
- halvad või sageli ka ekstreemsed ilmastikuolud
- pimedates oludes tegutsemisvajadus

Alati ei õnnestu sellistes oludes päästetöid läbi viia kõige ohutumatel meetoditel, mida soovitatakse professionaalsete päästjate poolt. Kasutada saab vaid seda varustust mis parasjagu käepärast ja tegutseda tuleb töömeetoditega, mis ei paku täielikku ohutust. Sellegipoolest peavad grupi liikmed oskama sooritada päästetöid maksimaalselt efektiivselt ja ohutult (antud oludes).

STRATEEGIA JA TAKTIKA

Esmajärjekorras peavad grupiliikmed saavutama kontakti kannatanuga ja välja selgitama tema seisundi. Kui see on võimatu või kannatanu on saanud tõsiseid vigastusi, peavad grupiliikmed ise liikuma kannatanu juurde, ta üle vaatama ja osutama esmaabi.

Grupiliikmed peavad hindama olukorra ohtlikkust endi ja kannatanu jaoks. Kui lähenemine kannatanu juurde on riskantne või kannatanu asub ohtlikus kohas (kivivaring, laviiniohtlik koht jne), siis tuleb esmajärjekorras kannatanu ohtlikust tsoonis ära tuua. Kannatanu transporditakse lähimasse ohutusse kohta, kus siis talle esmaabi osutatakse.

Kuni pole selgunud kannatanu seisund ja vigastuste ulatus, ei ole kannatanu transportimine mõistlik, sest need tegevused võivad kannatanu seisundit halvendada.

Pärast seda kui esmaabi on osutatud ja kannatanu seisundi raskusaste hinnatud, võetakse vastu otsus kas on võimalik kannatanut transportida ja kui siis millist marsruuti pidi. Kui grupil on jõudu ja piisavas koguses varustust, siis organiseeritakse transport mööda tulnud marsruuti.

Esmaste päästetegevuste algoritm:

- kontakti loomise katse kannatanuga
- kui kontakti luua ei õnnestunud, siis hinnatakse olukorra ohtlikkust endi ja kannatanu jaoks ning võimalust läheneda kannatanu juurde
- kui oht on suur, toimetatakse kannatanu ja grupp ohutumasse kohta
- kui oht ei ole suur, siis üks grupiliige liigub kannatanu juurde, määrab tema seisundi, osutab esmaabi ja valmistab ta ette transpordiks (kui seisund seda võimaldab)

Juhtunust teavitamine:

- Esimesel võimalus tuleks õnnetusjuhtumist teavitada päästeteenistust (või kohalikke võime, naabruses asuvaid gruppe olenevalt piirkonnast)
- Päästjatele tuleks edastada maksimaalselt tervikinfo juhtumi kohta
 - Mis juhtus
 - Õnnetusjuhtumi asukoht
 - Kannatanu seisund
 - Plaanitav teekond tagasi
 - Grupi koosseis
 - Ilmaolud
 - Oma edasistest plaanidest
 - Grupi enda kontakteerimisvõimalus ja vajadusel ka väliskontaktid (nt kontaktisik Eestis, kellel on kogu info grupiliikmetest, ekspeditsiooni liikumisplaanidest, kontaktid jne).

Igas konkreetses olukorras peavad päästjad (ülejäänud grupiliikmed) hindama ja arvestama palju faktoreid ning võtma vastu jõukohane ja teostatav transpordiviis. Mõnikord on õigem osutada kannatanule esmaabi, võimaldada talle antud oludes võimalikult mugav asend ja kaitse välismõjutuste eest (külm, tuul, sademed) ning ära oodata professionaalsed päästjad.

Kannatanu transpordiga alustamisel soovitatakse grupil võtta aega kaua kulub etalondistantsi peale. Omades ettekujutust marsruudi kogupikkusest, võib prognoosida tagasi liikumisele kuluvat koguaega.

Kui kannatanut tuleb transportida mööda ebatasast reljeefi, rusul, moreeni- ja rohunõlvadel, siis on väikse grupi võimekus üsna piiratud, halvemal juhul vaid mõned kilomeetrid päevas. Aga kuna tööressurss on piiratud ja jõuvarud järjest kahanevad, lisaks vaimne väsimus, siis liikumistempo ja tööjõudlus järjest kahaneb. Erandjuhtudel võib üks grupiliikmetest minna üksi abi järele või kui ongi päästjaks vaid üks kaaslane, muid võimalusi üle jäänud pole ja kannatanu on stabiilses seisundis, siis võib kannatanu ka üksi jätta juhul kui suudetakse tagada talle usaldusväärne julgestus, asukoht on ohutu, varjuline ja kaitstud ilmategurite eest ning kannatanu asukoht on selgelt markeeritud. Seda sellisel juhul kui abi ei asu kaugel ja muud sidevahendid hädast teadaandmiseks puuduvad.

Kui juhtus halvim (surm) ja grupp otsustab jätta surnukeha nõlvale, kuna ei suuda oma jõududega teda välja transportida, siis tuleb surnukeha paigutada ohutusse kohta, katta ja kinnitada ning markeerida, et päästjad suudaksid tema asukoha määrata ja ta alla tuua.

Matkapiirkondades päästetööde läbiviimisel ja raskel reljeefil on alati võimalus, et mingi päästesüsteemi komponent võib ebaõnnestuda. Põhjuseid võib olla mitmeid:

- Looduslikud faktorid
 - Kivivaringud (jäävaringud), mis vigastavad kõisi, jm varustust
 - Nõlva reljeef ja selle kvaliteet
 - Ilmastiku lud
 - Laviinid
- Inimfaktorid:
 - Päästesüsteemide organiseerimisel vead
 - Grupiliikmete vaheline halb koostöö

- Ohutusmeetmete alahindamine
- Varustuse faktor:
 - Ebakvaliteetse või kulunud varustuse kasutamine
 - Varustuse kasutamine selleks mitte arvestatud koormustega, mis tekib päästetöö olukordades suure koormusega (2-3 inimest)

Raske koormusega (kannatanu ja saatja) alla laskmise korral ei sobi julgestamiseks/alla laskmiseks standardsed julgestus- ja laskumishendid, kuna on väga raske nii suure koormuse juures hoida laskumist kontrolli all. Seepärast soovitatakse nende asemel kasutada alla laskmiseks uiaa või topelt-uiaa sõlme koos kindlasti ka täiendava back-upiks oleva haarava sõlmega, et vältida inimvea puhul kogu päästesüsteemi kokku varisemisest.

Teadvustades endale ohte ja piiranguid, peab päästja võtma vastu otsused päästetööde teostamise strateegia ja taktika osas ning lähtuma eelkõige ohutuse põhimõtetest.

PÄÄSTETÖÖDE TEHNILISED VÕTTED, OSKUSED JA TEHNIKAD

Päästetöodes enamkasutatavad sõlmed:

- Ronimisvõosse köie kinnitamiseks kaheksasõlm ja kontrollsõlmeks stoppar-sõlm
- Kahe köie ühendamiseks topeltkalamehe sõlm
- Laskumiseks köite ühendamiseks juhisõlm
- Laskumiseks, julgestamiseks UIAA-sõlm/itaalia sõlm/Munter-sõlm
- Suure koormuse ja raskuse laskumiseks, julgestamiseks kahekordne UIAA-sõlm
- Julgestusvahendi blokeerimine
- Haarav sõlm
- Haaravaks kolme kordne prussiksõlm
- Köie otsa kontrollsõlmeks – stopparsõlm
- Plokissüsteemi organiseerimiseks ja ronija üles julgestamiseks Garda sõlm
- Vigastatud köieosa väljajätmiseks - Vahemehesõlm
- Mini-polispast
- Seasõrg

Päästetööde tehnilised võtted:

- köiel laskumine ilma julgestussüsteemita (vööta) – dülf, kahe repsuga
- ühe haarava sõlmega tõus tugiköiel
- kahe haarava sõlmega tõus tugiköiel
- tugiköiel laskumine lisajulgestuseks haaravaga
- köie jätkamine/pikendamine julgestamisel
- pinges köit mööda lähenemine kannatanule

Kannatanu ülesvinnamise tehnikad ja võtted

- plokisüsteemide organiseerimine (2:1, 3:1, 5:1)
- mini-polispast

Kannatanuga laskumise tehnikad ja võtted

- tugiköiel laskumise organiseerimine ülaltjulgestusega (uiaa-ga, autoblock-režiimis atc-ga)
- kannatanu alla laskmine (saatjata)
- kannatanuga laskumine
- tandem-laskumine

Kannatanule ülesõidu organiseerimise tehnikad ja võtted

- ülesõidu süsteem: jaamade organiseerimine-köit pingutamine-julgestamine-kannatanu ülesõit-köite järgitõmbamine

TEHNIKATE, OSKUSTE, VILUMUSE TESTIMINE JA HINDAMINE

Päästetööde situatsioonülesannete sooritamine, erinevates oludes, erinevate tingimustega, piiratud varustusega, erinevate tehniliste lahenduste ja varustuse variatsioonidega, rohked treeningud ja harjutamine oskustega ja vajalikul tasemel spetsialisti käe all on see, mis tagab vajalike oskuste ja vilumuse taseme saavutamise. Oma tegevuste analüüs, tegevuse ja tehniliste lahenduste optimeerimine ja lihvimine, kuid seejuures hülgamata ohutus- ja tööpõhimõtteid.

Heaks treeninguks on ka situatsioonülesannete lahendamine teoreetiliselt, kus situatsiooni kirjelduse või/ja joonise järgi tuleb koostada detailne, järk-järguline tegevusplaan olukorra lahendamiseks.

Seejärel saab neid samu olukordi võtta kavav treeningutel, treeningväljasõitudel looduslikes oludes – jääl, karjäärides, astangutel, järsakutel jne.

Järgnevalt valik päästetehnika harjutusi treeningutele.

10.VÕISTLUSTE KORRALDAMINE

VÕISTLUSE EESMÄRK

Kandev idee, põhimõtted, realistlik(ud) eesmärk(id)

- Eesti parimate võistkondade väljaselgitamine jalgsimatka- ja päästetehnikates
- Jalgsimatkatehniste oskuste arendamine
- Jalgsimatkamise kui spordiala propageerimine
- Selgitada välja kõige osavamad ja vastupidavamad jalgsimatkajate hulgas
- Hoida püsivana vana traditsiooni ning anda võimalus mitmekülgseks sportlikuks tegevuseks ja klubidevaheliste suhete tihendamiseks
- Seonguvõistlus ühendab nii kaljuronijaid, alpiniste kui matkajaid

Treeningvõistluse eesmärgid:

- Konkreetse(te) tehnika(te)s suurema oskusvilumuse saavutamine, tehnika kinnistumine
- Võistlussituatsioonide imiteerimine
- Tehnilise variatiivsuse ja kogemuse andmine treeningulistele

Põhimõtted:

- Jalgsimatkamise ja päästetehnikates hea tava propageerimine, kinnistamine
- Grupi koostöö, liikumis- ja julgestuspõhimõtete kogemus, oskuste arendamine
- Alternatiivsete tehnikate, lahenduskäikude, kogemuste jagamine
- Kriisiolukordade lahendamise oskuste arendamine, kogemused
- Reaalsete situatsioonide imiteerimine
- Raskendatud tingimuste imiteerimine ohutus keskkonnas, kogemus
- Ohutuspõhimõtete levitamine, propageerimine, kinnistamine

VÕISTLUSE PLANEERIMINE

Planeerimine - hea võistluse nurgakivi.

- Kandev idee, eesmärk
- Toimumispaik ja -aeg
- Võistlusjuhend (sh eesmärgid, nõuded osalejatele nt nõutav isiklik ja grupi varustus, võimalikud tehnilised elemendid, võistlusprogramm, tulemuste selgitamise tingimused, autasustamine, finantseerimine, registreerimise info)
- Pädeva korraldusmeeskonna komplekteerimine, vastutusalade jagamine, läbimõeldud tegevuskava koostamine
- Eelarve
- Regulaarne tagasiside, koostöö, kooskõlastused, info liikumine korraldusmeeskonna vahel

VÕISTLUSE ETTEVALMISTAMINE

- Võistluse detailne kavandamine (varuda piisavalt pikk periood aega)
- Tegevusplaanide realiseerimine, paindlik kohendamine, täiendamine
- Kooskõlastused (toimumispaiga kasutus, kohtunikud, varustus, jne)
- Võistluspaiga ülevaatus, tingimuste ja vajaduste täpsustamine, riskianalüüs
- Eelarvestamine (toetajad, auhinnad, jm)
- Korraldusmeeskonna kompetentsi tõstmine

- Prognooside täpsustamine
- Tagavaraplaanide ja käitumisjuhiste koostamine
- Osalejate detailsema infoga teavitamine
- Vahetu võistlustrasside ettevalmistus ja ülespanek

VÕISTLUSPÄEV

- Ettevalmistuse realiseerimine
- Täpsem viimane info, viimased muudatused
- Pideva ülevaate olemasolu toimuvast
- Vajadusel probleemide kiire ja operatiivne lahendamine
- Ajaraamade pidev jälgimine
- Operatiivselt tulemused

VÕISTLUSE JÄRGSELT

- Korraldusmeeskonna kokkuvõtted, raportid
- Kohtunike töö kokkuvõtted, raportid
- Osalejatelt tagasiside korraldusmeeskonnale ja tagasiside osalejatele
- Järeldused, nõuanded ja soovitus edaspidiseks

KORRALDUSMEESKOND

- Aidata kaasa võistlusele õnnestumisele
- Korraldusmeeskonna edu sõltub kõigi liikmete isiklikust edust ja panusest
- Juhtimine ja kommunikatsioon
- Ettevalmistuse käigus üldjuhul demokraatlik juhtimisviis, kriitilistes olukordades vajadusel autoritaarne
- Tagada, et kogu vajalik info jõuaks kõigi korraldusliikmeteni
- Korraldusmeeskonna kokkutöötamise kvaliteet
 - Positiivne – ühtsus, usaldus, kord, põhimõttelisus, otsustuslik, informeeritus
 - Negatiivne – individualism, mitte allumine, otsustamatus, põhimõteteta, korrapäratus, info takerdumine

KOHTUNIKE TÖÖ

Kohtunikuks olemine on:

- viis panustada oma ala arengusse
- rakendada oma teadmisi
- aidata kaasa võistluse õnnestumisele
- võimaldab olla alaga kursis
- väga hea meeskonnatöö praktika

Kohtuniku kohustus on:

- olla kursis võistlusjuhendiga
- olla kursis võistlusreeglitega
- konkreetse võistlusülesande eesmärgi ja põhimõtetega
- olla hästi kursis ala hea tava, töö- ja ohutuspõhimõtetega
- olla hästi kursis lubatud ja lubamatute töövõtete, tehnikatega

Kohtuniku ülesanne on:

- selgitada välja võitjad ausas võistluses ehk anda igaühele võimaluse olla parim.
- olla erapooletu, käituma eetiliselt ja tegutsema reeglite raames
- tekitada sportlasele/osalejale turvatunne, “aus mäng”
- kohtunik peab analüüsima võistlusolukorda väga kiiresti ning tegutsema enesekindlalt, lähtudes eetikast, sisetundest ning arvestama reegleid.
- kohtunik peab “lugema situatsiooni”.
- kohtunik peab mõtlema “mitu sammu” ette
- kohtunik peab oma otsust selgitama asjaosalistele
- kui on kohtunike poolt otsus vastu võetud, siis on see ühine
- kohtunik peab jälgima trassi läbimisel võistlejatel julgestuse ja jalgsimatkamise- ja päästetehnikate korrektset kasutamist, kus see on nõutav
- Juhul kui võistleja kasutab ebakorrektset tehnilist võtet, tuleb kohtunikul võistleja/ võistkonna tegevus peatada, osutada ebakorrektsele võttele ning nõuda olukorra lahendamist enne kui võistlejal/võistkonnal lubatakse edasi tegutseda (et vältida olukorras eelise saavutamist ja seeläbi ebavõrdseid tingimusi).

Dilemma – ühesuguste reeglite rikkumine, ent erinevad otsused. Lähtutatakse põhimõttest – kas on saavutatud olukorras eelis? Nii võib ka võistluse erinevates faasides võib olla vajalik teha sama rikkumise puhul erinev otsus.

VÕISTLUSJUHENDID JA -REEGLID

- Jalgsimatka- ja päästetehnika võistlusreeglitel on tavaliselt mõjuv põhjus, mis on kirjutatud vere hinnaga
- Võistlusreegli määramise põhialuseks on tavaliselt ohutustehnika
- Võistlusreegel peab olema lahtiseletatav asjaosalistele (põhjus, eesmärk)
- Võistlusreegel võiks imiteerida maksimaalselt reaalselt situatsiooni, tegevust, head tava
- Võistlusjuhend ja -reeglid jätavad ruumi mitmekesisteks lahenduskäikudeks
- Võistlusjuhend ja -reeglid välistavad lubamatute, ohtlike tehniliste võtete kasutuse
- Võistlusjuhend ja -reeglid määravad aktsepteeritud ja hea tavaga kooskõlas tööpõhimõtted

HEA VÕISTLUSRADA JA VÕISTLUSÜLESANNE JALGSIMATKAMISE TEHNIKAS

- Hea võistlusrada on huvitav, tehniliselt mitmekesine, osalejate taset arvestav, väljakutset esitav
- Hea võistlusrada on progresseeruva raskusastmega, võimaldades kõigil saada kogemust ning raja lõpuosa järjest raskemad osalõigud selgitavad ja eristavad paremusjärjestuse
- Hea võistlusrada kasutab oskuslikult ära võistluspäiga parimad võimalused, reljeefi, olud
- Hea võistlusülesanne imiteerib võimalikult maksimaalselt reaalseid olusid
- Hea võistlusülesanne imiteerib võimalikult lähedalt reaalseid tingimusi
- Hea võistlusülesanne võimaldab erinevaid tehnilisi lahenduskäike ja taktikalisi valikuid
- Hea võistlusülesanne pakub võistlejale kogemust ja väljakutset sooritada tuntud tehnikaelement piiratud varustuse kogusega ja raskendatud tingimustes
- Hea võistlusrada ja -ülesanne nõuab osalejatelt kohapeal tegevusplaani ja taktika koostamist
- Hea võistlusülesanne võimaldab osalejatelt enne esimese võistkonna starti kõigil võistlejatel/võistkondadel taktika esitamist (võrdsustab võimalusi, arendab situatsiooni lugemist ja tegevuse ette planeerimist).
- Hea võistlusülesanne jätab võimaluse kõigil võistkonna liikmetel osa saada kõigist rollidest (kannatanu jm rollid loositakse, see nõuab osalejatelt ühtlast oskustetaset)

- Hea võistlusülesanne võimaldab esile tuua ja välja selgitada parema ettevalmistusega osalejate oskused ja vilumuse (st õnne ja vedamise osatähtsus on viidud miinimumini)
- Hea võistlusülesanne võimaldab osalejatel õppida ja areneda ülesande sooritamise käigus
- Hea võistlusülesanne baseerub põhioskustel- ja tehnikatel, kuid pakub samas ka veidi uudsuse ja erinevate tehnikate kombineerimist ja kokkusobitamist.
- Hea võistlusülesanne aitab osalejatel kinnistada korrektset tehnikat ja head tava.

PRAKTILINE ÜLESANNE:

- Jaguneda 3-4 liikmelisteks korraldusmeeskondadeks
- Välja mõelda 1 treeningvõistluse taseme situatsioonülesanne kahestele seongutele
- Välja mõelda 1 eesti meistrivõistluse taseme situatsioonülesanne grupile
- Läbi mõelda situatsioonülesannetele võistlusjuhised, -reeglid ja sooritustingimused.
- Ettevalmistada võistlustrassid ja viia läbi võistluse imitatsioon

11.OHUTUS JA ESMAABI

- riskiennetusplaani koostamine treeninguteks, treeningväljasõitudeks
- riskiennetusplaani koostamine matkadeks
- käitumine õnnetusjuhtumite korral

RISKIENNETUSPLAANI KOOSTAMINE TREENINGUTEKS, TREENINGVÄLJASÕITUDEKS, MATKADEKS

Riskide hindamine tehakse selleks, et matka ohutuse eest vastutajana (nt treenerina, instruktorina, grupijuhina jne) saaksid kaaluda kas oled piisavalt ohutusabinõusid kasutanud või peaksid tegema rohkem, et ära hoida võimalikku kahju teket.

Matkal/treeningutel osalejatel on õigus olla kaitstud kahju eest, mille võib põhjustada mõistlike kontrollmeetmete tegemata jätmine või tegevusetus või ebaõnnestumine. Vastutaval isikul lasub seadusest tulenev kohustus tagada sportliku treeningu ohutus ning moraalne kohustus et tegevus oleks kooskõlas ala tava ja praktikat arvestades.

Tegevuse ohutuse tagamiseks on mõistlik praktika koostada riskiennetusplaan, mille eesmärgiks välja selgitada tegevusega kaasnevad ohud ning leida nendele leevendusmeetmed.

Riskide kontrolli plaan

Samm 1. Ohtude välja selgitamine

Samm 2. Selgitada välja kes võivad olla ohustatud ja kuidas

Samm 3. Hinda riske ja leia neile leevendusmeetmed

Samm 4. Märgi üles oma tulemused ja vii need ellu

Samm 5. Korda oma hindamist perioodiliselt ning ajakohasta tegevusplaani kui vajalik (sh kui selguvad uued asjaolud).

Riskide hindamiseks juhised:

- Oht on mis iganes, mis võib tekitada kahju, nt vigastatud või kulunud köis, lahtised kivid, libedad nõlvad jne.
- Risk on võimalus, et keegi saab kahjustatud nende ja teiste ohtude poolt. Lisada indikatsioon kui tõsine võib kahju olla. Riski võimalust hinnata kas kõrge-keskmine-madal.

Abimeetmete väljatöötamisel ja riskide kontrolli alla saamiseks saad kasutada järgmisi põhimõtteid:

- Kasuta väiksema riskiga võimalust.
- Enneta ohu avaldumist, piira/kontrolli ohtliku olukorra teket.
- Korralda töö ümber ja organiseeri nii et ohtlik olukord oleks vähem kättesaadav (nt eemalda koheselt kasutuskõlbmatuks muutunud varustus jne).
- Võta käibele ohutusmeetmed, mis aitavad ohtu elimineerida või vähendada (nt järskudel nõlvadel kasuta matkakeppi jne).
- Varusta end hädavajaliku ohutusvarustuse ja esmaabi vahenditega, informeeri nende asukohast ja kasutuskorrast, instrueeri kuidas käituda õnnetuse korral, tõsta inimeste teadlikkust ohtudest.

Head tegevusplaani riskide juhtimisel iseloomustab:

- Mõned kiired ja tõhusad abimeetmed (või odavad), mida saab kohe ja kiiresti ette võtta ohtliku olukorra lahendamiseks (kasvõi ajutine lahendus kuni tõhusamate lahendusteni).
- Pikaajalised lahendused, et elimineerida kõige tõenäolisemad ohud, mis põhjustavad vigastusi ja eluohtlikke situatsioone.
- Pikaajalised lahendused kõige halvema potentsiaaliga tagajärgede ära hoidmiseks.
- Püsivate ja peamiste riskisituatsioonide jaoks ennetus- ja ettevaatusabinõud, konkreetset juhised, reeglid kuidas neid riske kontrolli all hoida.
- Regulaarsed kontrollid ja pidev olukordade hindamine tagamaks, et ettevaatusabinõud toimiks ja püsiksid.
- Selge, konkreetne vastutus – kes, mille eest, kuna vastutab et meetmed toimiksid püsivalt ja plaanitud tegevused tehtud saaks.

Riskiennetusplaani koostamise põhimõtte on suuresti sarnane, olenemata millisele tasemele riskiennetusplaani koostatakse.

Näide treeningväljasõidu riskiennetusplaanist:

- Pankranniku serval julgestuseta liikumine, libastumise ja kukkumisoht
 - Kontroll ja lahendamine: juhendaja instrueerib ohutusreeglist, et järsaku servale lähemale kui 2m ilma (enese)julgestuseta ei liigu

Näide õpilstega matka riskiennetusplaanist:

- Sügismatka ajal on metsas palju ahvatleva välimusega mürgiseid marju. Lapsed marju ei tunne ja ohtu ei taju ning kipuvad mürgiseid marju sööma. Mürgituse oht.
 - Kontroll ja lahendamine: matkaeelne instrueerimine ja esimeses kohas, kus on raja ääres mürgised marjad, peab lastele tutvustama ja selgitama mürgiste marjadade söömise ohtlikkusest.

Näiteid tehnilise matkamarsruudi riskiennetusplaanist:

- Matkamarsruudil ohtliku kanjoni läbimine (kitsas kanjon, üleval karniisid).
 - Kontroll ja lahendamine: marsruudile varasem start, et kindlustada ohtliku lõigu läbimine veel kui kivid on jäätunud, enne kui päevane soe on kivid lahti sulatanud ja kivivaringu oht suurem; Ohtlikul lõigul ükshaaval liikumine. Vaatlejate kasutamine.

KÄITUMINE ÕNNETUSJUHTUMI KORRAL

Tõsine õnnetusjuhtum nõuab tavaliselt välist abi, sh päästeteenistust. Otsus kutsuda abi, tuleb teha niipea kui olukord seda nõuab ja võimaldab.

Enne hädaabikõne tegemist võib olla pakilisemaid tegevusi vaja teha, et kõrvaldada ohud.

Enne abikõne tegemist 112 on tähtis korrastada info ja keskenduda päästjatele olulise info edastamisele ehk mis juhtus, kus juhtus, kellega juhtus, mis seisundis jne.

- Õnnetuse järgse ohu hindamine ja tegevused
 - Ohu korduva toimumise tõenäosus (nt laviin, kivivaring)
 - Kaitse kannatanut ja teisi võimaliku ohu eest, kas on vajadust toimetada kannatanu ja grupp ohutumasse kohta, kas on vajadust varjuda)
 - Näe ohtu, eemalda see kui võimalik (nt ohtlik kivi)

- Kannatanu seisundi hindamine
 - Kontakti loomine
 - Elumärgid – kas on teadvusel? Kas liigutab? Kas hingab?
 - Hingamise kontroll
 - Pulsi kontroll
 - Võimalike vigastuste esmane hindamine
- Vajadusel esmased ohutusmeetmed, prioriteetne esmaabi (hingamine, verejooks)
 - Kannatanut võib liigutada ainult ohu olemasolu korral
 - Enne edasise abi andmist, tagage kannatanule vabastatud hingamisteed
 - Vajadusel peatage kannatanul verejooks
- Kutsu kiirabi, esimesel võimalusel kui kannatanu, grupi ohutus tagatud ning olukorrast, kannatanu seisundist selgem ülevaade, siis telefonikõne numbrile 112
 - Mis juhtus ja kannatanu arvatav seisund
 - Kus juhtus (võimalikult täpne, looduses anda abistavad orientiirid, objektid jmt)
 - Kellega juhtus, kannatanute arv (sugu, vanus, nimi)
 - Õnnetusjuhtumi iseloom, vigastuste iseloom
 - Millal juhtus
 - Kontakttelefoni number, võimalusel teinegi (tagavara)
 - Kohapeal inimeste arv
 - Edasi küsib täpsustavaid küsimusi ja jagab juhiseid häirekeskuse töötaja.
- Esmaabi andmise õiguslikud aspektid
 - Kui kannatanu keeldub abist, ei ole kellelgi õigust abi anda.
 - Esmaabi andmine on professionaalse päästja kohus.
 - Esmaabi on kannatanule esmase abi osutamine kuni meditsiinilise abini (professionaalne meditsiinitöötaja saabumiseni) õnnetusjuhtumitel, traumadel, mürgistustel ja teistel haigestumise ja tervisliku seisundi järsul halvenemisel, kui on oht elule ja tervisele, siis esmaabi kohustusega päästjatel on õigus osutada esmaabi vastavalt saadud väljaõppele.
 - Ohtu jätmine. Abitu isiku jätmine abita, kes viibis eluohtlikus või tervisele ohtlikus seisundis ja oli võimalik võtta kasutusele abinõud, juhtudel kui isikul oli võimalik osutada abi abivajavajale, või tema tegevus seadis ta ohtlikkusse olukorda.
 - Surma põhjustamine hooletusest
 - Raske kahju tervisele põhjustamine ettevaatamatusest.
 - Igal juhul tuleb järgida tervet mõistust ja tugineda saadud teadmistele. Ärge tehke seda, mida pole läbitud kursustel õppinud. Teilt ei oodata imetegusid ega et paneksite oma elu ohtu. Tegutsege ja kasutage omandatud oskuste piires.
 - Tänapäeval ei tohi teha süsti, tabletti anda ega muud farmakoloogilist abi anda. Neid asju võib teha ainult vastava väljaõppega professionaalne meditsiinitöötaja.
- Päästja kohustused
 - Olla valmis osalemaks eriolukordades
 - Täiustada oma funktsionaalset, spetsiaalset, meditsiinilist, psühholoogilist ettevalmistust
 - Täiendada tegevusvilumust avariipäästjana
 - Aktiivselt otsida kannatanuid
 - Võtta tarvitusele meetmed kannatanu päästmiseks
 - Anda esmabi

ESMAABI OSUTAMINE

Kui viibite tsivilisatsioonist eemal või raskesti ligipääsetavas kohas, siis abi saamine võib võtta tundeid, isegi päevi mõnedel juhtudel.

Igasugune viivitus õnnetuse toimumishetkest kuni momendini, mil meditsiinitöötajad jõuavad kannatanuni võib halvendada kannatanu seisundit.

Seepärast kui valmistutakse kaugemateks, autonoomsemateks retkedeks, ekspeditsioonideks, on vajalik, et grupiliikmed oleksid läbinud esmaabi kursuse ning oskaksid hädaolukorras adekvaatselt reageerida kannatanu seisundile vastavalt.

Esmaabi osutaja esmane kohus on hoiduda iseenda ohtu seadmisest või vigastamisest ning kaitsta neid kes on vigastusteta. Tekkinud olukorra hindamine on esmane tegevus enne kui tormatakse kannatanule appi. Kui abi osutaja saab ettevaatamatusest samuti vigastada, siis on lahendada juba palju suurem probleem ning esimesele kannatanule abi osutamine viibib veelgi.

Sageli on mõistlik alustada organiseerimist grupi teiste liikmete poolt varjualune väliskeskkonna mõjude vähendamiseks, nii kannatanule kui grupi liikmetele alajahtumise/üleküümenemise ära hoidmiseks. Leida ohutu ja piisava suurusega platsike kogu grupi jaoks.

Esmaabi ABC protokoll

- Awareness, Assessment ehk teadlikkus, hindamine
- Breathing ehk hingamine
- Circulation ehk vereringe

A ehk teadlikkus ja olukorra esmane hindamine.

Esmene tegevus olukorra hindamiseks on võimalike ohtude hindamine, kas õnnetuse põhjused jätkuvalt ähvardavad kannatanut ja ülejäänud gruppi. Õnnetuse iseloom annab samuti meile vajalikke vihjeid võimalike tagajärgede ja vigastuste osas (nt kõrgelt kukkumise puhul on suur tõenäosus põrutustele ja luumurdudele jne). Esmaabi seisukohalt on esimeseks tegevuseks kannatanu seisundi hindamine, püüdke rääkida ehk saavutada kontakti kannatanuga, uurida kas/kus tunneb valu, mis juhtus. Kui kontakti ei õnnestu saavutada, ei vasta, ei reageeri, on võimalik et kannatanu on teadvuseta seisundis.

B ehk hingamine.

Kui kannatanu vastab, räägib, siis on ilmselge, et ta ka hingab. Kannatanul, kes ei vasta, ei reageeri kontaktile, on esmatähtis kontrollida ja avada hingamisteed. Mõnikord tuleb selleks kannatanu asendit muuta, ümber pöörata, et kontrollida hingamist. Isegi kui kannatanu puhul on alust kahtlustada selgroovigastust, kuid kuna kannatanu ellujäämine sõltub võimest hingata, võib teda selle jaoks liigutada (teha seda oskuslikult ja ettevaatlikult). Vaata, kuula, tunneta igat hingamismärki. Vabasta kõri ümber tihedalt liibuvad riided, kontrolli kas suus pole takistavaid objekte ning pea tuleks panna ettevaatlikult kuklasse, et keel ei sulgeks hingamisteid.

Teadvuseta kannatanu tuleks võimalusel ettevaatlikult panna asendisse, mis hoiab hingamisteed avatuna. Kui on kahtlusi selgroo vigastuseks, siis jätta kannatanu selili, pea kuklasse. Teine võimalus kannatanu asetada ettevaatlikult külili asendisse. Kannatanule tuleks külje alla riideid, matkamatte, magamiskotte, jm külma pinnase isoleerimiseks.

Kui kannatanul hingamine puudub, siis alustada koheselt kunstliku hingamisega.

C ehk vereringe.

Kui kannatanu on teadvusel ja hingab, siis on järgmiseks kontrollida kas esineb suurt verejooksu. Kui tuvastatakse tõsine haav ja verejooks, tuleb verejooks peatada, surudes nt käepärase riidesemega haavale. Järgmisena tuleks kontrollida pulssi ja hinnata kas see võib olla liiga kõrge ning viidata seeläbi nt varjatud vigastustele.

Ehk kokkuvõttes on esmaseks esmaabi osutamise tegevusteks elumärkide otsimine ning verejooksu peatamine. Kui elumärke ei leitud, tuleb hinnata kiirelt olukorda ja alustada vajadusel kunstliku hingamisega ja elustamisega.

Luumurru korral, kui abi on peagi saabumas, tuleb see ära oodata. Ise luumurdu fikseerima hakata sellisel juhul ei hakata. Kui on kahtlusi et abi ooteaeg kujuneb pikemaks, siis fikseerida murtud kehaosa asendisse, mis ei tekita kannatanule rohkem valu. Kasutada võib lahastamiseks nt matkakeppe, oksad, lauad, teine jalg jmt.

Rohkem esmaabi infot:

- Eraldi esmaabi koolitus vastava eriala professionaalsete spetsialistide poolt.
- Treeneritel kohustus läbida esmaabi kursused ja uuendada teadmisi iga 4 aasta järel täiend-
esmaabikursustel.

12.ABI- JA NOOREMTREENERITE JUHENDAMINE JA TÖÖKORRALDUSE KOORDINEERIMINE

Juhendamine toimub vastava treeneritaseme koolituse järgselt ning eelneb kutseeksamile.

Uue treenerikutse omandava abi- ja nooremtreenerite kandidaadi juhendamise eesmärgiks on aidata sujuvamalt sisse elada uuele tasemele treeneritöösse. Samuti tagada, et kandidaat saaks piisavalt mitmekesist kogemust vanemtreeneri juhendamisel, praktilisi oskusi ja kogemusi mis aitavad treenerikandidaadil hiljem iseseisval tööl.

Juhendamine toimub koostöös ning sisaldab:

- Treeningettevalmistusplaanide koostamine vastavalt treeninggrupi tasemele ja eesmärkidele
- Ettevalmistusetappide ja neile eesmärkide määramine
- Eesmärgile kohaste võimete, oskuste, tehnikate ja teadmiste koosseisu määramine
- Sobiva treening- ja õppemetoodika valik
- Sobivate treeningharjutuste ja -vahendite valik
- Edasijõudmise hindamise kriteeriumite määramine
- Treeningettevalmistuseks vahendite ja tingimuste tagamine
- Treeningtundide ettevalmistamine
- Treening- ja õppetöö praktiline läbiviimine

Juhendamise käigus saadakse väärtusliku treeningu ettevalmistamise ja läbiviimise praktilise kogemuse treeneri tasemele vastavatele sportlastele.

13. LISA. Kasutatud kirjandus:

- Gruppide juhtimine ja juhendamine vabas õhus. 2005. K.C.Ogilvie
- Hill Walking – The Official Handbook of The Mountain Leader and Walking Group Leader Schemes, Mountain Leader Training
- Безопасность в горах, Pit Schubert, Pepi Stückl, 2008
- Mountaineering First Aid, The Mountaineers Books
- Winter Climbing+, Neil Gresham, Ian Parnell, 2009
- The Mountain Guide Manual, Falcon Guides, 2017
- Mountaincraft and Leadership, Eric Langmuir
- Sportlase ettevalmistus, J. Loko, 2007
- Noorsportlaste treenimine, J. Loko, 2008

LISA. Soovituslik erialane kirjandus:

- Matkaspordi käsiraamat. 2004. Jaan Künnap
- Gruppide juhtimine ja juhendamine vabas õhus. 2005. K.C.Ogilvie
- Hill Walking – The Official Handbook of The Mountain Leader And Walking Group Leader Schemes, Mountain Leader Training
- Winter Skills – Essential Walking and Climbing Techniques, Mountain Leader Training
- Mountaincraft and Leadership, Eric Langmuir