



# MÄGIRONIMINE

ÕPPEMATERJALID MÄGIRONIMISE TREENERITE EKR-3 ASTMELE

2018

## SISUKORD

SISUKORD .....	2
SISSEJUHATUS/SAATEKS .....	5
1. MÄGIRONIMINE.....	7
MÄGIRONIMINE EESTIS .....	9
MÄGIRONIMISE OLEMUS .....	11
MÄGIRONIMISE ALAD JA KLASSIFIKATSIOON .....	15
MÄGIRONIMISE TREENER vs INSTRUKTOR vs MÄGIGIID .....	27
MÄGIRONIMINE, TREENERITÖÖ JA SEADUSANDLUS .....	29
2. TREENERI TÖÖ MÄGIRONIMISES .....	39
TREENERI ROLL, ÕIGUSED, KOHUSTUSED, VASTUTUS.....	39
NÕUDED TREENERILE .....	40
TREENERI ÜLESANDED TREENINGUL: .....	40
LUBAMATUD TEGEVUSED TREENERITÖÖ PRAKTIKAS (UIAGM, FAR).....	43
TÖÖPÕHIMÕTED, ÕPETAMISE- JA TREENINGPRINTSIIBID .....	45
SPORTLIKUD TREENINGPRINTSIIBID MÄGIRONIMISE TREENERI TÖÖRIISTAKASTIS .....	45
3. TREENERI ETTEVALMISTUS TREENINGUKS .....	48
RISKIDE HINDAMINE .....	56
OHUTUSE TAGAMINE TREENINGTUNNIS, KODUKORD.....	61
4. EFEKTIIVNE JUHENDAMINE .....	70
JUHENDAMISE TÖÖRIISTAKAST .....	70
EFEKTIIVSE TREENERI OMADUSED (ALUN RICHARDSON, 2007):.....	72
SUHTLEMINE, MOTIVEERIMINE, TAGASISIDE, AUTONOOMSUS .....	74
TÖÖ ERIPÄRA NOORTEGA, LASTEGA .....	76
TÖÖ ERIPÄRA KLIENDIGA.....	80
EDASIJÕUDMISE HINDAMINE .....	81
5. MÄGIRONIMISE VARUSTUS, TREENING- JA ÕPPEVAHENDID .....	83
ISIKLIK MÄGIRONIMISVARUSTUS .....	83
ÜLD- JA GRUPIVARUSTUS .....	84
VARUSTUSE HOOLDUS, KORRASHOID .....	85
VARUSTUSE ELUIGA .....	86
VARUSTUS – PRAKTILINE OSA.....	86
TÄIENDAVID TREENINGVAHENDID MÄGIRONIMISE ÕPETAMISEKS, TREENIMISEKS .....	87
6. MÄGIRONIMISE ÕPPE- JA TREENINGPROTSESSI PÕHIMÕTTED: .....	88
MÄGIETTEVALMISTUSE STRUKTUUR, PÕHIMÕTTED.....	88

MÄGIRONIMISE ETTEVALMISTUS JA MÄGIRONIJA OSKUSTE PROFIIIL .....	90
TREENINGUTE PLANEERIMINE JA KORRALDUS.....	92
TREENINGUID ISELOOMUSTAVAD TEGURID.....	94
TEGURITEST LÄHTUVAD JA SPORTLASE ARENGUT ARVESTAVAD PÕHIMÕTTED .....	95
KÄITUMIS- JA SPORTIMISREEGLID TREENINGUTEL JA MÄGEDES (OMAVAHELINE SEOS) ..	96
ÕPPE- JA TREENINGVÄLJASÕIDU/-MATKA PLANEERIMINE JA KORRALDUS .....	96
ÕPPE- JA TREENINGTEGEVUSE LÄBIVIIMINE, SH MATKA KÄIGUS .....	98
TREENINGKAVA RAAMISTIK ALGTASEMEL HUVILISELE .....	98
7. OHUTUSTEHNIKA JA ESMAABI TREENINGTINGIMUSTES.....	100
8. RONIMISTEHNILINE ETTEVALMISTUS .....	105
RONIMISOSKUSE ÕPETAMINE .....	105
HARJUTUSED RONIMISTEHNIKA ÕPETAMISEKS .....	112
9. ÜLDFÜÜSILINE ETTEVALMISTUS .....	126
FÜÜSILINE ETTEVALMISTUS.....	126
ÜLDINE FÜÜSILINE ETTEVALMISTUS.....	128
ERIALA-SPETSIIFILINE FÜÜSILINE ETTEVALMISTUS.....	128
10. VALMISTUMINE JA OSALEMINE LOODUSLIKEL KALJUDEL TREENINGVÄLJASÕITUDEL JA VÕISTLUSTEL:.....	133
SOTSIAALNE JA MATERIAALNE TUGI ETTEVALMISTUSPERIOODIL.....	133
VAIMNE ETTEVALMISTUS .....	133
TUGI VÕISTLUSTE EEL JA AJAL .....	134
VÕISTLUSJÄRGNE ANALÜÜS .....	135
TREENING vs LOODUSLIKUD KALJUD vs VÕISTLUSED vs MÄED .....	136
11. KALJUDEL LIIKUMISE TEHNIKA ALUSED .....	139
LIIGUTUSTE ÕPETAMINE.....	139
KALJUDEL LIIKUMISE TEHNIKA ABC .....	141
KÄTETÖÖ 141	
JALGADETÖÖ .....	141
TASAKAAL .....	142
RONIMISE EFEKTIIVSUS.....	142
OHUTUSMEETMED RONIMISE ÕPETAMISEL .....	144
HARJUTUSKOHA VALIK .....	144
EELOSKUSED .....	144
OHUTUS RONIMISEL .....	144
12. JULGESTAMISE ÕPETAMISE ALUSED .....	149
KÄSKLUSED MÄGIRONIMISES .....	153

13. ALPINISMITEHNIKATE (ALGTASEMELE) ÕPETAMISE METOODIKA .....	155
TÖÖPÕHIMÕTTED ALPINISMITEHNIKATE ÕPETAMISEL .....	155
SÕLMED MÄGIRONIMISES (ALGOSKUSED) .....	155
SÕLMEDE JA KÖIETÖÖ ÕPE MÄGIRONIMISES .....	158
ÕPPETEEMA: JULGESTUSJAAMAD .....	161
ERIOLUKORRAD JA NENDE LAHENDAMINE .....	163
14. ALTJULGESTUSES RONIMISE JA JULGESTAMISE METOODIKA .....	164
LISA. MÄGIRONIMISE ERIALA ÕPPEKAVA ( <i>kinnitatud 26.06.2018</i> ) .....	173
LISA 2. SOOVITATAV ERIALANE KIRJANDUS.....	176

## SISSEJUHATUS/SAATEKS

Käesolev materjal on mõeldud tulevasele treenerile mägironimise valdkonnas, et toetada treeneritöö algfaasis kasulike teadmiste ja vajalike praktiliste nõuannetega.

Tutvustada teistele inimestele mägironimist ja treenida neid mägedeks – see on täitsa uus kogemus ning kannab endas suurt vastutusekoormat. Uued mägironimise huvilised toetuvad ja usaldavad end treeneri teadmiste ja oskustele. Treener annab treeninggrupile vajalikud oskused ja juhiseid ning valmistab nad ette kuidas potentsiaalselt ohtlikul mägimaastikul ohutuks jääda ja vastavalt käituda.

Kuna mägironimine on põnevuse ja seikluslikkuse kõrval paraku seotud ka ohtudega, siis treenerina peab sul koguaeg kuklas püsima teadmine, et isegi kui õppeprotsessis õnnestub ohud viia miinimumi lähedale, siis treening- ja õppeprotsessis omandatud oskused, tehnikad, teadmised ja hoiakud on need mille osaleja treeningutelt kaasa saab ning nendele tuginedes peab hakkama saama ka reaalses oludes ehk mägedes.

Treener on eeskujuks. Treeningulised omandavalt treenerilt nii vajalikud oskused ja teadmised, aga ka hoiakud ja suhtumise. Treenerina tuleb meeles pidada, et treeninggrupi liikmed võivad samalihtsalt ka halva üle võtta. Tugev enesekontroll ja igas hetkes heale tavale toetumine on lahutamatuks osaks treeneritöös.

Sa naudid õpetamist, sul on teadmised ja kogemused mida tahad teistega jagada. Sa soovid õpilasi ettevalmistada parimal moel, et nemad saaksid omakorda nautida kui nemad mägesid ronivad.

Enne kui alustad mägironimistreeneri teekonda, pead arvestama kolme olulise nurgakiviga mägironimises:

### 1. VASTUTUSE AKTSEPTEERIMINE

Kui võtad vastu mägironimise treeneri rolli, isegi kui see on tasuta ja vabatahtlik, ei saa sa mööda vastutusest mis sellega kaasas käib. Mägironimise treeneri vastutus sarnaneb arstiga – sa teed sageli elu- ja surma otsuseid, mis baseeruvad sinu kogemustel ja väljaõppel/treeningutel.

Sinu õpilased usuvad vankumatult, et oled inimene kes tagab neile parima ohutuse, tagad neile hea ajaviite ning harid ja õpetad neid. Seda usalduse koormat ei tohi võtta kergekäeliselt ja selle vastutuse vastuvõtmine on oluline samm saamaks võimekaks treeneriks. See nõuab küpsust, asjakohast ettevalmistust ja kogemusi, et täita neid kohustusi ja vastutust terviklikult.

### 2. OHUTU INSTRUEERIMINE

Sinu peamine roll treenerina on teha õppimisprotsess tõhusaks, huvitavaks, nauditavaks ja samaaegselt ka tagada kõigile osalejatele ohutus. Ohutus alati ennekõike, kuid püüdes säilitada samas ka mägironimisega kaasnevat seikluslikkust. Seega tuleb leida sobiv tasakaal ohutuse tagamisel - hoida riskid vastuvõetaval tasemel ning hoida tegevus- ja õppeprotsess osalejate oskustasemele vastavalt parajalt seikluslik ja nauditav.

### 3. SEADUSANDLUSEGA ARVESTAMINE

Treenerina on sul kohustus olla kursis kehtivate seaduste ning mägironimist kui potentsiaalset ohtlikku tegevusala ja muude treeneri tööd puudutavate reguleerivate dokumentidega.

Treeneriks õppeprotsess on jaotatud kolmeks osaks:

- EKR 3 taseme mägironimistreener on esimeseks astmeks. Selle taseme treeneritööd iseloomustab tihe kokkupuude algajate mägironimishuvilistega, andes edasi neile vajalikud algteadmised mägironimisest, samuti esmased erialased oskused ja -tehnikad, kasvatades neist kõigepealt usaldusväärsed ronimispartnerid. Vastava taseme treenerikoolituse eesmärgiks on anda tulevasele treenerile erialased treeneritöö baastadmised ja -oskused ning üheskoos läbi praktiliste ülesannete harjutada treeneritöös ette tulevaid situatioone ja olukordi, varustada treenerit teadmiste, oskuste ja rikkaliku erialase harjutusvaraga tööks algajatega.
- EKR 4 taseme mägironimistreeneri töö on astme võrra vastutusrikkam, töö sisuks on tõsisemate mägedes käimisest huvitatute treenimine, nende mägede eelse ettevalmistuse läbi viimine. Treeneri käe all omandavad õpilased baastadmised ning -oskused, üldised liikumis- ja julgestustehnikad kõigil mägireljeefidel liikumiseks. Treener omandab sel koolitusastmel vajalikud tööpõhimõtted ja tehnikad, kuidas õpilastele mitmekülgset treeningettevalmistust läbi viia. Selle taseme treeneri käe all valmivad õpilased, kes on hästi valmistunud ning vastava väljaõppe ja teadmistega mägedes ronimiseks grupi koosseisus juhendaja/instruktori käe all. Saadud oskustega tehakse esimesed mäeskäigud ning ollakse heaks kõiekaaslaseks kuni keskmise raskusega mägimarsruutidel.
- EKR 5 taseme mägironimistreener on oma isiklike mitmekülgsete mägedekogemustega, pikaajase ja eduka treeneritööga omandanud teadmised, oskused ja kogemused, et valmistada ette mägironimishuvilisi kõigil tasemetel, kaasaarvatud sportlike eesmärkidega mägironijaid. Sportlikkus mägironimises väljendub pigem tehniliselt keerukate mägimarsruutide läbimiseks vajaliku ettevalmistusprotsessi juhtimises selle taseme treeneri jaoks – mägimarsruudid mille raskuskategoriateks on rasked ja väga rasked, neid iseloomustavad pikad seinamarsruudid, tehniliselt raskete lõikude suur osakaal marsruudist, mägiekspeditsioonid autonoomsetes piirkondades kus grupp saab loota vaid iseenda oskustele ja kogemustele, jmt.

# 1. MÄGIRONIMINE

Mägironimine – liikumine mägedes, tõusud mäetippudele.

Mäed on oluline osa maakerast (ca 20-24% maismaast), eriomeline looduskeskkond taimedele, loomadele, inimestele, mitmekesine loodusressursside poolest ning põnevat avastamisrõõmu pakkuv keskkond inimestele.

Tuhendeid aastaid on inimesed kasutanud mägesid praktilistel eesmärkidel, esmalt liiguti peamiselt orgudes (jahipidamine, karjatamine, jm), hiljem otsiti võimalusi mägede (peamiselt kurude) ületamiseks uute läbipääsu- ja kaubateedeks, ka uute alade vallutamiseks. Mäed on olnud ja on praegugi sageli religiooni objektid, pühad paigad. Vanasti oli käibel tarkusetera – tark inimene läheb ümber mäe. Koos suurema teadusliku huviga mägede vastu on inimestes kasvanud üha suurem teadlik huvi mägede kui mäetippude ja ronimisobjektina alles 18. sajandist.

Varasemalt (eelmisel sajandil) polnud võimalik ilma spetsiaalse ettevalmistuseta märke minna, siis nüüd on mäed kõigile avatud, võib minna, tulla ja ronida millal iganes. Vastutustunnet on vähem, ettevalmistus puudulikum ja lünklikum nii teadlikkuses, tehnilises kui füüsilises ettevalmistuses.

Mäed on ilusad, nende tippudest avanevad kaunid ja avarad vaated, ent mäed on samal ajal ka ohtlik keskkond. Mägironimise erinevus teistest spordialadest tuleneb eelkõige keskkonnast, mägedest – kõrgus, varieeruv reljeef, ilmastikuolud, ebastandardsus (ei ole ühtseid tingimusi, ka sama marsruut on pidevas muutuses), objektiivsed ohud lisaks subjektiivsetele ohtudele.

Kui teistel spordialadel esinevad lüngad treeningutes ja ettevalmistuses, siis nende puuduste tagajärjeks on tavaliselt jaksad vähem, hüppad vähem, oled aeglasem, jmt. Mägironimises lünk teadmistes, oskustes, tehnikas või ebapiisav varustus võib viia tõsiste tagajärgedeni. Mägironimises on vea hind erakordselt kõrge, eksimusega võib kaasneda tõsine trauma või olukord lõppeda surmaga. Olenemata mägironija tasemest, nii treeningutel kui mägedes peab ohutus kõigis tegevustes olema väga kõrgel tasemel.

Mägironimine ei ole võitlus mäega (võrdluseks võitlus/võistlusmoment vastase või konkurendiga teistel spordialadel). Mägironimine on kompleks füüsilistest, psüühilistest, tehnilistest ja taktikalistest oskustest ja teadmistest, kogemustest, mis kõik kokku loovad eelduse mäkketõusuks.

Mägede keskkond on mitmekesine (lumenõlvad, jäänõlvad, liustikud, kaljuseinad, mägijõed, teravad mäeharjad, jne), muutlik ning sellele lisandub kõrguse efekt. Kõrgus kärbib meie võimeid. Mida kõrgemal viibime ja ronime, seda suuremad on ohud: hõredamas õhus kaotame oma töövõimes, samuti otsustusvõimes, lisaks kaasnevad mitmed muud täiendavad ohud – päikesekiirgus, külm, tuul, võimalus kiirele abile, jmt.

Kui spordis võidab kiireim, tugevam, siis sportlikus võtmes mägironimisele lähenedes võime pigem endale liiga teha, nt liiga kiire kõrgusevõtt, aeglasem taastumine, jne.

Mägironimises on olulisemad oskused ja teadmised, kogemused – osata lugeda mäge, reljeefi, ohumärke, iseenda ja grupi seisundit, grupi võimekust ja võimalusi, reaalselt ja adekvaatselt hinnata olusid. Mitte lasta end kanda emotsioonidest, ambitsioonidest, mis tavaliselt kipuvad varjutama reaalsustaju. Mäed ei andesta vigu!

Olulisel kohal on ettenägemisvõime, arvestamine võimalike ohtude ja muutustega, isegi kui neid marsruuti alustades veel ei ilmne. Siis ongi olulisel kohal teadmised ja kogemused. Oluline on oskus tähele panna olude muutusi ja vastavalt sellele muuta oma käitumist, muuta taktikat ja valida kohasemad ohutus- ja julgestusvõtted.

Mägironimine on väga meeskondlik ala, kus sõltutakse teineteisest väga suurel määral ning kogu ohutus- ja julgestussüsteem on üles ehitatud meie oskustele ja vastastikusel usaldusele. Ebapiisava ettevalmistusega grupiliige mõjutab kogu grupi ohutust. Distsipliin peab olema kõrgel tasemel. Tõusureeglid põhinevad varasematel juhtumitel. Austus mägede vastu, austus teiste vastu.



## MÄGIRONIMINE EESTIS

Eesti Matkaliit on võtnud südameasjaks matkamisega seotud alaliikide arendamise. Jalgsi-, ratta- ja veematkamise kõrval ka mägironimise arendamise.

Matkaliidu kutsekomisjon on koostanud vastavate matkaliikide treenerikutse õppekavad ja õppematerjalid ning läbi viimas vastavaid koolitusi.

Rahvusvahelisse mägironimise liitu (UIAA) Eesti ei kuulu.

Eesti tänapäevane mägironimine toetub suuresti mõnele mägironimisega tegelevale klubile – Tallinnas Jaan Künnapu Alpinismiklubi, Mägiekspeditsioonide Klubi, Matkamise ja Mägironimise edendamise klubi, Tartus Alpiklubi Firn, Nipernaadi klubi. Matkaklubidest on aktiivsemad Harju matkaklubi, Alutaguse matkaklubi. Need klubid korraldavad regulaarselt treeninguid ja ettevalmistust ning väljasõite mägedesse. Suuremates ja väiksemates sõpruskondades ning matkagruppides inimesi kes mägedes käivad on Eestis orienteeruvalt poole tuhande ringis.

Eestis mägironimisega tegelejaskond on üsna killustunud, sageli tuleb ette omaette vaikselt tegutsemist, ühiseid ettevõtmisi on vähevõitu. Siiski mõned toredad üritused aastas toovad mägironimishuvilised kokku, et vaadata tagasi möödunud hooajale ja teha kokkuvõtteid mäeskäikudest (klubide hooaja lõpetamised, Eesti Matkaliidu korraldatav matkajuhtide kokkutulek) või mõõduvõtmised mägironimise- ja päästetööde tehnika võistlustel.

Eesti Matkaliit valib iga-aastaselt hooaega lõpetaval matkajate kokkutulekul Aasta Matkaja ja Aasta Matkategelase. Aasta Matkaja tiitel antakse inimesele, kes sooritas möödunud aasta jooksul enim silma paistnud sportlike saavutuste matka(de) juhtimisel või osavõtul ning tegevuse eest matkamise propageerijana. Aasta Matkaja valitakse kõikide matkaliikide seast. Aasta Matkategelase aunimetus omistatakse möödunud kalendriaastal enim silma paistnud aktiivse ja resulatatiivse tegevuse eest matkategevuste juhtimisel ja matkaideede levitamisel.

Mägironimises antakse välja iga hooaja lõpul vabariigi parimale mägironijale J.K. Alpinismiklubi Rändauhind. Parima selgitavad välja mägironijate tegemistega kursis olevate inimeste poolt. Auhinna eesmärk on Eesti tippalpinismi ergutamine.

Lisaks toimub igal aastal kolme Balti riigi vaheline konkurss Balticum, kus selgitatakse Leedu-Läti-Leedu parimad erinevates kategoorites – kõrgalpinismis, tehnilises alpinismis, kaljuronimises, mägitamkamises. Hooaja lõpuüritust Balticum korraldavad kordamööda iga riik. Nii tihendatakse suhteid, ollakse paremini kursis teineteise tegemistega ja sünnivad ka ühised plaanid.

Tavaliselt maikuu või juuni alguses peetakse Eesti meistrivõistlusi jalgsi- ja mägironimistehnikas, mis kujutab endast tervet nädalavahetust põnevate ja keerukate situatsioonülesannete lahendamist imiteerides võimalikke takistusi või avariolukordi mägedes, nõudes osalejatelt head alpinismi-, matka- ja päästetehnikate valdamist nii individuaalselt kui võistkondlikku koostööd. A-klassis osalemine nõuab suuremat mägedekogemust ning tehnilisi oskusi, valmis tuleb olla kõiksugusteks piiranguteks, sealhulgas ka piiratud varustuse tingimustes ekstreemseteks, samas elutruude olukordade lahendamiseks. B-klassis osalemine on leebem, mõeldud ka noortele ja alles mägitamkamisega algust teinud huvilistele, kus rõhk pigem baasoskuste ja -tehnikate kinnistamisel.

Kui vaadata hooegade kokkuvõtteid, siis sooritatakse eestlaste poolt vägagi põnevaid matku ja mäkketõuse, käiakse nii väga kõrgetel mägedel (7000- ja 8000-listel), ronitakse väga tehnilistel

marsruutidel, seigeldakse ümber maailma erinevatel viisidel (jalgsi, rattaga, purjekaga, autodega ja mootorratastega), sooritatakse hulljulgeid, raskeid ja seikluslikke matku nii üksi kui mitmekesi. Seiklused viivad meid üha põnevamatesse erinevatesse maailma paikadesse.

## MÄGIRONIMISE OLEMUS

Mägironimine on kunst või oskus sooritada tõusu mägede tippu.

Mägironimine on süsteem teadmistest, oskustest ja vilumusest, mis võimaldab inimesel edukalt ja ohutult läbida erinevaid mägireljeefi vorme (kalju, jää, lumi), pikemat aega elada ja töötada kõrgmäestiku tingimustes.

Mägironimine nõuab teadmisi, oskusi ja füüsilist valmisolekut. Arendades enda juures füüsilisi omadusi, mõjutab see ka mägironija iseloomu, kasvatab julgust, enesevalitsust, usaldust kaaslaste vastu, vastupidavust, oskust raskusi taluda ja neid ületada.

Mägironimine erineb teistest spordialadest:

- et tal ei ole vastast (nagu konkurent või võistkond), selle asemel on objektiivsed looduslikud ohud ja raskused mägireljeefi näol (kõrgus, reljeefi kaldenurk, hapnikupuudus, laviinid, kivivaringud, jne).

Mägironija võib prognoosida mägede keskkonnast tulenevaid objektiivseid ohte, ent ei suuda neid mõjutada:

- marsruudil viibival grupi pole reeglina võimalik loota välisele abile avarii korral. Alpinistlik grupp tegutseb omapead autonoomselt ja eemal tsivilisatsioonist;
- Treeneri kontroll on väike, isegi kui ta on grupi koosseisus osalejana;
- Puudub vahetu võistlusmoment ja pealtvaatajad (ehkki on viimasel ajal muutumas, videovõtted, jne);
- On väga põhjalik mägironija ettevalmistus program vs tavapärase spordiala, kus treenituse tasemest, oskuste tasemest sõltub vaid koht paremusjärjestuses;
- Suurendatud riskiala ja paljude muutujatega (nõuab osalejatelt kõrget teadlikkuse taset!)

**Mägironimine on:**

- Erialane tehnika, teadmised ja oskused (mitte ainult osata, vaid tegutseda teadlikult!)
- Füüsiline ettevalmistus
- Vaimne ettevalmistus
- Otsustusvõime ja kogemus
- Tiimitöö
- Valmisolek muutusteks ja nendega kohanemine
- Respekt mägede ja teiste rahvaste vastu
- Looduskaitse, hoolivus looduskeskkonna vastu – Leave No Trace
- Mägironimise koodeksi järgimine
- Kohutavalt palju ebamugavusi, raskusi, takistusi, külma, nälga, janu, hirmu, kõrge stress, paha, kole, hirmus ja ohtlik...
- Palju unustamatuid hetki, suurepäraseid vaateid, läbielamisi, eneseületusi...

Mägironimist peetakse surmavalt ekstreemseks spordialaks just oma ohtude rohkuse ja ohtlikkuse pärast. Ohtlikkuse poolest on mägironimine tavaliselt spordialade TOP5 seas (mägironimist edestavad vaid sellised spordialad nagu – surfamine suurtel lainetel, base-jumping, ning on samal pulgal aladega nagu koskede kajakkimine, langevarjusport, jmt.

Ohtude loetelu, mis kõik mägironijat varitsevad, millega tuleb ronimisel arvestada, mida ette näha ja mis võib hoopis viltu minna ja avalduda pingeolukorras ronijas, on väga kirju:

**Objektiivsed ohud väliskeskkonnast tulenevalt** – mägironija võib küll nende esinemist ette näha, ent tema võimuses pole neid muuta ega neid mõjutada. Edukaks mäkketõusuks peab mägironija nendega leppima ja neid taluma, rakendama oma vaistu, tehnilist meisterlikkust ja head tõusutaktikat.

**Kliimast ja ilmastikust tingitud ohud** – päike, tuul, külm, äike, udu, vihm lumesadu, pimedus.

**Mägireljeefist tingitud ohud** – laviinid, kivivaringud, selid, jäävaringud, karniisid, lahtised kivid, jne.

**Objektiivsed raskused mägironimisel** - marsruudi tehniline raskusaste, mis on kombinatsioon erinevatest faktoritest: seinakalle, marsruudi pikkus ja raskus, raske mixed reljeef, spetsiifilised ilma ja kliima tingimused, varustuse puudumine, ettevalmistamatus grupi poolt.

**Subjektiivsed raskused mägironimisel ehk inimestest endist ja käitumisest tulenevad ohud** - tulenevad iga mägironija isikuomadustest ja tema ettevalmistuse tasemest.

Erilise kategooria subjektiivsetest raskustest moodustavad need raskused, mille tekitab mägironija endale ise, nt:

- 1) mägironija, grupiikme või grupi ettevalmistuse mittevastamine valitud marsruudile.
- 2) grupis mõne liialt „sportlase“ esinemine, kes ei hinda piisavalt marsruudi raskust, või ei oska teistega arvestada, liigne agarus ja kiirustamine võib tekitada grupis pingeid ja panna nii ennast kui grupi ohtlikesse olukordadesse;
- 3) alpinisti poolt oma võimete ülehindamine (nt tõusu käigus ohutusvarustuse, apteegi, sidevahendite vmt puudumine)
- 4) ennastimetlev, reklaamiv või trikiaktsioonid alpinisti poolt, mis ei allu mingile loogikale.

## MÄGIRONIMISE KUI ALA ANALÜÜS

Ala analüüs aitab meil selgitada nõuded ala (võistlus)sooritusele, põhiliste kehaliste võimete ja energiatootmise mehhanismide osa, aga ka ala nõudeid, tehnilise, taktikalise ja psühholoogilise ettevalmistuse osas.

### 1. Ala tehnika

- tehnilised oskused (tehnika detailid) – 1. Ronimistehnikad 2. Köietehnikad 3. Liikumis- ja julgustustehnikad erinevatel reljeefidel (kaljudel, lumel, jääl, liustikul, moreenil, rusul, rohunõlvadel, jõeületused)
- keerulised liigutusteseeriad (ronimine tervikuna, köietöö marsruudil, päästetööd)
- optimaalne terviklik tehnika (olude variatiivsus, tegutsemise automaatsus,)
- tehnika nõuded kehaliste võimete osas (nt vastupidavus sh lihasvastupidavus, jõud sh võimsus, koordineerimine, tasakaal)
- ökonoomsus (maksimaalne mobilisatsioon ja maksimaalne ökonomisatsioon)
- **raskendatud tingimustest** (lumes, rusus vs maastikul, tõusudel, laskumistel), oluline ökonoomne tehnika, iseloomulik lühike lõdvestusaeg, vajalik kiire taastumine, mis omakorda eeldab head aeroobset ning üldkehalist baasi. Läbi raskete tingimuste saavutab ka ökonoomsuse > ettevaatlik doseerimine, eeldab väga head baasi
- pikad tööpäevad, pidev kehaline ja ka vaimne pingesolek, sageli lihased kaua pinges, lihasväsimus (lihasvastupidavus).
- tehnika omandamiseks ja vilumuse saavutamiseks kulub palju aastaid, selgem arusaam alast tekib paljuaastate mäeskäikude vältel ja kogemuste kumuleerumisel (elukestev õpe)

### 1. Nõuded kehaliste võimete osas

- kehaliste võimete pingerida ehk nn võimete profiil - VP, Jõud, Osavus, Kiirus > 5ne skaala
- üldine kestus (väga variatiivne, 4...20+ tundi, või ka päevi)
- intensiivsete perioodide kestus (oleneb marsruudi iseloomust, raskusastmest, oludest, jpm)
- põhilised energiaallikad ja nende osakaal
- vajalikud lihasrežiimid
- lihasväsimuse põhjused (ja lihasväsimuse tagajärjed)
- pulss, laktaadi tase (keskmised ja kõrgeimad väärtused)

## 2. Nõuded taktika osas

Iseloomulik **variatiivsus ja muutlikkus**, alal ei ole ühesuguseid olusid ega olukordi, on pidevas muutumises (aastad > aastaajad > päevad > päevane aeg > minutitega võib olukord muutuda, nt moment mil päike hakkab nõlvale/kuluaarile paistma, sademed marsruudioludele, pealetulev pilv nähtavusele, jne), põhimõtteliselt ei ole mägironimises sarnaseid olukordi ja olusid. Sellest tulenevalt tuleb grupil ja selle liikmetel täita ja leida lahendused paljude pidevalt muutuvate muutujatega võrrandile – see iseloomustabki mägironimist.

- üldine ja situatsiooni taktika
- individuaalne ja grupi taktika
- võimalikud taktika variandid
- taktika sõltuvus kehalistest võimetest, tehnilistest oskustest, kasutada olevast varustusest
- taktikaline vaist

## 4. Nõuded psühholoogilise ettevalmistuse osas

- üldised nõuded (sihikindlus, hoolikus, tähelepanelikkus, loovus, positiivne mõtlemine, eneseusaldus);
- psühholoogiline vastupidavus (kestva pinge talumine (tähelepanu-keskendumine-reljeefi ja olude ettelugemine), otsused kogu grupi eest, lõdvestusoskus);
- keeruka koordinatsiooniga ala (lihastunnetus, emotsionaalne tasakaal, orientatsioon reljeefil ja maastikul, loovus);
- grupiga töö (kokkukuuluvus, grupi suhted, grupi edenemise jälgimine ja juhtimine).

## MÄGIRONIMISE ALAD JA KLASSIFIKATSIOON

**Mägironimine (Mountaineering)** ja mägironimise baasil formeerunud spordi- ja ronimisalad.

### **Alpinism (Alpinism, Mountaineering)**

- Klassikaline (Classical mountaineering)
- Tehniline alpinism (Technical alpinism)
- Suurte seinte ronimine (Big wall climbing)
- Kõrg-alpinism (High altitude mountaineering, 6000+ m)  
(hapnikuta, alpinistlikus stiilis, tehniline-, soolo-)

### **Kaljuronimine (Rock climbing)**

- Sportlik kaljuronimine
- Vabaronimine (Free climbing)
- Traditsiooniline ronimine (Trad-climbing)
- Abivahenditega ronimine (Aid climbing)
- Via Ferrata

### **Sport-ronimine (IFSC)**

- Raskusronimine (Lead-climbing)
- Bouldering
- Kiirusronimine (Speed climbing)

### **Jääronimine (IFSC)**

- Mixed-climbing, Drytooling

Ski-mountaineering, Ski-alpinism

Muud ronimisvormid

- Canyoneering
- Speleo
- High ball
- Deep water solo,
- Buildering, jne.

### **Mägimatkamine**

- Ekspeditsiooni-tüüpi mägimatkamine
- Sportlik raskuskategooriatel põhinev mägimatkamine
  - Võistlused matkatehnikatele
    - alpinismi ja mägimatkatehnikale
    - mägipäästetöödele
    - samuti jalgsimatka-, veematka- ja speleo-tehnikale
- Trekkimine (Trekking)

### **Praktiline alpinism**

- Kõrgtööd, nõ "tööstuslik alpinism"
- Mägipääste (päästeteenistus)
- Spets mägi-väljaõppega armeeüksused (riigikaitse)

## MÄGIRONIJA ARENGUREDEL

### Huviline

**0 ALGoskused** – ohutu kaaslane

**I baastasemel** – oskab liikuda

**II põhitasemel** – oskab ees liikuda

**III edasijõudnu tasemel** – on iseseisev, liider

-----

**EKR3, ABITREENER, JUHENDAJA** – assisteerib treenerit, juhendab  
algtasemel

**EKR4, NOORTREENER** – juhendab ja treenib baastasemel

**EKR5, TREENER** – juhendab ja treenib kõigil tasemetel

**EKR6, VANEMTREENER**

– õppemetoodika, õppematerjalid

**EKR7, ELIITREENER**

- Kauaaegne kogemus, tipptasemel õpilased

+ oskusprofiil näide (alpinist.mm)

+ Ajaline telg näide (cv)



## MÄGIRONIJA ARENGUREDEL

Isiklikud oskuste tasemed (eriala põhised) – tehnikad, oskused, teadmised + kogemused

### ALGÕPE (alpinismitrenn), 1. treeningaasta

- eesmärgiks ronimistehnika algõpe, julgestamisoskus, ohutu käitumine
- osavõtt väljasõitudest, huvi tekitamine

### BAASÕPE

- eesmärgiks esimesed mäeskäigud, ettevalmistus
- järgneb ridamisi 1-sed, 2-sed marsruudid (soovitavalt 10...16+)

### PÕHIÕPE

- eesmärgiks mitmekesised, kombineeritud marsruudid
- ettevalmistus ja valmisolek esironija rolliks
- järgnevad 2-sed, 3-sed kuni 4A marsruudid

### ED.J ÕPE

- eesmärgiks raskemad marsruudid
- ettevalmistus ja valmisolek grupi liidriks
- järgnevad 4-sed, 5-sed marsruudid

### MEISTERLIKKUS

- rohkelt mägironimisi
- veel raskemad, veel tehnilisemad marsruudid
- alpinismi INSTRUKTORI KOOL
- MÄGIPÄÄSTEKOOL
- ekspeditsioonid
- esmatõusud, talvised tõusud, jne

### KESTEV & LÕPUTU ENESEARENDAamine

**ALGÕPE**

- algaja huvilise treeningettevalmistus mägironimise trennis,
- treeningettevalmistuse viib läbi treener EKR-3

**EESMÄRGID:**

- on teadlik ronimisega kaasnevatest ohtudest ja riskidest
- teab ronimistreeningutel ja ronimisega seotud ohutusest
- oskab ohutult käituda ronimisseinal
- teab ja oskab ohutult julgestada nii ülalt- kui altjulgestuses
- valdab baastehnikaid: ronimine, julgestus, tõus ja laskumine tugiköiel
- valmidus osalemiseks väljasõitudel, oskab enese ohutust tagada ja teisi julgestada.

**Algaja programm:**

- siseronimisseinal ronimisega kaasnevad ohud ja riskid
- ronimistreeningutel ohutu käitumise põhimõtted
- ronimissõlmed
- kaljuronimise ABC
- kaljuronimise põhitehnikad
- sõlmed mägironimises
- ülaltjulgestusoskus
- laskumine tugiköiel
- tõus tugiköiel repsu(de)ga
- tõus tugiköiel zumaariga
- klassikaline dülfer ja tõus repsudega tugiköiel (karabiinideta)
- karabiinide ja muu rauata köietöö (ronimisvöö, tõus, laskumine, julgestus, jaam, tugiköis)
- orienteerumisoskus
- üldfüüsilise ja -vastupidavuse arendamine
- valmisolek väljasõitudeks jääle, kaljuronimistele

**Praktika, kogemused**

- ronimised teistel ronimisseintel
- ronimised looduslikel kaljudel
- nädalavahetuse matkad Eestis

**MÄGIRONIMISE BAASÕPE**

- kindel mägedehuviline, esimesteks mägedekogemusteks ettevalmistus,
- treeningettevalmistust juhib treener EKR-4

Mõeldud neile, kes plaanivad esmakordselt minekut mägedesse või on juba teinud oma esimesed marsruudid ning tahavad täiendada teadmisi ja kinnistada oskusi. Töötatakse baastehnikate kallal, seejuures püüde saavutada nende sooritamist kindlalt, efektiivselt ja usaldusväärset.

Teadmised, oskused ja tehnikad, mis on põhialuseks ohutul ja kindlal mägedes käimisel.

Õpe läbi viia praktiliste osadena - jääl, lumes, kaljudel, matkal ja lisaks asjakohased teadmised loenguruumis.

**EESMÄRGID:**

- oskused ja teadmised hakkama saamiseks mägedes instruktoriga grupi koosseisus;
- on teadlik ohtudest mägedes, oskab käituda ohutult, valdab heal tasemel baastehnikaid;
- teadlik mägironija ettevalmistuse põhimõtetest;
- teab ja valdab põhilisi mägi reljeefivormidel liikumise tehnikaid ning on teadlik reljeefi eripäradest (rohunõlvad, rusunõlvad, moreen, lumenõlv, jäänõlv, liustik, kaljud, mägiõgi).

**Teadmised:**

- alpinismi eripära;
- ohud mägedes, mägede keskkonna ja mägi reljeefi eripärad;
- mägedes ohutuse tagamise põhireeglid, inimese käitumine mägedes;
- ilmapärgid;
- navigeerimise alused mägedes;
- esmaabi matka tingimustes;
- matka- ja alpinismivarustus, selle valik, kasutamine ja hooldus;
- erialane sõnavara erinevates keeltes;
- alpinismitehnikate sooritamise võtted ja ohutus;
- mäemarsruudi kirjelduse, skeemi (uiaa) arusaamine;
- mäkketõusu reeglid ja taktika üldpõhimõtted;
- mägi reljeef, nende teke ja käitumine, kasutamine;
- mägedes ümbritseva keskkonna kaitse, säilitamise põhimõtted;
- ettevalmistus mägedeks ja treeningute planeerimine.

**Oskused:**

- osata hinnata lihtsa marsruudi raskusi ja ohte mägi reljeefil
- liikuda ja jälgida ohutust rusul, moreenil ja rohunõlval
- liikuda kindlalt 1-3.r.k kaljureljeefil ülaltjulgestuses/esimesena, tugikõitel, ümberhaakimistega, seongus
- kindlalt organiseerida enesejulgestust ja julgestuspunkte kasutades kaljunukke, stantsionaarseid kaljunaelu, klemme panna, jne
- kinnitada tugikõit ja tugikõiel hästi liikuda
- liikuda lumenõlval, astmeid teha, lahtikukkumisel end kirkaga kinni pidada, sooritada seongukaaslase kinnipidamist lahtikukkumise korral lumel ja jääl
- liikuda kassidega jääl ja firnil, astmeid raiuda, enese kinnipidamine jääl lahtikukkumise korral, julgestuspunktide organiseerimine jääl
- liikuda seongutes kinnisel liustikul
- ületada purret, ülesõidukõiel, paralleelkõitel üle jõe
- tagada enda ja kaaslaste ohutust, vastastikused tegevused, koostöö seongus
- organiseerida kannatanu transporti, kanda kerget kannatanut lihtsate vahenditega
- organiseerida ööbimist lihtsamal mägi reljeefil, telklaager rohunõlval, moreenil, rusul
- marsruutide klassifikatsioon, kõrguse mõju inimesele, aklimatiseerumise põhimõtted, jmt

**Praktika, kogemused**

- 10+ alpinistlikku marsruuti
- 1-sed, 2-sed, 3-sed marsruudid
- 1. ja 2. raskuskategooria mägi matkad

**MÄGIRONIMISE PÕHIÕPE**

- edasiste arengueesmärkidega mägi ronijatele
- treeningettevalmistus viib läbi treener EKR-5

Mõeldud neile, kes on juba korduvalt mägedes käinud ja piisavalt mägede kogemusi baastasemel (sooritanud mitmeid 3-nda, AD, III ja suurema raskuskategooriaga mäkketõuse erinevates oludes - kaljud, lume, jää ja kombineeritud marsruudid) ja jätkuv huvi end edasi arendada järjest keerukamate marsruutide suunal.

Baastehnikatele lisanduvad mitmekesisemad lahendusvõimalused olukordadele, kõik palju laiemas tähenduses. Situatsioonid muutuvad raskemaks nagu ka võimalikud olukorrad eesootavatel marsruutidel. Eesmärgiks on täiendada ja kohendada oma oskusi, teadmisi ja võimekust, lisada oma

kogemuste pagasisse võtteid mitmekesisemalt ja optimaalsemalt eelseivate keerulisemate ülesannete lahendamiseks.

**EESMÄRGID:**

- oskused-temised-kogemused mitmekesisel ja keskmise keerukusega mägiireljeefil hakkama saamiseks grupi koosseisus;
- teadlik alpinisti erialase ettevalmistuse printsiipidest;
- valmisolek läbida efektiivse tehnikaga ja esironijana keskmise raskusega mägiireljeefi;
- oskab organiseerida julgustust mägiireljeefidel standardolukordades ning tagada grupi ohutu liikumine ja julgustus;
- valdab standardseid päästetehnikaid ja suudab osaleda päästetöodes.

**Teadmised:**

- marsruutide klassifikatsioon, mäkketõusu organiseerimise reeglid;
- mägiirajooni alpinistlik iseloomustus ettevalmistuses;
- aklimatiseerumise põhimõtted, kõrguse mõju inimese organismile.
- objektiivsed ja subjektiivsed ohud mägedes;
- mäkketõusu taktikaline ettevalmistus, taktikaline plaan, taktika, taktikaliste ülesannete ja situatsioonülesannete lahendamine;
- raadioside, signaalid, jm.
- dünaamilise julgustuse põhimõte;
- erinevatel mägiireljeefidel ohutuse tagamise abinõud;
- grupi juhtimine, grupijuhhi õigused ja kohustused;
- avariilukordade ennetamine, tegevus avariilukordades;
- õnnetusjuhtumite analüüs;
- laviiniohu tekke põhjused, laviiniohu märgid lumenõlvadel, laviinist kannatanu otsimise põhimõtted;

**Oskused:**

- kasutada ohutusabinõusid kõigil mägiireljeefidel, töötada seongus esironijana kindlalt ja tagades grupi ohutust;
- valida ja hinnata (jõukohast) marsruuti, analüüsida eesootavat marsruuti ja ette näha tekkivaid objektiivseid ja subjektiivseid ohte;
- organiseerida seongute koostööd marsruudil, tagada enda ja seongukaaslaste ohutust, vastastikune sõltumine ja koostöö;
- liikuda ja töötada 3-4.r.k kaljureljeefil seongus ja esimesena, organiseerida julgustusahelat, julgustusjaama, lüüa kaljunaelu, panna klemme, frende, jm kaljureljeefil;

- ületada keskmises raskusastmes lumenõlvu seongus, organiseerida julgestust, enese ja seongu kinnipidamist;
- ületada eri raskusastmes jääreljeefivorme seongus, kasutada jäävarustust, organiseerida julgestust, töötada seongus;
- valmistada käepärastest vahenditest kanderaami-lohistit;
- kasutada abironimist ja osata töötada topeltköitega raskel kaljureljeefil;
- organiseerida laskumisi köiel, üle sõlme, ja köiejätkamistega pikal marsruudil, topeltköitega;
- organiseerida lahtikukkuja kinnipidamist, pinges köit fikseerida, kannatanule lähenemine ja abi osutada üksi tegutsedes;
- osutada kannatanule esmaabi matkatingimustes;
- jääpraost kannatanu päästmine, ülesvinnamise süsteemi organiseerimine;
- organiseerida keskmisel kaljureljeefil kannatanu laskumist ja ülesvinnamist, kannatanu transporti kaljureljeefil, käepäraste vahenditega väikses grupis.
- osaleda otsingus laviinis, organiseerida kannatanu transporti lume ja jääreljeefil;
- avariisituatsioonis julgestamisest kiirelt üleminek 1:3-le ja 1:5-le plokisüsteemidele;
- ettevalmistus alpinismitehnika ja päästetööde võistlusteks.

#### **Praktika, kogemused**

- 2-sed, 3-sed ja 4-sed alpinistlikud marsruudid
- 2. ja 3. raskuskategooria mägitradid
- kumuleeruv mägedepraktika 20+ alpinistlikku marsruuti

## MÄGIRONIMISE MEISTERLIKKUS I

Sportlike eesmärkidega mägironijatele, treeningettevalmistust juhendab treener EKR-5

### **Eesmärgid:**

- oskused-tedmised-kogemused tehniliselt raskemate ja keerukamate marsruutide läbimiseks;
- valmisolek töötada väikse grupi koosseisus rasketel marsruutidel;
- valmisolek osalemiseks keerukamates päästetöodes;
- oskab ettevalmistuda, planeerida, taktikat valida eelseisvaks tõusumarsruudiks.

### **Teadmised:**

- tehniliselt raskete mäetõusude organiseerimise ja läbiviimise reegleid;
- väikse autonoomse grupi formeerimise põhimõtted ja tegevused, väikse autonoomse grupi juhi õigused ja kohustused;
- raskeks marsruudiks grupi ettevalmistus: psühholoogiline, füüsiline, tehniline, taktikaline;
- raske tehnilise mäkketõusu taktikaline plaan ja eripärad: seinamarsruut, traavers, tehniline marsruut, kõrgtõus, talvine tõus;
- mägedes (õnnetus)juhtumite analüüsi läbiviimise meetodika;
- väikse grupiga päästetööde organiseerimise põhimõtted;
- raskete marsruutide erivarustus, kasutuspraktika;
- mäkketõusul eri etappidel kontrollitavad parameetrid;
- psühholoogilise ettevalmistuse põhialused.

### **Oskused:**

- iseseisvalt võtta vastu otsuseid;
- analüüsida enda ja kaaslaste tööd marsruudil, ettevalmistuses;
- juhtida gruppi mäkketõusul;
- sooritada rasket tehnilist tõusu kaheses grupis;
- raskeima kategooria reljeefi läbimiseks osata kasutada vastavat varustust ja olla võimeline seda läbima;
- osutada esmaabi;
- organiseerida kannatanu transporti vähese varustusega, raskendatud tingimustes, tehnilisel reljeefil, väikses grupis, 1:1-le seongus;
- organiseerida sideseanssi mäkketõusu ajal;
- läbida mägi reljeefi üksinda tagades seejuures ohutuse;
- organiseerida ülesõitu ja ülepääsu üle mägi jõe.

**Praktika, kogemused**

- 4-sed marsruudid, sh kombineeritud marsruudid
- Talvised alpinistlikud tõusud
- Talvised suusamatkad mägedes

**MÄGIRONIMISE MEISTERLIKKUS II**

Sportlike eesmärkidega mägironijatele, treeningettevalmistust juhendab treener EKR-5

**Eesmärgid:**

- oskused-teadmised-kogemused tehniliselt ja taktikaliselt raskete ning mitmepäevaste marsruutide läbimiseks;
- valmisolek töötada grupi juhina, oskused tagada grupi ohutust;
- valmisolek korraldada ja juhtida päästetöid mägedes;
- valmisolek juhtida ekspeditsiooni.

**Teadmised:**

- mägedes (õnnetus)juhtumite analüüsi läbiviimise kord;
- ohutuse tagamise reeglid alpinismis;
- ülevaade parimatest mäkketõusudest maailmas, nende taktikaliste võtete eripärad;
- ohtlikud lõigud ja tegevus marsruudil;
- tüüpilised ohtlikud ja avariisituatsioonide tekke printsiibid;
- ohud üleminekul raskelt reljeefilt lihtsale ning ühelt reljeefivormilt teisele.

**Oskused:**

- töötada grupis/tiimis/seongus ükskõik millises rollis;
- tagada ohutust (isiklik + grupi) ükskõik mis mäkketõusu tingimustes;
- prognoosida töötingimusi marsruudil ja vastavalt võtta vastu kaalutletud otsuseid;
- kriitiliselt hinnata enda ja grupi ettevalmistust, tööd marsruudil, õigeaegselt korrigeerida;
- organiseerida kõiki hädavajalikke julgestusviise raskeimatel marsruutidel;
- organiseerida seongu tööd ja osutada abi kaaslastele tema lahtikukkumisel raskel reljeefil;
- organiseerida ja viia läbi /juhtida päästerühma tööd või kannatanu transporti väikse grupi jõududega;
- sooritada kannatanu transportimist üksinda käepäraste vahenditega;
- läbida mägipääste koolitust.

**Praktika, kogemused (tasemele vastavus)**

- 4-sed, 5-sed marsruudid, sh kombineeritud marsruudid



- Talvised alpinistlikud tõusud
- Grupijuhtimised
- Väikeses grupis, 2-ses seongus marsruudid

## TREENERI JA JUHENDAMISE TASEMED

Vastavalt treeneritöö kumuleeruvale kogemustepagasile ning mida toetab treeneri isiklikud kogemused ja areng mägironijana.

### ASSISTENT, STAZEERIMINE

- juhendaja kõrval, abistav roll
- praktika-aeg, osaleb ettevalmistuses ja läbiviimises

### ABITREENER, EKR-3

- Viib läbi algõpet algajatele huvilistele
- Usaldusväärsete ronimispartnerite kasvatamine

### NOORTREENER, EKR-4

- Viib läbi baastasemel väljaõppe ja ettevalmistuse mägedeks
- Töö klientidega, ronimisürituste läbiviimine

### TREENER, EKR-5

- igale tasemele (alg-, baas-, põhi-, meisterlikkus-) mägironijate väljaõpe

### VANEMTREENER, EKR-6

- õppemethodikate väljatöötamine
- õppematerjalide koostamine
- teiste treenerite väljaõpe

## MÄGIRONIMISE TREENER VS INSTRUKTOR VS MÄGIGIID

Sageli kasutatakse neid mõisteid väärsti, läbisegi, nende sisulise ja olemuse vahet tegemata, järgnevalt lühidalt lühiiseloostust iga rolli eripärastest.

**Mägironimise treener – viib läbi ja tagab mägede-eelse igakülgse ettevalmistuse** treenitavatel. Treeneri töö algab reeglina pärast suvist mägedes käimise kõrghooaja lõppu septembris ja kestab välja kuni vahetult uue mägironimise kõrghooaja alguseni, reeglina juuni lõpuni. Treeneri töö sisuks on ettevalmistusperioodi jooksul tagada eelseisvateks mägedeks vajaliku füüsilise-tehnilise-vaimse ja teoreetilise ettevalmistuse läbiviimine. Treeneri töö eesmärgiks on mägedehuviline enne mäkke jõudmist igakülgset treenida ja ettevalmistada eesootavaks, et kui minnakse mägedesse, siis kohapeal toimub aklimatiseerumine kõrgusega, omandatud oskuste kohandamine kohaliku mägiireljeefi eripäraga ning seejärel võetakse ette planeeritud mäkketõusud.

Nõuded treenerile – motivatsioon ja tahe teadmisi edasi anda, pedagoogilised oskused teadmisi edasi anda, piisav kompetents.

**Alpinismi instruktor – õpetab, informeerib, suunab ja juhendab gruppi mägedes.** Grupiga kohtub reeglina juba mägedes, ning toimetab grupiga kogu nende mägedesoleku aja - viib läbi mägedesse tulnud huviliste kõrgusega aklimatiseerumisprotsessi, viib läbi õppused kohanemaks kohalike olude ja reljeefiga (nt kaljuõppused, lumeõppused, jääõppused, grupi koostöö ja liikumised seongutes, erinevatel reljeefivormidel, jne). Instruktori rolliks on korraldada esmalt grupile asja- ja jõukohane õppeprotsess mägedes ning seejärel koos nendega ja instruktori juhtimisel sooritada õppe ja treeningtõuse mägedele. Instruktor juhib kõiki mägedes toimuvat, tagab ja vastutab grupi ohutuse eest, samal ajal juhendamiseks on olulise tähtsusega ka õpetamine, õpe toimub kohapeal reaalsetes oludes - mägedes.

Nõuded instruktorile: laialdane mägironimise kogemus, teoreetilised teadmised, tehniline kompetents, sotsiaalne kompetents, omab juhtimispotentsiaali, otsustusvõimeline, vastutustundega, omab liidri võimeid pannes teisi innukalt tegutsema, üldettekujutuslik võime mõista adekvaatselt kõike ümber toimuvat.

**Mägigiid – ülesanne on eelkõige viia klient soovitud tippu,** tehes tema heaks ja tema eest kogu töö, et tippu ei kurnaks teda, et klient saaks mäkketõusu täiel rinnal nautida. Mägigiid on suurel määral teenindavas rollis, giidil on kaasas juua, süüa, apteek, side- ja ohutusvahendid, jms sealhulgas ka kliendi jaoks. Giid peab võimalikke ohte ette aimama, nägema ja need ohukohad eemaldama, ise aktiivselt sekkudes, nt ronib ees ja teeb kogu töö ise ära kliendi ohutuse jaoks.

Mägigiid ei eelda, et klient oskab ja suudab ise kõike teha, vastupidi – giid hoolitseb kõige eest. Mägigiid ei mõtle kunagi, et klient suudaks ennast ise kinni pidada. Kogu tähelepanu on et suudaks igal ajahetkel klienti kinni pidada. Kui kliendi oskused on kaheldavad eelseisvaks marsruudiks, siis võib mägiire soovitada ka midagi muud ja oskustele ning suutlikkusele kohasemat marsruuti.

Mägigiid teenindab klienti, viib (mõnikord sõna otseses mõttes ka talutab) klienti mäkke. Giid hoolitseb kogu aeg klienti eest, kaitstes teda autost autonii, isegi ka lihtsal mägiirreastikul. Eesmärk ei ole klienti autonoomseks õpetada (kui just klient seda ise ei taha). Giid kohendab enda tegevuse klienti kiiruse ja oskustega, klienti tasemele ja võimekusele.

Mägigiid teeb alati ise kõik otsused, kui klient on liiga aeglane, halb ilm, liiga tuuline, jne, siis vastavalt olukorrale võib igal hetkel töusu katkestada. Mägigiidi jaoks koos kliendiga on oluline kiire ja efektiivne liikumine.

Huviline avaldab soovi märke tõusta ja mägigiidi ülesandeks on teekond mäetippu ja alla teha kliendi jaoks võimalikult ohutuks ning samas meeldejäävaks ja nauditavaks. Praktiliselt kogu vastutus kliendi ohutuse ja heaolu eest lasub mägigiidil. Seetõttu on tavapärane et mägigiidiga mäkketõusule eelneb paari päevane tutvumise ja kliendi võimete ja tehniliste oskuste hindamise etapp. Sõltuvalt kliendi oskustest ja füüsilisest võimekusest leitakse vajadusel kliendile sobivam ja jõukohasem mägi/mäemarsruut ning läbitakse mägimarsruut, mille käigus mägigiid reeglina organiseerib kogu mäkketõusu ajal ohutusmeetmed ning püüab kliendi jaoks mäkketõusu teha võimalikult meeldejäävaks ja ohutuks. Mägigiidi tööst 90% on väga lihtsatel marsruutidel.

# MÄGIRONIMINE, TREENERITÖÖ JA SEADUSANDLUS

## Sissejuhatus

Mägimatkamatkamist otseselt Eesti Vabariigis reguleerivad õigusaktid ei käsitle, küll aga reguleeritakse erinevate seaduste, määruste, hartade ja tavadega spordi, treeneritöö ning turismitegevust laiemalt. Eelkõige reguleeritakse tegevuse ohutusega seotud küsimusi, aga ka kvaliteetse teenuse pakkumisega seotud küsimusi. Samuti reguleeritakse maakasutuse (igauheõigus), loodushoiu ja tuleohutusega seotud küsimusi. Kõik need küsimused on laialt käsitletud erinevates seadustes ja teistes normatiivdokumentides. Mägimatkamine ei ole reguleeritud tegevusala ja ehkki on olemas kõik võimalused mägimatkamise valdkonnas kutsetunnistuse omandamiseks, ei ole kutsetunnistuse omandamine mägimatkateenuse osutamiseks kohustuslik. Samas on kutsetunnistuse omandamine soovituslik, sest selle abil tõendatakse oma oskusi ja teadmisi mägimatkamise valdkonnas.

Käesolevas kirjutises kirjutab autor seadustest, määrustest, riigikohtulahenditest ja teistest normatiivaktidest, mis määratlevad põhiõigused, nõuded treeneritele sh treeneritele, kes tegelevad noortega. Samuti kirjutab autor sellest, millisel on seadusandluses reguleeritud ohutuse tagamine, igauheõigus ja igauheõigusega seotud loodushoid ning tuleohutus.

## Põhiõigused mägimatkamise valdkonnas

Põhiseaduses (edaspidi PS) on olulisemaks sätteks mägimatkamise kui harrastuse harrastamisel õigus eneseteostusõigusele (PS § 19). Põhiseaduses on reguleeritud ka teised õigused, mis mägimatkamise tegevusalaga seonduvad. Näiteks on reguleeritud õigus kuuluda mittetulundusühingutesse ja -liitudesse (PS § 48). Samuti sellest, et Eesti kodanikel on õigus vabalt valida tegevusala, elukutset ja töökohta (PS § 29). Eesti kodanikel on õigus tegelda ettevõtlusega ning koonduda tulundusühingutesse ja -liitudesse. (PS § 31). Sellega on pandud alus inimeste õigusele tegeleda spordi, vabaaja veetmise, turismi, treeneritöö ja ka mägimatkamise valdkonnas teenuste osutamise. Eesti Vabariigi põhiseadusest otsesid keelde ja kohustusi mägimatkateenuse osutamisele ei tule. Küll on aga konkreetsemad reeglid määratletud alamaastme seadustes ja normatiivdokumentides.

## Nõuded treeneritele ja tööle noortega

Mägimatkamise valdkonnas treeneritele / matkajuhtidele üldist kutsetunnistuse omamise nõuet ei ole. See tähendab, et igaüks võib võtta matkagrupi ja viia grupi mägedesse ronima või matkama. Samas sätestatakse spordiseadus (edaspidi SpS) treenerite õigused ja kohustused. Vastavalt SpS §-le 1 on sätestatud „spordi korraldamise üldised organisatsioonilised ja õiguslikud alused, sportlase ja treeneri õigused ja kohustused, olümpiavõitja riikliku toetuse taotlemise ja määramise alused, spordi finantseerimise alused, treeneri tööjõukulu toetamise alused, vabatahtliku spordikohtuniku tegevusega seotud kulude hüvitamise alused ning spordiürituste korraldamise nõuded ja vastutuse nõuete rikkumise eest.“ SpS §-s 6 esitatakse treenerile järgmised nõuded. Treener on kohustatud: 1) tagama sportliku treeningu aluspõhimõtete järgimise ja ohutuse; 2) jälgima treeningukoormuse vastavust juhendatavate tervislikule seisundile. Vastavalt SpS § 6 lõikele 2 on treener sportlasi ja teisi spordis osalevaid isikuid juhendav spordispetsialist, kellel on treeneri kutsekvalifikatsioon kutseaduse tähenduses. Treeneri kutse saadakse vastavalt kutseaduses (edaspidi KutS) esitatud nõuetele. KutS § 2 on määratleb seaduse eesmärgi „KutS eesmärgiks on tervikliku kutsesüsteemi loomine ning selle toimimise tagamine Eesti majanduse konkurentsivõime kasvuks, tööjõuvajaduse seireks ja prognoosiks ning inimeste kompetentsuse arendamiseks, hindamiseks, tunnustamiseks ja võrdlemiseks.“ Vastavalt KutS § 3 punktile 1 on „kompetentsus – edukaks kutsetegevuseks vajalik teadmiste, oskuste, kogemuste ja hoiakute kogum“. Vastavalt KutS § 3 punktile 2 on kutse – kvalifikatsioon, mis saadakse kutseeksami sooritamisel ja mille tase on määratud asjakohases kutsestandardis“ ja vastavalt KutS § 3 punkt 5 määratleb „kvalifikatsioon – hindamise ametliku tulemusena tunnustatud kompetentsus.“ Kutseseaduse §-s 4 on toodud ära kutsetase ja

kvalifikatsiooniraamistik. Vastavalt samale paragrahvile on kutsetase kutsele määratud kvalifikatsiooniraamistiku tase. Oluline on, et kutsetasemed on võrreldavad haridustasemetega ning kutsesüsteem ja haridussüsteem on ühtses ning rahvusvaheliselt võrreldavas kvalifikatsiooniraamistikus. Kvalifikatsiooniraamistik liigitab kutse- ja haridustasemed omandatud teadmiste, oskuste ning iseseisvusele ja vastutusele seatud kriteeriumide alusel. Kvalifikatsiooniraamistik jaguneb kaheksaks tasemeks, kusjuures 1. tase on madalaim ja 8. tase kõrgeim. Kvalifikatsiooniraamistik on toodud kutseeaduse lisas ja leitav siit: [https://www.riigiteataja.ee/aktilisa/1230/3201/5261/Lisa\\_1.pdf#](https://www.riigiteataja.ee/aktilisa/1230/3201/5261/Lisa_1.pdf#)

Kutsestandard on vastavalt KutS § 5 dokument, milles kirjeldatakse kutsetegevust ning esitatakse kompetentsusnõuded. Kutse antakse vastavalt KutS § 15 kutset taotleva isiku (edaspidi taotleja) kompetentsuse kutsestandardis nimetatud nõuetele vastavuse hindamise tulemusel. Juhul, kui taotleja kompetentsid vastavad kutsestandardis nimetatule, väljastatakse talle kutsetunnistus.

Vastavalt KutS § 15 lõikele 2 ei ole kutsetunnistuse omamine töötamise eeltingimus, välja arvatud juhul, kui õigusaktiga on teataval ametikohal töötamiseks sätestatud kutsetunnistuse olemasolu nõue. NB! Mägimatkamise / mägironimise valdkonnas sellist nõuet kehtestatud ei ole.

Vastavalt SpS § 6 lg 3 võib treener olla ka välisriigi kutsekvalifikatsiooni omandanud isik, kui tema kutsekvalifikatsiooni on tunnustatud välisriigi kutsekvalifikatsiooni tunnustamise seaduse kohaselt.

Vastavalt SpS § 6<sup>1</sup> on Vabariigi Valitsus sporditegevuse korraldamise ja juhtimise ning sporditegevuses osalemise tõhustamise eesmärgil asutanud spordi andmekogu (Eesti spordiregister). Spordi andmekogus peetakse arvestust Eesti spordiorganisatsioonide, spordikoolide, spordiehitiste ja treenerite üle. Vastavalt Vabariigi Valitsuse 26.05.2011 määruse number 65, §-le 15 kantakse treenerite alamandmekogusse järgmised andmed: 1) andmed treeneri ehk spordispetsialisti kohta, kellele on antud vähemalt ühe spordiala või distsipliini treenerikutse, sõltumata sellest, kas ta juhendab andmete andmekogusse kandmise hetkel aktiivselt sportlasi või teisi spordis osalevaid isikuid; 2) sporditegevust juhendava treenerikutseta isiku kohta, kes juhendab andmekogusse kandmise hetkel spordiklubis, spordikoolis või spordialaliidus aktiivselt sportlasi või teisi spordis osalevaid isikuid; 3) treenerikutse taotleja ehk isiku kohta, kes taotleb esmakordselt, kõrgema kategooria saamiseks, aegunud või aeguva kutse asendamiseks teatud kindla spordiala või distsipliini treenerikutset, sõltumata sellest, kas ta juhendab andmete andmekogusse kandmise hetkel aktiivselt sportlasi või teisi spordis osalevaid isikuid.

Vastavalt Vabariigi Valitsuse 26.05.2011 määruse number 65 § 3 lõikele 3 on andmekogu volitatud töötleja on Spordikoolituse ja -Teabe Sihtasutus (andmekogu vastutav töötleja on Kultuuriministeerium).

Seega, kui mägimatkatreener sooritab treeneri kutse saamiseks vajalikud eksamid, siis kantakse tema kohta info Eesti Spordiregistrisse. Eesti Spordiregistrist saab treeneri kohta infot igaüks Eesti Spordiregistri kodulehelt vaadata: <https://www.spordiregister.ee/>

Vastavalt noorsootöö seaduse (edaspidi NTS) § 3 punktile 1 on noor – seitsme kuni kahekümne kuue aastane füüsiline isik. NTS § 4 lõikes 1 sätestatakse, et noorsootöö on tingimuste loomine noore isiksuse mitmekülgsaks arenguks, mis võimaldab noortel vaba tahte alusel perekonna-, tasemeharidus- ja tööväliselt tegutseda. NTS § 4 lõikes 2 sätestatakse, et noorsootöö korraldamisel lähtutakse järgmistest põhimõtetest: 1) noorsootööd tehakse noorte jaoks ja koos noortega, kaasates neid otsuste tegemisse; 2) tingimuste loomisel teadmiste ja oskuste omandamiseks lähtutakse noorte vajadustest ja huvidest; 3) noorsootöö põhineb noorte osalusel ja vabal tahtel; 4) noorsootöö toetab noorte omaalgatust; 5) noorsootöös lähtutakse võrdse kohtlemise, sallivuse ja partnerluse põhimõttest.

Vastavalt NTS § 10 lõikele 1 peab noorte- ja projektlaagri korraldamiseks peab olema tegevusluba.

Vastavalt NTS § 10<sup>1</sup> lõikele 1 osutab noortelaagri pidaja noortele järjepidevalt mitmekesist tervistava ja arendava puhkuse teenust. Vastavalt lõikele 2 osutab projektlaagri pidaja noortele peamiselt ühes noorsootöö valdkonnas tervistava ja arendava puhkuse teenust.

Vastavalt NTS § 10<sup>3</sup> antakse noorte- või projektlaagri tegevusluba „noorte- ja projektlaagri juhataja ning kasvatajad vastavad kvalifikatsiooni- ja lastekaitseeaduse §-s 20 sätestatud nõuetele [...]“

Lastekaitseeadus (edaspidi LasteKS) § 20 lõikele 1 on seatud lastekaitsetöötajana ja lapsega töötava isikuna töötamise järgmised piirangud „Lastekaitsetöötajana ja lapsega töötava isikuna ei tohi tegutseda isik, keda on karistatud või kellele on kohaldatud sundravi karistusseadustiku §-des 113, 114, 116, 133–133<sup>3</sup>, 141–145<sup>1</sup>, 175, 175<sup>1</sup> või 178–179 sätestatud kuriteo eest, mille karistusandmed ei ole karistusregistrist karistusregistri seaduse kohaselt kustutatud või mille karistusandmed on karistusregistrist kustutatud ja kantud karistusregistri arhiivi.“ Samuti on lastega töötamisele seatud piirangud isikutele, keda on karistatud enne karistusseadustiku jõustumist tegude eest, mis on kvalifitseeritud kriminaalkoodeksi §-de 100–102, § 115 lõike 2 punkti 3, § 115 lõike 3, § 115<sup>1</sup> lõike 2, §-de 116 ja 117, § 118 lõike 2, §-de 200, 200<sup>3</sup> ja 202 ning § 202<sup>6</sup> lõike 3 punkti 2 järgi, samuti isikutele, keda on karistatud välisriigis toime pandud samaväärsete kuritegude eest.“ Lisaks eelpool nimetatule ei tohi lastekaitsetöötajana ja lapsega töötava isikuna tegutseda isik, keda on karistatud või kellele on kohaldatud sundravi karistusseadustiku §-des 118, 121, 122, § 134 lõike 2 punktis 2, § 135 lõikes 2, § 136 lõikes 2, § 1381 lõike 2 punktis 2, § 140 lõikes 2 või §-des 172–174, 180, 182, 182<sup>1</sup>, 185, 187 või § 200 lõike 2 punktis 4 või 5 sätestatud kuriteo eest, mille karistusandmed ei ole karistusregistrist karistusregistri seaduse kohaselt kustutatud.

LasteKS § 18 lg 2 lapsega töötav isik on töös või kutsetegevuses lapsega vahetult kokku puutuv isik, samuti vabatahtlikus tegevuses, asendusteenistuses teenides, tööturuteenustel osaledes või praktikandina lapsega vahetult kokku puutuv isik.

Haridus- ja teadusministri 18.07.2014 määrus nr 65 „Noortelaagri ning projektlaagri juhataja ja kasvataja kvalifikatsiooninõuded ning neile vastavuse tõendamise kord“ seab kvalifikatsiooninõuded laste ja projektlaagri juhatajale ning kasvatajale. Määrus on kättesaadav: <https://www.riigiteataja.ee/akt/106032018004>

Seadustest otseselt ei selgu, et laste mägitmatkالاagri läbiviimiseks oleks laagrit läbiviivatel vaja esitada matkatreeneri kutsetunnistus. Samas peab laagri läbiviimiseks olema laagri juhatajal (ja kasvatajatel) NTS-s ja LasteKS nõutav kvalifikatsioon ja laagri korraldaja võib esitada mägitmatkatreeneri kutsetunnistuse nõude näiteks omapoolses pakkumiskutses, sest see kindlustab teenusele parema kvaliteedi.

Vastavalt tarbijakaitseeaduse (edaspidi TKS) § 2 lõike 1 punktile 1 on tarbija füüsiline isik, kes tegutseb eesmärgil, mis ei ole seotud tema majandus- või kutsetegevusega.

Vastavalt TKS § 10 lõikele 1 teenuse ohutuse hindamine „ Kui teenusele ei ole kehtestatud nõudeid õigusaktiga, hindab järelevalveasutus teenuse ohutust, arvestades: 1) Eesti standardiks ülevõetud rahvusvahelist või Euroopa standardiorganisatsiooni standardit; 2) algupärast Eesti standardit; 3) asjakohase valdkonna teenuse ohutuse tagamise head tava; 4) teaduse ja tehnika hetkeseisu; 5) tarbija põhjendatud ootusi ohutuse suhtes.

Mägitmatkatreeneri kutsestandardit saab pidada mägitmatkamise valdkonnas osutatavate teenuste osas ohutuse tagamise heaks tavaks.

Vastavalt TKS § 10 lõikele 2 käsitatakse ohtliku teenusena teenust, mille osutamise viisiga seonduv viga või teenuse osutamisel kasutatava toote konstruktsiooni või koostise puudus või teenuse kohta antud ebaõige, eksitav või puudulik teave võib põhjustada inimese vigastuse, mürgistuse, haiguse või muul viisil ohustada tema tervist.

Mägitatkamist võib pidada ohtlikuks teenuseks, sest rike tehnilises varustuses või viga tehnilise varustuse kasutamisel või mistahes muu viga võib põhjustada inimese vigastuse või surma.

Vastavalt TKS §-le 3 on tarbijal õigus: 1) nõuda ja saada kaupa või teenust, mis vastab nõuetele, mis on ohutu tarbija elule, tervisele ja varale ning mille omamine ja kasutamine ei ole keelatud; 2) saada pakutavate kaupade ja teenuste kohta vajalikku ja tõest teavet teadliku valiku tegemiseks ning õigeaegset teavet kauba või teenusega seotud riskide kohta.

Mägitatkateenuse osutamisel tarbijale on seega vaja läbi viia briifing ja anda kirjalik dokument, kus on kirjeldatud mägitatkamisega konkreetse tegevusega seotud põhilised ohud. Kirjalikule dokumendile näiteks deklaratsioonile või lepingule tuleks küsida tarbija allkiri, et tarbija kinnitaks oma teadlikust mägitatkateenuse võimalikest ohtudest ning, et on sellele vaatamata valmis pakutud teenust tarbima.

### Ohutus

Ohutuse tagamise nõue tuleneb SpS §-s 6 lõike 1 punktist 1 „Treener on kohustatud tagama sportliku treeningu aluspõhimõtete järgimise ja ohutuse“. Samuti tuleb ohutuse tagamise nõue TKS § 3 punktist 1. mille alusel tarbijal on õigus nõuda ja saada kaupa või teenust, mis vastab nõuetele, mis on ohutu tarbija elule, tervisele ja varale ning mille omamine ja kasutamine ei ole keelatud“.

Vastavalt võlaõigusseaduse (edaspidi VÕS) §-le 6 kehtib hea usu põhimõte. VÕS § 6 lõige 1 sätestatakse, et võlausaldaja ja võlgnik peavad teineteise suhtes käituma hea usu põhimõttest lähtuvalt. Sellest tulenevad peavad teenuse osutaja ja teenuse kasutaja käituma üksteise suhtes heas usus. Vastavalt VÕS § 6 lõikele 2 ei kohaldata võlasuhte seadusest, tavast või tehingust tulenevat, kui see oleks hea usu põhimõttest lähtuvalt vastuvõetmatu. Seega saavad treener ja juhendatav või teenuse osutaja ja klient lähtuda vaid sellest, et tegevused toimuvad heas usus.

Vastavalt VÕS §-le 7 kehtib mõistlikkuse põhimõte. Mõistlikkuse põhimõte on mägitatkamises väga oluline, sest mägitatkamise ei ole seadusega reguleeritud valdkond, nagu seda on näiteks liikluskorraldus liiklusseaduses. Vastavalt VÕS § 7 lõikele 1 loetakse võlasuhtes mõistlikuks seda, mida samas olukorras heas usus tegutsevad isikud loeksid tavaliselt mõistlikuks. Vastavalt lõikele 2 arvestatakse mõistlikkuse hindamisel võlasuhte olemust ja tehingu eesmärki, vastava tegevus- või kutseala tavasid ja praktikat, samuti muid asjaolusid.

Kui treeningu, mägitatka või mägitatka teenuse osutamise käigus on juhtunud õnnetus, siis reeglina asub kohus ekspertide abil hindama, kas mägitatk / treening / matkateenuse osutamine viidi läbi vastava tegevus- või kutseala tavasid ja praktikat arvestades. Juhul, kui mägitatka / treeningu läbiviimisel esines kutseala tavadest või praktikast olulisi erinevusi, siis hinnatakse, kas need erinevused võisid olla tekkinud õnnetuse põhjuseks. Juhul, kui kohus jõuab järeldusele, et õnnetuse põhjustas kutseala tava või praktika eiramine näiteks piisavate turvalisuse meetmete kasutusele võtmata jätmise, võib kohus treeneri / teenusepakkuja / matkajuhi õigusvastase teo eest tsiviilkorras vastusele võtta. Reeglina tähendab õigusvastase teo eest tsiviilkorras vastutusele võtmine õigusvastaselt tekitatud kahju hüvitamise nõudmist.

Kahjude hüvitamist saab nõuda ainult õigusvastaselt tekitatud kahju korral, kui kahju tekitaja on kahju tekitamises süüdi. Kahju õigusvastane tekitamine on reguleeritud VÕS §-s 1043 „teisele isikule (kannatanu) õigusvastaselt kahju tekitanud isik (kahju tekitaja) peab kahju hüvitama, kui ta on kahju tekitamises süüdi või vastutab kahju tekitamise eest vastavalt seadusele.“

Igasugune kahju tekitamine pole aga õigusvastane. Kahju õigusvastatus on reguleeritud VÕS §-s 1045. Vastavalt lõikele 1 on kahju tekitamine õigusvastane eelkõige siis, kui see tekitati: 1) kannatanu surma põhjustamisega; 2) kannatanule kehavigastuse või tervisekahjustuse tekitamisega; 3) kannatanu omandi või sellega sarnase õiguse või valduse rikkumisega. Vastavalt lõikele 2 ei ole kahju tekitamine õigusvastane, kui: 1) kahju tekitamise õigus tuleneb seadusest; 2) kannatanu nõustus kahju



tekitamisega, välja arvatud juhul, kui nõusoleku andmine on vastuolus seaduse või heade kommetega; 3) kahju tekitaja tegutses hädakaitse- või hädaseisundis.

Hädaseisund - tegu ei ole õigusvastane, kui isik paneb selle toime, et kõrvaldada vahetut või vahetult esseisvat ohtu enda või teise isiku õigushüvedele, tema valitud vahend on ohu kõrvaldamiseks vajalik ning kaitstav huvi on kahjustatavast huvist ilmselt olulisem. Huvide kaalumisel arvestatakse eriti õigushüvede olulisust, õigushüve ähvardanud ohu suurust ning teo ohtlikkust.

Näiteks oleks mägitatkatreeneri-poolne abivajaja roiete purustamine põhjendatud, kui see juhtub matkajale kunstliku hingamise tegemise käigus. Seda saaks põhjendada hädaseisundiga. Samuti võivad olla põhjendatud muud hädavajalikud otsused halva ilma, laviini, ekstreemse külma ning teiste ebatavaliste olukordade lahendamiseks.

Kahjude hüvitamist saab treenerilt / teenuse pakkujalt nõuda vaid juhul, kui isik on kahju tekitamises süüdi. Tsiivilõigusliku süü küsimus on reguleeritud VÕS §-s 1050. Vastavalt lõikele 1 ei vastuta kahju tekitaja kahju tekitamise eest, kui ta tõendab, et ei ole kahju tekitamises süüdi, kui seadusega ei ole sätestatud teisiti. Tsiivilõiguslikult tähendab see, et isik peab süüdi olema süüküsimuse kaalumise korral rohkem kui 50%. Vastavalt lõikele 2 arvestatakse isiku süü hindamisel muu hulgas tema olukorda, vanust, haridust, teadmisi, võimeid ja muid isiklike omadusi. Seega, kui mägitatkal / treeningul /teenuse osutamise käigus eksib väga kogenud matkajuht või matkatreener, siis eeldatakse, et tema teadmised olid paremad ja seega võidakse kogenud matkatreener tsiivilõiguslikult kergemini süüdi mõista. Isik, kes ei oma oskusi ega pikaajalisi kogemusi võib aga tsiivilõigusliku süü tuvastamisel lihtsamini õigeks mõistetud saada.

Vastavalt kriminaalmenetluse seadustiku (edaspidi KrMS) §-le 7 lõikele 3 tõlgendatakse kriminaalmenetluses kõrvaldamata kahtlus kahtlustatava või süüdistatava süüdiolikus tema kasuks. Kriminaalasjas on tõendamiskoormus suurem, kedagi ei või kriminaalasjas süüdi mõista, kui süü pole 100% tõestatud. Ka kriminaalõigus võib mägitatka / treeneri töös ette tulla nt karistusseadustiku (edaspidi KarS) § 117 surma põhjustamine ettevaatamatusest või KarS § 119 raske tervisekahjustuse tekitamine ettevaatamatusest. Sellised sätted võivad teemaks tõusta, kui eksitakse näiteks julgestuse tegemisel, hoolimatult on suhtunud varustuse töökorras olekusse ja juhtub õnnetus. Tõenäosus siiski karistusõiguse rakendamise treeneritöö ja mägitatkamise juures on üsna tagasihoidlik.

Vastavalt VÕS § 104 on määratletud vastutus tsiivilõigusliku süü puhul. Vastavalt lõikele 1 vastutab seaduses või lepingus ettenähtud juhtudel isik oma kohustuse rikkumise eest üksnes süü olemasolu korral. Vastavalt lõikele 2 on süü vormid hooletus, raske hooletus ja tahtlus. Hooletus on käibes vajaliku hoole järgimata jätmine. Raske hooletus on käibes vajaliku hoole olulisel määral järgimata jätmine. Tahtlus on õigusvastase tagajärje soovimine võlasuhte tekkimisel, täitmisel või lõpetamisel.

See tähendab, et kui teenuse osutaja peab vastutama varustuse korrasoleku eest ja varustus siiski näiteks halva hooldamise tõttu puruneb ning teenuse kasutaja saab seeläbi tervisekahjustusi, siis võiks arvata, et õnnetus on toimunud teenusepakkuja hooletuse tõttu ja seega võib kohus ta õnnetuse põhjustamises tsiivilõiguslikult süüdi tunnistada.

Kas deklaratsiooni tegemise või lepingu allkirjastamisega oleks võimalik süü välistada? Vastavalt VÕS §-le 1051 ei ole see lubatud. Kokkulepe, millega välistatakse või piiratakse vastutust õigusvastaselt ja tahtlikult kahju tekitamise eest, on tühine. Seega, kui teenuse osutaja vastutada on näiteks varustuse olemasolu ja korrasolu, siis ei saa teenuse osutaja sellist vastutust teenuse kasutaja vastutada anda. Kui aga teenuse kasutaja teeb ise teenust kasutades vea või ei kuula teenuse osutaja juhiseid, siis vastutab teenuse kasutaja oma tegemata jätmiste eest ise.

Siin on üks näide mägitatkamisele sarnaselt ekstreemselt tegevusalalt, kus riigikohus on võtnud seisukoha vastutusdeklaratsiooni kui süüd välistava dokumendi osas. Vastavalt **riigikohtu otsusele kohtuasjas 3-2-1-48-15** ei saa langevarjuhüppeteenust pakkuv isik kokkuleppel välistada oma vastutust tahtlikult ja õigusvastaselt tekitatud kahju korral. Samuti ei saa teenuse pakkuja tüüptingimustes oma seadusest tulenevat vastutust üldse piirata juhuks, kui lepingut rikkudes

põhjustatakse tarbija surm või kahjustatakse tema tervist. Kui kahju tekitajale on etteheidetav tegevusetus, mille tagajärjel tekkis tervisekahjustus või kehavigastus, tuleb kaitsenormi puudumise korral selgitada, kas kahjutekitajal lasus käibekohustus, s.o ohu loonud või ohtu kontrolliva isiku kohustus võtta kasutusele kõik mõistlikult vajalikud ja sobilikud abinõud, et kaitsta teisi isikuid ja nende õiguslikult kaitstud hüvesid ohu realiseerumise eest. Langevarjuhüppe korraldaja käibekohustuseks on kõige üldisemas mõttes ohutu langevarjuhüpete korraldamine ja hüppe sooritajate piisav koolitamine ning instrueerimine enne hüpet. Langevarjuhüppe korraldaja vabaneb vastutusest, kui ta tõendab, et järgis oma kutsealal keskmise langevarjuhüppekorraldaja hoolsusstandardit.

Vastavalt VÕS §-le 127 on määratletud kahju hüvitamise eesmärk ja ulatus. Kahju hüvitamise eesmärgiks on kahjustatud isiku asetamine olukorda, mis on võimalikult lähedane olukorrale, milles ta oleks olnud, kui kahju hüvitamise kohustuse aluseks olevat asjaolu ei oleks esinenud. See tähendab, et kahju hüvitamise eesmärgiks ei ole kahjusaaja rikkaks tegemine. Eesmärgiks on vaid kahju saaja asetamine olukorda, justkui kahju poleks tekkinud. Vastavalt VÕS §-le 127 lõikele 4 peab isik kahju hüvitama üksnes juhul, kui asjaolu, millel tema vastutus põhineb, on kahju tekkimisega sellises seoses, et tekkinud kahju on selle asjaolu tagajärg (põhjuslik seos). See tähendab, et isiku tegevuse või tegevusetusega peab olema seos kahju tekkimisega. Kui mägimatka juht / treener ei anna õigeaegseid korraldusi, kui varustus on jäetud hooldamata (remontimata), jne, siis võidakse leida põhjuslik seos tegemata jätmiste ja kahetsusväärse tagajärje vahel.

Vastavalt VÕS §-le 128 on hüvitatava kahju liigid varaline või mittevaraline. Varaline kahju on eelkõige otsene varaline kahju ja saamata jäänud tulu. Mittevaraline kahju hõlmab eelkõige kahjustatud isiku füüsilist ja hingelist valu ning kannatusi. Juhul, kui teenuse kasutaja saab treeningu / mägimatka käigus tervisekahjustusi, siis võib varaliseks kahjuks olla näiteks isiku arstimisega seotud kulud (haiglaarve, ravimid, transport), aga ka saamata jäänud töötasu. Teenuse kasutaja füüsilist ja hingelist valu hinnata on märksa keerukam. Tänapäevani on vähe juhtumeid, kus kohus oleks mittevaralist kahju välja nõudnud.

Vastavalt VÕS §-le 130 isiku tervise kahjustamisest või talle kehavigastuse tekitamisest tekkinud kahju hüvitamise kohustuse olemasolu korral tuleb kahjustatud isikule hüvitada kahjustamisest tekkinud kulud, sealhulgas vajaduste suurenemisest tekkinud kulud, ning täielikust või osalisest töövõimetusist tekkinud kahju, sealhulgas sissetulekute vähenemisest ja edasiste majanduslike võimaluste halvenemisest tekkinud kahju.

Vastavalt VÕS §-le 129 lõikele 1 tuleb isiku surma põhjustamisest tuleneva kahju hüvitamise kohustuse olemasolu korral hüvitada surma põhjustamisest tekkinud kulud, eelkõige mõistlikud matusekulud, samuti surma põhjustanud tervisekahjustuse või kehavigastuse mõistlikud ravikulud ning kahjustatud isiku vahepealsest töövõimetusist tekkinud kahju. Vastavalt lõikele 3 kui isikul, kelle surm põhjustati, oli surma ajal seadusest tulenev kohustus teist isikut ülal pidada, peab kahju hüvitamiseks kohustatud isik maksma sellele isikule mõistliku rahalise hüvitise, mis vastaks ülalpidamise suurusele, mida surmasaanu oleks oma eeldatava eluea kestel sellele isikule andnud.

Vastavalt VÕS §-le 134 on sätestatud mittevaralise kahju hüvitamise erisused. Isikult vabaduse võtmisest, isikule kehavigastuse tekitamisest, tema tervise kahjustamisest või muu isikuõiguse rikkumisest, sealhulgas isiku au teotamisest, tekkinud kahju hüvitamise kohustuse olemasolu korral tuleb kahjustatud isikule mittevaralise kahju hüvitiseks maksta mõistlik rahasumma. Isiku surma põhjustamise või talle raske kehavigastuse või tervisekahjustuse tekitamisega tekitatud kahju hüvitamise kohustuse korral võivad ka surmasaanu või kahjustatud isiku lähedased isikud nõuda mittevaralise kahju hüvitist, kui hüvitise maksmist õigustavad erandlikud asjaolud. Vastavalt kehtivale kohtupraktikale esitab nõude mittevaralise kahju nõudmiseks küll kahju saaja või surmasaanu lähedased, aga kohus otsustab, kas on olemas erandlikud asjaolud mittevaralise kahju hüvitamiseks ja ka seda, millise suurusega on mõistlik rahasumma.

Mittevaralise kahju hüvitamine põhjendatud erandlike asjaolude korral. Erandlikud asjaolud on riigikohtu hinnangul näiteks lähedastele osaks saanud pikaajaline soovimatu avalikkuse tähelepanu, lähedaste elukorralduse oluline muutus või tapmise pealt nägemine.

**Riigikohus on otsuses 3-2-1-19-08 märkinud**, et VÕS § 134 lg 3 mõttes ei saa "erandlikuks asjaoluks" olla surma või raske tervisekahjustuse põhjustamine kui selline [...]. Erandlikuks asjaoluks ei ole lähedase inimese kaotus abstraktselt ning ainuüksi lein ja kaotusvalu kui selline, mis väiksemas või suuremas ulatuses paratamatult kaasneb iga lähedase isiku surmaga. Selliseks asjaoluks ei ole ainuüksi ka [...] võimalik perekonna kaotamine edasiseks eluks ja elukvaliteedi langus.

Lähedase kahju hüvitamise õigustaks nõuet VÕS § 134 lg 3 kohaselt esmajoones lähedase isiku ruumiline lähedus hukkunu või raskelt kannatanuga kahju tekitamise ajal, nt autoõnnetuse ajal samas autos viibimine või õnnetuse või selle tagajärgede vahetu pealtnägemine (n-õ samas ohutsoonis viibimine), samuti nt hukkunud või raskelt vigastatud lähedase inimese vigastuste või kannatuste nägemisest saadud hilisemad üleelamised. Need peavad aga olema isiklikud ja vahetud, mitte aga nt kolmandate isikute vahendatud. Isegi kui hageja laps nägi õnnetuse tagajärgi, ei saa tema võimalikke üleelamisi "kanda üle" hagejale.

**Riigikohtu otsus kohtuasjas 3-2-1-73-13** Mittevaralise kahju hüvitamiseks on üldjuhul piisav hagejal nende asjaolude tõendamise, mille esinemisega seob seadus mittevaralise kahju hüvitamise nõude. Küll aga oleneb mittevaralise kahju eest väljamõistetava rahalise hüvitise suurus kehavigastuse ja tervisekahjustuse raskusest, samuti muudest negatiivsetest mittevaralistest tagajärgedest, mis tekkisid kehavigastuse tõttu. Hüvitamisele kuuluva mittevaralise kahju eest väljamõistetava rahalise hüvitise suuruse otsustab kohus diskretsiooni alusel (vt Riigikohtu 22. oktoobri 2008. a otsus tsiviilasjas nr 3-2-1-85-08, p-d 11–13). VÕS § 130 lg 2 järgi tuleb rahalise hüvitise suuruse määramisel arvestada erineva isikukahju (nt erineva tervisekahjustuse) tekkimisel selle tagajärgi kannatanule, st tema eeldatavat „valu suurust“ (vt Riigikohtu 9. aprilli 2008. a otsus tsiviilasjas nr 3-2-1-19-08 p 14), samuti ka hageja võimalikku hooletust ja selle raskust endale tervisekahjustuse või kehavigastuse ja sellega kahju tekkimises või suurenemises (vt viidatud tsiviilasjas nr 3-2-1-85-08 tehtud otsuse p 14). VÕS § 130 lg 2 kohaldamisel tuleb arvestada ka hageja hooletust, hageja kehavigastuse raskust ja muid kehavigastusega kaasnenud negatiivseid mittevaralisi tagajärgi (vt Riigikohtu 31. mai 2007 otsus tsiviilasjas nr 3-2-1-54-07, p 14).

Tsiviilseadustiku üldosa seaduse (edaspidi TsÜS) §-s 150 sätestatakse kahju õigusvastasest tekitamisest tuleneva nõude aegumistähtaeg. Kahju õigusvastasest tekitamisest tuleneva nõude aegumistähtaeg on kolm aastat ajast, mil õigustatud isik kahjust ja kahju hüvitama kohustatud isikust teada sai või pidi teada saama. Kahju õigusvastasest tekitamisest tulenev nõue aegub hiljemalt kümne aasta möödumisel kahju põhjustanud teo tegemisest või sündmuse toimumisest.

See tähendab, et kui isik sai näiteks mägimatka käigus toimunud terviserikkest teada alles aastaid pärast mägimatka, on võimalik nõue põhjendatud juhul ikkagi esitada. Juhul, kui mägimatkast on möödunud juba rohkem kui kümme aastat, siis ei saa antud juhtumi põhjal nõuet enam esitada.

### **Igaüheõigus**

Vastavalt keskkonnaseadustiku üldosa seadusele (edaspidi KeÜS) §-le 32 on reguleeritud võõral maatükil viibimine. Vastavalt lõikel 1 võib teise isiku omandis oleva maatükil (edaspidi võõras maatükk) viibida üksnes omaniku loal. Vastavalt lõikele 2 on toodud erand „Luba viibida võõral maatükil, välja arvatud õuemaal, eeldatakse olevat, kui omanik ei ole maatükki piiranud või tähistanud viisil, millest ilmneb tahe piirata võõraste viibimist maatükil, või kui tahe piirata viibimist ei ilmne muudest asjaoludest.“ See tähendab, et kui maaomanik pole maad tarastanud ja / või tarale kirjutanud näiteks „Võõras ära tule!“, või „Sisenemiseks helista numbrile...“ või muul tähistanud, et võõrad pole maatükil oodatud, siis eeldatakse, et maaomanik on maatükil ajutise viibimisega nõus. Juhul kui maaomanik tuleb matkagrupperi maalt ära ajama, siis on selge, et vastavat eeldust maatükil viibimiseks enam ei ole ning maatükilt tuleb lahkuda.

Mootor- või maastikusõidukiga võõral maatükil viibimiseks on ikkagi vaja maaomaniku luba. Vastavalt KeÜS §-le 32 lõikele 2<sup>1</sup> ei eeldata, et mootorsõidukoga võib maatükil viibida.

KeÜS §-le 32 lõiked 3 kuni 4 annavad suunised võõral maatükil viibimiseks. Lõikes 3 on sätestatud, et võõral maatükil viibides tuleb järgida seaduses sätestatud piiranguid ja maatüki omaniku õiguspäraseid nõudeid ning võimalikult suures ulatuses vähendada keskkonnanahäiringute teket. Lõikes 4 on sätestatud, et võõral maatükil viibides tuleb arvestada maatüki omaniku huve, eelkõige vältida omandi kahjustamist ja kodurahu häirimist.

Vastavalt lõikele 5 jätab riik ja kohaliku omavalitsuse üksus endale õiguse piirata enda omandis oleval maatükil viibimist, kui see on vajalik avalikes huvides või kolmandate isikute, sealhulgas maakasutajate huvide kaitseks.

Vastavalt KeÜS §-le 33 on sätestatud võõral maatükil asuva tee ja raja kasutamine. Avalikult kasutatavaid teid ja erateid võib kasutada igaüks seadustes sätestatud ulatuses. Teid, mis ei ole rajatised, (edaspidi rada) võib kasutada jalgsi, jalgrattaga või muul sellesarnasel viisil liikumiseks, kui seaduses ei ole sätestatud teisiti. Omanik ei või keelata eratee ega raja kasutamist jalgsi, jalgrattaga ega muul sellesarnasel viisil liikumiseks, kui kasutus põhineb väljakujunenud taval ega ole talle koormav. Eratee või raja kasutamise liigset koormavust eeldatakse õuemaal asuva eratee või raja korral, kui seaduses ei ole sätestatud teisiti.

Vastavalt KeÜS §-le 34 võib võõral maatükil korjata looduses vabalt kasvavaid marju, seeni, pähkleid, mahalangenud oksid ja muid sarnaseid loodussaadusi, kui omanik ei ole määranud teisiti.

Vastavalt KeÜS §-le § 35 võib võõral maatükil telkida või muul viisil püsivamalt peatuda üksnes omaniku loal. Luba telkimiseks või muuks püsivamaks peatumiseks eeldatakse olevat väljaspool selgelt piiritletavat kompaktselt asustusega ala, kui omanik ei ole maatükki piiranud või tähistanud viisil, millest ilmneb tahe telkimist või muud püsivat peatumist piirata, või kui tahe piirata viibimist ei ilmne muudest asjaoludest. Loa olemasolu ei eeldata kauemaks kui ööpäevaks.

Vastavalt KeÜS § 35 lõikele 3 tuleb telkimise ja muu püsivama viibimise korral selleks ettevalmistamata ja tähistamata kohas hoiduda väljapoole elumaja arvestatavat nähtavus- ja kuuldekaugust. Avatud maastikul tuleb hoiduda elumajast vähemalt 150 meetri kaugusele.

Vastavalt KeÜS § 36 võib võõral maatükil lõket teha üksnes omaniku loal. Omaniku luba eeldatakse olevat omaniku poolt lõkke tegemiseks ettevalmistatud ja tähistatud kohas.

Vastavalt KeÜS § 37 on reguleeritud veekogu avalik kasutamine. Veekogu avalik kasutamine on suplemine, veesport, veel ja jääl liikumine, kalapüük, veevõtt ning muul viisil veekogu kasutus, mis vastavalt veeseadusele ei ole vee erikasutus. See tähendab, et veekogu kasutamiseks suplemiseks, veesportiks, veel ja jääl liikumiseks, kalapüügiks vee võtmiseks ei vaja vee erikasutusloa taotlemist ja seda võib teha igaüks, kui see ei ole seadusega piiratud. Näiteks jääl liikumise keeld, kui jää on veel liiga nõrk. Mootorsõidukiga vees või jääl liikumine ei ole veekogu avalik kasutus. Mootorsõidukiga veel või jääl liikumiseks tuleb järgida seadusest tulenevaid piiranguid. Sellised piirangud on toodud näiteks looduskaitseaduse (edaspidi LKS) § 29 lõikes 1 – loodusreservaat. Samuti seab KeÜS § 37 lg 3 võimaluse piirata veekogu avalikku kasutamist sh näiteks veesporti lindude pesitsemise ajal või kalapüüki kalade kudemise ajal.

Veekogu avalik kasutamine vastavalt veeseaduse (edaspidi VeeS) § 6 lõikele 2 on veekogu kasutamine igaühe poolt ilma veekogu seisundit mõjutavate ehitiste või tehnovahenditeta [...]. Vastavalt VeeS § 7 lõikele 1 on veekogu avalik kasutamine veevõtt, suplemine, veesport, veel ja jääl liikumine ja kalapüük seaduses sätestatud ulatuses. Vastavalt KeÜS § 37 lõikele 5 ei või kaldaomanik takistada veekogu avalikku kasutamist, sealhulgas ei või ta sulgeda vooluveekogu veeliikluseks suuremas ulatuses kui üks kolmandik selle laiusest. Vastavalt KeÜS § 37 lõikele 7 võib veekogu, mis ei ole avalikult kasutatav, kasutada üksnes omaniku loal. Luba veekogu avalikuks kasutuseks eeldatakse olevat, kui veekogu ei

ole piiratud ega tähistatud viisil, millest ilmneb tahe piirata veekogu kasutamist, või kui tahe piirata veekogu kasutamist ei ilmne muudest asjaoludest.

Vastavalt KeÜS § 38 on reguleeritud kallasraja olemus ja selle kasutamistingimused. Vastavalt lõikele 1 on kallasrada kaldariba avalikult kasutatava veekogu ääres veekogu avalikuks kasutamiseks ja selle ääres viibimiseks, sealhulgas selle kaldal liikumiseks. Vastavalt lõikel 2 on kallasraja laius laevatatavatel veekogudel kümme meetrit ning teistel veekogudel neli meetrit. Kallasraja laiust arvestatakse lamekaldal põhikaardile kantud veekogu piirist ja kõrgkaldal kaldanõlva ülemisest servast, arvates viimasel juhul kallasrajaks ka vee piirjoone ja kaldanõlva ülemise serva vahelise maariba. Kui kallasrada on üle ujutatud, on kallasrajaks kahe meetri laiune kaldariba veeseisu piirjoonest (edaspidi ajutine kallasrada). Vastavalt KeÜS § 38 lõikele 4 peab kaldaomanik igaühel lubama kallasrada kasutada. Vastavalt lõikele 6 on reguleeritud olukord, kui ajutist kallasrada ei ole võimalik kasutada. Juhul, kui ajutisel kallasrajal liikumine on takistatud, peab kaldaomanik tagama läbipääsu mujalt oma kinnisasjal, kui see ei ole talle ülemäära koormav.

Vastavalt KeÜS § 38 lõikel 8 ei ole purre, sild või muu veekogus või selle kohal asuv ehitist kallasraja osa ning sellist ehitist võib kasutada üksnes omaniku loal. Kasutamise luba eeldatakse olevat, kui omanik ei ole ehitist piiranud või tähistanud viisil, millest ilmneb tahe piirata ehitise kasutamist võõraste poolt, või kui tahe piirata kasutamist ei ilmne muudest asjaoludest. Omanik peab lubama ehitise kasutamist, kui see on vajalik kallasrada mööda liikumiseks.

Vastavalt KeÜS § 39 võib kallasraja sulgeda ülekaaluka avaliku huvi korral. Kallasraja sulgemise korral peab suletud kallasraja tähistama ja võimaldama suletud kallasrajast möödapääsu.

### **Tuleohutus**

Tuleohutuse seadus (edaspidi TuOS) § 16 reguleerib metsa- ja muu taimestikuga kaetud ala tuleohutusnõuded ning tuleohtliku aja. Vastavalt lõikele 1 määrab päästeamet tuleohtliku aja ja piirkonna, kus metsa- ja muu taimestikuga ning turbapinnasega alal on keelatud: 1) küttekoldevalise tule tegemine, välja arvatud selleks ettevalmistatud kohas; 2) kuluheina ja roostiku põletamine; 3) muu tegevus, mis võib põhjustada tulekahju.

Vastavalt lõikele 2 määrab päästeamet suure tuleohuga aja ja piirkonna, kus on metsas keelatud küttekoldevalise tule tegemine, grillseadme kasutamine, suitsetamine või võõras metsas viibimine.

Päästeameti juhustega tuleohutuse tagamisel tuleb seadusest tulenevalt arvestada. Päästeamet võib seega ajutiselt keelata ka võõrasse metsa mineku omades seega mõju ka igaüheõigusele.

### **Kokkuvõte**

Käesolevas kirjutises sai käsitletud seadustest tulenevaid õigusi ja kohustusi seoses mägimatka ja matkatreeneri tööga. Käsitletud sai Eesti Vabariigi põhiseaduses sätestatud valdkonda reguleerivaid põhiõiguseid, kutseaduse, noorsootööseaduse, lastekaitseaduse ja teiste asjasse puutuvate seaduste nagu tarbijakaitseaduse nõudeid mägimatkateenuse osutamisele sh laste laagri korraldamisele. Samuti sai käsitletud teenuse osutamise ohutusega seotud küsimusi sh tsiviilõiguslikku ja kriminaalõiguslikku vastutust. Käsitletud sai ka igaüheõigusega seotud aspektid ja tuleohutus mägimatkateenuse / matkatreeneri töö seisukohalt.

### **Asjakohased seadused ja normatiivaktid**

- Abitreeneri kutsestandard
- Euroopa spordi harta
- Karistusseadustik
- Keskkonnaseadustiku üldosa seadus (igaüheõigus)
- Kriminaalmenetluse seadustik
- Kutseadus
- Lastekaitseadus

- Looduskaitseseadus
- Majandustegevuse seadustiku üldosa seadus
- Matkamise hea tava
- Nooremtreeneri kutsestandard
- Noorsootöö seadus
- Põhiseadus
- Spordiseadus
- Tarbijakaitse seadus
- Tarbijakaitse seadus
- Treeneri kutsestandard
- Treenerikutse alusdokumendid
- Tsiviilseadustiku üldosa seadus
- Tuleohutuse seadus
- Turismiseadus
- Töötervishoiu ja tööohutuse seadus
- Veeseadus
- Võlaõigusseadus

## 2. TREENERI TÖÖ MÄGIRONIMISES

### TREENERI ROLL, ÕIGUSED, KOHUSTUSED, VASTUTUS

Treener mägironimises kannab personaalset vastutust, esmaülesandeks on ohutuse tagamine.

Treener vastutab õppe- ja treeningprotsessi eest.

Treener peab oskama vastata küsimustele – milleks ja miks.

Treener loob heatahtliku ja tõise õhkkonna treeninggrupis.

Treener peab oskama vajadusel võtta maha stressi ja pingeid grupis.

Treeneri ülesandeks on panna grupp ühiselt tööle ning tagama et tekiks ühine ja jagatud vastutus.

Treeneri üks olulisemaid rolle on kõigi osalejate jälgimine ja kontroll ning anda tagasisidet.

Treener peab ettenägema võimalikke ohusituatsioone, ennetamiseks võtma kasutusele vastumeetmeid.

Treeneril on kanda nii õpetuslik kui kasvatuslik roll.

Treener peab jälgima osalejate tervist ja hügieeni.

Treeneri roll on olla tähelepanelik, hinnata treenitava sooritusi ja märgata neis vigu, osutada neile ning parandada neid.

Treeneri roll on ka jälgida ja kontrollida treeningul osaleja arengut ning mõnes olukorras ja vajadusel osata tõmmata ka pidurit, nt olukorras kus sportlase kiire arengu etapil tekib suur lõhe sportlase enesehinnangul ja reaalsel oskuste ja kogemuste tasemel. Sportlane ise arvab, et oskab ja teab juba kõike, ent piiratud teadmisi ei suudeta viia veel tegevuseni vilumuse ja kogemuste puudumisel. See on ohtlik olukord ning sellisel juhul on vajalik isegi kärpida arengutempot, vajalik on jäigalt kontrollida sportlase iseseisvumist ja tegevust. Treener annab loa ja laiendab õigusi ning iseseisvust, mitte et sportlane hakkab ise neid omavoliliselt laiendama.

Treener kui ekspert. Suurte kogemustega sportlaste jaoks on treener pigem ekspert, kelle rolliks on välja selgitada puudused ja nendele tähelepanu osutada nende järeleaitamiseks. Pigem analüüsib tegevust ja annab soovitusi. Staažikat sportlast ei ole vaja ümber õpetada, see lõpeb tavaliselt vastasseisuga.

Treener tagab treeningkeskkonna ohutuse ja kehtestab varustuse kasutamise ning treeningul käitumise kodukorra.

Kõik ebastandardised olukorrad vajavad treeneriga kooskõlastust ja heakskiitu.

Treeneril on õigus iga hetk treeningtegevus peatada kui ohus on treeninguliste turvalisus.

## NÕUDED TREENERILE

### TREENERI ÜLESANDED TREENINGUL:

**Treeningute planeerimine ja optimaalse treeningkava koostamine** vastavalt treeningulise eesmärkidele, sportliku võimekuse tasemele, tervisliku/vigastuse seisundile, vanusele ja kogemusele.

#### *Oskused:*

Koostada mägironimise jaoks sobilikud treeningharjutused.

Koostada treeningkava, mis arendab võimeid kõigil sportlaste tasemetel nii individuaalselt kui grupi jaoks.

Treeningkava koostamisel järgida optimaalset koormuse, järjepidevuse ja intensiivsuse põhimõtet.

Individualiseerida ja kohendada treeningharjutusi vastavalt treenituse tasemele arvestades sportlase vajadusi, eesmärke ja võimekust (sh kas vigastatud, vanem, lapsed, jne) ning tervislikku seisundit.

Hinnata treeningkava edukust ja efektiivsust arvestades sportlase eesmärke ja seisundit.

Hinnata treeningulise kehaliste võimete arengut ja arvestades tema isiklike eesmärke.

Treeningkava mõju monitoorimine ja kohendamine vastavalt sportlaste sooritustele ja eesmärkidele.

Rakendada treeningutel testharjutusi et arengut jälgida.

### **Treenimine**

#### *Oskused:*

Edasi anda ja rakendada mägironimise ja sportliku ettevalmistuse treeningpõhimõtteid.

Valida sobivad (nii üldkehalised kui erialased) harjutused, et minimeerida kaasnevaid riske.

Kirjeldada ja õpetada treeningharjutusi.

Selgitada tehnikate ja liigutuste õiget sooritust ning õige soorituse tähtsust, et vähendada riske ja parandada sooritust.

Vajadusel rakendada järk-järgulist ja üksikuteks liigutuselementideks lahti harutamist kui tegemist on komplekse ja keeruka tehnika/liigutusega.

Ette näidata õiget tehnikat ja liigutust, et parandada treeningulisel arusaamist õigest sooritusest.

Harida sportlast liigutuste ja tehnikate õige sooritamise tähtsusest ning nende seosest ohutuse ja tervisega.

Eristada soorituse vigu liigutuse põhipunktides (selged ja põhimõttelised sooritusvead).

Oskus eristada õiget liigutust valest liigutusest (ebaefektiivsed vead).

Eristada liigutuste nüansse ja efektiivsust tõhusamaks sooritamiseks (nõuanded kuidas muuta ebaefektiivne liigutus tõhusamaks, pisinüansid).

Kasutada selgeid juhiseid vale liigutuse parandamiseks.

Rakendada efektiivseid vihjeid (selge, lühike, järgitav, õigeaegne).



Kasutada erinevaid vihjeid ja vihjamise strateegiaid (visuaalne, verbaalne, tunnetuslik) kuni liigutus on paranenud.

Juhtida, inspireerida, motiveerida, julgustada, rakendada treeningulisi.

Jagada sportlasega eesmärkide püstitamise põhimõtteid.

Tasakaalustada veaparandus positiivse julgustusega.

Luuu täiuslikkuse ja ühtekuuluvuse sisekliima treeninggrupis.

Treenerina ole ise positiivseks eeskujuks, pidades järjekindlalt kinni samadest väärtustest ja tööpõhimõtetest ja nõuetest mida teistele esitad (alates treeningkavast, kehaliste võimete arengust ja tervislikest eluviisidest, jne).

**Grupi ja treeninguliste juhtimine**, st treeningkeskkonna (ka ruumi), varustuse, aja ja sportlaste oskuslik organiseerimine et saavutada treeningharjutuste eesmäärke.

*Oskused:*

Planeerida treeningkord tervikuna, võttes arvesse ja sisaldades üld- ja erialast soojendust, oskuste arendamise harjutusi, treeningu põhiosa ja harjutusi, kehaliste võimete arendamist ja lõdvestusosa.

Juhi ja planeeri oskuslikult treeningu logistikat, et maksimeerida treeningu tõhusust (sh vajalikku varustust, harjutuste kestust, treeningkeskkonna ja ruumi eripära, treeneri ja sportlase vahelist tagasisidet, jne).

Hoia tasakaalus tähelepanu grupi liikmete vahel, samuti individuaalse ja grupi juhiste vahel.

Säilita grupiga kontakt, huvitatus ning ühtekuuluvus kogu treeningtunni vältel.

### **Riskide juhtimine ja vastutus**

*Oskused:*

Rakenda treeninggrupi liikmetele kirjalik ja allkirjastatud kodukord ja ohutusreeglistik(suurendab teadlikkust ja vastutustunnet).

Treeningutel organiseeri treeninguliste tegevust ja varustuse kasutust (vähendab riske).

Hoolda ja inspekteeri regulaarselt kasutatavat varustust (vähendab riske).

Hari sportlasi enese vastutuse osas treeningtegevustes (nt kuidas vähendada ja kohendada koormust, intensiivsust, korduste arvu, kohendada liigutusi vastavalt nende võimetele ja eesmärkidele).

Märka ja reageeri ekstreemsetele treeningtingimustele (nt palavus, külm, niiskus, libedad olud, jne).

Rakenda õigeid julgustusmeetmeid ja -tehnikaid ning hari sportlasi ise rakendama kui see on kohane.

Ole tähelepanelik ja märka sportlastel ülekoormuse ja üleliigse pingutamise märke ning reageeri kohaselt.

Lähtu treeningute läbiviimisel seaduslikest, ausatest ja õiglastest põhimõtetest.

Järgi treenerite eetikakoodeksit ja head tava.

Rakenda sportlase-keskset lähenemist, hooli sportlasest.

**Sportlase soorituse (tehnik-, treeningtegevuse jm) hindamine ning tema sportlike võimete arengu jälgimine ja suunamine**

(sh sportlase üldkehalise seisundi hindamine ja arengu eesmärkide jälgimine, kehaliste võimete taseme hindamine ja arendamine, treeninguteks valmisoleku hindamine ja jälgimine, soorituse vastavuse hindamine eesmärkide ja sportliku tasemega.

*Oskused:*

Oskus hinnata treeningulise võimekust erialaste ja funktsionaalsete liigutuste sooritamiseks.

Märgata ja ära tunda liigutus- ja tehnilisi vigu treeninguliste sooritustes.

Anda hinnang sportlase hetke töövõimekuse kohta.

Hinnata sportlase valmisolekut treeninguteks ning määrata sportlasele kohased kehaliste võimete arendamise eesmärgid.

Välja selgitada treeningulise varasem taust (varasem kogemus, seotus spordiga, tervislik seisund, elustiilist jm asjaoludest treeningulise sooritust mõjutavad piirangud, jmt).

Ära tunda vigastuse ohtlikud olukorrad ja riskitegurid vigastusteks, ennetamise meetmed.

Ära tunda kui sportlane on valmis järgmiseks arenguetaapiks.

Kaardistada ja jälgida sportlase soorituste arengut.

### **SOOVITUSI TREENERILE**

1. Pidevalt hoida treeningulised tegevused ja suunata neid õiges suunas tegutsema ja kaasa mõtlema.
2. Ohutuse reeglid on kirjutatud verega, st. kõigil varasemalt kokkulepitud ohutuspõhimõtetel on tavaliselt veenvad põhjused, miks need on kehtestatud!
3. Et treeninggrupi liikmed ise olukordade ohtlikkust hindama panna ja teadlikkust tõsta, võib aeg-ajalt läbi viia väikseid provokatsioone (nt palav ja võtame kiivri ära, jmt). NB! Ohutus ennekõike!
4. Välja käia mingeid ilusaid (magusaid) üllatusi, tõstab meeleolu ka raskeimatel hetkedel.
5. Aeg-ajalt natuke tagant torkida ja innustada, et meelsust ja enesehinnangut tõsta.
6. Kõiki töö- ja ohutuse põhimõtteid, mida nõuad treeningulistelt, täida ka ise ALATI! Eeskuju on nakkav. Sama nõudlikkust ja põhimõttekindlust teiste suhtes rakenda ka enda puhul.
7. Parima eeskuju annad kõike ise kaasa tehes, ole ka ise aktiivne.

## LUBAMATUD TEGEVUSED TREENERITÖÖ PRAKTIKAS (UIAGM, FAR)

1. Sertifitseerimata varustuse kasutamine (peab olema kas CE või UIAA)
2. Kasutamiseks kõlbmatu ohutusvarustuse kasutamine õppe- ja treeningprotsessis (katkine, ülearu kulunud, aegunud)
3. Vastuvõetamatu ja suurte puudustega julgustustehnikate kasutamine õppe- ja treeningprotsessis (nt sobimatu ja ebaturvaline julgustuse organiseerimine, jmt)
4. Kinnikeeramata karabiinid (muhviga karabiinidel)
5. Demonstratsioonil "prügi" ehk liigne varustus (nt jaamas tarbetu, kasutu – eksitav varustus).
6. Ebakorrektnel sidumine seonguköide (karabiini ei kasutata, köide sidumiseks ühe otsaga kaheksasõlm + stoppar).
7. Julgestusjaamas ohtliku julgustuspunkti kasutamine (nt enesejulgustus ühte jaamapunkti mitte master-punkti, julgustusjaama ebaõige organiseerimine, mitteusaldusväärse (nt roostes) punkti kasutamine jaamaks, jne).
8. Ohtliku ja ebakorrektnel julgustusjaama organiseerimine (nt eksimine julgustusjaama SRENE-põhimõtete vastu).
9. Halvasti organiseeritud ülaltjulgustus (nt julgustusköie hõõrdumine vastu teravat kaljuserva).
10. Julgestuseta või enesejulgustuseta treeningulised jaamas või ohtlikul lõigul, kaljude kohal (nt 2m ohtlikust servast alati julgustuses), jne
11. Köiel laskumine backup-julgustuseta, enesejulgustuseta (laskumisevahendile lisaks haarav sõlm, milleks on kolmekordne prussik).
12. Treeningulised kiivrita ohtlikus kohas.
13. Treeningulised ei tohi sattuda situatsiooni kukkumisefaktoriga 2.
14. Lead-ronimisel esimene julgustuspunkt töötab vaid ühes suunas.
15. Liialt suur julgustuspunktide vahemaa traaversitel.
16. Lead-ronimisel julgustuspunktid paiknevad nii, et on võimalik kukkumine pika vahemaaga, kõrge kukkumisefaktoriga ja/või kukkumine vastu reljeefi.
17. Õppuse läbiviimine ohtlikus kohas, kus on võimalus kivivaranguks, laviinideks jne.
18. Treeneril puudub õppetreeninguks hädavajalik varustus.

**IDEAALSEE TREENERI OMADUSED** – alati tähelepanelik, märkab, samuti ettenägelik.

- Tähelepanelikkus
- Võimas teadmiste, hariduslik ja kogemuste pagas
- Hea füüsiline vorm (distipliin, ohutus)
- Teadmiste kogus peab olema oluliselt suurem nii algajatest kui järklastest
- Heasoovlikkus ja abivalmidus, suhtlemine
- Hoolivus
- Suhtlemine korrektne (vandumine, släng ei ole kohane, kaotab austust)
- Parasiitsõnade vähesus, suur sõnavara, sõnastus peab olema selge kõigile
- Huumorimeel on abiks pingete maandamisel
- Pedagoogiline eetika – teiste treenerite süüdistamine/mustamine pole kena

# TÖÖPÕHIMÕTED, ÕPETAMISE- JA TREENINGPRINTSIIBID

## SPORTLIKUD TREENINGPRINTSIIBID MÄGIRONIMISE TREENERI TÖÖRIISTAKASTIS

Mägironimine oma eripäradega on ala, mis vajab tavapärasest kindlasti rohkem tähelepanu pööramist ohutusele. Sellegi poolest kehtivad ka mägironimise jaoks kõik olulisemad sportlikud treeningprintsibid, mis aitavad treeninguid ohjes hoida ning ohutust veelgi suurendada.

- 1) **Mitmekülgsuse printsiip** – lähtub organismi terviklikkusest, on mitme aasta treeningute planeerimisel oluline. Uute treeninguliste liitumisel treeninggrupiga, siis esimesel paaril aastal mõistlik tegeleda esmalt üldise mitmekülgsusega, arendades erialaste alg- ja baasoskuste ja teadmiste kõrval kõiki kehalise võimeid, et luua edasiseks arenguks tugev baas.

A) Üldine mitmekülgsus – laia treeningvahendite, treeningharjutuste, oskuste ringiga tegelemine;

B) eriaalane mitmekülgsus (eriala lähedaste harjutuste ring);

C) spetsialiseerumine – kitsas, konkreetne ala.

Näiteks mägironimine > alpinism > suurte seinte ronimine või mägironimine > kaljuronimine > bouldering. Selleks, et olla edukas suurte seinte ronimisel või boulderingis, on oluline hea mitmekülgsuse baasi olemasolu. Mida paremal tasemel baas on, seda suuremad võimalused välja arendada kõrgel tasemel spetsiifilised oskused. Kui baas on saanud lünklik, siis hakkab see pärssima sooritusvõimet.

Näiteks hea üldvastupidavuse või kehalise üldettevalmistuse puudumine pärsib mitmel moel sportlikku saavutusvõimet, nt kiirem väsimuse kuhjumine, aeglasem taastumine koormusest, tipptasemel töövõime ja sooritusvõime saavutamine on pärsitud, ei suudeta vajalikku jõudlust näidata, jne.

- 2) **Teadlikkuse printsiip** – mida teha, kuidas on õige teha ja miks teha. Tiptasemele lähenedes peab teadlikkus suurenema. Mägironimises treeninguliste õpetamisel oluline alati selgitada mida teha, kuidas teha, miks just nii teha, samuti mida ei või teha, mis võib juhtuda, kuidas soovimatu ära hoida ehk millele tähelepanu pöörata sooritamisel. Mida kõrgem tase ja suuremad eesmärgid, seda suurem teadlikkus on grupi igalt liikmelt nõutud.

- 3) **Järk-järgulisuse printsiip** – treeningute mahu ja intensiivsuse järk-järguline tõstmine;

- lihtsamalt keerulisemale
- kergelt raskemale
- tuntult tundmatule

Treeningharjutuste valik ja progress peab lähtuma järk-järgulisuse printsiibist, nt. Tugiköie tõusutehnikate omandamise järjekord oleks esmalt haarava sõlme (nt kolmekordse prussiku) õpe > millele kohe järgneb praktika - ühe repsunööriga tõus tugiköiel > kui haarav sõlm ja tõus ühe haarava sõlmega hästi omandatud siis järgmisena õpitakse juurde kahe repsunööriga tõus tugiköiel > seejärel haaratsiga (žumaariga) tõus tugiköiel lisajulgestuseks haarav sõlm > kahe haaratsiga tõusutehnika tõusuks tugiköiel > lisaraskusega tõus tugiköiel >

jne ehk järk-järgult lihtsamalt keerulisemale ja raskemale ning igal järgmisel etapil kinnistatakse eelnevat.

- 4) **Korduse printsiip** – treening on harjutuste kordamine ja seeläbi tehnika kinnistamine. Hea tehnika tuleb ka mägironimises läbi rohkete korduste, teadliku treeningtegevuse.
- 5) **Näitlikkuse printsiip** – põhineb eeskujul (nt ettenäitamine, verbaalsed vihjed, video). Liigutuste õppimise juures on vajalik tunnetuse osa. Treeneritöös on kõik variandid abiks, kuid hästi oluline on õpetada treeningulist ka tunnetama, nii seda kuidas on korrektne tehniline sooritus kui ka olla teadlik sellest millal on sooritus ebakorrektn, eriti ronimistehnika juures on tunnetusel oluline roll.

Ronimistunnetuse parandamiseks on rida spetsiaalseid ronimistehnika harjutusi, mille eesmärk on keerulise ja komplekse ronimise võtta lahti osaliigutusteks või mingit liigutuse tehnilist nüansi rõhutatult arendada,

Näide1: Tasakaalu paremaks tunnetamiseks harjutus "Sirgete kätega ronimine" – harjutuse eesmärgiks on saada lahti halvast harjumusest keskenduda ronimisel peamiselt kätele. Selleks et seda puudujääki kõrvaldada, tuleks antud harjutuse vältel ronimisel jätta alati käed sirgeks, ning tunnetada, kuidas harjutuse tingimuste täitmiseks on meie keha sunnitud hoopis rohkem rakendama tasakaalu säilitamiseks õlgu, ülakeha ja jalgu ning eriti puusade ja põlvede töö parandamise mõju.

Näide 2: Tasakaalu paremaks tunnetamiseks harjutus "Pimeronimine" – harjutuse eesmärgiks on tunnetada oma keha raskuskeset ning rõhutada jalgade töö ja tasakaalu olulisust ronimisel, sest tasakaaluta seda harjutust pole võimalik sooritada. Eriti algajate puhul on praktika näidanud, et "pimedana" ronitakse palju parema tehnikaga ning sageli jõutakse ronimisele isegi kõrgemale kui tavapärasel ronimisel.

Näide 3. Hea tasakaalu (ka hea jalgadetöö) üheks tunnuseks ronimisel on kui ronija suudab ronimise käigus seinal "puhata".

- 6) **Spetsialiseerumise printsiip** – et sportlikul tasemel tippu jõuda, on vaja spordis spetsialiseeruda ühele alale. Spetsiifiliste harjutuste abil kutsuda esile spetsiifilisi muutusi sportlase organismis. Spetsialiseerumine oleneb vanusest, tasemest ja staažist.

Näiteks ei soovitata mägironimisteeningutega alustajal esimesed kaks-kolm aastat oma harjutuskavva võtta ronimisspetsiifilisi (nt vaid sõrmeotstel lisaraskustega rippumised, jmt) harjutusi. Kui treeninguline osaleb treeningutel ebaregulaarselt ja vajalik baas jääb esimeste aastate jooksul korralikult loomata, siis ei ole õige neid harjutusi ka kolmandast aastast treeningkavva lülitada.

Selleks, et saavutada häid tulemusi spetsiifilisematel aladel nagu kaljuronimine või jääronimine, on vaja esmalt luua hea nõ "baas" ning seejärel järk-järgult keerulisemaid-raskemaid-spetsiifilisemaid harjutusvara sisse tuua. Seejuures on oluline jälgida nii sportlasel kui treeneril, et spetsiifilisematele harjutustele üleminekul ei kannataks hea tehnika. Kui tehnika siiski laguneb, siis ei ole harjutus veel sportlasele jõukohane ning tuleb hinnata mis täpsemalt vajab sportlase juures eelnevalt järgi aitamist, mõnikord on see vajaliku liigutustehnika parandamine kõrgemale tasemele, mõnikord mõne spetsiifilise lihasgrupi järgi aitamine või tugevamaks treenimine.

Näide treeneri praktikast – karniiside edukaks ronimiseks efektiivse tehnikaga on sageli piiravaks teguriks sportlase kõhu- ja kerelihaste jõud, mõnikord puudujäägid õlavöö jõudluses, mõnikord need koostöös puudujääkidega koordinatsioonis. Mõlemad on täiendavate harjutustega võimalik üsna kiiresti vajalikule tasemele parandada.

- 7) **Individualiseerimise printsiip** – arvestada individuaalseid iseärasusi (eriti tippspordi juures). Kehalised testid, testtreeningud ja -harjutused, arstlikud uuringud – eesmärgiks on nõrkade ja tugevate külgede teada saamine. Eakohaste, jõukohaste vahendite ja harjutuste valik ning arvestamine. Treeningud üles ehitada nii et erineva taseme ja võimetega treeningulised saavad treeningult talle sobiva koormuse. Nt treeningharjutuste raskusastme, kestuse, korduste varieerimine ja kohendamine vastavalt sportlasele. Treenerilt nõuab paremat treeningute ettevalmistamist, tulemuseks kõik treeningulised saavad paraja koormuse.
- 8) **Süsteemsuse printsiip** – Treeningut käsitleda kui süsteemi, on treeningu osad, nt tehnika õpetamine on süsteemne. Suuremal süsteemil on oma alamsüsteemid. Tuleb süstemaatiliselt treenida, et edasi jõuda.

#### Spetsiifilised treeningprintsiihid

- 9) **Ülekoormamise printsiip** (overload) – koormus peaks ületama tavalise/igapäevase koormuse, et oleks arendav. Koormusega kohanetakse ning seepärast vaja aegajalt järkjärgult koormust tõsta, et säiliks treeniv ja arendav efekt. Näiteks ronimismahu järkjärguliseks tõstmiseks on mitmeid erinevaid viise (meetrid, kilomeetrid treeningtunnis, treeningnädalas, treeningaastas, ronimistreeningute arvu tõstmine nädalas, treeningintensiivsuse kasvatamine treeningutel, treeningpetsiifiliste ronimisharjutuste lisamine treeningutesse, jne).
- 10) **Treeningu efektide pöördumise printsiip** – mida kiiremini saavutatakse mingi võime areng, seda kiiremini see ka kaob. Näiteks vastupidavuse arendamine on mitme-aastane projekt ja selle mõju ka püsib tavaliselt kauem.
- 11) **Treeningute variatiivsus** – vaja treeningkoormusi ja mahtu varieerida (nt ronimistreeningutel mõnikord mõõduka raskusastmega rajal vastupidavuse peale ronimine 15-20min seinal, teinekord ronimine lisaraskusega, või tehniliselt väga raske raja ronimine 5-10 liigutust, või ronimine altjulgestuses üsna tehnilisel rajal).
- 12) **Imiteeritavuse printsiip** – võistlustingimuste/mägedetingimuste või selle elementide imiteerimine nii liigutusliku kui ka vaimse tegevusega. Nt liustikupraost kannatanu väljatõmbamise imiteerimine laetaladel või ronimisseinal, nt võistlusolukorra eelnev treeningutel läbimängimine. Treenerina püüa olla leidlik ja avatud silmadega, et märgata võimalusi et imiteerida treeninguliste jaoks treeningutel mägede-lähedasi tingimusi ja/või selle elemente.

### 3. TREENERI ETTEVALMISTUS TREENINGUKS

- õppetunni metoodika, struktuur, tehnika
- praktilise õppetunni läbiviimise struktuur
- õppetunni planeerimine ja korraldus
- treeningu planeerimine ja korraldus
- treeningpaiga valik, ettevalmistus, ohutus, kodukord

Õpetamine – õppe läbiviimine algajatega, mille tulemusena toimub teadmiste-oskuste-tehnikate üle andmine ja omandamine.

Õpetamise ülesanne on arenemine – kõne, vestlus, mälu, arutlusvõime, tähelepanelikkus, liigutuslikud tehnikad, loomingulised võimed.

Õppevahendid – kõik mida õpetaja kasutab õpetamise protsessis, alates varustusest, erinevatest näitlikustamise viisid, õppemetoodika, jne.

Haridus – teadmine, mis jääb pärast õppimist.

Õppeprotsessis olulisel kohal teadmiste edasi andmine näidete najal, või mingi konkreetse tegevuse läbi õpetamine.

Õpetamise tulemus:

- täpne, oskuslik
- iseseisev
- eesmärgile suunatud
- arutlusvõimeline
- füüsiliselt arenenud

Teadmised - teooria, faktid, teadmised, seosed, reeglid.

Oskused – teadmiste iseseisev rakendamine.

Vilumus – oskused, mis viidud !peaaegu! automatismini. Mõtestamata automatistlik tegevus ilma kontrollita on ohtlik. Seepärast on lisaks vaja kriitilist meelt ja sisse harjutada enese tegevuse ja võtete kontrolli.

Peamine pedagoogiline vahend treeneri jaoks – treeningtunni plaan.

Liigutuslike oskuste õpetamine – tehnilise võtte/liigutuse omandamiseks (nb mitte oskuseks ega vilumuseks) on vaja sooritada 7...30 kordust. Seda arvesse võttes tuleks ka vastavalt õpe planeerida.



## TREENINGTUNNI/ÕPPETUNNI TÜÜBID:

- a) õpetav
  - õppetunni eesmärgi määratlemine
  - õppetunni ülesande püstitamine
  - uue materjali omandamine
- b) näitlikustav
  - selgitamine
  - näitamine
- c) treeniv
  - omandatud materjali/tehnika/oskuse kinnistamine
  - õpitud võtte harjutamine
- d) kontrolliv
  - teoreetiliste teadmiste kontroll
  - praktiliste oskuste ja vilumustaseme kontroll
  - nt testid

## ÕPETAMISE PRINTSIIBID (FAR, 2009)

**TEADLIKKUS** - arusaamine õpetavast ülesandest, teadmine mida teed ja miks teed; oma tegevuse analüüs; ette näha lähi- ja kaugemaid perspektiive.

**AKTIIVSUS** – lühikese ajaga individuaalse edu saavutamine, ühelt poolt hea – kiire adaptatsioon, kiiremini omandamine; samas ohtlik kui aktiivsus väljendub hüperaktiivsusest; täiendavad märksõnad - arutlusvõimelisus, iseseisvus, liidriomadused.

**SÜSTEMAATILISUS** - regulaarsus harjutamisel, harjutuste doseerimine, treenerina ära tunda ka millal ja milline harjutus on efektiivne ja õigeaegne, harjutus mis tugineb eelnevatel oskustel ja teadmistel.

**JÕUKOHASUS** – oluline on järk-järgult anda edasi teadmisi, algul minimaalne algdoos teadmisi, samas piisavalt et kohe veatult hakkama saaks. Ei tohiks kohe välja pakkuda kõike mis tead. Seda saab liiga palju, liiga vara infot, ajab segadusse, tuleb isegi pigem kahjuks.

Olulised märksõnad - jõukohane koormus, lihtsamalt raskemale, tuntult tundmatule.

**NÄITLIKKUS** – on asjaolusid, mida pole otseselt näha, vaid on tunnetatavad, mõistetavad läbi kogemuste. Mitte ainult läbi nägemise, vaid ise tegemise ja kogemise. Õpetliku ja dünaamilise näite formuleerimine. Tehniliste vahendite kasutamine.

**PÜSIVUS** - sujuv treeningute intensiivsuse ja mahu tõstmine. Mõtestatud teadmine ja oskus. Oma teadmiste kinnistamine ja viimine oskustest vilumuseks. Oskuste ja teadmiste mõtestatud täideviimine.

TEADMINE = faktid + ühendamine + teooria + seadused

Omab 3 taset:

tutvustav (sissejuhatav, algajad)

professionaalne miks, milleks on vaja just nii teha, mis tagajärgedeni võib tegevus viia  
teaduslik

OSKUS = teadmiste iseseisev täitmine

VILUMUS = oskus teha olukorrale vastavalt õigeid otsuseid ja tegevusi mis viidud automatismini

NÕUDED ÕPPE- JA TREENINGTUNNILE:

1. Täpselt määratletud ülesanne/ülesanded
2. Eesmärgiks haridusliku ja õpetusliku teadmise saamine – toimub arenemine
3. Eesmärgist ja ülesandest lähtuvalt sobiva info ja õppemetoodika, treeningharjutuste valik
4. Arvestada nii individuaalsete kui grupi õppetöö vajadustega.
5. Organisatsiooniline täpsus ja juhtiv roll treeneri töös

ÕPPE-/TREENINGTUNNI OSAD:

!!! NB! OHUTUS kogu treeningtunni vältel !!!

- 1) Ettevalmistav osa
  - 1a) Treeningtunni ülesande püstitus, sisu ja tegevuste planeerimine, koha valik, varustuse vajadus, jne – see kõik on treeningule eelnev, eelmisel päeval või varem teostatud, eelinfo;
  - 1b) Vahetult enne treeningut: treeningpaiga ettevalmistus > varustuse ettevalmistus > osalejate ettevalmistus (sh soendus, varustuse pealepanek, jne)
  - 1c) Sissejuhatus koos eesootava plaani/ülesande lühikirjeldusega > ettenäitamine koos selgitustega > sooritatava tehnilise võtte/liigutuse hindamise kriteeriumid.
- 2) Treeningu põhiosa
  - 2a) Tehnilise võtte või (osa)liigutus(t)e õppimine
  - 2b) Tegevuse analüüs ja tagasiside, sh ka treeneri enese analüüs
  - 2c) Õpitud võtte või liigutuse kompleksne kasutamine tervikliigutuses või -tegevuses
  - 2d) Treeneri tagasiside
- 3) Treeningu lõpetav osa
  - 3a) varustuse kontroll ja kokku kogumine
  - 3b) Treeningharjutuste arutelu, hindamine, soovitusel
  - 3c) Lõdvestus, venitus

!!! NB! OHUTUS kogu treeningtunni vältel !!!

## PLANEERIMINE

Planeerimise põhimõtted: plaan peaks olema S.M.A.R.T.

**Specific** – omab eesmärki

**Measurable** – mõõdetav

**Action** – orienteeritud tegevusele

**Realistic** – realistlik

**Time frame** – ajaline raamistik

## TREENINGTUNNI PLANEERIMINE

Peamine eesmärk > Treeningtunni teema/eesmärk > Spetsiifiline eesmärk > Ressurssid > Ülesanded > Standard > Hindamise kriteeriumid > Hindamine > Arutelu > Soovitused

## TREENINGTUNNI PLAAN

**Treeningtunni eesmärk** – mida peaksime õpetama (nt jääõppused)

**Spetsiifilised eesmärgid ja ülesanded** – konkreetset ülesanded, tegevuste loogiline järjestus (nt tutvumine kassidega > liikumine kassidega erineva kaldega jäänõlvadel, erinevad jääliikumise tehnikad (nt poolkuuseke, kuuseke, zik-zak/serpentiin, esihammastel) > kirka kasutamine jäänõlval lahtikukkumise korral enese kinni pidamiseks > astmete raiumine > julgustusjaamade organiseerimine jääli > seongu/grupi liikumised jäänõlvadel, jne)

**Ohutuse tagamine** – kuidas, millisel viisil, millise varustusega tagatakse ohutus. Võimalik ka vajadus treeningu asukohta muuta kui antud kohas ohutust tagada pole võimalik.

**Hindamise kriteeriumid** – kuidas hinnata eesmärkide saavutamist.

**Aeg** – kui palju aega on vaja iga ülesande täitmiseks (teooria > demonstratsioon > praktika)

Kui palju aega on meil õppuse läbiviimiseks (palju on valget aega, sõltumine logistikaplaanist, jne). Võib olla vajadus planeerida antud teema mitme õppetreeningu vahel, et tulla toime ajaliste piiridega. Mõnikord vaja ülesanne lõpetada, et pidada kinni ajakavast, mõnikord vajab ülesanne rohkem aega, et tehniline võte paremini omandataks.

**Varustus** – kui palju ja millist varustust on vaja antud ülesannete sooritamiseks (kui palju on osalejaid, sh isiklik varustus, grupi varustus, sh ka ohutuse tagamiseks varustusega arvestada).

**Reljeef/asukoht** – millist reljeefi, millist tüüpi asukohta on vaja antud treeningülesannete sooritamiseks.

**Positsioneerimine** – kuidas treener organiseerib gruppide töö (kõik koos, ühekaupa, seongutes, individuaalne, grupitöö, jne).

**Kasutatav õppemeetod(id)** – demonstratsioon, loeng, probleemile suunatud, töö grupis, jne.

#### TEGEVUSTE AJALINE PLAAN JA JÄRGNEVUS

**Sissejuhatus ja eelseisva ülesande kirjeldus** – 2-3 minutit

**Tehnilise võtte demonstratsioon** – 2-5minutit

**Tehnilise võtte harjutamine koos õpilastega** – 10-20 minutit (sõltuvalt tehnilise võtte raskusest)

**Sooritatud harjutuse kokkuvõtmine, arutelu ja soovitus** – 5-7 minutit

Üleminek järgmisele tehnilisele võttele ja harjutusele.

**Pärast treeningtunni lõppu üldine kokkuvõte ja arutelu ning üldiste ja personaalsete soovitude andmine õpilastele.** Kindlasti välja tuua "mida õppisite ja mis on vaja endaga kaasa võtta".

**Kindlasti vajalik ettevalmistada ka plaan B ja plaan C** – juhaks kui soovitud treeningplats on hõivatud, halva ilma korral, takistused ja ajalised viivitused õppeprotsessis, jmt.

#### NÕUDED JA SOOVITUSED ÕPPETREENINGU LÄBIVIIMISEKS

- **Nõuded ohutusele** – ennekõike osalejate ohutus õppeprotsessis, keelatud vead koos selgitusega, nõuanded ja õiged rõhuasetused õigeks soorituseks
- **Näitlikkus ja demonstratsiooni puhtus** – demonstratsioon peab toimuma sobivates tingimustes, reljееfil ja treeneri poolt igati korrektne
- **Grupi juhtimine** – täpsed juhised, hästi ettevalmistatud treeningkeskkond sujuvaks treeningtöoks, pudelikaelttega tegelemine, paindlikkus, märgata ja oskuslikult juhtida kellele vaja lisaülesannet, kellele võimaldada veidi rohkem aega, vajadusel kohendada ülesannet jne
- **Aja juhtimine** – eesmärgiks võimalikult tõhus ajakasutus, oma tegevuste täpne ettevalmistus, selged juhised tegevusteks, üldisest ajaplaanist kinnipidamine, paindlikkus.
- **Iga osaleja ja grupi edasijõudmise hindamine** – hästi planeeritud ja ettevalmistatud treeningpaik ning jõukohane treeningülesanne, märgata vigu, kiire reageerimine neile ja sobivad täiendavad juhised jooksvalt, paindlikkus vajadusel treeningülesannet kohendada
- **Kontrollküsimused** – veendumaks et õpilane on omandanud õige teadmise ja arusaamise, mõistnud liigutuste/tehnikate õiged sõlmpunktid mida ja kuidas oma sooritust jälgida, kontrollida, eesmärgiks õpilase tegevuses teadlikkuse tõstmine.

**TREENINGTUNNI PLAAN-KONSPEKTI NÄIDE**

1. **Teema:** seonguronimise tehnika
2. **Õppetunni teema:** seongu liikumine lihtsa reljeefiga kaljudel
3. **Õppetunni eesmärk:** omandada liikumis- ja julgestusvõtted lihtsal kaljureljeefil seonguliikumisel, enesejulgestus, julgestusvõtted ja liikumispõhimõtted, käsklused, seongu koostöö ja tegevused tõusul ja laskumisel.
4. **Õppetunni kestus:** 4 tundi
5. **Toimumispaik:** Karula veski, S-sein
6. **Varustus:** a) isiklik (kiiver, julgestusvöö, julgestusvahend, karabiinid 4 tk, enesejulgestused 2 tk, repsunöör, ...)  
b) grupivarustus (kõied 2 tk, ekspressid 6 tk, jaamakõiejupid 2tk, karabiinid 4 tk, ...)
7. **Põhiosa (osadena):**
  - Julgestusjaama organiseerimine, enesejulgestus – 20min
  - Altjulgestuses ronimine (üaltjulgestus backup-iks) – 20 min
  - Julgestusviisid (ümber kaljunuki, läbi karabiini ja UIAA-sõlmega, julgestusvahendiga – 60min
  - Samaaegne liikumine seongus – 60min
  - Vahelduvjulgestuses seongu liikumine – 60min
  - jne
8. **Õpitava omandamise hindamise kriteeriumid**
  - Nimetada ja ette näidata kasutatavad võtted ja selgitada seonguliikumise tegevusi
  - Osata organiseerida julgestusjaama kahest kindelpunktist, kolmest punktist
  - Osata organiseerida enesejulgestust ja julgestust
  - Osata organiseerida laskumiskõit ja sooritada laskumine (lisajulgestusega)
  - ...
9. **Arutelu/Analüüs/Tagasiside**
  - a. **Osalejate kohta**
    - i. Sooritatud võtete üldvigade ja nende tekke põhjuste väljatoomine
    - ii. Eraldi kõige märkimisväärsemate vigade arutamine
    - iii. Vigade ärahoidmise variantide ja võimaluste arutamine
  - b. **Treener endale**
    - i. Tehnika ja taktika vead ja märkused õpilaste ja grupi tegevustes
    - ii. Hindamine
    - iii. Soovitused ja märkused edaspidiseks tegevuse organisatsiooniks

## TREENINGPAIGA VALIK, ETTEVALMISTUS JA KONTROLL

Sõltuvalt treeningu eesmärgist tuleb selleks sobiv ja osalejatele jõukohane treeningpaik valida. Eriti algajatega ja ronimistehnika treeningute puhul on kerge tekkima oht, et kui treeningkoht/-rada pole sobiv ega jõukohane, siis õpitava tehnika omandamise asemel on osalejad sunnitud hoopis jõudu kasutama ning ronimistehnika laguneb hoopiski.

Treeningpaigal algajate jaoks on esmaseks kriteeriumiks kindlasti paiga ohutus, et tegevus oleks treenerile hästi jälgitav ning seina sobivus osalejate võimete ja oskustega.

Treeningpaiga valikul mängib rolli ka osalejate arvukus. Kui väiksema grupiga on valik laiem, siis suurema grupiga on oluline et kõigi jaoks sobivaid harjutusvõimalusi oleks rohkem ning enamjaolt oleks võimalik neil kogu aeg tegutseda, ilma et peaks järjekorras oma korda pikalt ootama.

Kui treeningul osalejaid on palju, tegevus toimub hajutatult ning treeneril pole võimalik kõigil silma peal hoida, siis lahenduseks on kaasata mõni kogenum abiline, kellega eelnevalt lepitakse kokku teeningu eesmärk, sisu, tegevused, hindamiskriteeriumid, millele tähelepanu pöörata, samuti arutatakse läbi võimalikud lahenduskäigud.

Oluline on jälgida et paralleelne tegutsemine ei tekita omakorda ohtlikke olukordi (näiteks keegi ronib kellegi kohal), köietöö puhul oleks treeningtegevus organiseeritud nii, et varustuse pillamise korral ei oleks samal ajal kedagi all ohutsoonis liikumas, jne.

Kui on plaanis uusi oskusi-teadmisi-tehnikat omandada, siis tuleb treeneril tagada ka osaliste tähelepanu püsimine endal, st et samal ajal ei oleks läheduses muid segavaid – tähelepanu endale tõmbavaid tegevusi, nt osalejad on treeneri kuulamiseks paigutatud selliselt, et võivad samal ajal treeneri selja taga ronimisseinal jälgida ka edasijõudnud ronijate sooritusi, valjuhäälseid kaasaelamisi, või on oht et õpetustegevus saab teiste poolt katkestatud kui jäädakse mõnele teisele treeningrühmale ette jmt.

Loodusliku treeningpaiga valikul tuleb lähtuda reljeefi ja olude sobivusega treeningu eesmärkidega (nt sobivate erinevate nõlvakaldenurkadega jäänõlvad jääõppusteks, piisavalt mitmekesiste pragudega kaljureljeef traditsiooniliste julgustusvahendite õppusteks, sobivalt mitmekesise reljeefiga ja erinevatele ronimistehnikatele kaljud ronimisõppusteks, jne.).

Ligipääsetavus ja segavatele/ohtlikele objektidele tuleks kõigepealt tähelepanu pöörata – serva peal ohtlikud kivid-rahnud, pude kivim, tihe võsa jalamil, suured ja teravad kivid jalamil, rohke värsked murdumismärkidega kivid jalamil on kõik ohtlikud märgid, et reljeef on "elav" ja pidevas muutuses.

Teiseks tuleb hinnata ja tagada et treeningpaik pakub võimalust tagada osalejatele ohutus, ehk kas on piisavalt kindlad ja usaldusväärsed objektid, millele julgustus rajada.

Samuti tuleb eelnevalt reljeef ohtlikest objektidest puhastada (nt "elavad"-liikuvad kivirahnud ja tükid nii seina kohal serval, seinal kui riulitel lahtiselt lebavad suuremad ja väiksemad kivikesed).

Erilist tähelepanu varakevadel, pärast talvist aktiivset kivide murenemisperioodi tuleb sein üle käia ja kontrollida kas ei ole uusi murenemisi toimunud ja mõned kohad rohkem varisemisohtlikuks muutunud.

Treeningpaiga ettevalmistuse alla käib ka treeneri poolt ronimisseina/ronimispaiga kontroll, et jaamad on korrektsed ja usaldusväärsed, kasutatavad köied on terved ja kasutuskõlblikud (eriti

oluline on seda igakord eelnevalt kontrollida enne treeningut, kui seina kasutatakse mitme grupi poolt või on võimalus et seina võidakse ka muudel eesmärkidel kasutada sh kuritarvitada), köied on korrektselt jaama masterkarabiinidesse kinnitatud, ohtlikke ja lahtisi nukke ei esine, seina jalamil maandumismatid on korrektselt ning treeningul kasutusse minev varustus on korrektses seisundis ja töökorras (nt ronimisvööd, julgestusvahendid, karabiinid, ekspressid, slingid, köiejupid, jne).

Enne treeningut seab treener varustuse valmis, eemaldab puudused, vajadusel eemaldab ohtliku varustuse treeningvarustusest ning tagab et eemaldatud varustus ei oleks mingil juhul enam kättesaadav (nt tugevate vigastustega slingid lõigatakse katki, tugevate kulumismärkidega või vigastustega köied kas märgistatakse vastavalt või eemaldatakse kasutusest).

Treener teavitab ka osalejaid uuest varustusest või kui seni kasutuses olnud varustus on väljavahetatud, kasutusest välja arvatud koos põhjendustega, tagamaks et harjumusest ei võetaks uuesti juba eemaldatud varustust taas kasutusse treeninguliste poolt. Olulisemad märgid varustuse kulumisest on mõistlik üheskoos läbi käia, juurde selgitada ja põhjendada, et kõik oleks teadlikud ning saaksid kogemuse varustuse seisundi hindamisest. Hiljem on see oluline, et teadlik treeninguline hindab ka ise igapäevaselt kasutatavat varustust ja selle seisundit ning kui on kahtlusi või märkab vigastusi, siis annab sellest treenerile koheselt teada.

Varustuse seisundi kontroll toimub tegelikult kogu aeg ja jooksvalt treeningute käigus. Kui näppude vahelt läbi jooksev köis tundub juba liiga jäik või näpud tunnetavad köie defekte, karabiinide muhv ei toimi korralikult, või kasutataval ekspressil on märgata tugevaid kulumismärke ja füüsilisi vigastusi, siis need eemaldatakse ka jooksvalt.

Lisaks viiakse läbi vähemalt iga kahe kuu tagant varustuse lauskontroll ja seisundi hindamine. Loetletakse üles kasutuses olev varustus, hinnatakse ja märgitakse märkustena üles nende seisund ja kõik märgatud kahtlused.

Vähemalt kord aastas tehakse nõ varustuse täisinventuur, mille käigus lisaks seisundi hindamisele ja varustuse üles loetelemisele on mõistlik ka varustus üles pildistada ja korralikult seisund kaardistada.

Täiendavalt tuleks jälgida ka varustuse aegumisi, olenevalt varustuse kasutamise sagedusest ja intensiivsusest, järgitakse soovituslikke kasutusea perioode ning jälgitakse pidevalt ja täiendatakse seda vastavalt oma tähelepanekutele, nt millal on mõistlik köied välja vahetada, millal ronimisvööd, jne.

## RISKIDE HINDAMINE

Treeningpaiga eelnev hoolikas ülevaatus hindamaks mis treeningtöös võib põhjustada inimestele ja nende tervisele kahju.

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

Õnnetusjuhtumid ja terviserikked võivad rikkuda inimeste elusid. Samuti võivad need mõjutada klubi edasist tegevust ja tema usaldusväarsust.

Treeningutel osalejatel on õigus olla kaitstud kahju eest, mille võib põhjustada mõistlike kontrollmeetmete tegemata jätmine või tegevusetus või ebaõnnestumine.

Ohtliku tegevuse puhul nõuab seadus hinnata tegevuse/töökoha (treeningpaiga) riske ja koostada 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. Märki üles oma tulemused ja vii need ellu

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

Riskide hindamine on oluline samm et kaitsta töötajaid ja kliente (treeningulisi) ja ettevõtet, samuti et järgida seadusest tulenevaid kohustusi.

See aitab fookuseerida neile riskidele mis tõepoolest on olulised tegevuspaigas (nt ronimisseinal), need millel on potentsiaali põhjustada reaalselt kahju.

Seadus ei oota et elimineeritakse kõik riskid, küll aga on nõutav et inimesed saavad kaitstud mõistlike praktikate abil.

Riskide hindamiseks juhised:

- **Oht** on mis iganes, mis võib tekitada kahju, nt vigastatud või kulunud köis, lahtine/katkine ronimisnukk, kõrvalised asjad/isikud seina julgestusalal, 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.

**Samm 1 - Ohtude identifitseerimine.** Esmalt on vaja välja selgitada mis treeningulisi ohustab. Tee ringkäik on treeningpaikades ja vaatle mis võib treeningul osalejaid ohustada. Küsitle kolleege, mis on nende varasemad juhtumised ja potentsiaalselt ohtlikud olukorrad. Uuri teiste ronimisseinte riskide hindamisi ja hea tava ohutuse tagamiseks ronimisseintel, treeningpaikades ja sarnastes tegevustes, kasuta teiste kogemusi. Kontrolli treeningvarustuse ja ronimisseina tootjate juhiseid.



**Samm 2 - Selgita välja kes on ohustatud ja kuidas.** Iga ohu kohta peab olema selgus, kes on ohustatud ja kuidas on nad ohustatud, nt mis laadi vigastus või kahju võib juhtuda. See aitab välja töötada meetmed mis aitavad nende riskidega toime tulla. Kui ronimissein on spordihalli osa, siis arvesta ka teiste spordihalli kasutajatega ja riskidega nii neile kui nende poolt. Ära alahinda võimalike ohtude tekkimist, inimesed on "leidlikud".

**Samm 3 - Hinda riske ja leia neile leevendusmeetmed.** Kui oled ohud välja selgitanud, siis peab otsustama mida nendega peale hakata. Seadus nõuab ohtlike tegevustega teenuste osutamisel võtta kasutusele kõik "mõistlikult rakendatavad" abimeetmed, et kaitsta ja ära hoida võimalikku kahju inimestele ning järgida antud teenuse valdkonna head tava. Hinda oma praegust tegevust, milliseid ettevaatusabinõusid juba kasutad, võrdle neid erialaste ohutusnõuete ja hea tavaga. Hinda kas saad/pead midagi enamat tegema et vastata ohutuse standardile.

Leia vastused küsimustele: "kas on võimalik ohust täielikult lahti saada võimalike meetmetega?" ja "kui ei, siis kuidas saan riske kontrollida nii et nende realiseerumine oleks viidud miinimumi?".

Ohutuse tõstmiseks ei pea alati suuri kulutusi tegema. Mõnikord piisab väiksest ja lihtsast ettevaatusabinõust, et ennetada oluliste tagajärgedega ohte. Mitte ette võtta lihtsaid ja mõistlikke ettevaatusabinõusid, ignoreerida ohte võib endaga kaasa palju suuremaid kulutusi ja soovimuid tagajärgi kui õnnetusjuhtum peaks toimuma.

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 tähistada või piira julgestusala, eemalda koheselt kasutuskõlbmatuks muutunud varustus, jne).
- Võta käibele ohutusmeetmed, mis aitavad ohtu elimineerida või vähendada (nt julgestamisel julgestuskindad, uue tehnilise elemendi õppel alati lisajulgestus, julgestuse õppeprotsessis täiendav inimene julgestusköie otsa kontrollima, jne)
- Varusta ronimissein hädavajaliku ohutusvarustuse ja esmaabi vahenditega, informeeri nende asukohast ja kasutuskorrast, instrueeri kuidas käituda õnnetuse korra, tõsta inimeste teadlikkust ohtudest.

**Samm 4 - Märgi üles hindamise tulemused ja vii need ellu.** Kui hoolid oma tööst ja inimestest, siis riskide ennetamise abinõude kasutuselevõtt on oluline samm. Tee riskide hindamisest ülevaatlik kokkuvõte, jaga seda kolleegidega ning viige need ühiselt täide. Riskide hindamisest kirjalik kokkuvõte aitab sul paremini ettevaatusabinõude kasutuselevõttu juhtida ja jälgida ning vajadusel muudatusi sisse viia. Riskide juhtimine peab olema kohane ja piisav, meetmete mõju ja seisund kontrollitav, alles jääv risk ja ohutase madal.

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);
- Pika-ajalised lahendused et elimineerida kõige tõenäolisemad ohud, mis põhjustavad vigastusi ja eluohtlikke situatsioone;
- Pika-ajalised 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 püsiks;
- Selge, konkreetne vastutus – kes, mille eest, kuna vastutab et meetmed toimiks püsivalt ja plaanitud tegevused tehtud saaks.

**Samm 5 - Korda riskide hindamist perioodiliselt ning ajakohasta tegevusplaani kui vajalik.** Olud muutuvad, vahendid arenevad, samuti teadlikkus ja hea tava on pidevas muutuses ja täienemises. Ilmnevad uued asjaolud varustuse kasutuses, muutuvad tööpõhimõtted, mis muudavad ohte, ohtude nimekiri täieneb. Seepärast on mõistlik perioodiliselt riskide hindamise protsessi tervikuna uuesti korrata. Kas on mingeid muudatusi? Kas on veel asju mis vajaksid parandamist? Kas on ilmnenu uusi probleemi ja ohte, sealhulgas tulenevalt tehtud muudatustest? Kas on õppida toimunud ohtlikest intsidentidest? Veendu et ohtude hindamine ja riskide juhtimisplaan on ajakohane.

Parem teha regulaarset ohtude hindamist ja juhtida pidevat riskide elimineerimist kui lasta miskil viltu minna ja on liiga hilja!

**RISKIDE HINDAMISE NÄIDE**

	<b>Ohusituatsioon</b>	<b>Ohustatud persoon</b>	<b>Riski grupp (tulenevalt)</b>	<b>Kontroll ja lahendamine</b>
1	Ronimisseina ülerahvastatus	julgestaja- ronija-teised ronijad	kohast	juhendaja jälgib ja juhendab, vajadusel hajutab treeningtegevuse väiksematesse gruppidesse, treeningutele registreerimisel piirangud
2	Kukkuvad esemed, varustus	julgestaja	kohast	ronija hoiatab, julgestaja kohalik, seina alune julgestusala vabaks ja ainult ronimiseks- julgestamiseks, vajadusel kiivri kohustus
3	Lahtised ja katkised nukid	julgestaja	kohast	ronija hoiatab, nukivõtmed seinal käepärast, seina alune vabaks, kahtlases seisukorras nukid pigem eemaldada
4	Reljeefi iseloom (kamin, karniis jms), võimalik pendel	Ronija-teised ronijad	kohast	Instruktaaz  treener jälgib üldohutust  julgestaja jälgib-hoiatab-juhendab
5	Vöö lahti ja karabiini muhv lahti	julgestaja- ronija	varustusest	Alati ronimiseelne ristkontroll
6	Karabiin valesti (risti, muhv) koormatud	Ronija- julgestaja	varustusest	köielt koormus maha (nt väike samm ette) ja korrigeerida, informeerida ohust ronijaid
7	Julgestusköis kinnitatud valesse kohta	ronija	varustusest	Alati ronimiseelne ristkontroll
8	Julgestusvahend kiilub kinni	julgestaja- ronija	varustusest	kõrvaline abi, ATC vabastamine
9	Ronija haarab julgestusankrutest ja ekspressaasadest	ronija	teadmatus	julgestaja hoiatab, instruktaaz, seina üldohutus
10	Valed julgestusvõtted (asukoht, käed, kehaasend)	julgestaja- ronija	julgestajast	Uuesti julgestamise algõpe  2x julgestus, instruktaaz
11	Lahtised juuksed, riided	julgestaja	julgestajast	Julgestaja teadlikkus, juhendaja valvsus
12	Kaaluvahed	julgestaja- ronija	julgestajast	Instruktaaz, 2x julgestus, sobivama julgestuspartneri leidmine

13	Puudulik spottimine	juigestaja-ronija	juigestajast	Instruktaaz, juhendaja valvsus, ohutu ja pehme maandumisala
14	Kõie lõtk	juigestaja-ronija	juigestajast	suhtlemine, võimalusel dünaamiline juigestus
15	Liiga kiire ronimine	juigestaja-ronija	ronijast	Vastastikune suhtlemine, tempo aeglustamine
16	Bouldering liiga kõrgel, spottimise puudumine	ronija	ronijast	Instruktaaz, teadlikkus, juhendaja valvsus
17	Üksteise kohal ronimine	ronija	ronijast	juigestaja või ülemine hoiatab, juhendaja valvsus
18	Rajalt kõrvalekaldumine, pendlid	ronija	ronijast	Juigestaja hoiatab, kõrvalronijad hoiatavad
19	Lihaste ja kõõluste venitused, rebendid	ronija	ronijast	instruktaaz, kursused, alati korralik soojendus
20	Ebakorrektne kukkumine	ronija	ronijast	instruktaaz, kursused
21	Käevõrud, sõrmused, piercing	ronija	ronijast	Ohutusreeglite tundmine, terve mõistus, juhendaja instrueerib ja hoiatab
22	Kergejõustiku hallis muu sportija saab ronija lahtikukkumisel pihta	Ronija - sportija	ronijast	Ronimisseinaga seotud ohutusala selge märgistamine ja piiramine teistest treeningutest
23	Ronija pöörlemine laskumisel	ronija	ronijast	kukkumise kõiest mitte haarata, ajada käed laiali

## OHUTUSE TAGAMINE TREENINGTUNNIS, KODUKORD

Iga õppe- ja treeningaasta on soovitatav alustada ohutusreeglite ja kodukorra põhjaliku tutvustamisega. Uued treeningutega liitujad saavad vajalikku infot kuidas treeningutel käituda ning varasemalt treeningutel osalejatele saavad need teadmised meelde tuletatud ja värskendatud. Igal aastal on ka midagi uut, lisandunud mõni ohutusreegel või täienenud kodukorra punkt.

- Ohutusreeglitesse ega kodukorda ei tohi suhtuda üleolevalt ega pealiskaudselt, ütluses "ohutusreeglid on kirjutatud vere hinnaga" on palju tõtt.

### KODUKORD TREENINGUL

Treeningu kodukorra kehtestamise eesmärgiks on tavaliselt üheks ettevaatusmeetmeks osalejate ohutuse tagamisel. Kodukorras kirjeldatud olukorrad ja põhimõtted tulenevad ohtlike situatsioonide ennetamisest, et ära hoida kahju treeninguliste tervisele ja varale, tõsta osalejate teadlikkust ja korraldada treeningu organisatsioon mõistlikult. Kodukord määratleb ka osalejate õigused ja kohustused, vastutuse piiri.

Kodukorra koostamisel tuleks reegleid kehtestada nii vähe kui võimalik ja nii palju kui hädavajalik. Kui kehtestatakse kodukord, siis tuleks see kindlasti osalejatega koos punkt-haaval läbi arutada, lisades selgitusi ning tuues näiteid ja põhjuseid miks on need tööpõhimõtted kirja saanud. Üheskoos läbi arutamine aitab osajatel paremini mõista nende nõuete tagamaid, tõsta enese teadlikkust ja vastutustunnet. Mõnikord ei olegi treeningul osaleja teadlik või osanud märgata potentsiaalselt ohtlike olukordi enda või teiste tegevuses, osanud tähele panna varustuse kasutusel, mis võivad viia varustuse olulise kahjustuseni.

Igal juhul tasub meeles pidada, et kodukord põhineb varasematel juhtumitel ja kogemustel ning sellel on kõigi osalejate turvalisuse tagamisel oluline roll.

### OHUTUSE TAGAMINE TREENINGTUNNIS

Ehkki kodukord aitab teadlikkust tublisti tõsta, siis ei taga see veel treeningu ohutust. Treeningsituatsioonid on pidevalt muutuses ja kindlasti on treeningulised piisavalt leidlikud ja loovad, et töö käigus ilmnevad pidevalt järjest uued asjaolud ja ohuolukorrad, mida treeneril tuleb igapäevaselt ära tunda, analüüsida nende tekke põhjuseid ja seejärel lahendused leida nende ohtude minimeerimiseks mõistlike lahenduste näol ehk ohutust juhtida. Kõike kodukorda kirjeldada pole võimalik ega isegi mõistlik. Seepärast peabki treener olema kogu aeg tähelepanelik, koha peal nii füüsiliselt kui mõttega. Suurt abi leiab treeningtundide põhjalikust ettevalmistusest ning treeningu järgsest analüüsist (nendest järgnevates peatükkidest detailsemalt), kus treener analüüsib nii enda tegevust, treeningülesannete sobivust ja tagatud ohutuse määra. Treener peab võimalikke ohuolukordi ette nägema. Kui treeningul osaleja võib teadmatuses teinekord tegutseda läbimõtlematult, lausa ohtlikult, siis treener peab ohusituatsioone ennetama, märkama ja koheselt sekkuma ja lahendama. Treeneri poolt on lubamatu üles seada ilmseid ohte eirav treeningkeskkond. See on treeneri kohustus olla piisava kogemustepagasiga ja teadlik mägironimise tegevustega kaasnedes võivatest ohtudest ning teadlik kuidas neid ära hoida ja minimeerida.

Treeneri ülesanne on anda ja jagada vastutustundlikult osalejatele õigusi, nt millal võib alustada iseseisvalt julgustamisega, jmt.

Treeneri kohustus on jagada vajalikul määral informatsiooni ja teadmisi, kuidas end treeningul ohutult üleval pidada, kuidas mägironimistehnikaid ohutult sooritada. Vale või ebapiisava informatsiooni, oskuste ja tehnikate väljaõppe tagajärjel toimunud õnnetusjuhtumite korral lasub vastutus juhendamist või õpet läbi viinud treeneril.

## Ronimisseinal ronimise ohutustehnika reeglid näide

### Võimalik risk:

1. Ronijad kes treenivad ronimisseinal, peavad mõistma, et see on potentsiaalselt ohtlik spordiala ning igaüks peab täielikult mõistma sellega kaasnevaid riske. (Kaljuronimine on suhteliselt ohutu spordiala, kui järgida ohutustehnika reegleid).
2. Ronija, kes kasutab kaljuronimisseina, peab mõistma, et ronimisseinal vastutav isik ei suuda kontrollida iga treeningulise tegevust, ja ei kanna vastutust ronija oskuste ja teadmiste mittevastavuse riski üle. Iga treeninguline kannab ise täielikku vastutust oma tegevuse üle. Ronimisel on väga oluline: olla kaine mõistusega ja käituda kõrgendatud tähelepanelikkusega.
3. Kuni 18-aastased isikud võivad treenida ronimisseinal vaid kogemustega ja kompetentse täiskasvanu alluvuses, kes annab allkirja ohutustehnika kaustikusse ja võtab endale täieliku vastutuse selle isiku üle.

### Kasutatav varustus:

4. Ronimisseinal ronimiseks ja julgestamiseks tuleb kasutada vaid sertifitseeritud varustust (UIAA, CE).
5. Ronijal on hädavajalik regulaarselt jälgida tema poolt kasutatava varustuse seisundit ning vajadusel õigeaegselt see välja vahetada.
6. Ronimisseina eest vastutav isik ei kanna vastutust ronija poolt ebaõige varustuse kasutuse või selle kasutuskõlbmatuks muutumise eest.
7. Kasutuskõlbmatuks muutunud varustuse või ronimisseina mittevastavuses olevast seisundist tuleb viivitamatult teavitada ronimisseina eest vastutavat isikut.

### Julgestus:

8. Julgestamist sooritatakse seinast 1-3 meetri ulatuses, kasutades selleks julgestusvahendit (julgestamine vaid kätega on rangelt keelatud, va. bouldering-ronimisel).
9. On hädavajalik jälgida julgestatavat ronijat, julgestusköie järele, teiste ronijate tegevust ning käituda vastavalt situatsioonile eesmärgiga tagada maksimaalne ohutus kõigi osapoolte jaoks, kes treenivad ja julgestavad ronimisseinal.
10. Ronimise ajal on keelatud kasutada statsionaarseid poldiaasasid kätega.
11. Ronimise ajaks on rangelt nõutav ära võtta kätelt kõik sõrmused ja muud kaunistused, samuti vältida pikkade juuste sattumist julgestusvahendisse.
12. Isikud, kes ei roni, ei tohi segada julgestajat ning ilma vajaduseta viibida vahetult seinajuures.
13. Varustus ja isiklikud asjad, mida ei kasutata ronimisel, tuleb hoida sein ja julgestusala piirest väljaspool, ohutus kauguses.
14. Keelatud on igasugused tegevused, mis võivad ohustada teiste treeninguliste tervist ja elu.

**Kaljuronimine:**

15. Bouldering:
  - Bouldering – see on ronimine kuni 3-4 meetri kõrgusele köisjulgestuseta. Kasutatakse soojendusel, tehnika õpetamisel ja võistlustel.
  - Lubatud on tõusta kuni 3-4 meetri kõrgusele põrandapinnast (kätega), välja arvatud juhtudel kui on tagatud spetsiaalne ohutu kukkumistsoon (lisamärkus: ca 10-15 cm paksune kergejõustiku halli matt pole piisav).
  - Ronimise ajal on hädavajalik tagada katkematu ronija julgestamine (gümnastiline julgestus, “spotting”).
  - Spotting (spottimine, gümnastiline julgestamine) – soovitatav julgestusviis bouldering-ronimise ajal.
  - Bouldering-ronimiseks kasutatava ronimisseina (-osa) all peab olema matt, mis vähendab lahtikukkumise korral trauma saamise riski. Matt peab olema ühtlase paksuse ja kattega ning ilma pragudeta.
  - On keelatud bouldering-ronida, kui ülevalpool asub teine ronija seinal ning tekib potentsiaalne oht ülemise ronija lahtikukkumise korral kukkuda alumise ronija peale.
16. Enne kui alustada ronimist kasutades ülaltjulgestust, on hädavajalik veenduda, et julgestuskarabiinidel on muhvid kinni keeratud, et karabiinid on võösüsteemi ja kõiele kinnitatud õigesti, ronimine on ohutu ning ronimispartner on valmis julgestama.
17. Ronimine altjulgestuses on lubatud vaid selleks spetsiaalselt varustatud seinaosadel. Altjulgestuses ronimisel on keelatud:
  - a. vahele jätta vahejulgestuspunkte;
  - b. enne klikkimist tõusta kogu kehaga kõrgemale julgestuspunktist (soovitatav on klikkida enne kui puusad tõusevad julgestuspunktist kõrgemale (vertikaalsetel marsruutidel));
  - c. jätkata liikumist, kui ei ole võimalik ulatuda klikkima juba möödunud vahejulgestuspunktist (horisontaalsetel marsruutidel).
18. Altjulgestuses ronimisel on hädavajalik siduda köit võösüsteemi kasutades vastavaid sõlmesid (kaheksasõlm+stoppar), karabiini kasutamine kõie kinnitamiseks on keelatud.

**Õnnetusjuhtumid:**

19. Igal õnnetusjuhtumil tuleb sellest koheselt teada anda ronimisseina eest vastutavale isikule.
20. Esmaabi apteegi vahendid peavad olema kättesaadavad ronimisseina eest vastutavale isikule.
21. Kõik õnnetusjuhtumid peavad olema dokumentaalselt fikseeritud ronimisseina eest vastutava isiku poolt.



22. Ronimisseina eest vastutaval isikul on õigus keelata ronijal ronimisseina kasutamine või nõuda ronimisseina kasutamise katkestamist igal ajahetkel, kui ei järgita käesolevaid reegleid.

**Piirangud:**

23. Ronimisseina eest vastutajal on õigus rakendada individuaalseid piiranguid ronimiseks isikutele, kes on alkoholi jooke või narkootiliste ainete mõju kahtlusega, samuti neile kes ei suuda või ei taha järgida käesolevaid reegleid või treeningu kodukorda.

**Muud küsimused:**

24. Treenides ronimisseinal, tuleb järgida spordihalli sisereegleid ja treeningu kodukorda.
25. Ronijad, kes soovivad ronimisseinal harjutada iseseisvalt, peavad aru saama (oskama selgitada eeltoodud reeglite nõudmisi) ja järgima "... ronimisseinal ronimise ohutustehnika reegleid". Oma nõusoleku kohta käesolevate Reeglitega on hädavajalik igal ronijal kinnitada oma allkirjaga Ohutustehnika kaustikusse.

**Olen tutvunud ohutusreeglitega, nõustun nendega, mõistan ronimistegevustega kaasnevaid riske, luban ohutusreegleid täita ja järgida.**

Nimi:

Allkiri:

Kuupäev:

.....

.....

.....

**Mõistlik praktika:**

- Õppeaasta alguses kõigi treeningulistega arutada läbi ohutusreeglite dokument, põhjendustega, näidetega;
- Anna aega dokumendiga tutvumiseks, anna koju kaasa;
- Järgmine kord trenni toogu allkirjastatult;
- Dokumendi vastuvõtmisel tee pisteliselt sisu ja teadmiste kontroll.

**MÄGIRONIMISE SISETREENINGU (RONIMISSEINAL) STRUKTUURI NÄIDE:****1. Soojendus, 15min**

- a. Jooks
- b. Soendusvõimlemine (dünaamiline, lihasgruppide ettevalmistus tööks)

**2. Treeningu sisu tutvustus, 5min**

- a. Treeningu eesmärgid
- b. Treeningülesanded, koos täpsete juhistega, ettenäitamine
- c. Gruppideks jaotamine (vajadusel)
- d. Juhised ajakasutuse, varustuse kasutuse, piirangute, jmt kohta.
- e. Küsimused, täpsustused.

**3. Ronimistehnika – fookus teemal TASAKAAL, 45min**

- a. Harjutus 1 (nt topelttõus järgmise nukki)
- b. Harjutus 2 (nt käevahetus samal nukil)
- c. Harjutus 3 (nt pimeronimine)
- d. Tagasiside

**4. Mägironimistehnika, 45-60min**

Grupp jaotatakse kaheks et seinale ja varustust optimaalselt ja efektiivselt kasutada, et treeningulistel oleks kogu aeg tegevus.

Teema 1 – ekspress ja kõie klikkimine (altjulgestuse ronimiseks ettevalmistus, osatehnika)

- a. Harjutus 1: Ekspressi kasutus ja kõie klikkimine (nt ronimisel kõis järel ja vööle ekspress, iga julgestuspunkti juures pannakse ekspress seinale, klikitakse kõis ekspressi, veendutakse et kõis jookseb korrektselt läbi ekspressi ning seejärel võetakse kõis ekspressist välja ning ekspress seinalt tagasi võösse). Harjutab nii ronimistasakaalu kui valmistab ette altjulgestuses ronimiseks tulevikus.

Teema 2 – haarava sõlmega tõus tugiköiel (tugiköiel liikumise alustehnika, osatehnika)

- b. Harjutus 2: ühe haaravaga tõus tugiköiel (tõus jaamani, samal ajal kaaslase ülaltjulgestus, seejärel teeb üleval jaamas enesejulgestuse ning võtab haarava sõlme tugiköielt maha, seejärel laseb julgestaja tugiköie harjutuse tegija tagasi alla.
- c. Tagasiside

**5. Jõukava - üldkehaline ettevalmistus, 20min**

Nt ringkava 20min:

- 10x lõuatõmbed
- 10x eestoengus kätekõverdused
- 10x kükist üleshüpped max kõrgele

30sek eestoengus plank

10x kangil rippes jalatõsted varbad vastu kangi

10x tagatoengus kätekõverdused pingil

10x sammväljaasted lisaraskus(kang/ketas/topispall) peakohal sirgetel kätel

30sek küljeplank

Nii palju kordusi (st ringe) kui 20min jooksul jõuab, optimaalne 3...5

NB! Alternatiivsed harjutuste variatsioonid kindlasti vastavalt individuaalsetele võimetele, kellele lihtsamaks, kellele raskemaks, eesmärk et kõigile arendav ja treeniv koormus!

## 6. Lihashoole-venitused, 15min

- a. Õlavöö, käed, randmed
- b. Jalalihased (reie ees, reie taga, säär), lisaks puusade, tuharalihaste venitused jm
- c.

**MÄGIRONIMISE VÄLITREENINGU (TOOMEMÄEL, ÜLDKEHALISE FOOKUSEGA) STRUKTUURI NÄIDE:****1. Treeningu sisu tutvustus, 3min**

- a. Treeningu eesmärgid
- b. Treeningülesanded, koos täpsete juhistega, ettenäitamine
- c. Gruppideks jaotamine (vajadusel)
- d. Juhised ajakasutuse, varustuse kasutuse, piirangute, jmt kohta.

**2. Põhiosa - Jõuringid, 75-90min**

- a. Jooks tõusudel, vahelduva reljeefiga maastikul  
jõujaamade vahel ca 10min jooksu vahelduva reljeefiga maastikul
- b. Jõujaamad
  - i. Jõujaam 1 - Treppidel harjutuste kompleks  
45x tagurpidikükid > 45x ühel jala hüplemine > 20x pargipingil  
ülakehatõsted kõhule + 20x seljale
  - ii. Jõujaam 2 – Mänguväljakul, võimlemispuudel  
12x lõuatõmbed > 12x kosmonaudid > 12x rippes kangil jalatõsted  
varbad vastu kangi > 12x tagatoengus kätekõverdused > 12x  
sammväljaasted

**3. Lihashoole, venitused, lõdvestav sõrk, tagasiside, 5-10min****MÄGIRONIMISE VÄLITREENINGU (TOOMEMÄEL, PÄÄSTETEHNIKA FOOKUSEGA) STRUKTUURI NÄIDE:****➤ Treeningu sisu tutvustus, 5min**

- a. Treeningu eesmärgi tutvustus
- b. Treeningülesanded, koos täpsete juhistega, ettenäitamine
- c. Gruppideks jaotamine (vajadusel)
- d. Juhised ajakasutuse, varustuse kasutuse, piirangute, jmt kohta.

**➤ Mägironimise ja päästetehnika, 90-120min**

Teema – jõe ülesõidu organiseerimise imiteerimine puude vahel

Harjutus

- a. köieotste üle "jõe" viskamise harjutamine, 12-15-20m
- b. julgestusjaamade ehitus
- c. ülesõiduköite pingutamine plokisüsteemidega
- d. pingutatud köie fikseerimine

- e. julgestus/saatekõie organiseerimine
- f. ülesõit
- g. kõite järgitõmbamine

- **Treeningu analüüs, tagasiside, soovitused, 5-10min**
- **Varustuse kontroll ja kokkupanek, 5min**

## 4. EFEKTIIVNE JUHENDAMINE

- Juhendamise tööriistakast
- Suhtlemine, motiveerimine, tagasiside, autonoomsus
- Töö eripära noortega, lastega, kliendiga
- Edasijõudmise, oskuste-tehnikate hindamine treenitavatel

### JUHENDAMISE TÖÖRIISTAKAST

Treenerina on meie vastutusel õpetada ja kaasa aidata õpilastel teatud kindlate oskuste, tehnikate, teadmiste ja käitumisreeglite omandamist.

**VASTUTUS.** Treenerina vastutame oma sõnade ja tegevuse eest, samuti vastutame ka tegevusetuse eest. Kas teeme õigeid asju? Kas teeme asju õigesti? Võibolla teeme valesid asju õigesti? Või õigeid asju valesti? Meile on antud oskused, teadmised ning võime tegutseda mõju- ja tegevusulatuses. Meie tegevusulatus on treeningkeskkond, kuid mõju ulatub ka mägedekeskonda, mäemarsruudile ja mäetipuni välja, ka siis kui me ise seal kaasa ja kõrval ei viibi. Seepärast tuleb treenerina tegutseda alati vastutustundlikult.

Parimail ja efektiivseimal viisil teistele oskuste õpetamiseks peame esmalt ise mõistma õppimisprotsessi – kuidas inimesed uusi oskusi omandavad. See teadmine aitab meil õppetegevused ja treeningud vastavalt üles ehitada ja tagada õpilastele toetav õpi- ja treeningkeskkond.

**TEHNIKA vs OSKUS.** Treenimisel on oluline eristada oskus tehnikast. Tehnika on ülesanne mis on sooritatud isolatsioonis. Oskus on võime valida ja sooritada tehnikat vastavalt olukorrale. Esimese sammuna õpetame õpilased sooritama isoleeritud liigutusi ja tehnikaid kontrollitud ja ohutus keskkonnas. Kui tehnika on omandatud – vajalikud liigutused tehakse efektiivselt, kontrollitult ja teadlikult, siis muudame järk-järgult ülesande keerukusastet ning aitame õpilastel omandada tehnika kasutust järjest raskemates olukordades. Treenerina peame jälgima ja tagama, et kõigepealt omandatakse heal tasemel tehnika, enne kui anname neile rohkem oskusi nõudvaid ülesandeid ja raskemaid komplekseid situatsioonülesandeid. Samuti peame jälgima, et raskus- ja keerukusastme tõstmisega säiliks hea tehniline sooritus. Kui ülesande käigus tehniline sooritus laguneb, tuleb minna ja teha täiendavat tööd eelmisel tasemel kuni oleme valmis sooritama tehnikat nõutud kvaliteeditasemel. Vastasel juhul lõhume hea liigutusmustrit.

**KOGEMUSLIK ÕPPIMINE.** Õppimine toimub läbi kogemuse, proovimise-katsetamise ja vigade tegemise õpilase poolt. Ette antud ülesandele (nt boulder-rada) õpilane vaatleb ja planeerib oma tegevust. Seejärel tegutseb ehk teeb katse ronida. Kas ronimine õnnestus või mitte, võetakse hetk analüüsiks et mis läks hästi ja õigesti või mis läks valesti. Tegevuse järelanalüüsi kasutatakse järgnevate tegevuste planeerimiseks ja õppeprotsessi tsükkel algab otsast peale – planeeri > tegutse > analüüsi > planeeri > tegutse > analüüsi > jne, toimub järjepidev kogemustele põhinev õpe. Iga õppetsükliga meie kogemused täienevad, teadmised avarduvad ja oskused arenevad. Mõnikord on vajalik senised järeldused ja teadmised taas üle vaadata ja olukord ümber hinnata, et uuesti tegevus arengusse suunata.

**KIIRENDATUD ÕPPIMISTSÜKKEL.** Eelmisele õppemudelile sarnane, kuid lisatud on mõned täiendavad aspektid, mida treener saab kasutada et aidata õppimisele kaasa.

Loo õppimist toetav keskkond > Seosta eelnevalt õpituga > Selgita õppimise tulemust > Tutvusta uut informatsiooni > Tegevus > Demonstreeri õpitut > Anna tagasisidet tegevusele >

Esimeseks faasiks on luua toetav ja positiivset õppimist võimaldav keskkond. Näiteks valida õppekeskkonnaks sobiv ja jõukohane treeningmaastik/-rada/-paik, mis on vastav nii õpilase oskuste

tasemele, mis võimaldab meil hästi tehnikat ja oskust edasi anda ja õppekeskkond, mille ärevustase on viidud miinimumini.

Järgmisena püüame õpilastele luua seosed varasemalt õpituga. Isegi kui meil on tegu absoluutselt algajaga, saame tuua näiteid mis loovad analooge järgneva tegevusega või aitavad õpilasel meenutada teadmisi ja kogemusi eelnevatest õppekordadest. See aitab meil teha sissejuhatust eelolevasse teemasse.

*Näiteks ronimise põhimõtete selgitamisel saab tuua analoogiks redelist üles ronimise, edasi liikumiseks kasutatakse alati kõigepealt jalgu, liikumine ehk ronimine (redelist) algab jalgadest ja mitte sellest et tõmmatakse end puhtalt käte jõul redelist üles. Sama põhimõtet järgitakse ka kaljude ronimisel – ronimine algab jalgadest!*

Seejärel paneme oskuse konteksti. Sama näidet kasutades, selgitame õpilastele et antud põhimõte – ronimine algab jalgadest – on üheks ronimisliigutuste põhioskustest ja sellel on oluline osa tasakaalu ja kontrolli saavutamisel ronimisel. Et saavutada hea tasakaal, peame kõigepealt pöörama tähelepanu jalgadele ning siis on meil parem ja suurem võimalus leida ka head tasakaalu. Täiendavalt sobib ka selgitada mida me ootame antud treeningharjutusega saavutada, mida on õpitud või saavutatud oma arengus ja kuidas see paigutub tervikpilti.

Siis me näitame neile mida neil on vaja teha, lisades selgitused miks ja kuidas on vaja teha, järjest täpsemad ja detailsemad nüansid, mida tuleb sooritamisel silmas pidada. Samuti püüame edasi anda näpunäiteid, kuidas ära tunda õiget ja korrektset sooritust ning millised on kvaliteetse liigutuse standardid.

Järgneb tegevuse faas, kus laseme esmalt õpilastel lihtsalt tegutseda ja läbida planeeri-tegutse-analüüsi minitsükleid, olles samal ajal kogu aeg kõrval ja suunates ja abistades neil ära tunda ja eristada õiget liigutust ebakorrektsest.

Seejärel palume neil demonstreerida mida nad on õppinud.

Lõpuks, kogume õpilased kokku ja anname tagasisidet mida ja kuidas nad tegutsesid, millele tähelepanu pöörata ja aitame neil kinnistada õigeid arusaama korrektsest liigutusest.

**ÕPPIMISKÕVER.** Treenerina on meil kasulik teadmine õppimiskõverast ja õppimise faasidest, et jälgida ja juhtida õppemisprotsessi, olla teadlik mismoodi toimuvad oskuste omandamine.

Hästi lihtsustatud versioon õppimisfaasidest – kui hakatakse uut oskust omandama, ollakse ebateadlik et ollakse ebakompetentne, sageli mõeldakse ennast paremaks kui tegelikult ollakse. Niipea kui muututakse teadlikuks oma ebakompetentsusest toimub pöördepunkt, millega kaasneb sageli sooritusvõimes langus, kuid samas toimub areng eneseteadlikkuses ning saavutatakse valmidus uusi asju õppida ja omandada. Pärast tehnika/oskuste järjepidevat ja sihipärast harjutamist saavutatakse kompetentsus selles oskuses, kui säilitatakse teadlikkus oma tegevuses. Selles faasis peab pingeliselt kaasa mõtlema igas oskuse sooritamise faasis. Lõpuks kui on piisaval määral teadlikult oskust harjutatud, saavutatakse alateadliku kompetentsuse faas – kui suudetakse teadlikult oskust-tehnikat sooritada ilma selle peale teadlikult mõtlemata, on saavutatud oskusliku vilumuse faas.

Ebateadlik ebakompetentsus – õpilane ei tea, et ta pole kompetentne antud oskustes. Esineb õppimise algfaasis ja väljendub sageli ülearuses enesekindluses arvates et seni omandatu ja oskuste tase ongi kõik mis neil antud ala jaoks vaja. Hästi kergelt on tulema enesehinnang - ma oskan, ma tean. Nad asuvad pimedas väljas - nad ei tea et ei tea.

Teadlik ebakompetentsus – õpilane saab teadlikuks et ta ei ole kompetentne. On ebamugav olla piinavas väljas – olla teadmises, et ei tea. Enesele teadvustamine, et on veel palju asju mida me ei tea, see on pöördepunkt meie arengus, me oleme valmis õppima ja uusi teadmisi omandama. Meil on

palju küsimusi ja tahame neile vastuseid, oleme positiivselt uudishimulikud ja innukad õppijad. Teadlikkus oma teadmiste lünklikkusest - teab, et ei tea. Tegevussuuniseks on selles faasis küsida teistelt (kogenud treenerilt) ja uurida.

Teadlikult kompetentne – õpilane on saanud oskustes kompetentseks, kuid ei oska veel omandatud infot sünteesida. On need, kes on asjadega kursis, ent lahendusi ei näe, ei oska infot kasutada. Infot tuleb igalt poolt peale, ent lahendusi ei osata näha. Tegevustes vajab mõtlemisaega ja keskendumist. Info väli - infot on küll palju, ent ei osata seoseid näha ega omavahel kokku viia. Info millele ei osata väärtust omistada ega seda tarbida, lastakse lahti. Oht on jäädagi sellesse välja, kui info jäetakse läbitöötlemata ja vajalikud seosed loomata. On ka oht, et kui selles faasis jäädagi teadmistes pinnapealseks, piisavalt ennast edasi arendamata, siis võib taas süveneda ebateadlik ebakompetentsus.

Alateadlikult kompetentne – õpilane suudab demonstreerida oma kompetentsust omandatud oskustes ja sooritada neid korrektselt ilma selle peale mõtlemata, see oskus on talletatud lihasmällu ja sooritatakse alateadlikult, instinktiivselt. Teadmuse väli – läbi rohke praktika ja elukogemuse oleme andnud infote isikliku interpretatsiooni. Oleme saavutanud taseme, kus meil on vajalikud teadmised, oskused ja rikkalikud kogemused antud valdkonnas ning oskame neid rakendada.

Seejuures on oluline säilitada eneses hoiak, et isegi kui oleme jõudnud arengus teadliku kompetentsuse faasi, siis on asi kaugel sellest et oleksime saavutanud kõik teadmised. Alati on midagi milles saab oma teadlikkust tõsta ja arendada end veelgi paremale tasemele. Teisisõnu võib seda nimetada elukestvaks õppeks, positiivselt suunatud alalise uudishimu ja rohkema teada saamise rahutu meelsus ning uute kogemuste tagaajamine.

VILUMUS on see oskuste ja teadmiste tase, mida tahame et meie õpilased saavutavad. Õpilane oskab oskust rakendada vastavalt situatsioonile ning kasutada teisi tehnikaid või kohendada oma tegevust olukorrale vastavalt. Võimekus muuta ja kohendada oma tegevust laias variatiivsuses vastavalt olukordadele on võimalik kuna õpilane oskab oma kogemustele toetudes lugeda situatsiooni ja saada aru lahendamiseks vajalikke tegevusi-liigutusi-tehnikaid. Sooritus on sujuv ja otsused on tehtud intuiivselt ning tegevust kohendatakse reaajas vastavalt vajadustele. Soovitud tulemus ehk korrektne lahendus situatsioonile on peaaegu alati saavutatud.

Tunnetuslikult õpilane selgelt mõistab tegevust detailselt ja enamjaolt liigutusi on automaatsed, kogu tähelepanu on fookuseeritud täpsele ja kontrollitud liigutustele. Õpilane on teadlik ja vastab keskkonna- ja situatsiooni muutustele adekvaatselt ning suudab muutustega kohaneda. Sooritamisel rakendatakse strateegilist ja taktikalist planeerimist.

Oskust sooritatakse sujuvalt ja pingutuseta muutavas keskkonnas. Õpilane on võimeline kohanema ja põhjendama neid muutusi. Selle tulemusena õpilane pidevalt täiendab oma sooritust et saavutada maksimaalne tulemus minimaalse pingutusega.

Jõupingutus on minimaalne ja efektiivsus on kõrge. Lihased on kohanenud tegevusele ja suudavad säilitada kõrget sooritustaset pika aja jooksul ilma kurnatuse tekkimiseta. Taastumine on kiire ning mõne hetke möödudes ollakse taas valmis kõrgel tasemel sooritust jätkama.

## EFEKTIIVSE TREENERI OMADUSED (ALUN RICHARDSON, 2007):

- Aktsepteerib vastutustunnet ja kohustusi ning mõistab mida seadus neilt ootab ja eeldab;
- Neil on eesmärk eelseisva ronimistunni/treeningu jaoks ja neil on treeningtund ettevalmistatud;
- Omavad mimekesiseid õpetusmeetodeid, analüüsivad ja annavad tagasisidet oskuste ja arengu osas;



- Pidevalt hindavad/kritiseerivad ka omaenda tegutsemist ja õpetamise efektiivsust, otsivad erinevaid ja kaasahaaravaid viise kuidas püüda õpilaste tähelepanu;
- Nautivad õpetamist ja teiste seltskonda, seavad teiste õpetamise kõrgemale enese saavutus- ja teostusvajadustest;
- Tunnevad huvi õpilaste käekäigu vastu ning omavad hoolivat suhtumist õpilaste vastu;
- On veenev ja julgustav, omab usaldavat-kindlat-kvaliteetsset-põhjendatud otsustusvõimet ning on võimeline tegema selgeid otsuseid isegi pinge ja stressi olukordades.
- On kirklik mägede vastu ning on võimeline esitlema seda ala kaasahaaravalt ja põneva seiklusena;
- Saab aru hea ja õige liigutuse ja tehnika õpetamise olulisusest õpilaste mägironimiskarjääri alguses;
- Suudab pakkuda nõuandeid treeningute, vigastustest hoidumise ja varustuse kohta;
- On teadlik ja järgib ka ise keskkonnakaitselisi põhimõtteid ning annab need teadmised edasi õpilastele;
- On hästi teadlik objektiivsetest ohtudest ja subjektiivsetest ohtudest ning teab kuidas neid juhtida;
- On heaks eeskujuks ja inspireerib enesekindlusega.

## SUHTLEMINE, MOTIVEERIMINE, TAGASISIDE, AUTONOOMSUS

Eesmärk on inimese areng, teadlikkus kasv, eluoskuste õpetamine. Treeneril on oluline roll noore arengus. Need väärtused, hoiakud ja töökultuur mida treener ise kannab ja osalejatelt nõuab, mõjutavad treeninggrupis osalejaid.

Kui treener defineerib edu ainult võidu kaudu, välise motivatsiooni kaudu mis ei ole ka meie kontrolli all, siis ei ole see nii püsiv võte, kuidas treeningulist huvitatud hoida. Väline motivatsioon – tegurid väljastpoolt, mis tulevad sellega kaasa, nt sõbrad, raha, jne. Ei ole nii püsiv.

Kui edu defineerida aga isikliku arengu kaudu, siis võime ka kaotusele anda positiivse varjundi, kui me sellest midagi kasulikku enda kohta õppisime, on meil mõtted, mille kallal tuleb edasi tööd teha, et ennast paremaks saada. Inimese enda sisemine motivatsioon on kõige parem ja kõige püsivam – ma naudin tegevust, ma õpin ja arenen, saan osavamaks ja lähen paremaks.

Noortel on kalduvus ennast võrrelda teistega, konkureerida, võistelda kõiges. Kui seostame võistlust kui võit ja kaotus, siis kaasneb sellega sageli ärevustaseme tõus ja soodustab läbipõlemist. Eriti noorte puhul väärtustada võistlust kogemuse saamise eesmärgil, arengu ja lõbu eesmärgil, enese proovilepanek, mõnus vaheldus tavapärastele treeningutele. Pigem rõhuda kompetentsusele, et õpilane on tugev ja hea ka siis kui ei võida. Läbi enese tegevuse analüüsi võistluse järgselt saab suunata see positiivselt enese arengusse.

Treenerina juhtimisstiil treeningute läbiviimisel, mis toetab osalejate autonoomsust – suhtleb, küsib, arutleb, kuulab, annab nõu, analüüsib olukorda ja muudab vastavalt olukorrale juhtimisstiili, rutiinide kokkuleppimine, dialoog.

Autonoomsust toetav juhtimine - mida ja kuidas teha, lisades selgitavaid põhjendusi reeglite, ootuste ja tegutsemisviiside kohta. Treenerile küll rohkem vaeva ja nõuab rohkem ja kvaliteetsemat ettevalmistust treeninguteks.

Sellele vastandlik juhtimine on kontrolliv ehk "sest mina nii ütlesin" seletamine. Kui seletamist ei kaasne (miks, milleks, mis põhjusel), siis on tegu totaalse kontrolliga ja piirab autonoomsust. Treenerina vähem vaeva, teha vähem.

Kaasa treeningulised treeningkeskkona ja treeningu sisekliima kujundamise, väljenda selgesõnaliselt eesmärgid, kehtestage ühised väärtused ja arusaamad, sõnastage oodatavad tulemused.

Anna valiku võimalusi vastavalt olukorrale ning reeglite ja piiride seas. See ei tähenda et reeglistikust ja raamistikust treeningute korraldamisest loobutakse. Anda valikuid seal kus on see võimalik. Valikuid ei anna seal, kus seda pole võimalik teha, nt ohutuse koha pealt.

Treener peaks mõjuma innustavana, on järjepidev, on eeskujuks, professionaalne, on teadmisi. Treeneri sisemist jõudu näitab rahulikkus, enese tagasihoidmise võimekus. Küsib ja arvestab ja vajadusel muudab.

Treeningrupi sisekliima on parem ja püsib ühtsemana, kui reeglid ja eesmärgid on tehtud üheskoos. Treeneril on siiski määrav roll selgitamisel ja põhjendamisel ning õige suuna hoidmisel, kuid need arutatakse üheskoos läbi.

Väärtustage treeninggrupis pingutust, arengut ja protsessi.

Treenitavad ootavad treenerilt entusiasmi, positiivset ja avatud suhtlemist, infot, tagasidet, tähelepanelikkust, usaldusväarsust, kompetentsust, osavõtlikkust, füüsilist ja psühholoogilist kohalolekut, juhendamist, vastutust.

Usaldussuhte hoidmiseks ja säilitamiseks oluline kuidas toimub isiklikul tasemele suhtlemine, sealjuures professionaalsuse säilitamine. Oluliseks muutuvad omavahelised kokkulepped ning vajadusel oskus lahendada konfliktsituatsioone.

Motivatsioon on käitumise tõukejõuks. Tahe tööd teha on seotud eesmärgiga. Püsivuse püsimine sõltub kuidas on eesmärgid püstitatud, nt kas spetsiifilised ja kitsad või laiemad (noore terviklik ja järjepidev areng vs eesmärgi orienteeritus et mitte kunagi kaotada - kaotushirm).

Treenerina saame olla neutraalne kaotuse suhtes. Julgustame proovime ja katsetama, uusi väljakutseid vastu võtma, mille paratamatuks osaks on vahel ka eksimused, kaotused ja tagasilöögid. Kuid saame selgelt väljendada, et märkame ja väärtustame pingutust. Saame esile tuua selle, mis on soorituses paranenud ja selle, mida tehes on võimalik sooritust parandada. Leiame selle miski, mille poolest konkreetne tulemus on väärtuslik. Nii võib eduna kogeda igat situatsiooni (ka kaotust), kus inimene on rahul endaga, sest võitles lõpuni, pingutas ja suutis realiseerida oma hetkevõimed.

Treeneri ülesanne on ka parandada vigu ja ootusi realistlikumaks muuta. Kui on vaja korrigeerida õpilase sooritust, siis too esmalt esile mis on soorituses paranenud ja mis on hästi ning see, mida tehes on võimalik sooritust parandada. Demonstreeri, näita ette ja selgita kuidas on parem ja õigem teha, milleks teha. Seejärel veendu et teeb õigesti, vajadusel anna lisa juhiseid ning tunnusta kui sooritus muutus paremaks. Ole kohal ja anna teada et sinu abi on alati saadaval, anna asjakohast tagasisidet sooritusele ja vigadele, et teaks töötada nõrkade külgede kallal.

## **TAGASISIDE**

Suures grupis tagasiside andmine:

- Üldisem tagasiside kõigile
- Mõni trenn vajadusel personaalne tagasiside
- Kui osalejaid on palju, siis üks treener ei suuda kõigile tagasisidet anda, sellisel juhul saab treener näidata avatust ja anda võimaluse "Kas on kellelgi anda tagasisidet või on tekkinud küsimusi?" ning seejärel tegeleda nendega kes vajavad rohkem tähelepanu ja täiendavat selgitamist.

### **Tagasiside...**

- selleks et MOTIVEERIDA
  - Positiivselt motiveerite sellega et kiidate protsessi ja pingutust. See toetab vajadusi (autonoomsus, kompetentsus, seotus).
  - Negatiivne näide motiveerimisest – see ei ole piisav, oled võimeline rohkemaks, jne)
- selleks et PARANDADA
  - Positiivne - konstruktivne kriitika
  - Negatiivne – kriitiline hindamine, enda emotsioonide väljendamine, ähvardamine, solvamine
- selleks et OSKUST KINNITADA
  - Positiivne – see oligi see õige, mis oli hästi, mis oli erakordne

## TÖÖ ERIPÄRA NOORTEGA, LASTEGA

Ronimisürituse organiseerimine alla 18-aastastele on seotud suurema vastutuse ja hoolsusnõuetega. Treener/instruktor peab laste ja noorte puhul teostama järelvalvet hoolsuse tasemel nagu lapsevanem seda eeldab ja ootab. Lapsevanemate nõusolek ja luba plaanitavate tegevuste läbiviimiseks on hädavajalik, et kindlustada lapsevanemate täielik teadlikkus tegevuse iseloomust ja kaasnevatest riskidest.

Noorte ja laste puhul tuleb arvestada, et nad ei mõista täiel määral ronimistegevustega kaasnevaid riske ega käitu mõistlikult ning ei tee otsuseid lähtuvalt võimalikest tagajärgedest endale ega oska avrestada oma tegevuse mõjudest teistele. Seepärast peab laste ja noorte treener/instruktor neid täielikult kaitsma selliste võimalike sündmuste eest.

Ohtlikud kohad, nagu kõrge kivivaringuohuga, elava ja pudeda reljeefiga, ohtlikud servaalad kust on võimalik alla kukkuda – sellised kohad ei sobi laste ja noorte üritusteks. Kõrge riskiga tegevused nagu näiteks altjulgustusega ronimine, tuleb väga hoolikalt läbi kaaluda ja ettevalmistada.

Regulaarsete lastele ja noortele organiseeritud ronimistreeningute puhul tuleb lisaks arvestada vigastuste ohuga, nt ülekoormusega seotud vigastused ja tervisehäired, millel võivad olla pika-ajalised mõjud kasvueas noorukile. Treenerina pead olema teadlik ja järgima asjakohaseid soovitusi erinevate vanuseliste noortele kohaste treeningkoormustest.

Varustus, mida kasutatakse laste ja noorte ronimistegevuste, peab olema hoolikalt valitud ja kohastatud ja arvestatud nende kehamõõtmetele. Varustus (ronimisvööd, kiivrid, jm) peab olema noorukile kohase suurusega, võimaldama laialdast suuruste varieerimist ja kohandamist nii et see oleks alati tihkelt ja kohaselt ümber keha. Väikestele lastele on eelistatud kogu keha vöösüsteem. Ronimisvarustus peab olema valitud arvestades nooruki väikseid ja nõrki sõrmi ja käehaaret.

Lastele ronimisürituse korraldamisel mõned soovitusel läbiviimise asukoha osas: minimaalne oht kivivaringuteks, lihtne ja lühike ligipääs tegevus- ja ronimiskohale, seinala ohutusala ja ümbruskond on vaba igasugustest ohtudest (nt varjatud augud, koopad, kaevandused, kiviranhud, jne).

Laste- ja noorte treeninggrupis saab treener treeningkeskkonda kujundada, luua positiivseid emotsioone toetava õhkkonna – põnevus, elevus, rahulolu, positiivsed tunded on need mis emotsioone ja motivatsiooni kõrgel hoiavad. Neile vastukaaluks on negatiivsed emotsioonid - väsimus, pingutus, valu, tüdimus, rutiin. Treenerina tuleb leida viis ja kujundada treeningu sisekliima selliseks, et lastel ja noortel oleks rohkelt positiivseid emotsioone tekitavaid hetki treeningul ning lisaks saaks toidetud nende psühholoogilised põhivajadused, et nad tunneksid end a) osavana, säiliks soov hakkama saada, b) iseseisvana, autonoomsuse vajadus, c) teiste hulka kuuvana, seotuse vajadus, kogeda toetavaid suhteid.

Treenerina tuleb ka palju tähelepanu pöörata, et lastel-noortel-treeningulistel tekiks optimaalne eneseusk, et usutakse et ollakse võimeline ülesannet sooritama ja saavutama eesmärgi. Optimaalne eneseusk põhineb varasemale kogemusele, usk enda võimetesse eeloleva ülesandega hakkama saamisel.

Ebakindlus väljendub oma võimetesse mitte uskumisena, ei usuta hakkama saamisesse, ei pingutata ja see pärsib treeningulise tegevust ja tahet ülesandeid sooritada.

Ülekindlus on samuti pingutust vähendav tegur. Tegemist on ülekindlusega, kui alahindamine ülesannet, arvame et ülesanne on lihtne, kuid samas tehakse väikseid vigu ja esineb tähelepanematust.

Treener saab optimaalse eneseusu kujunemist juhtida ea- ja jõukohaste, oskuste tasemele vastavate kuid samas parajalt mõõdukal väljakutset pakkuvate treeningülesannetega, mis järk-järgult raskusastmelt progresseeruvad. Treener peab jälgima ja hindama treeninguliste edasijõudmist ning kohendama treeningkava vastavalt vajadusele. Mõnikord on vajalik ette anda parajalt optimaalselt raske ülesanne, mille sooritamise esitab küll suure väljakutse, kuid mis on siiski treeningliste võimetekohane, ja selle sooritamise toidaks hästi eneseusku. Teinekord on vajalik ära tunnetada hetk, mil treeningulistele tuleb anda rohkem aega oskuste kinnistamiseks, varieerida tingimustega (mitte raskusastmega), et soorituse ebakindlus pöörata positiivseks, optimaalseks enesekindluseks.

Asjakohane ja õigeaegne kiitus toidab samuti tajutud kompetentsust ja tõstab sisemist motivatsiooni. Tänu sellele et niimoodi tegid, saavutasidki. Eneseusk kasvab selle pealt.

Kui õpilane teeb vigu sooritamisel, siis esmalt kiita õppimist, positiivsete asjade arengut ning eraldi teemana välja tuua et mis vajab arendamist – selle asjaga, ja selle elemendiga tuleb tegeleda,

Ebakindlus on kerge tekkima, kui ülesanded ei ole ea- ega jõukohased, kui õpitud oskus ei ole veel kinnistunud, kui treeninguline ei usu et saab ülesandega hakkama, see on üle tema võimete. Suures grupis on ikka neid, kellele mõned ülesanded on ülejõu käivad. Sellisel juhul tuleks olla tähelepanelik ja olla valmis harjutust modifitseerima nii et ülesande põhimõtte säilib, kuid võetakse arvesse erinevusi võimetes ja treenituses. Näide1: tõus tugiköiel lisaraskusega, lisaraskuse määra eristamine vastavalt soole, kehakaalule, jmt. Näide 2: jõuharjutuse varieerimine, nt kätekõverdused, edasijõudnud kasutavad tasakaalupalli või topispalli toetades jalgu pallile, osad võivad sooritada harjutust toetudes põlvedele, mis võtab osa keharaskusest vähemaks. Nii on harjutus kõigile üks, kuid seda on modifitseeritud (nt ka korduste arvuga) ja kohandatud vastavalt võimetele.

Algajate ja laste treeningute läbi viimisel lihtsad reeglid:

- treeni, jõuad treenida
- luua hea baas, lisada koormust vormi/jõudluse tõustes
- varieeri ja vahelda treeninguid
- oska puhata
- tundke treeningust rõõmu

Laste ja noorte treeningute planeerimisel soovitusel

- lähene individuaalselt
- püstitage üheskoos reaalsed eesmärgid
- treeninguteks ettevalmistus, planeerige tegevused
- planeerimisel ja treeningu läbiviimisel ole paindlik, vajadusel kohenda plaane, vahelda raskeid ja kergeid
- lihtsamalt-keerulisemale, kergelt-raskemale, järk-järgulisus ja jõukohasus!
- Eriti noorteklassides olla parem veidi rohkem alatreenitud kui pisut ületreenitud

**Meisterlikkusele orienteeritud sisekliima.** Treeneri enda väärtushinnangud, viis kuidas treeningtegevus ja -ülesanded on üles ehitatud, kuidas toimub treeneri tagasiside, sellest sõltub suurel määral milliseks kujuneb treeninggrupis sisekliima.

Meisterlikkusele orienteeritud õpilane väärtustab arengut, sooritusele orienteeritud õpilane väärtustab tulemust.

Ebaõnnestumisest hoiduv õpilane vs ebaõnnestumist aktsepteeriv õpilane.

Meisterlikkusele orienteeritud – individuaalne areng, individuaalsed kriteeriumid, tahan õppida tennis nii palju kui võimalik.

Sooritusele orienteeritud – inimeste vaheline võrdlus, võrdlus kõiges.

Meisterlikkusele orienteeritud kliima: edu on individuaalne areng, oskuste õppimine. Väärtustatakse pingutust, ettevalmistust ja arengut. Vigadele vaadatakse kui õppimise osana. Osaletakse et uusi oskusi õppida. Õpilast hinnatakse isikliku pingutuse ja arengu järgi. Treener ja õpilased keskenduvad oskuste õppimisele ja arengule, ning rahulolu tuntakse pingutamise, proovimisest, isiklikust arengust.

Treener saab õpetada ja kujundada õpilasi ise ennast juhtima

- Oskus iseendale eesmärged püstitada
- Individuaalsele arengule keskendumine
- Enda pingutusele ja enda arengule keskendumine
- Enda vigade avastamise puhul nende vigade parandamisele keskendumine

Kuidas toetada aeglast arengut?

- Individuaalne, isiklik areng, mida õppis (küsi: mida sa täna õppisid?, mitte kuidas läks?)
- Ei võrdle, ei võistle teistega

Mõtestatud treening.

Loeb treeningu mõtestatus. Kogu aeg mõttega tegevuse juures.

Tähtis on see mida sa õpid! Kui sa pingutad, õpid enda kohta, tehnika kohta, "ma tahan õppida..."

Kui sooritad ülesande, aga midagi ei õppinud sellest, siis mõtetu.

Mõtestatud treeningu tunnused:

- Motivatsioon
- Eelnevad teadmised
- Selged eesmärgid

Mõtestatud treening:

- Tehakse tulevikus edu saavutamiseks
- Mitte tingimata nauditav
- Tehakse tõsiselt
- Huvi tegevuse tulemuse vastu
- Selgete reeglitega
- Sageli eeldab spetsialisti, kogemustega treenerit

Kui on grupis erineva tasemega lapsed-noored, siis võimalusel tuleks individuaalselt erinevad treeningülesanded, nt varieerida ülesande raskusastet. Võimaldada lapsel valida ise jõukohane ülesanne. Lasta noorel avastada mismoodi seda asja tehakse, ülesande lahendust. Treenerina lased õpilastel endil lahenduskäik avastada (saab rakendada siis kui lahendamiseks vajalikud oskused peavad eelnevalt omandatud olema).

...

## TÖÖ ERIPÄRA KLIENDIGA

Igal ronijal lasub vastutus teha endast kõik olenev et ära hoida kahju ronimispartnerile ja teistele (naaber) ronijatele. Igal ronijal on hooldusnõue mitte põhjustada oma tegevusega ja tegematajätmisega vigastusi teistele.

Kui on tegemist kommertsüritusega või korraldatakse ronimisüritust teistele (klientidele) on korraldaja õlgadel täiendavad kohustused ja vastutus. See vastutus hõlmba endas kohustust kaitsta võimaliku kahju eest grupiliikmeid, kliente, teisi ronijaid ennustatavate riskide eest ning võtta kasutusele kõik mõistlikud meetmed et kindlustada osalistele ohutus. Ronimistegevustele on omane kõrge riskitase ja on sageli võimatu täielikult kõik ohud elimineerida. Igaüht kes võtab osa ronimisüritusest peab olema vastavalt instrueeritud ja teda teadvustatud võimalikest riskidest, et nad oleksid teadlikud omavastutusest ja oleks kaasatud otsuste tegemisse riskide haldamisel.

On oluline treeneril ja ürituse instruktoril informeerida igat treeninggrupi liiget ja klienti, et instruktoril ega treeneril ei ole võimalik 100%-liselt tagada kõigi ohutus ning vajalik on iga grupiliikme ja kliendi mõistlikul määral omavastutus.

Allkirjastatud ohutusdokument või omavastutus leht ei anna samuti täit garantiid. Küll peetakse sellist dokumenti mõistlikuks viisiks et tõsta treeningul või üritusel osaleja teadlikkust, et ronimistegevusega käivad kaasas väga reaalsed riskid, ka instrueeritud üritusel ning osaleja poolne mõistlik käitumine on hädavajalik. "Kaljuronimine ja mägironimine on tegevused millega kaasnevad ohud end vigastada või tagajärjeks on surm, igaüks peab vastutama oma tegevuse eest".

Tänapäeval on standardiks, et ronimisseintel ja treeninggruppides palutakse allkirjastada kokkulepe, kus kinnitatakse et neid on instrueeritud kodukorrast ning on teadlikud kaasnevatest riskidest, enne kui neid lubatakse tegutseda ilma juhendajata või treenerita.

Ronimisürituse korraldamisega seotud riskide hindamine sisaldab info kogumist võimalikest riskidest ja vastavalt asjakohaste tegevusmeetmete valikuid et lahendada või minimeerida ohukohad. Täpne ja asjakohane hindamine sõltub korraldaja varasematest kogemustest, nende hulgast ja kvaliteedist.

...

Treener (või ronimisürituse korraldaja, kes on võtnud vastutava rolli) teeb kõik endast oleneva et kindlustada osalejatele ja klientidele ohutus ning seejuures järgitakse ajakohaseid ja asjakohaseid tegevus- ja ettevaatuspõhimõtteid. Ronimistegevustega seotud sertifikaat või treeneri kutsetunnistus on pädevust kinnitav dokument, et korraldajal on asjakohased oskused ja vajalik kogemus et hoolt kanda ja korraldada teistele ronimist.



## EDASIJÕUDMISE HINDAMINE

Kuidas osaleja tegutseb ja aru saab (just viimase järgi hindamine)

Eesmärk:

1. Õppeprotsessis positiivsete ja negatiivsete momentide määratlemine
2. Õppeprotsessis põhjuste ja tagajärgede selgitamine
3. Õpetamise efektiivsuse hindamine
4. Motivatsioon ja püüdlus täiuslikkusele
5. Edasijõudmise arvestuse pidamine

Hindamise põhimõtted:

Peab olema adekvaatne võimalus hinnata: teadmiste hulka, arusaamist, tegevuse mõtestatust, teadmiste, oskuste ja vilumuste taset ja täpsust.

Mitmekülgsus

Teadmiste maht

Õpitust arusaamine

Tegevuste mõtestatus

Teadmiste, oskuste ja vilumuse tase

Objektiivsus

Hinnata seda mida osaleja oma tasemele vastavalt peab teadma (pole vaja hinnata seda, mida osaleja veel ei pea teadma). Tuleb hinnata konkreetselt tegevust ja seda parandada. Ei tohi olla eelarvamusi ega eelistusi osalejate seas. Suhtumine peab olema heatahtlik, et säilitada head töökeskkonda ja suhtluskliimat.

Ettevalmistuse taseme nõuetele vastamine

Objekti hindamise konkreetsus

Liialdusteta

Individaalsus

Säilitada ka individuaalne mõõde hindamises - ühe inimese isiklik pingutus, areng, edenemine oma võimete kontekstis võib olla palju märkimisväärsem, kui treeninguliste vahelises paremus võrdluses. Ära märkida ka head sooritust.

Anda personaalseid hindeid

Välja selgitada täiustamise dünaamika

## TAGASISIDE, ANALÜÜS

Järel-analüüsil on kindel koht õppeprotsessis. Peetakse peale õppe-treeningsükli lõppu, pärast mäemarsruuti:

- Üks õpetamise meetodeid
- Inimestevaheliste suhete võimas stabiliseeriv tegur
- Lõpetatud tegevuse avalik analüüsivahend

Analüüsi eesmärk

Algajatega:

- Välja tuua ja üle täpsustada tehnilised ja taktikalised vead;
- Suunised ja juhised vigade parandamiseks
- Anda personaalne hinnang osalejate tegevusele
- Anda soovitus edasiseks enesearendamiseks

Edasijõudnutega:

- Kogemuse teadvustamine ja kinnistamine
- Enda ja teiste tegevuste ja oskuste analüüsimise õppimine, positiivsete momentide välja toomine, samuti vigade ja puuduste välja selgitamine, samuti põhjuste väljaselgitamine mis neid põhjustab.

Analüüsi küsimused:

- Õppeprotsessi organisatsioon (treeningpaiga sobivus, kohane ja piisaval hulgal varustust, kas ülesanne täitis eesmärki, kas ülesanne oli osalejatele jõukohane, kas treeneri jaoks oli võimalik protsessi hästi jälgida ja juhtida, jne)
- Ohutuse tagamine
- Tehniliste, taktikaliste, meetodiliste ülesannete täitmine
- Osalejate individuaalne ja grupi töö vastavus püstitatud eesmärgile
- Hindamine ja järeldused

Analüüsi läbiviimine

- Välja selgitada osalejate ettevalmistatuse tase
- Välja selgitada millised ülesanded, milliste vahenditega, milliste tehnikatega oleks pidanud lahendama
- Anda iseloomustus püstitatud ülesannete täitmisele antud oludes
- Määratleda ülesande täitmise vastavus püstitatud ülesandele
- Välja tuua positiivsed tegevused, vead ja rikkumised iga osaleja ja kogu grupi peale kokku
- Üldine analüüs ja tulemused
- Soovitused osalejatele edaspidiseks

## 5. MÄGIRONIMISE VARUSTUS, TREENING- JA ÕPPEVAHENDID

- isiklik mägironimisvarustus treeningutel ja õppeprotsessis, valiku põhimõtted
- grupivarustus, varustuse kasutamine treeningutel ja õppeprotsessis
- varustuse hooldus, korrashoid, eluiga
- täiendavad treeningvahendid mägironimise õpetamiseks, treenimiseks

### ISIKLIK MÄGIRONIMISVARUSTUS

Treeneri rolliks on algusest peale nõustada ja anda soovitusi vajamineva varustuse osas ning selle valikul.

Esimesed soovitused uuele inimesele treeninggrupis on sobivate jalanõude valik. Kui kohe ronimissussi pole valmis soetama, siis soovitada õhukese tallaga, hästi tihedalt jala ümber istuvat tennise-laadset jalanõud. Tavapärane jooksutoss oleks üldse halvim valik ronimise seisukohalt – tavaliselt on jooksujalanõud kuni number suurem ning ronimiseks sobimatu ninaosaga. Ronimiseks hädavajalikku tihedat ja täpset kontakti ronimisnuki ja reljeefiga, seda jooksutossud paraku ei paku.

Kui värskest treeningutega liituja on valmis soetama päris ronimissussi, siis on treeneri ülesanne nõustada ja abistada selle valikul.

Algaja mägironimishuvilise jaoks võib soovitada isikliku ronimisvarustuse soetamise järjekorda järgmiselt:

- Esmane ronimisvarustuse pakett, et saada aktiivsemalt ja mõnusamalt ronima (esimestel nädalatel ja kuudel, kui on tekkinud ala vastu suurem huvi ja kindel soov juurde õppida):  
*Ronimissussid > Magneesiumi vöökotike > Magneesium > Repsunööri komplekt (repsunöörid 7mm läbimõõduga ja pikkusega 1,5m + 2,5m + 5m, sõlmede õppeks ja harjutamiseks)*
- Teisene ronimisvarustuse pakett, et valmistuda iseseisvumiseks (ca paari kuu või poole aasta pärast, tavaliselt pärast seda kui ollakse omandanud iseseisev julgestamisoskus ning on käidud esimestel treeningväljasõitudel looduslikel kaljudel või teises ronimispaigas ning on kindel soov ja tahe tihedamini selliseid väljasõite ette võtta):  
*Julgestusvöö > Julgestusvahend > Karabiinid 4-6 tk*
- Kolmas ronimisvarustuse pakett, et valmistuda pikemalt looduslikele kaljudele ronima minemist (ca pool aastat treeningutel osalemist, ollakse tuttavad ka altjulgestusega ning ees on ootamas kevadised mitmepäevased ronimisnädalavahetused looduslikel kaljudel):

*Enesejulgestus > slingid > ekspressid > kiiver*

Kui ettevalmistus käib juba ka mägede jaoks, siis isikliku ja mägironimisvaruste soetamise järjestuse soovitaks järgmiselt:

Kõigepealt asjad, mida tunnetad igal sammul (saapad, seljakott), kui need on mugavad ja vajalike omadustega, siis naudid iga sammu ja hetke, kui need ei ole mugavad, siis vastupidiselt tunned ebamugavust igal sammul ja hetkel. Magamiskott ja -matt seepärast, et kui need on korralikud, siis pakuvad kvaliteetse une igal ööl. Ja muud tehnilist ja grupi varustust ei soovita sellepärast, et neid on üsna lihtne laenutada kas klubilt või sõpradelt ja tuttavatelt.

- Mägironimissaapad > Seljakott > Magamiskott > Magamismatt

Järgneb veel olulist matkavarustust (enne kui tehnilist varustust):

- Matkajope > Bahillid/säärised > Matkapüksid > Pealamp

Korralikud vett ja tuult pidavad matkajope ja -püksid seepärast, et need kaitsevad igapäevaselt ettearvamatu mägede ilma eest - sademed, tormituul, märjad olud, jne. Kui on hea varustus mis kaitseb ning hoiab sind kuiva ja sooja, siis on tunne palju mõnusam ja kogu retk nauditavam.

Edasi tehniline varustus isiklikuks tarbeks, ehkki neidki saab reeglina laenutada ja seepärast ei kuuluigi need kohe esimesse valikusse:

Kui elementaarne ronimisvarustus (ronimisvöö, julgustusvahend, HMS-karabiinid, repsunöörid, enesejulgustusotsad) on varasemast olemas, siis järgmiseks tehniliseks isiklikuks varustuseks oleks:

- Kassid > Kiiver > Slingid > Karabiinid (rohkem) > Kirka

## ÜLD- JA GRUPIVARUSTUS

Treenerina pead tagama et treeningul oleks piisavalt varustust. Elementaarne mägironimise treeningvarustuse komplekt sisaldab:

- Julgestusvööd (reguleerimisvõimalusega, st universaalsed igas suuruses ronijate jaoks – 2a...120kg)
- Julgestusköied (dünaamilised) – siseseina jaoks seinä kõrgus x2+1m (lisameeter sõlmede jaoks), välisronimisteks Eestis piisab tavaliselt 30 ja 40-meetristest julgusköidest.
- Tugiköied (staatilisid) – reeglina piisab Eesti oludes 12-25m tugiköidest, treeningute jaoks võiks mõni olla ka pikem 30-40m.
- Julgestusvahendid – ATC tüüpi julgustusvahendid, hea kui saab kasutada ka autobloki-režiimis ning suure koormuse juures pakub suuremat hõõrdumist.
- Karabiinid HMS+väikesed
- Slingid 80cm ja 120 cm
- Jaamaköiejupid
- Ekspressid (3-4 komplekti ekspresse vastavalt julgustuspunktide arvule treeningseinal)
- Kiivrid

## VARUSTUSE HOOLDUS, KORRASHOID

Lihtsad ja praktilised mägironimise treeningvarustuse hoolduspõhimõtted:

- Kõied hoiustada alati korrektselt puhitult
- Pärast kasutamist kindlasti kuivatada kõied (mitte jätta kõisi niiskena kotti seisma)
- Kõie kaitseks julgestamisel kõie alla alusriie pörandal/pinnasel
- Jälgida et kõiel ei tallata
- Kõied puhastada liivast, porist, vajadusel leige veega pesta
- Kõisi ei pesta keemiliste vahenditega, piisab leigest tavalisest veest
- Kõisi ei kuivatata rippasendis
- Kõisi ei hoiustata rippasendis
- Hoiusta kõis päikse eest varjulises kohas
- Kõit ei tohi mingil juhul lasta kokku puutuda kemikaalidega (isegi auto pagasiruumi pörandal, kui seal on varasemalt olnud kokkupuude kemikaalidega võib muuta kõie eluohlikuks!)
- Hoidu kõie hõõrdumistest vastu seina ja vastu teravaid servi
- Pea silmas, et suurem osa kõie katkemisi toimub terava serva poolt kõie lõikamise tagajärjel, mitte kõie tugevusest.
- Jälgi ja nõua kõigilt kasutajatelt, et ei ronitaks ega julgestata porise kõiega, kulutab metalli väga kiiresti
- Slinge ei ole hea kasutada haardumissõlmedes, kuluvad ja saavad vigastada, sisselõikeid
- Daisychain ei sobi enesejulgestuseks ega julgestussüsteemi, nt jaama osaks (on määratud vaid abironimises kasutamiseks)
- ...

Eemalda mägironimisvarustus koheselt kasutusest, kui...

- Kõis, slingid, ronimisvöö on kokku puutunud kemikaalidega
- Kõis, slingid, ronimisvöö õmblused narmendavad
- Kõiel, slingidel, ronimisvööil on tugevad kulumismärgid, sisselõiked, põletusmärgid
- Kõie sukk on tugevalt vigastatud, liigub lahtiselt eraldi südamikust,
- Kõis on sisemiselt vigastatud
- Vaheta kõis, sling, ronimisvöö välja hiljemalt iga 5 aasta tagant või hetkest mil kõis saab enne kasutuskõlbmatuks (liiga kulunud, vigastatud, kaotanud oma dünaamilised omadused, liiga jäik, jne)
- Vaheta julgestusvahend välja kui see on üle 1/3 õhnenud kulumise tulemusena
- Julgestusvahendil, karabiinil, ekspressikarabiinidel on tugevad täkked, mis lõhuksid kõie sukka
- Karabiini lukk, muhv on vigastatud, ei toimi enam korrektselt
- Metallist ronimisvarustus on kukkunud kõvale pinnasele suurelt kõrguselt...

## VARUSTUSE ELUIGA

Olenevalt varustuse kasutussagedusest, kasutusintensiivsusest ja kulumisastmest, pead treenerina pidevalt varustuse seisundit hindama, millal on õige aeg varustus välja vahetada.

Nt aktiivselt 5x nädalas kasutusesolevad dünaamilised julgestusköied välja vahetada max iga poolaasta tagant, aga vajadusel sagedaminigi kui selged kulumisjäljed ja muutuvad jäigaks. NB! Ennekõike jälgida köie seisundit, kui lähtuda soovitusel kaks korda aastas köisi vahetada, sest ebaõigel või oskamatul käsitlemisel võib köis kasutuskõlbmatuks muutuda juba ka mõne päeva-nädalaga.

Nt aktiivses kasutuses staatilised köied tugiköie tehnikate harjutamiseks, siis rippumistegevuste jaoks optimaalne välja vahetada ca 2-3 aasta tagant.

Nt aktiivselt 5x nädalas kasutusesolevad ronimisvööd välja vahetada 4-5 aasta tagant või vastavalt õmbluste seisukorrale ka varasemalt

Nt aktiivses kasutuses slingide eluiga ca 2-3 aastat, aga võib ka mõne nädalaga kui selged löikejäljed

Nt ekspressi karabiinid aktiivses igapäevases kasutuses treeningseinal, karabiinide kulumistäkkeid tuleb jälgida et vastu rauda alati üks ekspressi karabiin ning jälgida et täkkeid ja kidasid ei oleks köiepoelses ekspressi karabiinis – sellisel juhul koheselt välja vahetada.

Köite mitu elu:

1. altjulgestamiseks
2. ülaltjulgestamiseks, saateköieks, jaamaköiejuppideks
3. trööpamiseks treeningköiteks välitreeningutele situatsioonidesse kus tegevus ei toimu õhus, nt ka sõlmedeõppeks, jmt
4. koolitusel köiekulumise näideteks

## VARUSTUS – PRAKTIINE OSA

- varustuse valiku põhimõtted treeninggrupi varustuse osas
- varustuse hooldamine, kasutuspõhimõtted treeninggrupis
- varustuse seisundi hindamine, koos näidetega
- varustuse hoiustamine

## TÄIENDAVID TREENINGVAHENDID MÄGIRONIMISE ÕPETAMISEKS, TREENIMISEKS

Hea treeningpaik mägironimise treeninguteks sisaldab lisaks ronimisseinale ka mitmeid teisi üldkehalist ja erialaspetsiifilist treeningvarustust:

Üldkehaliseks arendamiseks abistavad treeningvahendid:

- Lõuatõmbekang – mägironija üldfüüsilise ja ka eriaalse jõu ettevalmistuse lahutamatu treeningvahend. Lõuatõmmete variatsioonid (lock-offid, frenchies, jne), põlvetõsted, jalatõsted vastu kangi, jõutõusud, tirelid, puusapuuted, jpm.
- Trapets – köite otsas rippuv lõuatõmbekang. Dünaamiline, nõudlikum. Sarnased harjutused, kuid liikuval trapetsil annab hoopis teistsuguse, dünaamilisema tunnetuse.
- Võimlemisrõngad – suurepärased abivahendid ronimistreeningute kõrvale, koordinatsiooni ja osavuse arendamiseks. Suur hulk gümnaastilisi harjutusi. Sobivam edasijõudnutele, kuna eeldab sportlaselt head kontrolli ja üldfüüsilist valmisolekut. Õige sooritustehnika on hädavajalik, et hoidua vigastustest.
- Topispallid – viseteks, heideteks, pööreteks, raskendatud ja varieerivateks kätekõverdusteks, plankudeks, kükkideks, rinnale võttudeks, jne.
- Kõrge pink, kast (sobivad ka pargipingid) – peale ja mahahüpeteks, üle hüpeteks, peale sammumiseks, keretõsteteks, tagatoengus kätekõverdusteks pingil, jpm.
- Tõstmiskang koos lisaraskustega
- Kangi kettad
- Jõukummid
- Venituskummid
- ...

Erialased abistavad treeningvahendid:

- Erinevate käehaarete jaoks käenukid (pinch, open hand, edge, crimp, jug)
- Pegboard
- Hangboard
- Campusboard
- Bouldersein
- Maandumismatid (ohutu maandumise tagamiseks, nii siseseintel, boulderseintel kui looduslikel kaljudel madalal ronimiseks)
- ...

## 6. MÄGIRONIMISE ÕPPE- JA TREENINGPROTSESSI PÕHIMÕTTED:

- mägiettevalmistuse struktuur, põhimõtted
- treeningute planeerimine ja korraldus
- treeningut iseloomustavad tegurid
- teguritest lähtuvad ja sportlase arengut arvestavad põhimõtted
- käitumis- ja sportimisreeglid treeningutel ning mägedes (omavaheline seos)
- õppe- ja treeningväljasõidu/-matka planeerimine ja korraldus
- õppe- ja treeningtegevuse läbiviimine, sh matka käigus
- treeningkava raamistik algtasemel huvilisele

### MÄGIETTEVALMISTUSE STRUKTUUR, PÕHIMÕTTED

Mägironija ettevalmistuse põhimõte on sarnane sportliku treeningu põhitõdedele, ettevalmistuse struktuur koosneb järgmistest komponentidest:

- Füüsiline ettevalmistus
- Tehniline ettevalmistus
- Taktikaline ettevalmistus
- Psühholoogiline ettevalmistus

Treenerina peate tegelema kõigi komponentide arendamisega. Tulenevalt mägironimise olemusest, kus olusid ja tegureid mis mõjutavad mäemarsruudi läbimist on rohkelt, on ettevalmistuse põhimõtteks – "valmistuda kõigeks võimalikuks", mis ees ootavatel mägedel ja marsruutidel ette võib tulla.

Treeningute ja õppe planeerimist tuleks alustada tagumisest otsast ehk eesmärkidest ja oskuste-tehnikate kaardistamisest, mis on vajalikud osata selleks, et ... (konkreetne mägi, marsruudid, piirkonna eripära, marsruudi iseloom, jmt):

- nt olla usaldusväärne ronimispartner (algõpetuses)
- nt olla usaldusväärne seongupartner mägedeks (baasoskused)
- nt olla kindel esironija (põhioskused).
- nt talveperioodil pikk tehniline alpinistlik tõus kombineeritud marsruudil (kalju-lumi-jää)

Vastavalt eesmärgile milleks valmistutakse, tulenevad sellest ka hädavajalike oskuste, tehnikate loetelu (nd [alpinisti.mm](#)), ning vajalik on ka ettevalmistuse ajaline planeerimine.



Vastavalt eesmärgiks olevale mäetõusu ajale on mägedeperiood nõ. võistlusperiood, mägedele järgnevad nädalad või kuu on klassikaliselt taastumisperiood ning ülejäänud nende kahe vahele jääv aeg on ettevalmistusperiood.

Kui eelolev mäemarsruut nõuab pikka ja väga tehnilist kaljuronimist, siis on olulisel kohal füüsiliste võimete arendamine, eritähelepanu vastupidavuse arendamisel, vajalike tehniliste oskuste ja tehnikate arendamine ning ettevalmistusse tuleks planeerida marsruudispetsiifikale vastavaid treeningtõuse ja erialaseid treeninguid, nt ronimine sarnastel kaljudel ja sarnase iseloomuga treeningmarsruutidel.

Kui eelolev mägi kõrgub enam kui 7000m kõrgusele, kuid pole tehniliselt raske ja peamiseks teguriks ongi kõrgus ja liikumine raskendatud tingimustes (paksus lumes, pikkadel jäänõlvadel), siis vajab ettevalmistuses põhitähelepanu vastupidavuse arendamine, hea üldfüüsis ning talvekuudel harjutamine pikalt külmas raskendatud tingimustes (paksus lumes, raskel maastikul) matkamine, laagritoimingud talvetingimustes, ööbimine kärede pakases, varustuse testimine talvetingimustes, pikad jääronimispäevad et harjuda jäävarustusega, jmt.

Arendamine toimub läbi treeningute koormuse andmisega, töövõime mõjutamisega ning edenemise juhtimise ja jälgimisega. Treeningutel ja treeningtõusudel sarnaste situatsioonide imiteerimine toetab ja arendab ka taktikalisi ja psühholoogilisi võimeid ettevalmistuses. Oskuslikult, hästi valitud ja doseeritud treeningud, treeningvahendid, treeningülesanded kasvatavad sportlase eneseusku, enesekindlust.

Igapäevaste treeningute planeerimisel tuleb oskuslikult kombineerida sportlikku tegevust ja sobitada seda tegelike mägironimise elementidega, nt mäkkejooksud, jooks ja matkamine vahelduval maastikul, orienteerumine, suusamatkamine, jne. Kõik need aitavad samaegselt arendada nii üldfüüsisist kui vastupidavust kui ka ettevalmistada keha ja vaimu tööks raskendatud tingimustes.

## MÄGIRONIMISE ETTEVALMISTUS JA MÄGIRONIJA OSKUSTE PROFIIL

Treeningute üheks peamiseks eesmärgiks on tulevasteks mägironimisteks vajalike tehnikate- oskuste- teadmiste ning füüsilise ja vaimse ettevalmistu tagamine. Treeningprotsessi planeerides ja ettevalmistust läbi viies (isegi algõppes) peab kogu aeg tervikust ja peaesmärgist lähtuma. See seob üksikud treeningharjutused osaks tervikust, annab neile sügavama mõtte ja sihi. Nii on algõppes hea kvaliteeditasemega ja korrektselt omandatud oskused ja tehnikad kindlaks vundamendiks järgmiste oskuste ja tehnikate õppeks järgmistes ettevalmistuse faasides. Teadlik arvestamine juba algõppe etapil kaugema perspektiiviga aitab meil hoida kõrgeid standardeid läbi kogu treening- ja õppeprotsessi ning suunab meie tegevusi treeningutel. Mägironimise treenerina peame tegutsema teadlikult lähtudes mägironimise eripäradest ja nõuetest ettevalmistuses, isegi juba algfaasis kui alles omandatakse esimesi tehnikaid (ronimisoskus ja tehnikad, julgustamine, jne), siis samal ajal saab algust teha ka üldfüüsilise ettevalmistusega arvestades mägede jaoks vajalike võimete arendamisega.

Vt ka <https://drive.google.com/file/d/0Bx-JaKVTCvfOSzNfcjBPc0lwM0E/edit?usp=sharing>

### PÕHIEESMÄRK – MÄED!

- a) Keskkond, kõrgus
- b) Ohud
- c) Reljeefi eripära ja sellele vastavad tehnikad, liikumise ja julgustuse eripärad
  - kaljud
  - lumi
  - jää
  - liustik
  - rusu
  - moreen
  - rohunõlvad
  - mägijõed

### TEADMISED- OSKUSED-TEHNIKAD

#### ALPINISMITEHNIKA BAASOSKUSED

- ohutu käitumine
- sõlmed
- ronimistehnikad
- julgustamispõhimõtted
- enesejulgustus
- laskumine tugiköiel
- tõus tugiköiel
- altjulgustuses ronimine
- jaamad
- seongus ronimine

#### LIIKUMISTEHNIKAD

- rohunõlvadel
- mägijõgede ületused
- rusunõlvadel
- moreenil
- jääil
- liustikul
- lumenõlval
- kaljudel

**OHTUDE-RISKIDE TEADVUSTAMINE**

- Alpinism, ala eripära
- Mägedes keskkonna tundmaõppimine, seaduspärasused
- Inimesele mägedes viibimise ohud
- Keha, meditsiin, psühholoogia
- Mägedes käitumisreeglid ja ellujäämise teadmised
- Ronimisfüüsika

**OSKUSED JA KOGEMUSED**

- Ronimine erinevatel siseseintel
- Ronimine veskil
- Ronimine looduslikel kaljudel (soojal, kuival, märjal, jäisel)
- Orienteerumine
- Ronimine jääl
- Laagritoimingud
- Talvematkad

**PRAKTILINE ETTEVALMISTUS**

- Mägedes julgestuse viisid ja vahendid
- Alpinismivarustuse õige kasutus ja hoole
- Laagri paikade organiseerimise eripärad erineval mägi reljeefil
- Orienteerumine mägedes
- Sidepidamine mägedes
- Päästetööd mägedes
- Esmaabi matkal, traumad ja haigestumised
- Kannatanu transport

**ÜLDFÜÜSILINE ETTEVALMISTUS**

- Treeningutes regulaarsus ja enese arendamine
- Mägede jaoks vajalike võimete arendamine
  - koordineerimine
  - osavus
  - tasakaal
  - paindumus
  - üld- ja erialane jõud
  - üldvastupidavus
  - erialane vastupidavus

**ERIALA-SPETSIIFILINE ETTEVALMISTUS**

- võimete arendamine läbi alpinismitehnika harjutuste
- mitmekesine ronimine, bouldering
- looduslikel kaljudel ronimised, erinevatele ronimistehnikatele

**TAHTELINE-PSÜHHOLOOGILINE VALMISOLEK**

- oskus teadlikult vastu seista loomulikule hirmule
  - oskus teadlikult hakkama saada väsimuse, kurnatusega
  - oskus hakkama saada halbade, ekstreemsete ilmaoludega
  - oskus hakkama saada muude raskustega, mis esinevad mägironimisel
  - suhete hoidmine – juhtimine grupis
- Treeningutel, väljasõitudel, treeningmatkadel saab neid läbi mängida.

**TAKTIKALINE ETTEVALMISTUS**

- stiil ja suundumused alpinismis
- mäkketõusuks ettevalmistuse etapid
- marsruudi tundmaõppimine kirjelduste ja raportide põhjal luure
- marsruudil ohtude ja ohtlike kohtade väljatoomine ning ohtlikkuse vähendamise viisid

- marsruudil raskete lõikude välja selgitamine ning viisi ja vahendite valik raskuste ületamiseks
- grupi valik
- varustuse valik
- taktikalise plaani väljatöötamine
- liikumisteede ja liikumise graafik, jm.
- oskus valida õiget, ohutut ja loogilist teed marsruudile
- oskus valida sujuvat julgestusjaamade ja vahepunktide kohti marsruudil.

Hea treeningkava, ettevalmistusplaan katab kõik need vajalikud teemad.

## TREENINGUTE PLANEERIMINE JA KORRALDUS

Treeningute planeerimise eesmärgiks on võimalikult otstarbekalt ja efektiivselt viia sportlase töövõime uuele kõrgemale tasemele vajalikuks ajaks.

Treeningute planeerimise aluseks on mägedes käimise periood (või võistluskalender) ja sportliku vormi arengu seaduspärasused, st kaua läheb aega sportliku vormi saavutamiseks. Baastreeningute faasis toimub kehaliste eelduste loomine (üldarendavad harjutused, ettevalmistavad treeningharjutused) ning spetsiaal-ettevalmistuse faasis (spetsiaal-ettevalmistavad ja võistlusharjutused) vormi saavutamine.

Treeningute planeerimise tasemed, pikema-ajalisest alustades:

- mitme aastane treeningu planeerimine
- treeningaasta
- treeningkuu
- treeningnädal
- treeningpäev
- treeningtund
- harjutuste seeria
- harjutus

**HARJUTUS** – elementaarühik, on suur ja lai valik – võistlusharjutused, põhilised, abistavad. Harjutuste valik sõltub treeningu eesmärgist, sportlase vanusest ja staažist, ettevalmistuse etapist, treenivast potentsiaalset, treeningu tingimustest, motivatsioonist.

nt ronimistehnikaharjutus "täpsed jalad, vaiksed jalad" kontrollitud ja täpsete ronimisliigutuste kinnistamiseks

nt köietehnikaharjutus "tugiköiel tõusutehnika 1-repsuga" personaalse päästevõimekuse omandamiseks hädaolukorras, jm juhtudel

nt jõuharjutus "manmaker" universaalne kogu kehale koormust andev kompleksharjutus

**HARJUTUSTE SEERIA** – korduste, lõikude või seeriade arv

Nt jõutreeningul kui seeriates korduste arv väike (1-3) ja raskus suur, siis arendatakse maksimaalset jõudu, või kui korduste arv suur (12-50) ja raskus väike, siis arendatakse jõuvastupidavust.

**TREENINGTUND** – põhiline treeningu organisatsiooniline vorm, treeningtunni pikkus tavaliselt 1-3 tundi. Treeningtunni toime sõltub kasutatud treeningkoormustest, erineva toimega harjutuste vahekorra, kogumahust, intensiivsusest.

Treeningtunni osad on:

- ettevalmistav – soojendus (üldine ja erialane soojendus), selle käigus toimub liigutuslik-psüühiline häälestatud eelseisvaks tegevuseks.
- põhiosa
- lõpetav – organismi viimine puhkeoleku lähedale, pinge mahavõtmine. Peaks olema sörk < venitused > lödvestusharjutused ja/või lihashoole

Treeningu põhiosa harjutuste planeerimisel järgida harjutuste optimaalset järjestust: tehnikaharjutused > kiirusharjutused > jõuharjutused > kiirusliku vastupidavuse > vastupidavuse harjutused.

TREENINGPÄEV – põhiküsimuseks on mitu treeningut päevas? Üks tugevam põhitreening ja teine abistav treening. Treeningute aja planeerimisel arvestada inimese organismi rütmiga, päevases režiimis kõrgeenenud töövõimeperioodid on 10-13 ja 17-20, lisaks mõjutavad ka söögiajad, võistluse aeg ja ka aastaaeg (talvel valget aega napilt).

TREENINGNÄDAL – üksteisele järgnevad mitmepäevased treeningkoormused, mis kindlustavad antud etapi ülesannete komplekse täitmise. Treeningkoormuse ja taastumise koostöö põhielemendid, nt iga tugeva treeningu järel oleks üks kergem päev.

- Iga päev võib mõõdukalt arendada aeroobset vastupidavust, painduvust, väikeste lihasrühmade jõudu.
- Iga teine päev võib arendada suurte lihasrühmade jõudu
- Kolm korda nädalas võib kasutada sub-maksimaalse intensiivsusega vastupidavusharjutusi (nt 1000...3000m lõigud, tempokross, fartlek, jne)
- Kaks korda nädalas võib kasutada maksimaalse intensiivsusega vastupidavusharjutusi (nt 400m lõigud)

TREENINGKUU – treeningvahend erineva sisu ja kooslusega harjutuste koosmõjus moodustuks terviklik treeningetapp mingi konkreetse ülesande lahendamiseks. Vastavalt ülesandele eristatakse – sissejuhataja > arendav > stabiliseeriv > võistluseelne > võistlus > taastav.

Treeningkuu planeerimise põhimõtted:

- Ülesanded
- Treeningu vahendid ja meetodid
- Koormuse intensiivsuse näitajad
- Taastumisvahendite kasutamine (nt massaaž, vitamiinid, jne)
- Psühholoogilise ettevalmistuse vahendid
- Treeningkuu ülesehitus nädalate kaupa
- Kontrollvahendite, testide kasutamine, tavaliselt treeningetapi lõpus, teha stabiilses olekus, iga kord samal hetkel, nt taastava nädala 4-5. päeval.

TREENINGAASTA – on täielik treeningtsükkel, mis koosneb ettevalmistavast-, võistlus- ja üleminekuperioodist. Ettevalmistav periood sisaldab endas üld- ja spetsiaallettevalmistust. Võistlusperiood on mägironijatel vahetu mägede-eelne ettevalmistus ja mägedeperiood. Üleminekuperiood järgneb võistlus-/mägedeperioodile, peamiselt taastumiseks, ca 1 kuu tavaliselt.

Treeningaasta planeerimisel arvestada:

- Planeeritakse tulemuse juurdekasvu
- Määratakse spetsiaalse töövõime ja tehnilis-taktikalise töövõime ja meisterlikkuse osas juurdekasvu (nt töövõime arengu hindamiseks kontrolljooksud, jõutestid, jm kõrvalaladel)
- Treeningvahendite ja -meetodite valik
- Töökoormuste mahu jaotus treeningetappide/-kuude kaupa
- Võimete-tehnika kontrollimeetodite valik treeningute efektiivsuse hindamisel

MITMEEASTANE TREENING – pika-ajaline perspektiivplaan, nt tipptasemele jõudmine nõuab 6-10 aastat. On üldine treeningute planeerimise vorm, planeeringus kajastuvad:

- Tulemuste/saavutuste dünaamika aastate lõikes
- Kõige põhilisemad ülesanded – kehalise, tehnilise, taktikalise, psühholoogilise arengu plaan
- Põhiliste treeningvahendite, intensiivsuse, mahtude dünaamika
- Kontrollharjutuste ja -testide dünaamika

Treeningute planeerimist alustada esmalt eesmärkide püstitamisega > eesmärgi saavutamiseks vajalike oskuste-tehnikate-teadmiste-võimete kompleks > hetke seisundi kaardistamine > võimaluste kaardistamine > eesmärgiks vajalikud vahendid ja meetodite valik > kehaliste eelduste loomise põhiettevalmistuse planeerimine > harjutuste valik > treeningkoormuste planeerimine > kontrolltreeningute valik ja planeerimine

Mägironimise ettevalmistuses on olulisel kohal vastupidavuse arendamine, hästi ja mitmekülgset arendatud jõuvõimed, koordinatsioon-tasakaal-painduvus

## TREENINGUID ISELOOMUSTAVAD TEGURID

Kui kasutatavad treeningvahendid ja -harjutused annavad efekti, võib rääkida treeningkoormusest.

Treeningkoormust iseloomustavateks teguriteks on – maht, intensiivsus, tihedus, kestvus, sagedus.

**MAHT** – summaarne tööhulk, mis sooritatud treeningtunnis, -nädalas, -tsükliks. Mahtu iseloomustab kõigi mõjutuste kestuse ja korduste arvuna. Vastupidavusaladel mõõdetakse mahtu kilomeetrites, tundides, jõuharjutustel kilogrammides ja tonnides, ronimises nt treeningul ronitud meetrid või liigutuste arv. Koormuse maht oleneb vanusest, ettevalmistusest, taastumise kiirusest, individuaalsetest iseärasustest. Maht ei näita treeningu kvaliteeti.

**INTENSIIVSUS** – näitab pingutuse suurust teatud ajaühikus, funktsioonide ja treeningtöö pingelisust, on kvaliteedi näitaja. Intensiivsuse ühikud kiirus- ja vastupidavusaladel - m/s, km/h, jõualadel vastupanu suurus, raskus – kg, ronimises nt ronitud raja või mäemarsruudi raskusaste. Intensiivsust võib väljendada ka protsentides, 100% on maksimum ja allpool seda väiksem.

Et intensiivsus tagaks arengut, on vaja et kehaline töö ületaks mõjuva intensiivsuse tsooni. Kui intensiivsus on mõjuva tsooni alumisel piiril – ekstensiivne koormus ja mõjud arenevad aeglaselt, aga püsivalt ja saavutavad hea stabiilsuse. Intensiivsed koormused ülemise piiri lähedal annavad suhteliselt kiire arengu, kuid ei ole püsiv.

**TIHEDUS** – on ajaline suhe koormuse ja puhkuse vahel, nt jõutreeningharjutuses 30 sek tööd/30 sek puhkust, või 5x1km jooks kiirusel 4km/h ja üle 3 minuti pausi, ronimisvastupidavuse treeningul 20min seinal ronimist ja 10 min puhkepausi.

**KESTVUS** – treeningkoormuse toimeaeg. Leida optimaalsed toimeajad, sõltuvalt mahust ja intensiivsusest. Näiteks aeroobse baasi arendamiseks mitme tunniline treening, SLS 140-150 l/min.

**SAGEDUS** – üksikute treeningute arv päevas, nädalas või kuus.

## TEGURITEST LÄHTUVAD JA SPORTLASE ARENGUT ARVESTAVAD PÕHIMÕTTED

Soovitused treeninguteks:

- Treeni aastaringselt ja järjepidevalt
- Vahelda tugevat ja kerget treeningpäeva/treeningkoormust
- Treeni treeneri juhtimisel, aitab korrektsete liigutuste ja tehnikate omandamisel, mitmekülsus ja kogemused
- Alusta baas- ehk alustreeningutest, kui keha valmis võtta kasutusele järk-järgult raskemaid treeningharjutusi, suurenda ettevaatlikult koormust ja intensiivsust, et tagada järjepidev areng
- Väldi ületreeningut
- Esmalt püüa saavutada minimaalse treeninguga maksimaalsed tulemused
- Pea detailset treeningpäevikut
- Mõista treeningu terviklikkuse ja mitmekülsuse põhimõtteid

Treenimisel tekib treenitus ehk kõrge töövõimeseisund, mis on saavutatud kehaliste harjutuste sooritamisel. Treenituse näitajad on:

- Organismi energiavarude ja funktsionaalsete võimete kasv
- Liigutusvilumuste täiustamine, tehnika paranemine
- Organismi talitluse ökonomiseerumine, väljendub nt puls, hingamissageduses
- Organismi funktsioonide ja ressursside ulatuslik ja kiire mobiliseerimine
- Üldiste kohanemismehhanismide täiustumine ja organismi mittespetsiifilise vastupanu paranemine, nt külma/sooja parem talumine, kõrgmäestikuga kohanemine)

### TREENINGPÄEVIK

Oluline abivahend nii sportlasele kui treenerile. Hea treeningpäevik sisaldab järgmist infot:

- Kuupäev
- Uni – kestvus, kvaliteet
- Treeningu kirjeldus – võimalikult täpne, kiirus, puhkepausid, pulss
- Treeningkoormus
- Treeningtahe (1-10)
- Sportlik vorm (1-10)
- Tervisehäired, kaal
- Treeningnädala kokkuvõte, treeningkuu kokkuvõte, treeningaasta kokkuvõte
- Võistluste kirjeldus (kuupäev, nimetus, toimumiskoht, alad, tulemus, koht) ja analüüs (mis õnnestus, milles puudused, mis teadmine kaasa võtta järgmisteks treeninguteks, nt kolm asja millele järgneval perioodil tähelepanu pöörata).

Treeningute planeerimise aluseks on:

- Treeningpäevik (senine sportlik areng)
- Treeningu perspektiivplaan (mitmeaastane)
- Treeningute põhieesmärgid ja ülesanded
- Treeningvahendid
- Plaan
- Toitumine
- Planeeritud tagajärjed, kontroll- ja testharjutused
- Peamised võistlused ja nende ette püstitatud eesmärgid

## KÄITUMIS- JA SPORTIMISREEGLID TREENINGUTEL JA MÄGEDES (OMAVAHELINE SEOS)

Läbiv printsiip treeningutel on võimalikult lähedaselt imiteerida tehnikaid ja tingimusi ning nende sooritamisel järgida samu reegleid ja põhimõtteid nagu kasutaks neid ka mägedes. Oskused ja tehnikad mida omandatakse treeningutel, peavad olema üles ehitatud nii, et sama tehnikat ja tööpõhimõtet saab rakendada ka reaalsetes oludes ehk mägedes või kaljudel. aga ka käitumisreeglid, hoiakud, suhtumine, distsipliin.

Näiteks on distsipliinil oluline roll, et treening algab täpselt, tegevused toimuvad kooskõlastatult ja nagu kokku lepitud. Ka matkal toimub kokkulepitud ajal äratus, algab koordineeritud toimetamine – mõned organiseerivad grupile hommikusöögi valmimine, teised pakivad samal ajal laagrit kokku, toimub vajadusel üksteise abistamine ja eesmärgiks on kokkulepitud ajaks valmisolek alustada edasi liikumisega. Päevane liikumine toimub koos, kedagi mahajätmata, vajadusel kellel raskusi, siis tugevamad ja kiiremad võtavad osa ühisvarustust vähemaks, jälgitakse üksteise seisundit ja vajadusel muduetakse liikumisrežiimi või matkataktilikat.

Tehnikad sooritada samadel põhimõtetel nagu teeks seda ka mägedes. Ei mingeid mööndusi ohustustehnikas ega tööpõhimõtetes. Varustuse kasutuspõhimõtted, hoole, kõik sooritada ja järgida nõudeid niisama nagu mägedes.

See aitab algusest peale omandada õige suhtumise, õiged tööpõhimõtted ja arusaama, mida saab edukalt üle kanda ka mägedesse. Kui aga teha järelandmisi või painutada tehnikaid ja tööpõhimõtteid lubada kasutada ja sooritada teistmoodi kui seda teeksime mägedes, siis ajab see teinekord isegi segadusse, kui treeningtingimused ja tööpõhimõtted erinevad kardinaalselt sellest, mis mägedes sooritada tuleb ning sellisel ei olda parimal viisil ettevalmistunud.

Lähedus reaalsusele saab olla parim mis treeningutelt kaasa võtta ning aitab treeninguilistel paremini mägedeks valmis olla kui aeg käes.

## ÕPPE- JA TREENINGVÄLJASÕIDU/-MATKA PLANEERIMINE JA KORRALDUS

Mägironimise jaoks Eesti tingimustes on nädalavahetuse õppe- ja treeningväljasõidud ning treeningmatkad ühed parimad võimalused mägedeks valmistumisel ning samal ajal ka mitmete praktiliste oskuste omandamiseks, õppimiseks, matkasituatsioonide ja tegevuste ja kogemuste kogumiseks.

Nii saab talveperioodil edukalt imiteerida nii kõrgmäestikust esineda võivaid temperatuure ning ka näiteks tormistes tuule- ja lumeoludes testida varustust ja ennast, harjutada mitmeid matkaelemente, nt laagri püstitamist, toidutegemist matkatingimustes, jmt. Samuti võimaldab see harjutada liikumisrežiimi, orienteerumist maastikul, aga ka läbi viia õpet ja õpitud oskuse kohest praktilist kasutamist erinevates matkatehnikates.

Treeningväljasõidud teistele ronimisseintele või looduslikele kaljudele on parim viis tehnikate harjutamiseks, täpsemini tehnikast aru saamiseks reaalsetes oludes ja reljefil ning oskuste kinnistamiseks. Kui sügisene väljasõit kaljudele teenib eesmärgi ja rõhuasetust peamiselt ronimistehnikatele, palju selgemaks saavad mõisted nagu ronimine algab jalgadest, tasakaaluasend, puhkeasendite leidmine jmt, siis sügis-talvised ronimised annavad head aimu oludest ja hakkama



saamisest märgadel kaljudel, libedatel kaljudel, jäistel kaljudel jne ehk tingimused mis võivad esineda mägedes olenemata marsruudi raskuastmest.

Regulaarsed treeningväljasõidud ja õppe- ja treeningmatkad peaksid olema sobivalt integreeritud treeningettevalmistusse. Treeningutel kontrollitud ja sisetingimustes omandatud oskused ja tehnikad saavad väljasõitudel realistlikumates tingimustes täiendava kogemuse ja valmistab paremini ette eesootavateks mägedeks.

Treeningväljasõidud ja -matkad on mõistlik sünkroniseerida treeningutel omandatud oskuste ja tehnikate õppega, nii et värskelt omandatu saaks vahelduseks võõras keskkonnas täiendavaid kogemusi ja praktikat.

Järgnevalt näidiskava treeninguid toetavateks väljasõitudeks ja matkadeks.

- (1) väljasõit teise ronimispaika, põhirõhk ronimistehnikatel võõral seinal, teemad jalgade töö, tasakaal, ronimistehnikad  
Eeldab, et julgustusoskus on omandatud ning ronimise abc (ca septembri lõpp-oktoobri algus)
- (2) kahepäevane nädalavahetuse matk, eesmärk matkaelementide harjutamine  
Teemad: orienteerumine matkal, laagritoimingud (laagripaiga valik, telkide püstitamine, söögi valmistamine, tule tegemine, matkasõlmed ja kasutuspraktika  
Eeldab matkasõlmede esmast oskust (ca oktoober)
- (3) mägironimise tehnikate õpe ja kaljuronimise nädalavahetus  
Teemad: ronimistehnikad, enesejulgestus, tugiköiel tõus repsunööridega, laskumine tugiköiel, ronimissõlmed  
Eeldab et treeningutel on esmaste köietehnikate oskust harjutatud (ca oktoober)
- (4) kaljuronimise väljasõit teise ronimiskeskusse (nt Helsingi Kiipeily Areena)  
Teemad: hea tasakaal, hea tehnika, puhkehetked, altjulgestuses ronimine  
Eeldab treeningutel altjulgestusronimise põhimõtetega tutvumist (november-detsember)
- (5) nädalavahetuse kahe ööbimisega matk talvetingimustes  
Teemad: talvetingimustesse sobiva varustuse valik ja testimine, varustuse pakkimine, laagritoimingud talvel, orienteerumine talvisel maastikul, lumes ja lumenõlvade liikumise eripära, tugiköiel tõusu ja laskumistehnikate praktika lumes ja külmas.  
Eeldab talvetingimusi (detsember-märts)
- (6) köietöö treeningnädalavahetus, nt Karula veskil (aprill-mai)  
Teemad: julgustusjaamade organiseerimine, kaljuronimine, altjulgestuses ronimine, tõus ja laskumistehnikad tugiköiel, seonguronimine, mägiatmatehnikaelemendid
- (7) kaljuronimine looduslikel kaljudel (mai-juuni)  
Teemad: julgustusjaamade organiseerimine, tõus ja laskumine tugiköiel, looduslikel kaljudel ronimine ja selle eripära.

Treeneri roll neil treeningväljasõitudel on eelkõige õpetamine ja täiendavate võimaluste pakkumine, et praktiseerida reaalsusele lähedastes oludes omandatud tehnikaid ja ohutuse kontroll ja tagamine, samuti tehnikate korrigeerimine.

## ÕPPE- JA TREENINGTEGEVUSE LÄBIVIIMINE, SH MATKA KÄIGUS

Õppe- ja treeningmatkade käigus on treeneri eesmärgiks panna matkal osalejad tööle matkarežiimis ning anda võimalust harjutada matkaelemente, alustades õhtustest laagritoimingutest, toidu valmistamist nii õhtuti kui hommikuti, orienteerumine maastikul, matkatakistuste ületamine jmt.

Valige ja planeerige matkaeesmärkide täitmiseks sobilik maastik ning laske maastikul ja ilmaoludel dikteerida matkatehnikaelementide harjutamist. Matkamarsruut on valitud selliselt, et pakuks võimalusi planeeritud matkatehnikaid harjutada, matkatakistusi ületada. Esimesest hetkest alates läheb vaja kaardi järgi orienteerumist, nii anda osalejatele algusest peale võimalus seda praktiseerida. Vahelduval, mitmekesisel ja põneval vahelduva reljeefiga maastikul, läbi tuulemurdude, üle soode ja rabade, kasutades asimuuti, maastiku lugemist, asukoha määramist, jpm. Treenerina sekkuda ainult hädavajadusel, pigem lasta otsused, sobiva tehnika valik, sobiva taktika valik teha osalejatel. Sekkuda siiski otsused ei ole mõistlikud ega ohutud. Samuti laagripaiga valikul ja laagritoimingutel jätta suuresti matkagrupil peamiselt ise toimetada, nii õpib ja omandab kõige paremini. Jälgida ka et kõik saaksid ja võtaksid osa matkatoimingutes, saaksid vastavaid kogemusi ja toimuks käsikäes õpe ja harjutamise praktika.

## TREENINGKAVA RAAMISTIK ALGTASEMEL HUVILISELE

**Üldfüüsiline ettevalmistus, sh vastupidavuse arendamine** mägironimise spetsiifikat arvestades. Tasub otsida alpinistlikule tegevusele lähedasi alasid ja harjutusi, nt kiire kepikõnd, jooks vahelduval metsamaastikul – arenevad ka tahteomadused, oskus jagada jõuvarusid; orienteerumine – navigeerimine mägedes, suunahoid, lihastöö raskendatud tingimustes; suusatamine, suusamatkamine; lumes sumpamine, soos matkamine; võimlemisharjutused, gümnaстика, oma keharaskusega harjutused; lisaraskusega harjutused, raskuste vedamine.

**Jõu arendamine.** Rõhk jõu/lihasvastupidavuse arendamisel (kordusi 10+). Oluline arendada kõiki lihasgruppe (köhu, selja, üla ja rinnavöö, jalad). Raskendatud harjutused ja tingimuste imiteerimine, on vaimu ja keha ergutavad.

**Erialane ettevalmistus.** Kaljuronimine (sh altjulgestuses, seljakotiga 5...15kg). Jääronimine, sh altjulgestuses, drytooling, seljakotiga). Looduslikel kaljudel ronimine (altjulgestuses, trad, matkatehnika, päästetehnika). Pikad nädalavahetuse matkad.

**Teoreetiline ettevalmistus (teadmised).** Alpiklubide juures loengusarjad. Mägironimise alane kirjandus. Kirjandus, artiklid, materjalid internetis (matkapäevikud, matkamuljed, matkaraportid, matka- ja marsruudikirjeldused).

**Tehniline ettevalmistus (oskused).** Mägironimise sõlmed, kasutus. Elementaarne (ohutu) kaljuronimisoskus. Liikumine mägi reljeefidel (lumel, jääl, rusul, kaljul, harjadel). Julgestusvõtted (lumel, jääl, kaljudel). Tehnilise varustus kasutamisoskus. Laagri püstitamine, laagri varustus, laagritegevused. Esmaabi, ellujäämisvõtted. Matkatakтика. Teadmised päästetööde organisatsioonist.

**Materiaalne ettevalmistus.** Hakka varakult säästma. Isiklik matkavarustus – saapad, seljakott, magakott, jope, säärised, matt, lamp, püksid. Isiklik tehniline varustus – vöö, HMS, julgestus, repsakad, köis, slingid, kassid, kirka, kiiver, jne. Laagrivarustus – telk, priimus, potid-pajad. Reisikulud.

Osa varustust saab ka laenutada matkaklubidelt. Esimesest ostust alates varustuse valikul vaata ka veidi kaugemale perspektiiviga.

**Mägipiirkonna ja marsruudi tundmaõppimine.** Ajakohane info piirkonna, mäe, marsruudi kohta. Varasemad matka aruanded, skeemid, kaardid piirkonnast, matkafotod, varustuse nimekirjad. Marsruudi iseloomu tundmaõppimine, lõikude kirjeldused – võimalik valmistuda. Marsruudikirjeldus – ajaline kestvus, vajalik varustus ja varud marsruudile

**Meeskonnatööga harjumine.** Reeglina tiimitöö, arvestada tiimi huvide ja töökorraldusega. Sarnased eesmärgid – kokkulepped varasemalt planeerimisel. Jagatud vastutusala ja rollid, ühisel jõul – vastavalt vajadusele üks kõigi ja kõik ühe eest. Kokkutöötanud, võimed teada, rollid teada.

**Vaimne ettevalmistus.** Toimub pidevalt ettevalmistuse käigus. Testi ennast, võimeid, varustust, oskusi, teadmisi. Nädalavahetuse matkad. Vastupidavuse treeningud lisaraskusega. Rasketes oludes (külmas, pimedas, tuules, vihas ja nende kõigi kombinatsioonides). Aeg-ajalt proovi nihutada piire.

## 7. OHUTUSTEHNIKA JA ESMAABI TREENINGTINGIMUSTES

- hoolikuse standard
- nõuded treeninguteks
- ohutusmeetmed
- käitumine osaleja eksimuse või õnnetusjuhtumite korral

Treener tagab ja vastutab treeningutel ohutuse eest. Ka oma eeskujuga, aga nii töövõtete kui kehtestatud reeglite ja igapäevaste juhiste kaudu saab treener mõjutada ohutuspõhimõtete järgimist.

Kodukord ja käitumisreeglid, samuti ohutusmeetmed on kirjutatud eksimuste hinnaga!

Treenerina tuleb arvestada, et tema ümber on inimesed kes on tulnud õppima ja omandama oskusi, mis saadavad neid edaspidises elus, ka mägedes. Seepärast kõik ohutustehnika ja õpetatavad tehnikad peavad vastama kõigile ohutusmeetmetele mis kehtivad ka mägedekeskkonnas. Mingeid järelandmisi ohutuse arvelt ei tohiks teha. Igasugused mugandused või kõrvalekalded, erisuste tegemine on ohtlik. Kui õpetus sisaldab täiendust, et siin teeme küll nii, aga mägedeks kuidagi teistmoodi, siis seda ei peeta heaks tavaks. Põhjus on lihtne, õpilane võib üsna kergelt unustada vahet tegemise põhimõtted ja treeningutel sisse juurdunud mitte ohutusele vastav tehniline võtte kasutamine võib tekitada avariiohtliku olukorra mägedes. Seepärast on oluline algusest peale õpetada julgustamisega ja ohutusega seotud ja ka kõiki muid mägironimise tehnikaid alati korrektselt ja puhtalt.

### HOOLIKUSE STANDARD

Treener saab määrata oma eeskujuga ning kodukorra tutvustamisega kõigile osalejatele esimesest treeningust alates, milline on selle treeningu hea tava, ning nõuda ja jälgida kõigilt selle täitmist nii et see muutuks harjumuseks, sh põhimõtted mis puudutavad ohutust, käitumisreegleid, varustuse kasutust ja hoolt, isiklikku vastutust et treeningud sujuks ja oleks kõigi jaoks ohutu, nt

- Treeningutel kasutamiseks, julgustamiseks, ronimiseks ainult sertifitseeritud varustust
- Ronija jälgib ja hindab regulaarselt ka ise varustuse seisundit ja kahtluse korral vahetab välja, eemaldab varustuse kasutusest, informeerib treenerit ning tagatakse et kahtlane varustus ei läheks taas ringlusesse/kasutusse
- Seinal on julgustusala nign selle ala kasutamine on vaid ronimiseks ja julgustamiseks ehk kõik muu tegevusest peab see ala olema vabastatud, ei tohi kõrvalisi asju jätta ning teisi segada
- Kokku lepitud on julgustamise standard
- Selgeks on räägitud ja kokkulepitud seinaelemendid mis on keelatud kasutada (nt julgustuskõrvade haaramine kätega koormates, jne)
- Teineteise kohal või all ronimise jälgimine, et ollaks teadlikud ja hoiduksid
- Varustuse kasutamise kord, sh varustuse kasutusse võtmine, treeningu lõpus varustuse kokku kogumine hoiustamiseks, jne.

Treenerina on kohustus tutvustada osalistele tegevusega kaasnevaid ohte, selgitada millised ja miks on vastavad ohutusmeetmed kasutusele võetud ja mida peavad kõik osalised järgima, et kogu tegevus oleks kõigile ohutu. Täiskasvanute puhul kui nad on teadlikud ohtudest ja kui nad on aktsepteerinud riske et teatud tegevused võivad viia vigastusteni ja ohtlike olukordadeni, siis omavoliline isetegevus, nt hiilitakse hoiatustest vaatamata siiski varisemisohhtlikesse koobastesse, jne, siis on selline isetegevus juba täiskasvanu vastutuse all. Treener/instruktor on neid hoiatanud ja kui täiskasvanu on teinud vabatahtliku otsuse ignoreerida selgete juhistenä antud hoiatusi.

Noorte puhul (alaealiste) puhul on treeneri kohustus informeerimise kõrval ka tostada järelvalvet ja võtta kasutusele täiendavaid abinõusid, et noortel ei tekiks ahvatlust ega võimalust ennast ohtlikku olukorda seada.

## NÕUDED TREENINGUTEKS JA OHUTUSMEETMED

Parim ohutusmeede ronimistegevustes on õnnetusjuhtumitest hoidumine. Mõistlikud valikud ja asjakohaste ohutusmeetmete valik aitavad ronimise ohutumana läbi viia, nt:

- sobiv ronimisrada, õpilaste oskustele ja võimetele vastav
- hoiduda lahtiste kividega radadest
- hoiduda radadest mis ei ole jõukohased, on liiga rasked osalejatele
- hoiduda radadest millel on karniisid
- usaldusväärne ja korrektne julgustusjaam (ernest)
- heas seisundis julgustusköied
- korrektne ja kontrollitud julgustusahel
- hea julgustamisoskus
- puhas(tatud) ronimisrada kaljudel (kus ei ole lahtisi kive)
- üldise põhimõttena vältida olukordi, mis võivad osalejatele kujuneda liiga keerulisteks või võivad tekitada probleeme

Ohutust aitab tõsta ka see, kui...

- enne ronima asumist võtta grupp kokku ning selgelt anda ülevaade ronimiskoha eripäradest, ohtudest, teguritest millest hoiduda ja millistele hetkedele eritähelepanu pöörata, et ronimine ohutu oleks
- enne ronima asumist anda juhiseid tõenäolisemate olukordade lahenduskäikude kohta, mida teha siis, kui nt ronija kaotab kontakti kaljuga, nt kui köis takerdub kaljunuki taha, nt kui köide on tekkinud keerd, jne.
- valida selline ronimiskoht ja jaamade asetus, mis võimaldab silmsidet ja suhtlemist julgustaja ja ronija vahel
- vähenda ja võta ette kasutusele kõik võimalused, et vähendada köie hõõrdumisvõimalust vastu kaljusi (pikenda jaama, vali hoolikalt kohta, kasuta köiekaitset ja kaitsematte)
- ronimirajad mis kulgevad või lõpevad mööda lahtist kaljureljeefi on mõistlik ronimisest välja jätta, kuna see paneb nii ronija kui julgustaja suurendatud riski olukorda
- hoolda ja jälgi ronimisvarustust (köied, karabiinid, julgustusvahendid) ning taga et kõigil oleks käepärast alati kaasas voolrepsunöörid (nt hädaolukordade lahendamiseks).
- Kui on võimalik juhtuda, siis see ka juhtub! Küsi iseendalt – Mis siis kui...?

Samuti aitab ronimistegevuse ohutust tõsta osalejate – õpilaste teadlikkuse tõstmine, sealhulgas neile ka elementaarseid päästetehnikaid ja – võtteid õpetades:

- Korrektne ja ohutu julgestamine, koos selgitustega mida, miks, kuidas
- Itaalia sõlme kasutusvõimalused
- Julgestussüsteemi blokeerimine
- Prussiku sõlm või mehaaniline vahend mis haarab ja fikseerub köiel
- Prussiku sõlm või mehaaniline vahend mida saab vabastada ka koormatult (autoblokk)
- Plokisüsteemid
- Alla laskmine
- Ülevaade ja praktiline õppus, kuidas neid tehnikaid kasutada lihtsamates avarii olukordades.

## KÄITUMINE OSALEJA EKSIMUSE KORRAL

Hea tava on eksimusest kindlasti rääkida koos vea põhjustajaga, välja selgitada avariiolukorra tekitanud otsesed ja kaudsed põhjused. Eesmärk on olukorrast kõigil osapooltel teha vajalikud jäjestused, treeneril hinnata kas annab täiendavate ohutumeetmetega edaspidises taoliste olukordade tekkimist vältida. Samuti mõelda kas vajaks kodureeglid või ohutuse standardtingimused täiendamist.

Kas on mingeid kriteeriume, et ära tunda avariiolukorra tekkimist nii osalejal kui treeneril, millele edaspidises rohkem tähelepanu pöörata.

Rääkida tasub asjaosalisega privaatset asjaolude selgitamiseks, samuti teiste asjaosaliste arvamused koguda. Tavaliselt on mõistlik teha kogu osalejaskonnale neutraalne kokkuvõtte toimundu olukorra tekkemehhanismi ning anda juhised nii avariiolukorra äratundmiseks kui täpsustada vajadusel edaspidiseks täiendavatest ohutusmeetmetest, kui nende kehtestamine on mõistlik.

## KÄITUMINE ÕNNETUSJUHTUMI KORRAL

Tõsiseid õnnetusi võib juhtuda ja juhtubki ka Eestis ronides. Jalaluumurd või suure jääkamakaga pihta saamine ja seljavigastus pankranniku all on mõned näited realselt toimunud õnnetusjuhtumitest, mis toreda ronispäeva on ootamatult katkestanud ning järgnenud on hoopis rasked päästetööd pankranniku alt kannatanu üles saamiseks ning kiirabi kätte toimetamiseks. Piisab ju tegelikult pingest all köiest, mis hetkeks halvasti vastu teravat kaljuserva hõõrub ja köie katki kulutab ning tagajärjeks võibki olla vajandus õnnetusjuhtumiga tegeleda.

Halvemal juhul võib kannatanu olla hoopiski teadvusetu või suure verejooksuga ning sellistes olukordades on iga viivitus lubamatu ning kiire abi kannatanu päästmiseks eluliselt vajalik.

Ronimistegevustes ja matkal pole kunagi standardseid olukordi ega lahendusi, kuna avakaljude keskkond on muutlik, julgestuspunkte ei pruugi alati mugavalt käepärast olla ja ligipääs võib olla raskendatud, siin standardsed stsenaariumid ja lahenduskäigud ei pruugi alati toimida. Kuid grupijuhul omandatud vajalikud oskused ning ettevalmistus selliste olukordade lahendamiseks peaks olema heaks tavaks.

Sidevahend (telefon, täis laetud akuga) on alati oluline ronimistegevustel ja matkategevustel grupil ja grupijuhul käepärast hoida, et säiliks võimalus sellises olukorras kiiresti välisabi kutsuda. Mõistlik oleks, kui enne matka või ronimistegevust on see grupis läbi räägitud ning grupi peale mitu laetud akuga telefoni, et vajadusel üksteist katta.

Kui toimub õnnetusjuhtum, siis esimene asi millega tuleb tegeleda on ohutus. Ohutuse tagamine grupile, kui ohu realiseerumine on jätkuvalt võimalik. Kannatanu ohtlikust tsoonist ära toomine kui see on võimalik ja mõistlik. Varjumine ohu eest, grupi või kannatanu kaitsmine täiendava võimaliku ohu eest. Kannatanu puhul on oluline ka tema kaitsmine külma ja tuule eest, kuna tema on eriti haatav väliskeskkonna mõjudele (tuul-sademed-külm) ja tavaliselt ei ole suuteline ka ise end kaitsma nende välismõjude eest. Tagada et kõik grupiliikmed tunneks end turvaliselt ja mugavalt (kui see on võimalik), koguda jõudu, juua-süüa ja säästa energiat. Ise hakkamasaamine, ka avariolukordades mägironimisel on tavapärane eeldus, et grupp suudab tavaliselt ise endaga hakkama saada ja lihtsamaid avariolukordi oma jõududega ära lahendada. See esitab grupiliikmetele üsna kõrged nõudmised oskuste, kogemuste ja võimekuse kohta. Treeningtingimustes on heaks tavaks, et treeninguid korraldavad isikud on teadlikud ja oskustega, et avariisituatsioone lahendada.

Kui on tegemist kergemat sorti avariolukorraga, kus kannatanul ei ole eluohtlikke ja tõsiseid vigastusi, selle asemel et jääda paigale abi ootama võibolla tundideks, siis mõnikord on mõistlik grupi enda jõududega evakueeruda, kannatanu oma jõududega transportida tsivilisatsioonile lähemale, kus päästjad/kiirabi saavad kiiremini ja lihtsamalt abi osutada, kui et jääda neid ootama kuni nad peaaegu ligipääsmatusse kohta päralt jõuavad. Grupi oma jõududega kannatanu transport ainult siis kui sellega ei põhjustata kannatanu seisundi halvenemine või seeläbi kannatanule veelgi suuremad kahjustused. Treeningutel omandatud oskused käepäraste vahenditega kannatanu transpordi viisid, puulatiidest või köitest kandraami ehitamine ja kannatanu transpordi kogemused tulevad sellistes olukordades kasuks, eriti kui olud on raskendatud ja maastik karm (nt pimedas, pakases, tugeva tuulega, jmt).

Tõsine õnnetusjuhtum nõuab tavaliselt välist hädaabi, päästeteenistujate (kiirabi, päästeteenistus) abi. Otsus kas läheb vaja välist abi, tuleb teha nii kiiresti kui võimalik ja kui olukord seda võimaldab, st et grupi ohutuse tagamine on tavaliselt olulisem. Ka on oluline et hädaabi kõne jaoks oleks anda vajalik info olukorrast, asjaoludest, kannatanu seisundist ning sündmuse täpsust asukohast, võimalusel ka juhiseid millist abi vajatakse, kas peavad päästjad valmis olema erioperatsiooniks (nt kannatanu asub 30m allpool pankranniku servast ning kannatanu juurde pääsemiseks ja kannatanu kätte saamiseks on vajalik erivarustus).

Hädaabi kõne peab olema selge ja informatiivne päästjatele olukorrast, kannatanu seisundist, vajaminevast abist:

- Lühidalt mis juhtus
- Kus juhtus, asukoha võimalikult täpne kirjeldus
- Vigastuste iseloom, kannatanu seisund
- Kannatanu nimi, sugu, vanus
- Grupi suurus, ohu aste ülejäänud grupile
- Grupi poolt ettevõetud tegevused
- Kontaktandmed (täiendavad vajadusel, nt backup number juhuks kui telefoni aku tühjak saab)
- Leppige kokku edasised tegevused (kas jääte paigale kuni abi saabub või peate asukohta muutma, kas jamillised tegevused on võimalik kannatanu seisundi parandamiseks, kas on võimalik kedagi vastu saata, kason mingeid ettevalmistavaid tegevusi ette võtta juba grupil endal, nt julgustus, laskumis, ülesvinnamiseks köiesüsteemide valmisseadmine, jne).

Pärast kõnet on vajalik telefoni akude säästmisele tähelepanu pöörata, et säiliks võimalus teiega ühendust võtta või kui olukord vahepeal muutub, kannatanu seisund näiteks halveneb, et oleks võimalik uuesti päästeteenusega ühendust võtta ja täiendavaid juhiseid tegutsemiseks saada.

Raskesti läbipääsetavas kohas tuleks läbi mõelda, kuidas on võimalik grupil end paremini märgatavaks ja leitavaks teha.





## 8. RONIMISTEHNILINE ETTEVALMISTUS

- ronimisoskuse õpetamine, elemendid, eesmärgid
- ronimistehnika arendamine – baasharjutused, tegevused
- jõuvõimete (erialane) arendamine – baasharjutused
- treenitava hindamine
- vigastuste ennetamine, taastumine

### RONIMISOSKUSE ÕPETAMINE

Ronimisoskus on õpitav ja treenitav, et viia tegutsemine tasemele kus ronija tunneb end ronides enesekindlalt, kontrollitult. Treeneri roll on märkimisväärne lõpptulemuses, kas ronija tunneb ennast hästi ka raskel reljeefil ronides või väristab jalga ja tunneb suurt ebakindlust juba ka lihtsamatel ronimisradadel. Enesekindlust, kontrollitud liigutusi, tasakaalus liikumist – see vajab harjutamist algusest peale, esimesest treeningkorrast alates ja mis järjepideva tööga muudetakse harjumuseks ning samm-sammult kantakse see lihtsamatelt radadelt üle raskematele siis kui ronija on selleks valmis.

Oluline on treenerina endale aru anda, et kui algfaasis õpetada uuele ronimishuvilisele halba liigutustrit ja vähe panustada et ronija omandaks kindlustunde ronides, siis nad jäävadki "halvasti" ronima ega saavuta oma kehalist ja füüsilist potentsiaali. Asi ei ole selles et treener õpetaks halba liigutust, vaid selles et treener oleks nõudlik ja järjekindel ronimistehnika õpetamisel ja jälgiks et ronijad tunneksid ära ning sooritaksid õige ja efektiivse ronimisliigutuse, tunnetaksid head tasakaalu, liigutused oleksid kontrollitud. Samamoodi õpetaks ronijaid tunnetama ka vale ja halba ronimistehnikat, tasakaalutust, liigutustes kontrolli puudumist ning püüda edasi anda teadmisi, mis selliste liigutuste tagajärgedeks võib olla, nii nende ronimiskindluse saavutamise teel kui millised riskid kaasnevad looduslikel kaljudel või mägedes halva ronimistehnikaga ronimisel. Algfaasis omandatud ja juba kinnistuda jõudnud halbu harjumusi on väga raske hilisemas faasis ümber õpetada. Ümberõpe on siiski võimalik, kuid see vajab ronijalt suurt distsipliini ja meelegindlust, et alustada uuesti algtõdedest, need ümberõppida ning kogu protsess on oluliselt aeganõudvam et vanadest harjumustest lahti öelda ja uus liigutustemuster kinnistuks.

Uute ronimishuvilistega treeninguid alustades on sage ja tavapärane, et parema ronimistehnika ja liigutuste mustrit omandavad kiiremini ja paremini need, kelle füüsiline võimekus on sel hetkel tagasihoidlikum. Füüsiline ülevoolav võimekus võib osutada segavaks faktoriks hea tehnika omandamisel ja vajab seepärast treenerilt eritähelepanu ning ronijalt teadlikku keskendumist hea tehnikaga ja efektiivsele ronimisele, surudes tahaplaanile füüsilise võimekuse ronimisrada lihtsalt toore jõuga lahendada ja läbi ronida. Füüsiliselt heas vormis treeninguline suudab küll mõnel rajal teha mõne efektse ja füüsiliselt raske liigutuse, kuid ronimistehniline efektiivsuse puudumine hakkab teda õige pea piirama kohtades ja liigutustel kus ta ei saa oma füüsilist üleolekut realiseerida, kohtades mis nõuab ronijalt hoopis head ja täpset jalgadetööd, täpset koordinatsiooni, head tasakaalutunnetust ja tasakaaluga mängimist. Tehniliselt raskemad ja kõrgema raskusastmega ronimisrajad ja mäemarsruudid reeglina nõuavadki ronijalt eelkõige efektiivset ronimistehnikate valdamist ning kombinatsioonis mõistlikul määral hea füüsilise ettevalmistusega. Treeneri ülesanne ohjata mõlemat treeningulist, üheltpoolt hoida üht ronijat tagasi ja panna ta teadlikumalt tegutsema efektiivsest ronimistehnikast lähtuvalt ja samas õpetada kuidas minimeerida riske ning teiselt poolt

anda teisele ronijale lisaharjutuste näol võimalus oma füüsilise võimeid arendada, et need talle tulevikus piiravaks ei saaks.

Ronimistreeningutega alustamisel ongi esmane prioriteet kõigepealt õpetada ronijat tegema hea ja efektiivse tehnikaga liigutusi, luues seeläbi endale head eeldused edasiseks arenguks. Pea ka silmas et igal ronijal on oma stiil – mõni ronib kiiresti, mõni aeglasemalt, lase igal ronijal avastada enda jaoks sobivaim stiil.

Hea ja efektiivse tehnikaga ronimise kasulikkus väljendub:

- ronija jalgadetöö ning kehaliigutused muutuvad tasakaalukamaks ja täpsemaks
- head ja korrektsed liigutused muutuvad omasemaks
- selle tulemusena kasutab ronija vähem energiat liigutuste sooritamiseks (liigutuste efektiivsus ja ökonoomsus)
- paraneb marsruudi/raja lugemisvõime, osatakse paremini järgnevaid liigutusi ennustada
- paraneb ronija kindlustunne
- ronija ronib järjest raskemaid radu või seni ronitud radu lihtsama pingutuse ja parema stiiliga.

Ronimisliigutuste õpetamisel püsivate muudatuste ja soovitud arengute jaoks kulub reeglina nädalaid ja mitmeid kuid, harjutamisele kulub isegi aastaid et need muutuksid automatiseerituks (püsivad muutused ei toimu treeningu või päevaga). Küll on võimalik ka juba mõne treeninguga panna ronija paremini mõistma hea tehnika ja tasakaalu vajalikkuses ning suunata ronijat otsima ja ära tunnetama nii seda kui sooritati õige ja hea tehniline liigutus, samuti tunnetama ja märkama enda juures seda kui liigutustes pole vajalikku täpsust ega tasakaalu. Treeneri ülesandeks on tehnikate õpetamisel anda treenitavale tööriistad ja tunnetuse mõlemad pooled ära tunda, et treeninguline suudaks järjest teadlikumalt ka ise oma tehnilist sooritust hinnata ja vajadusel ka korrigeerida.

Heade ronijate ühisjooned (A.Richardson, 2007):

- nad on väga kõrgelt motiveeritud
- nad teevad kõige vähem liigutusvigu, sest nad omavad laia liigutuste repertuaari ning valivad automaatselt parima ja efektiivseima tehnika antud ronimissituatsiooni lahendamiseks
- nad on hästi keskendunud ning suudavad enda füüsilistest võimetest parima välja võtta, isegi keerukates olukordades
- nad leiavad täiendavaid puhkemomente et minitaastuda nii füüsiliselt kui vaimselt
- nad loevad väga hästi raja olukordi ja mõistavad ohutust nii et nad ei pea kulutama energiat ja aega selle peale et mõelda mida teha ja kuidas teha
- nad ei ole mõtlematult hulljulged, kuid nad on lihtsalt enesekindlad oma võimetes ronimisel.

Liigutuste ja tehnikate õpetamisel lihtne ja efektiivne tööviis:

- Tutvusta tehnikat, selle eesmärgi ja anna lühikirjeldus
- Demonstreeri selgelt
- Selgita põhi- ja sõlmpunktid demonstratsiooni juurde millele tähelepanu pöörata

- Tegevus ehk õpetamine-õppimine läbi tegevuse, kohene tagasiside ja korrektuur
- Kokkuvõtte, tähelepanekud, soovitused

Ronimisliigutuste omandamise eripäraks on et tegemist on nõ "avatud oskusega" – st keskkond, olud milles tegutseme on koguaeg muutumises, varieeruv (nt servimine tennis ja löömine golfis on näited "suletud oskustest"). Ronimisliigutused ei ole sama liigutus mida korratakse täpselt samamoodi uuesti ja uuesti. Ronimises on lõpmatult varieeruvad peenliigutused vastavalt käe- ja jalanukkide suurusele, omavahelisele asetsemisele, vastavalt reljeefile, kaldenurgale jpm. Sageli võrreldakse kaljuronimist kui vabatantsu reljeefil. Ronimistehnikate ja -liigutuste õppimisel omandatakse üldoskus, mis võimaldab meil liigutust taasluua teatud löikudel lihtsamini ja efektiivsemalt ronimiseks. Mida rohkem ja erinevatel radadel ronime, seda rohkem variatiivsust me oma kogemustepagasisse lisame ja seda efektiivsemaks me ronimisel muutume.

Ronimisega alustades, uue liigutuse või tehnika õppimisel teeb aju meiega aktiivselt tööd kaasa. Kõik liigutustega seotud nüansid tuleb endale teadvustada (nt jalgade-käte-puusade algasendid ja lõppasendid ning nende vahele jäävad liikumised).

Harjutamise tulemusena ajapikku talletuvad nüansid lihasmällu ja tegevus muutub üha rohkem alateadlikumaks, me ei pea enam aktiivselt kaasa mõtlema et mis on vaja teha ja kuidas seda teha, vaid meie aju hindab olukordi automaatselt – seda kuidas asetsevad meie kehaosad, nukkide suurust, nukkide vahelist kaugust, nurki ning kalkuleerib hetkega meie jaoks sobivaima ja efektiivseima liigutuse. Ronija on keskendunud, loeb reljeefi ja toimub teadlik valikute tegemine

Stressiseisundis, näiteks potentsiaalse lahtikukkumise ohus ronija kellel on vähe oskusi, kogemusi või on omandanud halva ronimisliigutuste mustri, muutub sellises olukorras ärevaks, klammerdutakse nukkidele ja pigistatakse neid tugevamini kui vaja ning seejuures väsitakse veelgi kiiremini. Kogenud ronija, kui head ronimisliigutuste mustrid on muutunud automaatseks, jätkab selles olukorras efektiivse ronimistehnikaga, sest selliselt on see tema lihasmällu talletunud ja see tuleb instinktiivselt, nii jätkatakse ka stressiolukordades tegutsemist efektiivsete liigutustega ning paanika asemel keskendutakse pigem sellele kuidas efektiivsemalt olukord lahendada ja säästa energiat.

Seepärast ongi hädavajalik kohe algusest peale õpetada ning olla nõudlik ja järjekindel et õpilased omandaksid korrektsed liigutusoskused. Treenerina saame mõjutada kuidas õpetame, jälgida et õpetatav oskus jõuaks õpilasel teadliku tegevuseni ning seejuures anda pidevalt tagasisidet ja juhiseid et oskus areneks õiges suunas.

## LIIGUTUSTE ÕPPIMISE PROTSESS

Vaimne õppimine – sel etapil püüab õpilane aru saada mis on vajalik et ronida efektiivselt. Treeneri roll on leida sobiv liigutuse komponentide õpetamise viis ja harjutused ning luua tingimused et omandataks hea liigutuste muster. Õpilase poolt oluline et tekib teadmine, kuidas on õige liigutus.

Harjutamine – sel etapil õpilane püüab oskust edasi arendada ja täiustada. Treener loob selleks hea keskkonna, annab tagasisidet, teadmisi ja julgustab õpilast analüüsima ise oma tegevust. Teadlik tegutsemine, enesekontroll, treeneri kohene tagasiside aitavad õpilasel püsida õigel teel ning kinnistada head liigutuse mustrit.

Automaatika – kui teadliku harjutamise tulemusena hakkab liigutus talletuma lihasmällu ning õpilane ei pea enam aktiivselt igat liigutust ja nüanssi läbi mõtlema, vaid liigutus on muutunud sujuvaks ja

alateadlikuks tegevuseks. Muutub ka treeneri roll, kui liigutus/tehnika on õpilasel omandatud, siis edasi on treeneri rolliks aidata saavutada õpilasel maksimaalne sooritusvõime läbi üha raskemate ja keerukamate ülesannete ja radadega, jälgides samas et õpilasel säilib hea liigutusmuster.

Kui üha raskemate ülesannete käigus ühel hetkel õpilase tehnika laguneb, kui ei suuda liigutust korrektselt sooritada, on treeneri roll analüüsida ja hinnata mis oli ebaõnnestumise põhjuseks, kas puudus oskuses, kas vajab kehaline võimekus järgi aitamist, või põhjustas ebaõnnestumise õpilase ärevus ning vajadusel muuta edenemise tempot. Treeneri sekkumine on vajalik et mitte lasta tekkida õpilasel halba liigutusmustrit. Tavaliselt on põhjuseks kui õpilane proovib veel ülejõu käivat rada, milleks oskuste tase või kehaline võimekus veel ei küündi. Selles olukorras üleliigne tahe "ükskõik mil viisil ja vahendeid valimata" rada ära ronida, võib varasema töö hea liigutusmustrit järk-järgulisel ülekanemisel ära nullida.

Seepärast erinebki treeneri roll õpilasest, eriti liigutuste ja tehnika omandamisel. Kui õpilase jaoks on eesmärk treeneri püstitatud ülesanne "ära lahendada", siis treeneri jaoks on oluline kuidas ülesanne lahendati, kas liigutused olid efektiivsed ja kui ei olnud, siis mis selle põhjustas. Ehkki õpilane "lahendas" probleemi, võib treeneril õpilase soorituse kohta olla pikk nimekiri asjadest mis vajaksid veel parandamist et efektiivsemaks ja veel paremaks saada, et õpilane saaks oma võimeid maksimaalselt realiseerida.

## OSKUSTE JA JÕU VAHEKORD

Algajal varajases staadiumis õppimisel võib madal füüsiline tase pidurdada ronimisoskuste omandamist. Seepärast teatav kindel jõutase on vajalik saavutada (vajadusel ka järgi aidata), et harjutada ja arendada baasoskusi liikumises, kätetöös, jalgadetöös ja keha asendites.

Füüsiliselt liiga tugeva algaja puhul on oht, et see võimaldab tal läbida lihtsaid ja keskmise raskusega ronimisaradu vaatamata ebaefektiivsele liikumisele, kehvale jalgadetööle, ebaõigetele keha asenditele.

Ka see pidurdab hea tehnika omandamist, kui füüsiliselt tugev ronija ei tee omale hea tehnika omandamist primaarseks eesmärgiks, sellele asemel ronib radu üles nõ vahendeid valimata, iga hinna eest.

Treenerina tuleb osata hästi lahti selgitada halva liikumismustrit ohtusi ning rõhutada efektiivsete liigutustehnikate omandamise olulisust, viia ronija fookus ülesjõudmisest hoopis soorituse kvaliteedile ja protsessile.

Kipub kujunema, et inimesed arendavad oma talenti ebaoproportsionaalselt, ehk füüsiliselt tugevad keskenduvad rohkem jõutreeningutele. Töö oma nõrkade külgede kallal pole ju meeldiv ja võibolla ka mitte julgustav.

Kuid kui tahta tõesti ronida paremini, peab trennima targalt, st. teada kuhu investeerida oma treeningaega, et saavutada sisendist maksimaalne väljund. Enamjaolt ronijate jaoks on parimaks investeeringuks arendada ronimisoskust ja strateegiat. Alles eliidi jaoks on jõud (ja aju) vajalikuks arengufaktoriks.

Sageli kohtab ajakirja artiklitest ronimistippude poolt kirjeldatud ebainimlikke või kohutavalt stressirikkaid jõutreeninguid, mida püütakse algajate või tavaronijate poolt jäljendada ja mis viib keskpärase ronija vigastusteni või enese veendumuseni ülehindama jõutreeningut võtmefaktoriks.

Ronimisoskused säiluvad, kui need on kord "pähetambitud" aju. Pikaajaline ja kõige märkimisväärsed arengud ronimisvõimekuse juures põhinevad efektiivsetest ronimisoskustest. Alles pärast 8-nda raskuskategooriast (prantsuse skaalal) alates tuleb mängu ala-spetsiifiline jõud kui põhiline limiteeriv faktor.

## RONIMISLIIGUTUSTE JA -TEHNIKATE ÕPETAMISEKS SOBILIK TREENINGPAIK

Liigutuste õpetamiseks sobiva koha kriteeriumid:

- Ohutu maandumisala, üldohutus
- Mitmekesine valik lihtsaid ja sobivaid radu
- Mitmekesine reljeefivalik
- Erisugused ja mitmekülgset rajad – erineva raskusastmega, erineva kaldega.

Siseronimise ajal on võimalik üsna lihtsalt sobivaid nukke valida või isoleerida, nukid ja rajad keerata selliseks nagu parasjagu vajalik on ja tekitada spetsiifilisi harjutusradasid. Lisaks on siseseina suureks plussiks, et sisesein ei ole mõjutatud tujukatest ilmaoludest ning on kasutatav aastaringelt.

Samas tuleb meeles pidada, et siseseinal treenimine annab spetsiifilise tunnetuse mis mõnevõrra erineb looduslikel kaljudel ja reljeefil ronimisest. Seepärast on hea aeg-ajalt looduslikele kaljudele väljasõite teha, et omandatud liigutused ja tehnikad saaksid ka looduslike kaljudel ronimise kogemuse ja sinna kenasti ülekantud.

## RONIMISEELNE SOOJENDUS

Meie kehal võtab aega et saavutada vajalik valmisolek ja efektiivne töörežiim uue tehnika õppimiseks ja üleüldiseks treenimiseks. Külmalt ronima asudes ei suuda keha sooritada liigutusi nagu vaja ning on oht endale üsna lihtsalt soovimatu vigastus saada.

Keha peaks tundma end mõnusalt soojalt pärast soojendust, kuid mitte veel väsinult. Hea soojenduskava treeningu alguses:

- Aeroobne liikumine (kerge jooks, sõudmine, jmt) 5-10min
- Liigete soojaks võimlemine nende täisliigutusulatuseni, dünaamilised võimlemisliigutused mis tagavad parema verevarustuse ja vajaliku liigutusulatuse (käteringid, hüplemised, kerged koordinatsiooni ja tasakaalu arendavad harjutused, samuti mis aktiveerivad ronimiseks vajalikud lihasgrupid).
- Kerged venitused, eesmärgiks kehal täieliku liigutusulatuse saavutamine

Optimaalne soojendusele kulutatav aeg ca 20-25 minutit. Mida paremas sportlikus vormis ronija on või mida vanem ronija on, seda pikem ja põhjalikum peaks treeningu eelne soojendus olema.

Soojendusele peaks järgnema esmalt lihtsamatel ronimisradadel kergem ronimine, spetsiifiliste lihaste ja erialase koordinatsiooni äratamiseks. Nendel soojendusronimistel on oluline keskenduda liikumistehnikale, liigutuste täpsusele, liigutuste koordinatsioonile, heale ronimistunnetusele ja - kindlusele.

Kui esimeseks ronimisrajaks valida kohe oma maksimumilähedane või seda ületav ronimisrada, siis

lõpeb see tavaliselt olukorraga kus ronija "tõmbab käsivarred nii täis", et suurema osa ülejäänud treeningust veedab ta käsivarte probleemi lahendamiseks.

## RONIMISE JÄRGNE LÕDVESTUS

Niisama oluline nagu oli treeningu alguses teha korralik soojendus, on treeningu lõpus pöörata tähelepanu lõdvestusele. Lõdvestus aitab treeningu käigus lihastesse kogunenud jääkaineid tõhusamalt eemaldada ning aitab vähendada treeningu järgset lihasvalu. Lõdvestusel on oluline roll treeningkoormusest taastumisel, korraliku lõdvestusega luuakse soodsamad tingimused kiiremaks taastumiseks treeningkoormusest ehk teisipidi võttes, ollakse paremini taastunud ja valmis järgmise treeningu alguseks. Lihaspinge kolded ja nende lahendamine enne kui tekib suurem tõsisem probleem.

Treeningu järgseks lõdvestuseks sobib:

- Kerge aeroobne lõdvestav liikumine (sörk, kõnd)
- Lihashoole, eriala spetsiifiliste ja rohkem koormust saanud lihasgruppide erihoole
- Pikemad (20-30sek) staatilised venitused teinud lihasgruppidele

Ronimise/treeningu eelne soojendus ja ronimise/treeningu järgne lõdvestus on üks olulisemaid elemente vigastuste ennetamisel.

### **Kaljuronimise treeningu komponendid**

Kaljuronimine nõuab füüsilist võimekust (jõud, võimsus, vastupidavus), tehnilisi oskusi nagu tasakaal ja ökonoomset liikumist haarates ja jalgu asetades lõpmata erinevates viisides, asendites ja nurga all. Alatine stress (lahkudes turvalisest maapinnast) nõuab pidevat kontrolli oma mõtete, fookuse, kannatlikkuse ja hirmude üle. See teeb kaljuronimisest võimalik et ühe keerukama harrastuse.

Kaljuronimine on 33% füüsiline, 33% tehniline ja 33% mentaalne.

Ronimisvõimekus sõltub peamiselt treenitavatest faktoritest, mitte niivõrd antropomeetristest erisustest (pikkus, kaal, käe ulatus, jne).

Optimeerides tehnilisi ja vaimseid oskusi, annab piisavalt hea tulemuse. Kui keskmine inimene võib saavutada 5.12 ja 5.13c taseme, lihvides oma tehnikat ja mentaalseid oskusi, siis looduse poolt geneetilise soandumusega ronija võib piirduda 5.10-ga, kuna kehv tehnika ja puuduvad vaimsed oskused. Sihipärane ja raske töö kõikide treeningkomponentide kallal loob eeldused eduks.

Kaljuronimise treeningute põhiosa ajast veedetakse õppides ja lihvides vajalikke ala oskusi ja strateegiaid ehk rohke ronimine, mille kogu eesmärk on parandada ronimisoskusi (ja mitte muretseda tulemusest *nagu flash, redpoint ja on-sight tõusud*). Sage viga et ronijaid ei pööra ronimisoskustele piisavalt tähelepanu

Kaljuronimises enese arendamine hõlmab laia spektrit tegevusi ja teemasid, millel tuleb tähelepanu pöörata:

- Siseseinal ronimine – eesmärk on omandada või parandada tehnikat ja erialast tugevust

- Bouldering – õpetab probleemi lahendamist ning arendab jõudu ja võimsust
- Erinevais paigus ronimine – saada kogemust ja laiendada tehniliste oskuste ringi
- On-sighting ronimine – laiendada mentaalset ja füüsilist oskuste ringi (on-sight ronimiseks peetakse ronimisraja esmakordset ronimist ilma igasuguse eelneva informatsioonita, ainus info mis eelnevalt ronija saab on raja vaatlemine. See tähendab et ronija ei tohi näha kedagi teist ronijat ronimisrajal, kuulata kellegi teise kirjeldusi rajast või lugeda marsruudikirjeldusi mis annaks vihjeid ronimise osas).
- Visualiseerimine, eesmärgile suunatud mõtlemine – maksimaalne aju programmeerimine et lahti saada segavast.
- Venitamine – parandada painduvust ja vigastuste ennetamine.
- Õige toitumine – tagada parim taastumine, saavutada väike keharasva protsent.
- Piisav puhkamine ja oma keha kuulamine – optimeerida treeninguid ja oluline vigastuste ära hoidmiseks.
- Enda pidev, regulaarne hindamine – et määrata hetke tugevused ja nõrkused ning planeerida edasiste treeningute fookus.
- Üldkehaline arendamine – luua eeldused oma füüsilise potentsiaali saavutamiseks.
- Spordiala setsiifilised harjutused – töötada oma füüsilise potentsiaali saavutamiseks.

## HARJUTUSED RONIMISTEHNIKA ÕPETAMISEKS

Hea ronimistehnika omandamiseks ei ole lihtsat teed. Vajalik on harjutada liigutusi tuhandeid kordi, kõigepealt saada aru mida ja kuidas teha, seejärel püüda seda järgi teha, eksida, ning treeneri juhiste järgi uuesti õigele rajale tagasi naasta, harjutada erinevates variatsioonides kuni kõik loksud tasapisi paika, selgemaks saab arusaam mida on vaja teha, liigutused muutuvad täpemaks, kontrollitumaks, paraneb tasakaalutunnetus ning tunnetus et sooritus on korrektne ja efektiivne, kuni lõpuks hetkeni mil keha teeb valikuid ja sooritab liigutused alateadlikult, automaatselt.

## ESIMENE TUTVUS RONIMISEGA

Kui inimene tuleb esimest korda ronima, siis esmalt tuleks neile tutvustada ohutu käitumise põhimõtteid – selged, lihtsad juhised et ronimine oleks ohutu nii neile kui teistele:

- Seinale lähedane julgestusala ainult ronijale ja julgestajale
- Ronimise alustamine alles pärast seda kui ollakse veendunud et julgestaja on valmis, julgestaja vastava käskluse "julgestus on valmis" peale
- Oma ronimisraja piirides püsimine
- Ei roni teise all, jälgida et keegi ei ole sattunud teie alla
- Metallist julgestusaasade näppimise keeld ja mis see endaga kaasa võib tuua
- Sõrmused ronimise ajaks sõrmest ära, juuksed ja muud ehted
- Juhised kuidas käituda tüüpilistes olukordades, nt lahtikukkumise korral, kui hakkab tunduma et järgneb lahtikukkumine, jne.

Enne ronimistehniliste nõuannete andmist võib lasta ronida mõned minutid seinal nt boulderseinal et natuke kogeda ronimist. Ühtlasi annab see treenerile juba esmase ülevaate mis laadi tüüpvead esinevad kõige sagedamini ja vastavalt täiendada plaanitud nõuandeid, neile tähelepanu pöörata.

## RONIMISE ABC – ESIMENE TREENING

Esimesel korral seinale minnes ei tasu ronijat informatsiooniga üle külvata, see ei lange viljakasse pinnasesse. Pigem sobib edasi anda ronijale esmased elementaarsed soovitusel ja juhised, mis on lihtsasti arusaadavad ning kerge järgida:

- Ronimine algab jalgadest. Jälgi ja saada pilguga iga oma jala asetust.
- Kui jalad on paigas, siis otsi ja tunnetada tasakaalu
- Vii puusad seinale lähemale, see aitab kätelt keharaskuse rohkem jalgadele kanda
- Sirged käed (vs kõverad käed), kõverate kätega on need koguaeg pinges ja väsid kiiremini
- Püüa nukkidest mitte liiga kramplikult neist hoida ja neid pigistada, see väsitab kiiremini

Esimeseks korraks on sedagi juba liiga palju infot päris algaja jaoks, kes on esimest korda ronimas. Kuid samas on need lihtsad juhised, mida esimesel ronimisel ronijale ükshaaval soovitada. Kõige olulisem on püüda algusest peale selgeks teha et ronimine algab jalgadest, ehk kõige pealt liiguvad edasi jalad (jalad juhivad edasilükkumist, mitte käed – see on sagedaseim viga mida algajad ronimisel



teevad, neil koondub tähelepanu vaid sellele mida järgmisena haarata, riputakse suuresti vaid käte otsas, unustades samas jalad täiesti tähelepanuta ning need sõna otseses mõttes lohisevad järele.

Kui õnnestub selgeks teha põhimõtte, et osutatakse tähelepanu kõigepealt jalgadele (sarnasus redelil ronimisele, et edasi liikuda astutakse kõigepealt jalgadega aste kõrgemale, ja alles siis liiguvad edasi käed), seda võib juba pidada edusammuks. Teiseks tuleks lasta neil otsida ja tunnetada tasakaalu asendit, millal tasakaalu pole ning millal on see parem.

## HARJUTUSED KEHA RASKUSKESKME AVASTAMISEKS

Esimesed lihtsad harjutused, mille eesmärk on lasta ronijal avastada keharaskuskeskmega seonduvat, kuidas see nihkub kui me muudame oma asendit, kuidas seda üle kanda, kuidas otsida ja leida tasakaaluasendit.

### HARJUTUS R1: RASKUSKESE VAHETUS

Algasend: seisa jalad õlgade laiuselt; raskuskeske asetseb täpselt jalgade vahel. A) Tõsta üht jalga ilma et nihutaks raskuskeset (puusaid). See osutub keeruliseks kui üks jalg on õhus ja raskuskeset ei ole nihutatud (korrigeeritud). B) Nüüd nihuta raskuskeske ühe jala, tugijala poole enne kui tõstad teise jala üles. Harjutus õpetab kuidas raskuskeske nihkub (tuleb korrigeerida) kui keha asendit muuta, tõstes üht jalga, teist jalga, või nihutada käsi. Tasakaalu säilitamiseks tuleb keha raskuskeset vastavalt olukorrale nihutada ja korrigeerida, mitte üritada tasakaalu asendit säilitada koormates käsi. Tasakaalu asend ei ole kunagi konstantne ega püsiv.

### HARJUTUS R2: RASKUSKESKME NIHUTAMINE

Hoia nukkidest, käed jäävad paigale, käsi liigutada ei tohi. Liiguta jalgu ja keha niipalju kui võimalik ning jälgi kuidas tuleb kehaasendit muuta et säiliks tasakaal. Katseta võimalikult palju ja jälgi mis muutub.

### HARJUTUS R3: KEHA ASENDI AVASTAMINE

Soorita aeglaselt jalgadega tõusu seinal ning jälgi mis toimub keha raskuskeskmega ja kuidas üle kanda keha raskuskeset ühelt jalalt teisele.

## HARJUTUSED JALGADETÖÖ JAOKS

Täpne ja korrektne jalgadetöö on ronimises edu aluseks, et säästa ülakeha jõudu järsemateks löikudeks ronimisel. Seepärast on tähelepanu jalgade tööle ja nende täpsele asetusele esmatähtis ronimise algõpetuses ja nõuab suurt tähelepanu pööramist ka edaspidi treeningutega jätkamisel veel aastaid.

Algajale ronimishuvilisele tasub siseseinal ette näidata, et tavapärase varbaosaga ja nii sise- kui välisküljega nukkide koormamise kõrval on võimalik teatud olukordades edukalt kasutada ka haardumist ronimissussi tallaosaga (see eeldab küll heade käenukkide olemasolu). Keha asendi ja keharaskuse võimalikult suurele mänguvõimaluste jätmise jaoks võiks ronimisel eelistada nukkide koormamist varbaosaga.

Ronija eesmärgiks on juhtida jalg täpselt järgmisele jalanukile ning seejärel leida parim

tasakaaluasend ning kehaasend et jalg jääks kindlalt nukile püsima.

Lisamärkus: et ronimissussid peremeest kauem teeniksid, on oluline et jalaasetused oleksid täpsed.

#### HARJUTUS J1: KEHARASKUSE USALDAMINE JALGADELE

Sobib harjutamiseks positiivse kaldega seinal. Ronimiseks käsi üldse mitte kasutada ega nukke haarata, pigem toetuda peopesadega vastu reljeefi. Ronimiseks kasutada ainult jalgu ning eesmärgiks on püüda usaldada jalgu ning kanda kogu keharaskus jalgadele (käed toeta vajadusel reljeefile peopesadega ainult kergelt tasakaalu säilitamiseks). Kogu keharaskus peaks olema jalgadel, samuti tasakaal. Mängi ja katseta võimalusel erineva positiivse kaldenurgaga seinuosadel.

#### HARJUTUS J2: JALGADE JÄLGIMISE OLULISUS

Sageli algajad liigutavad jalgu enne kui nad teavad kuhu nad jala asetavad. Võrdle ronimist a) kui jälgid ja saadad pilguga iga jalaasetust vs b) roni ilma et suunaks pilku jalgadele, hoia pilk üleval.

#### HARJUTUS J3: TÄPSED JA VAIKSED JALAD

Vähese ronimiskogemusega ronijatel juhtub tihti et jalg kombib seina varakult enne nukile jõudmist ja kolistab ümber selle. Võta eesmärgiks et asetad iga kord jala nukile aeglaselt, täpselt ja vaikselt (ei kostu mingit heli). See on võimalik ainult siis, kui ronija saadab pilguga iga jalaasetust ning on keskendunud sellele et jalg maanduks nukil täpselt ja vaikselt. Efektiivne harjutus, eriti siseseinal kus ebatäpset jalaasetust saadab seina kõmin ja kolin.

#### HARJUTUS J4: HOIA JALGA ENNE NUKI KOORMAMIST

Sagedaseks veaks ronijatel (mitte ainult algajatel) on et nad ei saada pilguga lõpuni jalaasetust, ehk viimane hetk enne jala nukile jõudmist uitab juba pilk jalaanukilt ära, ning seetõttu on jalgadetöö siiski ebatäpne, lärmakas ning jalg vajab nukil korduvalt kohendamist, ehk teisisõnu ebaefektiivne ja energiat kulutav lisategevus seinal. Et rõhutada täpset jalgade tööd ning olulisust et jalasetust saadetakse pilguga lõpuni, harjuta jalaasetusi nii et küünitad jala järgmise nuki poole ning hetk enne jala nukile asetamist (ca 1-2 cm nuki kohal) tee paus 3-5 sekundit (hoia jalga nuki kohal) ning alles siis aeta lõplikult jalg nukile, seejuures peab pilk saatma ja püsima koguaeg jalal. Lisaks täpsele jalgadetöö ja pilguga saatmisele harjutab see ka head kontrolli keha tasakaalu üle.

#### HARJUTUS J5: SUURED SAMMUD vs VÄIKSED SAMMUD

Algajad tavatsevad keskenduda peamiselt vaid suurematele jalaanukkidele (pakuvad rohkem toetuspinda ja kindlamat tuge), mistõttu sooritavad nad sageli väga suuri samme, mis põhjustab aga tavaliselt raskusi tasakaaluka, efektiivse ja ökonoomse ronimistehnika säilitamisel. Harjutuses proovi kõigepealt ronida hiiglaslike sammudega, seejärel väikeste optimaalsete sammudega, julgustades end kasutama ka väiksemaid jalaanukke. Kummad sammud nõuavad sult vähem energiat?

#### HARJUTUS J6: VÄIKSED JALANUKID

Kasutades kätele suuremaid nukke, vähenda järk-järgult kasutatavate jalaanukkide suurust. Teadlikult kannu keharaskus ja tasakaal rohkem jalgadele (samal ajal lödvenda käehaardeid). Harjutus õpetab usaldama ka väiksemaid jalaanukke ning sunnib nende kasutamist hoolikamalt ette planeerima.

#### HARJUTUS J7: RONIMINE VAID JALAHAARDUMISEGA

Kasuta kätele suuremaid nukke ning jalgade jaoks vaid seinat (jalgu nukkidele asetada ei tohi). Valides head kindlad käenukid, suru ronimissussi talle päkaosa võimalikult suure kontaktpinnaga tugevalt vertikaalsele seinale, ning püüa jala haardumist ära kasutades edasi liikuda. Esialgu võib tunduda ebakindlana, kuid harjutamise tulemusena leiad et tegelikult pakub ka vaid haardumine päris hea ja kindla toetuse seinale.

#### HARJUTUS J8: JALAVAHETUS

Ronimisel kasuta sama nukki mõlema jalaga. Esmalt koorma nukki ühe jalaga, seejärel soorita sama nuki peal kiire ja täpne jalavahetus ning alles siis liigu edasi järgmisele nukile. Ronijalt nõuab lisaks täpsele ja oskuslikule jalavahetusele ka keharaskuskeskme ümber mängimist. Et jalavahetus toimuks efektiivselt on lisaks vaja teha ruumi teise jala jaoks ning koordineerida oma liigutused, samuti on vajalik liigutuste ja tasakaalu säilitamiseks hea koostöö kõigi jäsemete vahel.

#### HARJUTUS J9: ALTERNATIIVSED JALAASETUSE VÕIMALUSED

Sobib ronimisharjutuseks siis kui ollakse juba mõnd aega (mõni kuu) roninud. Harjutust tutvustades näitab treener ette alternatiivsed jalaasetused võimalused, nt varvaste konksutamine nuki taha (nt karniisi all) või nurga taha, kanna konksutamine võib mõnikord efektiivne olla kui on vaja tasakaalu stabiliseerida (nt nuki taha), jala kiilumine prakku, jmt. Õpilasel lastakse seejärel loovalt seinale ronida ning leida võimalusi nende alternatiivsete jalaasetuste kasutamiseks. Oluline on et nad tunnetaksid nende jalaasetuste toimimispõhimõtteid nii et see neid abistab.

#### HARJUTUSED KÄTE JAOKS

Käte jaoks pakub reljeef palju võimalusi kuidas reljeefi enda kasuks pöörata. Algaja jaoks jääb esialgu palju võimalusi varjatuks, tavapärane et algaja eelistab ja leiab reljeefist üles peaaesjalikult vaid suured mugavad sanganukid. Et algajat aidata tal avastada reljeefi kõiki võimalusi, tuleb treeneril tutvustada neid võimalusi mis on esmapilgul reljeefis peidus käte jaoks – edges, jugs, pockets, pinches, cracks, underclings, side pulls (kahjuks eesti keeles väga häid tõlkeid kõigi variantide jaoks kasutuses pole, nii kasutatakse sageli ingliskeelseid termineid).

Alustuseks sobib tutvustada ka erinevaid käehaardeid (siingi kasutatakse enamjaolt selguse mõttes ingliskeelseid termineid) – põhilised on open hand, crimp, pinch...

#### HARJUTUS K1: SIRGED KÄED

Ronimine sirgete kätega on ronimise baastehnika. See võimaldab vähendada koormust käelihastele ja kulutada säästlikumalt jõuvarusid. Sirgete kätega ronimine paneb ronijat kasutama aktiivsemalt alternatiivseid võimalusi keha painutamiseks ja sirutamiseks teisi kehaosi – õlad, selg, puusad ja põlved. Sirgeid käsi tuleks eelistada nii karniisidel, köie klikkimisel kui julgestuspunktide loomisel.

#### HARJUTUS K2: LIMITEERITUD AEG

Hea harjutus ronimisega tutvumiseks algajatele. Lähteasendiks on ronijad asuvad mõni meeter ronimisseinal. Alusta sekundite lugemist 10-st 0-i, kui lugemine on jõudnud nulli, peavad ronijad olema seinale ja püsima seal 10 sekundit. Seejärel pöörduvad ronijad tagasi lähteasendisse ning alusta uuesti numbrite lugemist, aga seekord 9-st 0-i. Korrake tegevust iga kord vähendades sekundeid mille jooksul peab lähteasendist jõudma end seinale fikseerida. Kui ronija ei jõua end ronimisseinal fikseerida, on ta väljas (võib ka asendada väikse jõuharjutusega nt samapalju kätekõverdusi, kükke või

kosmonaute). Ronijad peavad iga kord kasutama erinevaid nukke. Raskusastme lisamiseks võib nõuda et peavad seinale fikseeruma kasutades kontaktpunktiks vaid üht kätt või seisma ühel jalanukil.

#### HARJUTUS K3: MUSIKAALSED KÄENUKID

Treeningulised jalutavad ringiratast ronimisseina all. Kui treener plaksutab käsi, peavad treeningulised end fikseerima seinal 3...5 sekundi jooksul. Kui plaksutad uuesti käsi, naasevad nad ringiratas jalutamisele. Treener võib varieerida ajaga hoides neid nt kauem seinal ja jalutamises. See aitab treeningulistel märgata häid käenukke. Harjutust võib sooritada ka väljalangemisena või selle premeerimisega mõne jõuharjutusega.

#### HARJUTUS K4: TOKIHARJUTUS

Jaga grupp paaridesse madalal seinas ja ühe paarilistest ülesandeks on osutada verbaalselt või tokiga milline on tema paarilise ehk ronija jaoks järgmine nukk kätele kasutamiseks. Osutades vaid käenukke, annab see suuremad võimalused ronijal mängida jalgade töö ja tasakaaluasenditega, paraneb kehatunnetus seinal. Osutaja eesmärgiks on hoida ronija võimalikult kaua seinal ehk osutada ronijale küll väljakutset esitavaid nukke kuid siiski veel jõukohasena. Suurepärase soojendusharjutus.

Raskem versioon on kui osutada igat jäsemeliigutust ehk nii kätele kui jalgadele. See on pigem sobivam edasijõudnutele, sest nõuab ronijalt osutatud nukkide täpset kasutamist.

#### HARJUTUS K5: ÜKS NUKK JUURDE

Ühes grupis võib olla 2-5 osalejat, igale grupile eraldatakse nende seinas osa kus nad mõnd aega mängu sooritavad. Lepitakse kokku mugav stardinukk. Esimene ronija läheb seinal ja teeb järgmise liigutuse, koormates järgmist nukki ja fikseerib asendi. Teine ronija läheb seinal, teeb esimese liigutuse ning omakorda lisab enda poolt uue nuki ja liigutuse. Nii toimub järjepanu uuteliigutust eja nukkide lisamine ning kogu liigutustekompleks muutub üha keerukamaks, kuni keegi ei suuda nema liigutuste kompleksi sooritada. Seejärel valitakse uus stardinukk ja alustatakse uuesti liigutuste lisamist. Mõne aja möödudes võiksid grupid seinas osi vahetada.

#### HARJUTUS K6: AVATUD KÄEHAARDEGA RONIMINE

Kuna krimpimine on üsna stressirikas ja on oht sõrme liigeseid ja kõõluseid ülekoormata, siis sobib vahelduseks rõhutatult ronida vaid avatud käehaardele, samas arendab see küünarvarre lihaseid. Ronimiseks kasutatakse vaid avatud käehaaret. Kui ronijal on raskusi vaid avatud käehaardega ronimisel, siis loendab teisi kasutada käehaardeid (krmibid, pinchid) ning eesmärgiks on järgmistel treeningutel kõrvaliste käehaarete vähendamine, ehk ronida antud harjutust peamiselt avatud käehaaretega.

#### HARJUTUS K7: PINCH-KÄEHAARDEGA RONIMINE

Ronimine kasutades käenukke vaid pinchimiseks. Pinchimine on spetsiifiline käehaare, mil käenukk haaratakse pöidla ja näppude vahele.

#### HARJUTUS K7: AINULT NUKKIDE KÜLJELT KOORMAMINE

Boulderseinal traverseerimisel või ronimiseinal ronimisel võib ronimisnukke kasutada vaid neid

küljelt koormates. See aitab ronijal arendada head avatud käehaarde tugevust ja vastupidavust. Samuti arendab see ronija kehatunnetust et säilitada tasakaalu ning muudab oluliselt ronimise dünaamikat juba tuttavaks saanud ronimiseinal, kuna nõuab ronijalt hoopis teistsugust tasakaaluasendi otsimist.

#### HARJUTUS K8: VÄIKESTE SERVADE KASUTAMINE

Sageli keskenduvad algajad peamiselt suurte sanganukkide otsimisele ja koormamisele ronimisel. Harjutuse eesmärk on teadvustada ka väikeste servadega nukkidega kasutusvõimalusi ning selleks sobiva käehaarde harjutamist – crimpimist.

#### HARJUTUS K9: KAKS SÕRME VÕI KOLM?

Boulder-ronimisel koos partneriga, lase tal otsustada, mitu sõrme võib ronija kasutada käenukke koormates. See harjutus aitab kasvatada sõrmetugevust ja on oluline kui on vaid keskmised või väiksed nukid kasutada, valmistades ronijat ette väiksemate nukkide kasutamiseks ja raskemate ronimisradade ronimiseks.

#### HARJUTUSED TASAKAALU JAOKS

Tasakaal on üks olulisemaid komponente ronimise juures. Kui tasakaalu tunnetus on puudulikult omandatud, siis jääb see arengut piirama.

#### HARJUTUS T1: TENNISEPALLIDEGA RONIMINE

Harjutus sobilik positiivse kaldenurgaga ronimiseinal. Ronija haarab kummassegi kätte tennisepalli ning alustab ronimist, pearõhk on jalgadel ning tasakaalu säilitamisel, kuna käsi otseselt kasutada ei saa, saab vaid toetuda vastu seina peopesas olevale tennisepallile.

#### HARJUTUS T2: RIPPUVAD KARABIINID

Mõned karabiinid (või laskumiskaheksa) riputatakse nõõri otsas ronija vöösse. Nõõr peab olema piisava pikkusega et karabiinid ripuksid kandade kõrgusel. Ronija peab seinal ronima (traversseerima) ja liigutama oma jalgu ainult nii, et nõõr ripuks täpselt jala toetuspunkti kohal. Karabiinidega riputusnõõr võimaldab suurepäraselt visualiseerida kuidas ronija muudab oma raskuskeset ronides. Samuti näitab see kas ronija liigub sujuvalt või mitte.

#### HARJUTUS T3: BACK-STEPPING

Väga tõhus ronimistehnika, võimaldab piiratud nukivaliku puhul nii kätele kui jalgadele leida hea tasakaaluasend. Põhiasend on sisejalg-väliskäsi, puus vastu seina, sirge väliskäsi, võimaldab vähest enukkide korral üsna lihtsalt hea tasakaal leida.

#### HARJUTUS T4: FLAGGING

Kasulik ronimisharjutus, et üsna nappides ja ebamugavalt teineteise suhtes asetsevate nukkide korral ja halvas tasakaaluasendis parandada seda.

#### HARJUTUS T5: RONIMINE JA TASAKAAL VAID ÜKS JALG NUKIL

Aitab harjutada kuidas jääda tasakaaluasendisse läbi liigutuste, kui kasutada on vaid üks jalanukk. Vali

selleks ronimisharjutuseks jõukohane rada. Lase ronijal ronida esmalt kasutades mõlemat jalga nukkidel. Seejärel lase neil sama rada ronida kasutades seekord nukkidel vaid üht jalga. Teist jalga võib ainult kasutada haardumisel, flagida või back-steppida. Ronija peab muutma täpsemaks ja häälestama end rohkem tasakaalu leidmisele, et ära hoida tasakaalutust, laudaukse-efekti ja et ettealmistada järgmisi liigutusi. Iga ronimiskorraga õpib ronija paremini ja täpsemini tasakaalu leidma.

## RONIMISE JAOKS JÕUVÕIMETE ARENDAMINE – BAASHARJUTUSED ALGTASEMEL

Ronimine kasutab ja koormab lihaseid erilisel viisil, mida tavapärase jõusaalitreeninguga (hantlid, kangid, isoleeritud liigutustele/lihasgruppidele jõumasinad, jmt) on raske imiteerida. Seepärast soovitatakse eelistada harjutusi mis imiteerivad ronimisliigutusi.

Samas kui ronijal on üldiselt nõrk ülakeha st. ei suuda rippuda või on nõrgad kerelihased, siis erialased jõuharjutused oleks raisatud vaev, tekiks suur vigastuste oht ega olegi talle jõukohased ja soovituslikud ning alustada tuleks ikkagi kõige elementaarsemast baasjõu arendamisest.

Et saavutada järjepidev areng ja ära hoida vigastuste oht, on oluline hoida jõutreeningutes alati ka lihastasakaalu, nii et alati peab treening sisaldama ka vastaslihastele jõuharjutusi.

Jõutreeningute juures on oluline jõuharjutuste hea liigutustehnikaga sooritamine. Ka kõige elementaarsemate funktsionaalsete liigutuste (nt kükk, raskuste tõstmine, raskuste surumine pea kohale, jne) juures on korrektne ja ohutu liigutuste tehnika oluline. Veelgi olulisemaks muutub see kui liigutustele juurde lisada suuremad raskused – halva liigutustehnikaga sooritatud harjutus võib kergesti lõppeda vigastusega ja pika pausiga oma lemmiktegevusest.

Jõutreeningutega alustamisel tuleb esmalt treeneril hinnata õpilaste hetke kehalist seisundit, treenituse taset ja töövõimet, valmisolekut treeninguteks ja erialasteks harjutusteks. Samuti on vajalik teada saada ronija tervislik seisund, kas on mingeid treeninguid segavaid haigusi ja kas ja kui siis millised on olnud varasemad traumad ning millises seisundis need antud hetkel on.

Esimeste jõutreeningute eesmärgiks on anda ettevaatlikult koormust baas-jõuharjutustega ning hinnata treeninguliste kehalisi võimeid, kas esineb baasharjutuste sooritamisel liigutusvigu ning üleüldist valmisolekut treeninguteks.

Jõutreening. Suurte raskuste tõstmine väikeste korduste arvuga arendab jõudu. Esmalt soovitatakse leida harjutuse 10-kordusele vastav raskus. Seejärel treeninguteks võtta 80 %-ne raskus ja teha harjutusi 3 seeriat. Paras hetk suurendada raskust saabub kui kolme seeriaga sooritatakse senine max-tulemus. Siis tuleks teha uus max-sooritus ning võtta see raskus aluseks järgmiseks perioodiks.

Enne jõutreeningutega alustamist tuleks kõigepealt ka tegevus eesmärgistada. Selgeks teha põhjused miks ja mida soovime jõutreeningutega saavutada. Nii võib eesmärkideks olla:

- Jõu arendamine
- Lihastoonuse tõstmine ja keha rasvasisalduse vähendamine
- Liigutusulatuse ja painduvuse arendamine
- Sportliku sooritusvõime tõstmine
- Parandada tervislikku seisundit
- Taastumine vigastusest
- Vigastuste ennetamine

Kordused. Jõu arendamiseks – harjutuses kordusi 1 – 5, lihasmassi suurendamiseks – harjutuses kordusi 6-12, lihasvastupidavuse arendamiseks – harjutuses kordusi 12 ja enam (nt kuni 50). Põhimõtte korduste taga on, et mida vähem kordusi suudab keha sooritada, seda rohkem arendab see jõudu ning mida rohkem suudab keha kordusi sooritada, seda rohkem arendab see lihasvastupidavust.

Noorte ronijate (vanus kuni 16) puhul tuleb arvestada, et kehaline areng toimub väga erineval kiirusel. Spetsiifilisi ronimisjõu- ja jõuharjutusi ei soovitata noortele treeningutesse lisada enne kui luude areng on lõppenud, tavaliselt vanuseks 17 aastat. Koormus lihastele eriala spetsiifilisel jõutreeningul on väga sarnane ronimisel saadavale koormusele, seepärast täiendava erialaste jõutreeningutega, mis panevad suure koormuse lihastele ja liigestele, on suur oht ülekoormuseks ja neid noorte treeningutes ei kasutata. On väga oluline, et treeningute järgselt ja vahele jääks piisavalt aega taastumiseks. Vastasel juhul on kerged tulema traumad, vigastused, läbipõlemine, suurenenud

vastuvõtlikkus viirushaigustele, jne. Noore jaoks on oluline variatiivsus treeningutes – ronida erineva tüüpi ja kaldenurgaga kalju/ronimisseina reljeefil, treeningud ei tohiks olla liiga intensiivsed, jõulised ja spetsiifilised. Noorte treenimisel peaks fookus olema tehnikal, mitmekülgusel, painduvuse ja koordinatsiooni arendamisel.

#### **SOOVITUSED ALGAJALE JA MÕÕDUKALE RONIMISEGA TEGELEJALE:**

- Kõige olulisem treeningutel on rõhuasetus heale liigutustehnikale
- Treeni või eelistatult roni regulaarselt
- Kasuta madala intensiivsusega, suure mahuga treeninguid
- Tööta antagonistlike (treeningl põhikoormuse saavate vastaslihaste) lihaste kallal lihastasakaalu säilitamiseks ja parandamiseks
- Varieeri harjutusi
- Arenda ka vastupidavust
- Tee alati korralik soojendus enne ja lõdvestus-venitus pärast treeningut
- Tööta järjepidevalt painduvuse arendamisega
- Unusta stressirikad spetsiifilised jõuharjutused ja -vahendid nagu fingerboard, hangboard, campus board, jne.
- Hoia head jõu ja kaalu suhet
- Harjuta keskendumis- ja vaimse kontrolli tehnikaid
- Ole kannatlik, liigu edasi raskematele harjutustele siis kui keha on selleks valmis

#### **ÜLDKEHALISED HARJUTUSED RONIJA JAKS JÕUBAASI LOOMISEKS:**

- Kätekõverdused ja selle variatsioonid
- Tagatoengus kätekõverdused
- Seljasirutused/seljalihastele
- Istesse tõusud/kõhulihastele
- Sõudmine
- Hantlitega lendamine
- Rinnalt surumine
- Kükid
- Sammväljaasted
- Kosmonauding
- Mägironija

#### **BAASJÕU-TEST, mida võiks pidada piisavaks erialaste jõuharjutustega alustamiseks:**

- 20 perfektselt sooritatud kätekõverdust
- 10 perfektselt sooritatud lõuatõmmet
- 10 perfektselt sooritatud rõngastel käte kõverdamine ja üles sirgeks surumine (dips)
- 10 perfektselt sooritatud rippkangil jalatõstet vastu kangi
- 25 perfektselt sooritatud kükki

Enne kui neid harjutusi ei suuda sooritada kontrollitult, laitmatu liigutustehnikaga ja piisava korduste arvuga, ei ole õige edasi minna raskemate ja erialaste harjutustega. Kui pole korralikku baasjõudu, siis ei saavuta kunagi kõrget taset ka erialastes harjutustes. Puudulik baasjõud jääb alati sooritusvõimet kärpima.

Algajad ronijad saavad kogu jõu mis neil läheb vaja ronimisest kaljudel, siseseinal ja boulder-ronimisest. Üldkehalised jõuharjutused on suunatud keha tasakaalustatud arengule.



Seni kuni toimub ronimises areng, ei ole algajal mõistlik ega vajalik erialaste jõutreeningute järele.

#### RONIMIST IMITEERIVAD JÕUHARJUTUSED:

- Lõuatõmbed ja selle variatsioonid
  - aeglane lõuatõmme
  - lock-off
  - frenchies
  - typewriter, jt
- Kangil rippes jalgade tõstmine ja selle variatsioonid
  - varbad vastu kangi
  - põlved vastu küünarnukke
  - põlvekeerded rippes kangi
  - klaasipuhastaja, jne
- Ripprõngastel
  - Lõuatõmbed
  - Jalatõsted
  - Skin the Cat, jne
- Bouldering
- Ronimine vastupidavusele – õpetab leidma puhkeasendeid, puhkama ja taastuma ronimise käigus on üks väärtuslikemaid oskusi ronimise jaoks.
- Pegboard

Kui areng peatub ka nende ronimist imiteerivate jõuharjutuste kasutamisel treeningutes, siis võib hakata vaatama ronimis-spetsiifiliste jõuharjutuste (fingerboard, campus board, jne) poole. Ronimis-spetsiifiliste harjutuste poole soovitatakse vaadata alles siis kui on saavutatud ronimises tase 7b-7c (prantsuse skaala), mis pole enam päris algaja tase ronimises.

## TREENITAVA HINDAMINE

Treenitava hindamine on treenerile vajalik tööriist treeninguliste kehaliste võimete ja treeninguteks valmisoleku hindamiseks, treeningute juhtimiseks, sobivate ja jõukohaste treeninguharjutuste kasutamiseks, et tagada treeninguliste järjepidev areng.

Sageli ronijad pööravad liialt rõhku jõuomaduste arendamisele. Ehkki jõul on oluline roll ronimissoorituse juures, ei ole see kõige olulisem ja eelistatavam ja kasulikum tegur ronimissoorituse juures mida arendada. Samuti tuleb treenerina silmas pidada, et sportlastel on sageli kalduvus a) enda nõrkusi mitte märgata või neist pealiskaudselt üle vaadata, b) end eelisarendada nendel kehalistel võimtel milles nad on juba head. Kui milleski ollakse head, siis valitakse ja eelistatakse ka ronimisradu selliseid, mille iseloom toetab neid võimeid. Näiteks ronija kes on hea krimpimises, valib ja eelistab olla hea V5 krimpimise probleemil, selle asemel et töötada nõrgema poolse avatud haardega V3-radadel. Näiteks ronija kel on tugev ülakeha, valib ja eelistab jõulisi ronimisradu, selle asemel et näha vaeva ja töötada täpse koordineerimise ja tasakaalu nõudvatel radadel.

Sportlase arengu kaardistamine algab tema hetke võimete hindamisest, mille käigus erilist tähelepanu pöörata nõrkuste kindlaks määramisele, et siis nendele kõrgendatud tähelepanu pöörata ja sportlase sooritusvõimet piiravad tegurid järjepideva tööga samuti tugevuseks treenida.

Kui suudate koos sportlasega objektiivselt ja kriitiliselt hinnata tema võimeid ja oskusi, siis on loodud eeldused et koostada sportlasele kohane ja arendav treeningkava. Kaardistada ja hinnata tuleks sportlase senine ronimise ajalugu, arvesse võtta nii sportlase enda kui treeneri ja ronimispartnerite vaatlusandmed füüsilise, tehnilise ja mentaalsete võimete kohta ning sooritada mõned lihtsad kuid efektiivsed füüsilist seisundit määratlevad testid.

## RONIMISE AJALOO HINDAMINE

Alustage sportlase seisundi hindamist varasemast ronimisajaloost. Ajaperioodiks võtke viimased 12 kuud ning koostage nimekiri ronitud radade raskusastmetest, eristades boulder-probleemid, altjulgestuses ronitud rajad ning algajate puhul võib asjakohane olla lisaks ka üljulgestuses ära ronitud rajad, ning järjestage need püramiidiks, allpool kergemad, ülevalpool raskemad. Lisaks tuleks eraldi püramiidid koostada vastavalt sellele kas ronitud on looduslikel kaljudel või tehnilisel siseseinal.

Ronija A												Ronija B											
ALTJULGESTUSES SISESEINAL												ALTJULGESTUSES LOODUSLIKEL KALJUDEL											
7b												7b											
7a						7a						-											
6c			6c			6c			6c			6c						6c					
6b		6b		6b		6b		6b		6b		6b		6b		6b		6b		6b		6b	
jne												jne											

Kui ronimispüramiid on standardse kujuga (nt 1-2-4-8 ehk ronija A puhul), näitab see head, ühtlast arengut läbi raskusastmete. Ronija areng toimub läbi kogemuste, omandatud oskuste ja mitmekülgse füüsiliste võimete paranemise, edasimineku on ühtlane ja järjepidev.

Kui ronimispüramiid on järsk või tühimikega (nt 1-0-2-8 ehk ronija B puhul), viitab see ronija ühekülgsele arengule, ronija B tuleks treeningkava täiendada, mitmekesistada, et arendada ja vajadusel ka järgi aidatud saaksid ühtlaselt kõik baasoskused ja kehalised võimed.

Kui ronimispüramiid on lame (nt 2-7-15-32), siis osutab see, et ronija on saavutanud kas platoo või on arendanud märkimisväärse vundamenti ja on valmis edasi liikuma järgmisele kvaliteedi tasemele.

Edasi kirjeldage ronitud radade tehnilised parameetrid iga ronimisraja kohta:

- Seinakaldenurk - kas slab, vertikaalne, kerge ülekaldega, tugeva ülekaldega, või segu
- Ronimisnukkide tüüp - mis oli antud rajal enamesinev(ad) nukitüüp? Kui nukid olid rajal väga erinevad, siis millised nukid olid võtmelõigul?
- Ronimistehnika tüüp – mis oli antud rajal kõige olulisem ja enamesinev ronimistehnika? Kui kasutatud ronimistehnikaid oli palju, siis millist tehnikat/tehnikaid läks vaja võtmelõigul?
- Ronimisraja pikkus – milline oli ronitud raja pikkus, meetrites
- Raja võtmekohta asukoht – kas võtmekoht asus raja alguses, keskel või lõpuosas?
- Raja terviklikkus - kas rada oli järjepidevalt kõrge keerukusastmega? Või oli rajal selgelt eristuv võtmekoht ja ülejäänud rajast oli selgelt kergem ja võimaldas puhata?
- Raja läbimiseks kulunud katsete arv - mitmendal katsel ronimistrada läbiti?

Seejärel võrrelge siseseintel ronimist vs looduslikel kaljudel ronimisega. Kas esineb suuri erinevusi? Kas ollakse parem või kehvem ronimises tehnilisel siseseinal? Kui ollakse selgelt kehvem looduslikel kaljudel ronimises, võib lihtsaks lahenduseks olla et vaja on rohkem looduslikel kaljudel ronimise kogemust, või on kaljureljeefi tüüp märkimisväärselt erinev sellest kus põhitreeninguid läbi viiakse? Või on treenitud erinevat tüüpi ronimisnukkidel, nt rohkem avatud haardega nukkidel kui looduslikel kaljudel läheb vaja väikeste servakeste ehk krimpimise oskust ja kogemust. Lisaks tasub võrrelda ja arvestada edasiste treeningharjutuste kavandamisel seinakaldenurka, nukitüüpe, tehnika tüüpe, jalanukkide suurust ja nendele rohkem tähelepanu pöörata ka siseseina treeningutel. Kui siseseinal läbi viidavate treeningutel ei harjutata ronimise ja tehnikaelemente, mida tahame looduslikel kaljudel sooritada, siis ei ole treeningud ka ebapiisavad ega tõhusad eesmärges silmas pidades.

Järgmiseks, märgake järjepidevaid mustreid ronitud radade tehnilistes parameetrites. Kas ronijale sobivad rajad krimpimisele, või mingile kindlale tehnikale, pikad rajad või lühikesed rajad, rajad millel on võtmekoht alguses või raja lõpuosas, jne? Kui lähemalt vaadata, võib märgata kindlaid mustreid.

Need mustrid, mis tulevad esile ronitud radade tehnilistest parameetritest enam esile ja on köitnud ronijat, on tavaliselt ka ronija tugevateks külgedeks.

Vastukaaluks eristuvad ka raja tüübid ja parameetrid, milles ei ole ronija olnud nii edukas või teatud tehnilisi elemente ei olegi ronitud radades esinenud, mis võib viidata et ronija hoidub teatud raja ja tehnika elementidest ning see võib olla märk ronija nõrkadest külgedest. Näiteks kui ronija roninud rohkelt radu mis nõuavad peamiselt krimpimist võtmelõikudel, siis võib tal olla nõrk avatud käehaare. Näiteks kui ronijal läbitud rajad on kõik ebaühtlase terviklikkusega ehk rajal on üksikud rasked lõigud ja ülejäänud on kerge ronimine, võib see viidata et ei ole piisavalt välja arendatud aeroobne ja anaeroobne võimekus, mis lubaks ronida ühtlase ja järjepidevalt kõrge raskusastmega radu.

Võtke aega et kaardistada detailselt oma ronitud rajad ning seejärel neid analüüsida. Välja uurides sportlase tugevad küljed, nõrkused, eelistused ning seejärel treeningutel panustades tema oskuste laiendamisele ja nõrkade kohtade arendamisele, on kõige efektiivsem viis võimete platoost läbi murdmiseks.

#### TREENERI VÕI RONIMISKAASLASE VAATLUSED

Ronija ronimispartner on jälginud iga partneri ronimisliigutust seinal tähelepanelikult julgestamise käigus ning seepärast nad teavad ka päris hästi millistel ronimiselementidel oled hea ja millised tekitavad raskusi. Samamoodi on treener jälginud pisteliselt kõiki treeningulisi oma treeninggrupis läbi aastate. Need teadmised on väärtuslikud ja aitavad ronijal selgemat pilti saada oma oskustest. Aeg-ajalt esitage treeningulistele enesehinnangu töölehed, kus nad märgivad enda arvamuse oma nõrkustest ja tugevustest, niisamuti laske sarnane hinnag teha ka tema ronimispartneril ja treeneril. Kui kõik osapooled võtavad ülesannet tõsiselt ja vastavad ausalt, siis täiendab seegi ronija võimetest tervikpilti:

- Millised liigutused või tehnilised oskusi kasutan ma ronides kõige enam või olen nendes hea? Millist tüüpi liigutusi kasutan esmalt olukordades kus olen hädas?
- Millistes liigutustes või tehnilistes oskustes olen ma kehv või hoopis väldin nende kasutamist?
- Mis tüüpi rajad või boulder-probleemid mulle meeldivad? Mis tüüpi radadel ma olen teistest parem? Mis tüüpi radu ma ei salli või ei ole neis hea? Tooge välja seina kaldenurk, raja pikkus, terviklikkus ja võtmekoha asukoht.
- Milliste nukitüüpide osas ma kaeblen või hoidun neist? Millised mulle meeldivad? Kas ma tunnen end mõnedel nukitüüpidel rohkem mugavamalt?
- Kas ma teen ronimisel palju jala kohendamisi? Kas ma ronin täpsete ja vaiksete jalgadega?
- Kas ma sooritan korrektselt ronimistehnikat mis on tehnikaharjutuses nõutud?
- Kas ma märkan ja kasutan puhkamisvõimalusi ronimisel optimaalselt? Või pigem ignoreerin neid? Ja kas ronimised lõppevad tavaliselt lahtikukkumisega?
- Kas on mingid kindlad tehnikad ja oskused, milles ma olen eriti hea või eriti kehv?

Ole ise enda vastu õiglane ja aus ning paluge ka ronimispartnerilt ja treenerilt sama, täitke need küsimused-vastused kirjalikult. Seejärel võrrelge vastuseid. Otsi kokkusobituvaid vastuseid. Kas ka teised on nõus sinu eelistustega? Või on äkki elemente, mille osas meie arvamused lähevad lahku, kas on tegu tajumata tugevuste või varjatud nõrkustega? Kas on mingid elemendid milles tundub sul raskusi esinevat? Eelistused näitavad sinu tugevusi. Need ronimistehnikad, nukitüübid ja kaldenurgad millest hoidud või ei kasuta üldse või valmistavad raskusi, need vajavad järgi aitamist ja rohkem tähelepanu järgmisel treeningperioodil.

#### FÜÜSILINE SEISUNDI HINDAMINE

Erinevad jõutestid ja ronimisele sarnaste liigutuste testid on tavapärane viis hindamaks treeninguliste kehalist jõudu. Mida edasijõudnum ja professionaalsem on sportlase tase, seda eriala-spetsiifilisemad on (jõu)harjutused, millega seisundit hinnata. Algajate puhul on olulisem hinnata üldkehalisi võimeid, et hinnata üldfüüsilist seisundit ja kas on ronimise jaoks piisav jõubaas.

- Lõuatõmbed, 3x max, puhkeintervall 1 min
- Kätekõverdused, 3x max, puhkeintervall 1min
- Rippes kangil jalgade tõsted (varbad vastu kangi)
- Rõngastel käte kõverdamine (dips)
- 1-jala kükid
- Aeglane lõuatõmme
- Frenchies
- Lõuatõmme max lisaraskusega

## VIGASTUSTE ENNETAMINE, TAASTUMINE

Puhkusel ja taastumisel on oluline roll (jõu)treeningutes. Inimekeha on kohanev organism, andes kehale piisavalt puhkust, korralikku toitumist ja piisavalt uneaega, taastub keha pea kõigest. Mida edasijõudnumal tasemel on ronija/sportlane, seda suuremat koormust on vaja kehale anda arenguks, mis tähendab ka suuremat vigastuseriski. Treening on koormus ja stress lihastele, luudele, kõõlustele ja liigestele. Vigastuste ära hoidmiseks tuleb hoiduda ületreenimisest ehk trennida ja kasvatada koormusi ainult siis kui keha on selleks valmis, mitte kiirustada koormuste tõstmisega ehk anda kehale piisavalt aega kohaneda kasvavate koormustega, samuti anda kehale vajalik koguses toitaineid ja puhkeaega. Samuti aitab vigastusi ära hoida kui treeningutesse planeerida regulaarselt painduvust ja lihashooldust ja liigutuste ulatust arendavaid harjutusi.

Ronimisega tegelemisel on suur koormus ja sellega suurema vigastuse ohuga piirkonnad - õlad, küünarnukid, sõrmed, randmed. Seepärast korralik soojendus ning treeningu järgsed venitused ja lihashoole on hädavajalikud osad treeningutes ning kõige efektiivsemaks viisiks vigastuste ennetamisel. Korralik soojendus enne ronima asumist ning lõdvestus pärast treeningut on oluline ka selleks, et võimaldada kehal kiiremini ja tõhusamalt taastuda koormustest - on oluline eeldus et trennida ja ronida järjest progresseeruvalt ja tugevamalt.

Kui oled haige või tunned suurt väsimust, siis tuleks treeningutest ja ronimisest hoiduda. Suurest ühekordsest treeningukoormusest taastumiseks võib keha vajada taastumiseks isegi kuni 72 tundi. Oma keha kuulamine ja seisundi, väsimusastme jälgimine on parimaks mõõdupuuks, sest keha teab ja annab märku millal on koormus ülemäärane. Varieeri, hoiu mitmekesisust treeningutel ja kasuta erinevaid treeningintensiivsusi, -harjutusi erinevatele lihasgruppidele ja kehalistele võimetele aitavad hajutada koormust, saavutada lihastasakaalu ning vähendada vigastuseohtu. Väiksemaidki valusid ei tohiks ignoreerida, kuna võib viia krooniliste vigastusteni, millest taastumine võib võtta kuid ja isegi aastaid.

Kui siiski saad vigastada, siis kindlasti anda traumeeritud kohale vajalikul määral puhkust ja rahu ning aega taastuda ning otsida murele professionaalset abi (nt spordi-füsioterapeudid).

Kui juhtub suurem ja tõsisem vigastus, siis pöörduda koheselt professionaalse meditsiiniabi poole.

Väikse vigastuse korral järgida käitumisjuhust

- KÜLM – esimesel võimalusel jahuta vigastatud koht maha jääga või millegi küllega, et ära vähendada paistetust. Hoiu külmakotti vigastatud kohal korraga 10-15 minutit ja regulaarsete intervallidega (ca iga 2 tunni tagant) esimese 24 tunni jooksul.
- KOMPRESSIOON
- KÕRGEMALE – hoiu vigastatud koht/jäse võimalusel kõrgemal
- PUHKUS – vigastuse/terava valu ilmnmisel lõpeta kohe treening ning anna kehale vähemalt 72 tundi puhkust.
- ABI – ka väiksema vigastuse puhul soovitab nõu ja abi saamiseks pöörduda esimesel võimalusel professionaalse meditsiiniabi poole, et välja selgitada täpsemalt vigastuse olemus

ja ulatus ning saada nõu kuidas vigastusest oleks kõige parem taastuda, välja ravid ja kuidas toimida järk-järguliselt treeningrütmi naasmisel

## 9. ÜLDFÜÜSILINE ETTEVALMISTUS

- vastupidavuse arendamine – baasharjutused, tegevused
- jõuvõimete arendamine – baasharjutused
- paindumus ja koordineerimine – baasharjutused
- ettevalmistuse testimine, hindamine

### FÜÜSILINE ETTEVALMISTUS

Sportlike treeningute põhieesmärgiks on tõsta üldist organismi funktsionaalsete võimete taset, mitmekülgne füüsiline areng ja tervise tugevdamine.

Treenitus väljendub kõrgendatud funktsionaalses võimekuses, üldise ja spetsiaaltöövõime tõusus ning oskuste ja vilumuste täiustumises.

Mägironimise eripäradest ja olemusest tulenevalt esitab see kõrged nõudmised füüsilise ettevalmistuse osas, mis põhineb aastaringsel süsteemsetel treeningutel – jõuharjutused, kaljuronimine, jooks, suusatamine, võimlemine, jne.

Hea füüsiline ettevalmistus võimaldab mägironijal tõsta oma treenituse astet ja seeläbi ühtlasi ka valmisolekut kvalitatiivseteks muudatusteks enese arendamisel mägironijana.

Treeninguid võib jagada suures osas kaheks osaks nii mägironimises kui mõnel teisel spordialal:

- üldkehaline ettevalmistus, mis valmistab ette ala-spetsiifilisteks treeninguteks. Näiteks segu jõu ja vastupidavuse treeningutest ja ei pea olema ronimisspetsiifilised.
- Eriaala-spetsiifiline ettevalmistus, mis valmistab ette spetsiifilisel viisil konkreetseks mägironimiseks. Siia kuuluvad peamiselt ronimisega seotud treeningtegevused, kuid võib sisaldada ka treeningharjutusi mis modelleerivad otseselt ronimisega seotud spetsiifilisi vajadusi.

Seejuures on oluline mõista mitte-spetsiifiliste treeningharjutuste olulist rolli ettevalmistuses. Neil ei ole küll otsekohene seos ronimise paranemisele. Nende harjutuste eesmärk on luua ja tugevdada üldfüüsilist baasi ning toetada spetsiifiliste harjutuste ja ronimistreeninguid.

### FÜÜSILISTE VÕIMETE PROFIL MÄGIRONIMISES:

**Vastupidavus** – iseloomustab töövõimet, võimet vastu panna väsimuse tekkele pikaajase töö käigus ilma et töö efektiivsus langeks. Näiteks tõus raske seljakotiga mäenõlvadel, liikumine paksus lumes, rusunõlval, pikk tööpäev marsruudil, pikad köietäied zumaaritamisega, jne.

Kehvapoolse vastupidavuse korral tekib kiiremini kurnatus, mis pärssib nii tahtelisi võimeid, töövõimet, inimese psühholoogilist käitumist ja stabiilsust, väsimuse kuhjudes, kurnatusel tekivad liigsed pinged meie meeleoludes, mõjutades ühtlasi nii meie käitumist, otsustusvõimet, adekvaatset mõttetööd.

Erialane vastupidavus baseerub üldvastupidavusel. Vastupidavus mängib olulist rolli tahtelistel omadustel. Näiteks marsruudi jalamise lähenemisel täisvarustuses, või rasketel jää või kaljulõikude läbimisel, või ekstreemsetes oludes või avariisituatsioonides tuleb pikaajaliselt rakendada suuri pingutusi, et kasutuses hoida kõrgel tasemel organismi vastupidavust. Ainult tahtejõuga võib ennast sundida säilitama nõutavat kõrget töövõimsust, vaatamata ligihilivale kurnatusele (rakendubki eelkõige psühholoogiline ettevalmistus mis avaldub võimest rakendada tahet).

Nädalas vähemalt 3-4 vastupidavusele suunatud treeningut, mõõduka intensiivsusega. Jooks maastikul, suusatamine, matkamine looduses, orienteerumine. Aeg-alat pikemad matkad. Erialased vastupidavustreeningud: raske seljakotiga, treppidel, paksus lumes, liivasel nõlval. Hoidu rutiinist – orienteeru, seikle, matka!

**Jõud** - võime ületada väliseid takistusi lihastööga. Lihajõud – üks olulisemaid füüsilisi võimeid alpinisti jaoks, määratleb liigutuste kiirust ja täpsust ning millest sõltuvad ka teised võimed (koordinatsioon, vastupidavus, kiirus, võimsus). Vajalik on teatud jõualane ettevalmistuse tase, sest sportlike liigutuste kiirus sõltub jõust ja vastupidavusest ning sportlik tulemus sõltub sportlike liigutuste kiirusest.

Vajadused jõu järele mägironimises: nt kaljuronimises, jääronimises, võimaldab kindlaid ja täpseid liigutusi ja ohutust; kaljunaelte löömisel, tugikõitel liikumistel, raskel reljeefil ja takistuste ületamisel, raske seljakotiga liikumisel, lisaks marsruutidel ja mägi reljeefil tõusudel või ka laskumistel; järskudel jäännõlvadel (liikumised kasside esihammastel, jne); pikad tööpäevad, jne.

Kõik need nõuavad head ja väga head jõuvastupidavust, mis areneb vaid süstemaatilistel ja pikkadel erialastel treeningutel.

**Kiirus** ja liigutuste kiirus võib mägironimise elementides osutada oluliseks olukordades kus on vaja nii kiiruse kui jõu rakendamist ehk võimsust. Liigutuste kiirus ja sagedus, reaktsioonikiirus on samuti seotud tahteliste võimetega. Mägironija jaoks oluline mitmete ronimistehnikate rakendamiseks ja ronimisolukordades, samuti köietöös, lühikeste ohtlike lõikude (nt kuluaarid) läbimisel, lahtikukkumise korral kiirel reageerimisel julgestamisel, jne.

Treenerina tuleb jälgida et õpilased ei ajaks segamini *kiirust vs kiirustamine* ning vajadusel selgitada nende olulist ja põhimõttelist erinevust.

**Painduvus.** Võimaldab sooritada liigutusi suure amplituudiga, suurema ulatusega. Painduvuse arendamisega samaaegselt tugevdatakse liigeseid, lihaseid, parandatakse nende elastsust, mis ennetab lihastraumade teket.

Painduvus mägironijale on vajalik nii kaljudel kui jääronimises, või olukorras kus kasutatavad reljeefinukid asuvad teineteisest kaugel, jne.

**Tasakaal** - tasakaaluasendi säilitamine, nt ühe või kahe toetuspunkti korral (sage olukord ronimisel). Mägironija jaoks pidev vajadus keharaskust üle kanda ühelt jalalt jalale ja kätele, muutes keha raskuskeset – kaljudel, jää, lumenõlval, seljakotiga liikumisel, mäeharjal, jne ehk pidev võitlus tasakaalu kaotamise vastu (sage õnnetusjuhtumite põhjuseid mägironimises ja niisamuti tema osaaladel).

Kõrgus on üheks psühholoogiliseks faktoriks, mis mõjutab tasakaalu võimet. Mida parem tasakaalu tunnetus, seda kiiremini see taastub/rakendub ja seda väiksem keha kõrvalekalle tasakaaluasendist.

**Osavus ja koordineerimine** - võime valida ja sooritada vajalikke liigutusi õigesti, kiirelt, asjakohaselt, oskus koordineerida oma liigutusi, täpselt otsustada ja lahendada ootamatuid liigutusülesandeid. Reeglina saadetakse kõige osavam grupist ette ohtlikel ja rasketel marsruudi lõikudel. Osavus avaldub tehniliste ja taktikaliste oskuste tasemes, vajalik on nii kohane tehnika kui kõrge koordineerimise tase. Osavuse arendamiseks põhiliselt uute tehniliste võtete ja oskuste omandamine, harjutamine ja vilumuseni arendamine erinevates tingimustes, ning oskus neid rakendada rasketes situatsioonides.

## ÜLDINE FÜÜSILINE ETTEVALMISTUS

Suunatud mitmekülgsel kehaliste võimete arendamisele. Tõstab töövõimet, stimuleerib vastupidavuse arengut, jõu ja kiiruse omadusi, koordineerimise võimeid, jm.

Paraneb inimesi tervis, organism täiustub. Inimene talub paremini füüsilist koormust, kohaneb raskete oludega kiiremini, omandab edukamalt tehnilisi oskusi, eriti hästi toimub see kasutades treeningutes imiteeritavaid harjutusi.

Üldkehalisel ettevalmistusel on oluline roll moraalsete ja tahteliste omaduste välja arenemisel, psühholoogilise stabiilsuse seisundi hoidmisel ning pikaajalisel erialaste oskuste ja võimete säilitamisel.

Üldkehalised harjutused aitavad alpinistil saada paremini ettevalmistatud eriala-spetsiifilisteks treeninguteks.

Parem ja otsesemalt mõjusamad on üldfüüsilised harjutused, mis oma iseloomult on lähedased alpinistlikule tegevusele – nt jooks, hüpped, võimlemine, jõuharjutused vastupidavusele (pikad seeriad), jne.

Kerelihastele (kõhu- ja seljalihastele) harjutused peaksid olema kogu aeg harjutusvaras. Olulisim funktsioon on neil et nad ühendavad ja seeläbi ka juhivad käsi ja jalgu, ning neil on oluline roll meie liigutuste täpsuses, keha (sh ronimise ja tehnikate) asendite fikseerimisel ja liigutuste kontrollil, mida järsemaks läheb sein, seda rohkem vajame tugevaid kerelihaseid enese seinal hoidmiseks ja liigutuste sooritamiseks. Nõrgalt arenenud kerelihaste tulemuseks on väiksem efektiivsus käte ja jalgade kasutamisel (liigutused on ebatäpsemad ja ebaefektiivsemad jõu rakendamisel). Nõrgad kerelihased tähendab ka suuremat vigastustehtu.

## ERIALA-SPETSIIFILINE FÜÜSILINE ETTEVALMISTUS

Harjutused, mis vastavad otseselt alpinismi spetsiifikale, nt harjutused koordineerimisele, osavusele, jõuvastupidavusele, vastutakistusele, oma keharaskuse ületamist nõudvad harjutused, kaljuronimine, jne.

Mida parem on üldfüüsiliste ettevalmistavate harjutustega loodud põhi, seda kõrgemale võib jõuda eriala-spetsiifiliste võimete arendamisel.

Aastaringses ettevalmistuses on üldkehalistel harjutustel oluline roll ja toetab erialast arengut kui vundament. Nõrga alusvundamendi korral kaugele-kõrgele ei jõua.



Kui mõnel teisel spordialal võib määravaks olla mingi ühe-kahe kehalise võime eelised, siis alpinisti jaoks peavad kõik füüsilised võimed saama hästi arendatud, eritähelpanu aga **vastupidavus** ja **jõuvastupidavus**.

Mägironimise erialases harjutusvaras reeglina harjutused sisaldavad mitmesuunalisi arenguid, nt lisavastupanuga harjutuse pikema ajalisel sooritamisel lisaks jõule arendatakse ka jõuvastupidavust, võimlemisharjutustega arendatakse lisaks jõule ja jõuvastupidavusele ka liigutuste koordineerimisele, jne.

Treeningutel tasub kindlasti tähelepanu pöörata ka raskendatud lisatingimuste loomisele ja imiteerimisele olusid, mis iseloomulikud mägironimises:

- lisaraskusega harjutused (harjutustel lisaraskuseks liivakott, kang, kaaslane)
- raskuste vedamine (lisaraskustega seljakott, järelelohistavad autokummid)
- hõredas õhus, hapnikuvaesemas keskkonnas (imiteeritav intensiivsusega)
- takistused ja raskendatud tingimused (üles mäkke, paksus lumes, liivas, soos, jne)

Nõrk füüsiline ettevalmistus piirab nii tehnilisi võimeid, samuti mõjutab inimese psühholoogilist seisundit ja selle ebastabiilsust, suurendades nii ohtlikkust marsruudi läbimisel, otsustusvõimet, reageerimiskiirust, adekvaatset mõtlemisvõimet.

## MÄGIRONIJA HARJUTUSVARA

Treenerina on oluline leida ka sobivad raskusastmed teeningulistele iga harjutuse tarbeks, et erinevate võimetega saavad suures plaanis samu harjutusi sooritades vajaliku treeningkoormuse kätte, samas arvestades nende füüsiliste võimete erinevusi ja vastavalt harjutuse raskusastet kohendades.

### VASTUPIDAVUSE ARENDAMINE - BAASHARJUTUSED

- jooks vahelduval maastikul (ühtlases tempos aeroobne, fartlek, tempo, pikad otsad jooks-kõnd
- orienteerumine (päevakud, rogainid, seiklusvõistlused)
- suusatamine (pikemad otsad, suusamaratonid)
- muud vastupidavusalad – sõudmine, ujumine, rattasõit
- nädalavahetuse matkad aastaringelt
- autokummide vedamine

### JÕUVÕIMETE ARENDAMINE – BAASHARJUTUSED

Jõutreeningute positiivne mõju:

- parandab tervist ja kehalist seisundit
- suurendab lihasjõudu
- tõstab lihase vastupidavust
- suurendab liigete vastupidavust
- tõstab resultatiivsust spordis
- suurendab painduvust, võimsust, kiirust

- tõstab enesehinnagut, vähendab stressi ja pinget
- hea taastumisvahendiks, (parim) peale traumasid
- kontrollib kehakaalu

Jõu arendamise protsess:

- üldkehaline – kõigi lihasgruppide harmooniline arendamine, eelduste loomine sportlikuks resultatiivsuseks
- mitmekülgne suunitletud – antud spordialale vajalike lihasgruppide arendamine
- spetsiaalne jõuettevalmistus – eesmärgiks on tagada edukas sooritus antud alal, antud spordialale spetsiifiline jõud.

Harjutusvara:

- oma keha raskusega jõuharjutused
- gümnastilised harjutused
- kerelihaste (kõhu- ja seljalihastele) jõuharjutused
- jõuringid linnaparkides, mängu- ja spordiväljakutel (vahelduvalt jooks ja jõuharjutused)
- lisavahenditega (kangid, hantlid, kastid, topispallid, rippkangid) jõuharjutused

Näidis ringkava:

- Kätekõverdused (põlvedel, jalatõstega, jalad kastil, jalad pallil, lisaraskusega, super)
- Kastile astumised (30cm, 50cm, 60cm, lisaraskusega – hantlid käes, kang õlgadel, jne)
- "Türgi ülestõus" (hantel või sangpomm kogu aeg pea kohal, lamades asendist püstitulek)
- Lõuatõmbed (kummilindiga, pealhaardega, lisaraskusega, pegboard, frenchies, typewriter)
- Sammväljaastad (hüplemine jalavahetusega, tagumine jalg kastil, kang õlgadel, kang pea kohal)
- Tagatoengus kätekõverdused (kastil, rööbaspuudel, rõngastel, lisaraskusega)
- Rippes kangil jalatõstet (põlved vastu küünarnukki, varbad vastu kangi, diagonaalis, jne)
- Kukk (keharaskusega, kangiga õlgadel, kang pea kohal)
- Horisontaalne lõuatõmme (rõngastel, jalad kastil, 1-käega tõus ja üles sirutus, hantliga, jne)
- Kosmonauding (eestoengus kätekõverdus ja üleshüpe, üle kasti, kõrgusesse, hantlitega)
- Staatiline kompleks (plank jalad pallil, külje-plank, seinaste, lõug kangil, rõngastel sirged käed hoid, L-iste, lock-offs 90 ja 120, jne).

Treenerina jõutreeningute kavandamisel saab varieerida ka korduste arvuga, seeriade arvuga, intensiivsusega, ajalise raamide või piirangutega, töörežiimi ja puhkerežiimi suhtega ja nende kombinatsioonide varieerimisega. Igal juhul hoidke jõutreeningud mitmekesised.

**PAINDUVUS, TASAKAAL JA KOORDINATSIOON – BAASHARJUTUSED** (detailsemalt praktilises osas koolitusel)

**KOORDINATSIOON** – oskus kõige täiuslikumalt, kiiremini, täpsemalt, ökonoomsemalt lahendada keerukaid ja ootamatult tekkinud liigutusülesandeid.

- võime omandada uusi liigutusi
- oskus eristada liigutuste erinevaid osi ja neid juhtida
- võime improviseerida liigutustegevuse käigus

Hea koordinatsioon võimaldab:

- kiiresti omandada uusi liigutusvilumusi
- ratsionaalselt kasutada ära oma võimeid
- kohanemine treening- ja võistlustegevusele

Koordinatsiooni arendamiseks vahendite valiku kriteeriumiks on uudsus ja ebatavalisus, nt muudetakse liigutuste üksikuid osi või kogu vormi, ebatavalised liigutuste ühendid, muudetakse välistingimusi, ebatavaline lähteasend, sooritamine peegelpildis, kiiruse ja tempo muutmine, tehnika vahetamine, välise vastupanu muutmine, situatsiooni pidev muutmine.

TASAKAAL – võime säilitada keha või selle osa stabiilsus mitmesugustes asendites ja liikumistes.

Tasakaalu arendamine:

- staatiline: asendi pikem hoidmine, silmad kinni, tugipinna vähendamine, ebapüsiv tugipind, lisaliigutused, vastutegevus
- dünaamiline: välistingimuste muutmine (nt pinnas, libisemine)

PAINDUVUS – on kehaline võime, määrab tugi-liigutusaparaadi amplituudi ning sõltub liigete ehitusest (on pärlilik ja muuta ei saa), lihaste ja kõõluste venitatavusest (võimalik mõjutada ja parandada).

Painduvuse kasu: venitamine suurendab vere ringlust lihastes ja kiirendab neist laguainete väljaviimist, suurendades taastumisvõimekust, väldib vigastusi, stimuleerib lihasjõu arengut, muudavad kiiremaks, suurendavad kontrolli keha üle, võimaldavad paremini tunnetada oma keha, suurendab liigutuste ulatust, väldivad lihaste krampi tõmbamist.

Soovitusi: kerge eelsoojendus, ära venita kunagi külmi lihaseid, ära tee järske liigutusi, asendi sissevõtmiseks kuluta 2-3 sek, seejärel hoia asendit 10-30 sekundit, asendist utle välja aeglaselt, ära venita nii tugevalt et tunned tugevat valu, üks-kaks harjutust igale lihasgrupile, pikenda hoidmise aega järk-järgult 20-30 sekundini, tee kohe pärast treeningut, see vähendab lihaste valulikkust, 1-2 korda nädalas säilitab taseme, 3 korda nädalas ja võid loota painduvuse suurenemisele, selja alaosa ja reielihaseid venita iga päev, ära ignoreeri venitusharjutusi!

Näidiskava:

- eestoenglamangus, kere sirutamine
- säärelihaste venitus vastu seina
- reie tagalihase venitus
- kere külje painutused seistes
- rätsepa-istes keha ette painutamine
- tõkkejooksu asendis painutamine ette
- selili asendis, jalgade viimine üle
- reielihase venitamine, kand vastu tuharat
- kaelalihaste venitus – pea igale poole
- õlavöö venitus, tokiga, kummiga
- randmete painutus
- lamades, tõmbad põlve vastu rinda

Painduvuse suurendamiseks on vaja venitada vähemalt 4 nädalat, 3 korda nädalas, treeningu kestus 10-30 min, harjutuste arv 10-12, harjutuse kestus 10-60 sekundit, korduste arv 2-6, harjutuse liik staatiline, intensiivsus kuni valuläveni.

## ETTEVALMISTUSE TESTIMINE, HINDAMINE

- 3km jooks/12min jooksutest
- Vastupidavuse testjooks vahelduva reljeefiga maastikul, ca 10-12km
- Sõudmine 2000m
- Lõuatõmbed 3x max, 1 min puhkeintervall
- Kätekõverdused, 2min
- Rippes kangil jalatõsted varbad vastu kangi, 2min
- Kosmonauding, 2min
- Rõngastel dips, 2min

## 10. VALMISTUMINE JA OSALEMINE LOODUSLIKEL KALJUDEL TREENINGVÄLJASÕITUDEL JA VÕISTLUSTEL:

- sotsiaalne ja materiaalne tugi ettevalmistusperioodil
- vaimne ettevalmistus
- tugi võistluste ajal
- võistlusjärgne tegevus, analüüs
- treening vs võistlus vs looduslik kalju vs mäed

### SOTSIAALNE JA MATERIAALNE TUGI ETTEVALMISTUSPERIOODIL

Oluliseks toeks, eriti algaja jaoks on treeneri poolt pakkuda aktiivset tegevust ka väljaspool treeningaegasid, nt nädalavahetuse matkad, nädalavahetusel treeningväljasõidud teistesse ronimispaikadesse, teistele ronimisseintele või looduslikele kaljudele. Kõigi selliste ürituste eesmärgiks on treeningutel õpitud oskuste kinnistamine, aga tavapärasest erinevas keskkonnas – teisel ronimisseinal, mis on kõrgem, millel on rohkem eriilmelisi radu, looduslikel ja kõrgetel kaljudel, ronimine olenemata ilmast ja aastaajast, talvetingimustes, jääronimised, nädalavahetuse mitmepäevased matkad laagritoimingute harjutamiseks, ka talvetingimustes, jne.

Treener saab soodustada selliste tegevuste toimumist ise neid korraldades. Või saab treener ka innustada et kogenumad treeningulised kaasaksid ja kutsuksid osalema oma ettevõtmistesse ka algajaid, et tekiks harjumus, et saadaks uusi kogemusi, toimuks sotsialiseerumine edasijõudnute ja algajate vahel.

Materiaalne tugi seisneb selles, et esimestel kuudel ja aastatel on treeninguid korraldaval klubil ühtteist ühiskondlikku varustust välja pakkuda algajatele laenutamiseks, nt ronimisvöösid ja muud tehnilist ronimisvarustust (kuni algaja soetab need ajapikku endale isikliku varustuse), laagri- ja matkavarustust (telgid, matkapriimused, jmt). Et osalemine ei jääks selle taha, et mõni varustus neil puudub – see on tavaline. Teadmine mida vajatakse, kuidas valida, mida varustuse valikul eelistada, jmt, see tekib järk-järgult neil hiljem ning läbi esimeste kogemuste.

### VAIMNE ETTEVALMISTUS

Treeningutega, treeningülesannetel etteantud tingimustega, raskendatud tingimustega saab imiteerida olukordi mis võivad esineda mägedes. Kui ülesande raskusaste on kooskõlas treeninguliste ettevalmistuse ja oskustega ning seda oskuslikult järk-järgult tõstes doseerida, see kõik treenib ja lisab suurel määral enesekindlust.

Enesekindlus tuleb läbi kogemuste. Ilma oskuse kallal vaeva nägemata ei saa eeldada et tekib vastav oskus. Ilma oskusega ei teki enesekindlust. Enesekindluse puudumine ei ole midagi sellist, mida saaks teeselda. Enesekindlus teenitakse välja sihikindla ja järjepideva tööga. Me teame kui hästi oleme ettevalmistunud. Kui oleme hästi ja mitmekülgset valmistunud või isegi ülevalmistunud eelseisvaks ronimiseks, tunneme end ronides kindlalt ka ärevatel hetkedel. Oleme rohkelt eesmärgipäraselt

treeninud just selliste hetkede jaoks ja nüüd see tehtud töö ja kogemused aitavad meil end kindlamalt tunda, ka siis kui jalge all on väike nukk. Me suudame ärevust kontrolli all hoida. Rasked treeningud ja põhjalik ettevalmistus on need mis meid rasketest hetkedest üle aitavad. Keha ja meeled mäletavad varasemaid sarnaseid pingutusi ja see annab meile kindlustunde et saame raskustega hakkama.

Me oleme need, kelleks me end treenime. Enesekindlus tulebki nii sealt, kus raskete ja pikkade treeningutega oleme oma keha valmistanud säilitama kõrget töökvaliteeti ka suure väsimuse foonil ja teine osa enesekindlus tuleb nendest treeningutest, kus oleme komanud ja nihutanud oma võimete piire, imiteerinud võimalikke raskeimaid hetki ja elemente ja tingimusi, mis meid võib mäemarsruudil või ronimismarsruudil ees oodata. Enesekindlus tuleb ka ekspeditioonile eelnenud põhjalikust eeltööst, mille käigus oleme välja uurinud võimalikud tehnilised raskused, tingimused ja takistused, ning neid imiteerivaid treeningharjutusi või -tingimusi oma treeningutesse integreerinud.

Ebakindlus tuleneb tavaliselt ebapiisavast ettevalmistusest. Keha ei tunne ennast mugavalt oludes ja tingimustes, milleks ta pole valmistunud. Sooritusel esineb suurenenud ärevustunne, ebakindlus, halvatud on otsustus- ja sooritusvõime.

Treeneri oskus oma mäekogemused panna treeningute sisse sellisel viisil, et treeningult treeningule õpilased järk-järgult liiguvad nende vajalike oskuste, tehnikate ja kehaliste võimete poole – sellest sõltub palju, kas õpilased kui lähevad oma ronimistele, kas neil on vastavad tehnikad-oskused-teadmised vilumuse tasemel, et nad tunnevad end suhteliselt kindlalt mäemarsruudil, kui on vaja ennast realiseerida ja teha kindel sooritus.

## TUGI VÕISTLUSTE EEL JA AJAL

Treenerina julgustada treeningulisi kogemusi saamise eesmärgil ja et ennast proovile panna. Võistluste, nt mägiatmatehnikavõistlused, kaljuronimisvõistlused, päästetehnikavõistlused on parimaks viisiks saada tagasisidet oma ettevalmistusele, oskustele ja saada aimu situatsioonidest, mis võivad mägedes ette tulla.

Treenerina saate soodustada et info eelseisvatest võistlustest jõuaks aegsasti treeninguliseni, et ettevalmistus arvestaks võistluse lähenemisega ning vajalikud tehnilised elemendid saaksid läbiproovitud. Treener tutvustab ka võistlusreegleid, aktsepteeritud tehnilisi võtteid ja tööpõhimõtteid.

Esmakordselt võistlustel osaleja jaoks on võistlusärevus suur ning uut infot on samuti rohkemal määral kui sageli vastu võtta suudetakse. Võimalusel saate võistlusolukordi läbi mängida ja imiteerida juba ka treeningutel – nt treeningvõistluste näol või võistluse spetsiifikat arvestades treeningülesannete korraldamisel.

Klubi ja treener saab toetada osalejaid võimalusel ka vajaliku ja spetsiifilise varustuse komplekteerimisega, ohutusvarustusega, jmt. Kui treeningulisel on võimalus vajalik varustus isiklikult soetada, siis treeneri nõuanded varustuse valikul on samuti abiks.

Võistluse ajal on treener olemas oma kohalolekuga, vajadusel selgitades ja täpsustades võistlusreegleid, tuletades meelde vajalikke tegevusi kui need sportlasel on võistlusärevusega meelest läinud. Pigem lasta sportlasel teha ise valikuid ja otsuseid niikaua kui see kõlab ohutult ja toimiva plaanina. Kui miski plaanis tundub vildakana, siis sellel võib tähelepanu osutada, kuid parem on mitte kogu kontrolli ja vastutust üle võtta. Rõhutada et oluline on protsess ja soorituse puhtus ja oma väärtustele tugineda.

Treenerina väljenda, et märkad ja väärtustad pingutust. Too esile see, mis soorituses on paranenud ja see, mida tehes on võimalik sooritust parandada.

Võistluse ajal on hea kui treener ei sekku ega häiri sportlase tegevust. Küll aga võiks treeneril käepärast olla märkmik ja pliiats, et oma sportlase ja teiste võistlustel osalejate tegutsemisest nähtu ja tähelepanekud kirja panna, nii positiivsed kui negatiivsed.

Kui võistluse käigus on vaja midagi korrigeerida, siis too välja enne mis on hästi ja ära kritiseeri isikukeskselt, vaid demonstreeri ja selgita kuidas on parem, õigem.

Võistlussituatsiooniga kaasnevas ärevuses, mida toetavam on treener, seda väiksem on võistlusärevus.

## VÕISTLUSJÄRGNE ANALÜÜS

Võistlusjärgselt kohe pigem hoiduda põhjalikust analüüsist ja järeldustest, sest tugevad ja värsked emotsioonid võivad veidi eksitada ja varjutada, oht on ülereageerida.

Pigem osutada pingutusele ja sooritusele, mitte tulemusele. Too esile, mis on soorituses paranenud. Leia see miski, mille poolest oli konkreetne tulemus väärtuslik (nt oli sooritus paremini kontrollitud ja tehniliselt paremini sooritatud kui eelmisel korral).

Anna ka adekvaatset ja asjakohast kriitikat sooritusele, vigadele, taktika valikule, et teaks töötada nõrkade külgede kallal.

Treenerina määrad väärtused, mida õpilased järgivad. Parem on mitte liigselt tulemusele keskenduda ei enne ega pärast võistlust. Kui seostame võistlust kas võidu või kaotusega, siis see pole enam positiivne, vaid võib mõjuda hoopis pealesurutud kohustusena, tõstab ärevusastet ja soodustab läbipõlemist. Selle asemel hinnata ja väärtustada ka treeningutel ja ettevalmistust sooritusse pandud pingutust, puhast ja korrektset tehnikat, head koostööd, ohutut ja jätkusuutlikku tegevust võistlussituatsioonide lahendamisel tervikuna ehk võtke võistlust kui kogemuste rikastamise võimalust. Eriti noortel olgu võistlemine seostatud arengu ja kogemuse saamisega, enese proovilepanek. Võistlussituatsioonide pinges näha läbi ülesande lahendust, teha kohapeal taktikalised valikud ja otsused ning planeeritud tegevuse realiseerimine, uute asjaolude selgumisel oma plaanide kohendamine, mõnikord nõuab ka kogu lahenduse otsast alustamist, jne.

Treenerina on teil võistlusel võimalus kõike kõrvaltvaataja pilguga jälgida. Võistluse ajal jätta pigem võistlejatel endil olla oma tegevuse planeerijad, võtta vastu otsuseid ja koostada taktikaliseid-strateegilisi tegevusplaane ise. Vajadusel sekkuge nõustajana, kui abi vajatakse. Rohkem kõrvalseisja rollis olleks on parem märgata ja olla kriitilised kõige tegevuse osas – alates võistluseelsest ettevalmistusest, varustuse valikust, taktikalisest plaanist kuni üksikute võistlussoorituse elementideni välja. Treenerina on teie eeliseks et saate jälgida ka teiste võistlejate/võistkondade sooritusi ning teha märkmeid ka teiste soorituste kohta. Võistlusejärgselt oma õpilaste sooritust hinnates on hea teha kõigest nähtust aus ja avameelne kokkuvõte. See on koht kus tasub olla õiglaselt avameelne ja kriitiline, et võtta võistlussooritusest kaasa teadmine ja suunised, millele edaspidistes treeningutes ja ettevalmistuses rohkem rõhku pöörata. Samas säilitades arengule ja uue kogemuse võrra rikastamisele suunatud põhirõhuasetus, nii võime positiivsele poolele kirjutada ka võistlusliku sooritusega kaotuse

Võistlusjärgse analüüsi eesmärgiks on asjakohane ja emotsioonideta, erapooletu kriitika.

Võistlusjärgset analüüsi võiks alustada esmalt võistlejate enda muljete ja tähelepanekutest, see avab ka treeneri tähelepanelikule pilgule varjatuks jäänud tagamaad ja asjaolud.

Analüüsi tulemusena võiks tekkida selged suunised millele järgnevatel treeningutel ja ettevalmistuses rõhku panna. Näiteks:

- väikeste käe- ja jalanukkidega rajalõigul esines raskusi tasakaaluga ja puhkemomentide leidmisega;
- tugiköiel tõusutehnikat saab tublisti efektiivsemaks (nt õiged repsu pikkused) ja optimaalne tehnika (edasiliikumise samm);
- julgestusjaamadesse kogunemised (saabumine ja lahkumine) tekitas hulganisti segadust köietöös ja töökorralduses tiimiliikmete vahel ning kestis konkurentidega võrreldes märgatavalt kauem.
- Kannatanu enesejulgestuse lahtisaamisele kulus suur hulk aega ja proovitud süsteem ei toiminud
- Pinchimine ja crimpimine valmistasid suuri raskusi, jne.
- Pikad võistlusronimisrajad valmistasid raskusi, viimasel kolmandikul toimusid lahtikukkumised suurest kurnatusest näppudel, jne.

Hinnata ka kõige enam sooritus piiravaid kehalisi võimeid, millele tuleks ehk üldfüüsilises või erialases ettevalmistuses täiendavalt tähelepanu pöörata ja järgi aidata.

## TREENING VS LOODUSLIKUD KALJUD VS VÕISTLUSED VS MÄED

Algusest peale tuleks kõik tehnilised võtted õpetada selliselt et oleks lähtunud lõppeesmärgist ehk mägedes hakkama saamisest. Seepärast tuleks võimalikult imiteerida olusid mägedes ning tehnilisi võtteid, mis oleksid universaalselt kasutatavad ka mägedes. On ohtlik ja ebasoovitav kohendada ja erinevalt omandada tehnikaid vastavalt keskkonnale, see ajab treeningulise ainult rohkem segadusse, kui tuleb õpitava tehnika juures püüda meeles pidada mis oludes ja keskkonnas tuli sooritada ühtviisi ja mis tingimustel kindlasti teistmoodi.

On vale (ja ohtlik) treeneri poolt õpetada või näidata tehnilist võtet, mida mägedes ei kasutata(ks). Kõik tehnilised võtted ja tööpõhimõtted mida õpetatakse, peavad olema toimivad, võimalikult universaalsed vähemalt algajate ja baastasemel õpilastele, seda nii treeningkeskkonna, võistlusolukordades kui mägedes. Kõik tehnilised võtted õpetada alati ühtmoodi ja viisil mis toimib ja kehtib ka mägedekeskkonnas tegutsedes, reaalses olukordades. See nõuab treenerilt küll rohkem vaeva ja järjepidevat tööd, kuid pikemas perspektiivis on see ainuõige tegutsemisviis treenerina.

Näide1: Tugiköiel laskumis- ja tõusuvahendiga tehnikatel õpetame alati kasutama repsust lisahaaravat, mis laskumisel on õige aksutada allpool vahendit ja tõusul pealpool vahendit.

Näide2: Treeningutel ja õppel alati (ka siis kui imiteeritakse tegevust maapinnal) organiseeritakse julgestusjaamad (ka näitlikustamiseks) kõiki jaamade ohutuspõhimõtteid (algoritmi) järgides.

Võistlustel on sageli kiusatus tehnikat optimeerida ja kogu protsessi lühendada võimalikult palju, sageli seda aga ohutuse arvelt. Siin on võistluste korraldajate kohus mitte läbi lasta vähegi kahtlased



ja potentsiaalselt ohtlikud tehnikad ja tegutsemisviisid, mida osalejad püüavad sageli enda kasuks kohendada ja väänata. Nii võistluste kohtunikul kui osavõtjate treeneril on vajalik järgida mõistlikku joont, et ei saaks koos sellega painutatud ja muudetud oluliselt ka situatsioonülesande põhimõte, samuti antud tehnilise võttega seotud aktsepteeritud töövõtted.

Näide 3. Võistlustel lubati kohtunike poolt tehnilisi võtteid, mida mägedes kunagi ei kasutataks kuna võte pole ohutu ja puudub backup, näiteks oli võistlusel lubatud julgestamisvõtteks julgestuskõis otse läbi karabiini (isegi ilma uiaa-sõlmeta)e ilma backupita ning kohtunike julgestusjaam ei vastanud julgestusjaama põhimõtetele (jaam ei olnud tasakaalus, kogu koormus langes ühele jaamapunktile).

Matkatehnika, päästetehnika, alpinismitehnika võistluste korraldajatel ja kohtunikel on vastutusrikas roll, et võistlusel järgitavad reeglid ja tööpõhimõtted oleksid aktsepteeritud ja korrektsed. Võistluse tegelik eesmärk on imiteerida situatsioone ning leida neile lahendused ning õppida sellest. Kui kohtunike poolt lubatakse sooritada ohtlikke, hea tavaga vastuollu minevaid töövõtteid, siis võib endalt küsida, mis signaali see osalejatele saadab ja mida õpetlikku nad sellelt võistluselt kaasa võtavad? Kas need oskused ja kogemused, mis nad siit võistlustelt said, on rakendatav ka leiab heakskiitu ka päris situatsioonides mägedes?

Treenerina ja koos õpilastega võib kokku leppida põhimõttes, et isegi võistlustel ja kui on ka kohtunike poolt lubatud kahtlased töövõtted, siis oma tiimiga leppida kokku et sooritame alati korrektseid ja aktsepteeritud töövõtteid ehk jääda kindlaks mõistlikkusele ja endale seatud standardile (ka siis kui selle järgimine tähendab ajakadu, oleme siiski teinud kõik õigesti ja usaldusväärset, ning tavaliselt ei jää see kvaliteet märkamata kohtunike ega konkurentide poolt ning nõ fair play leiab pigem tunnustust.

Näide 4. Kuidas hinnata võistlusel parima aja saanud sooritust, kui selle asemel et ülesanne korrektselt raja legendi ja tingimusi järgides täita, loobuti oma taktikast, jäeti ülesande tingimused osaliselt täitmata ja otsustati kiirema lõpuaja saamiseks jätta trassile maha põhikõis ja muud julgestusvarustust (sest kasulik oli sellise tegevusega kaasnev ajatrahv saada, kui rada etteantud tingimusi järgides läbi teha)? Kas see on praktika ja tööpõhimõtted, mida ka mägedesse kaasa võtta? Mida õpetlikku sellise soorituse pealt endaga kaasa võtta?

Pigem jääda sirge seljaga teiseks, kui et iga hinna eest võitu taga ajada, heites kõrvale ohutus põhimõtted ja terve mõistuse.



## 11. KALJUDEL LIIKUMISE TEHNIKA ALUSED

- liigutuste õpetamine
- kaljuronimise tehnika põhimõtted
- ronimistehnika harjutused
- ohutusmeetmed ronimise õpetamisel, harjutamisel

### LIIGUTUSTE ÕPETAMINE

Kuidas tutvustada õigeid liigutusi ja anda näpunäiteid alates algasendist kuni liigutuste täide viimiseni. Lisaks verbaalsetele õpetustele peaks iga kord liigutuse/tehnika tutvustamine sisaldama ka visuaalset näidet – demonstratsiooni.

Samuti tuleb õpetada progressiooni keerukamate liigutuste jaoks. Neid tutvustatakse alles pärast seda kui kogu liigutus on kirjeldatud ja ette näidatud. Treenerina pead teadma, kuidas ja millal anda abistavaid suuniseid ja vihjeid, kuidas kirjeldada õiget liigutust ja edasi andma õige liigutusega kaasnevat tunnetust, demonstreerima.

### LIIGUTUSTE NÄGEMINE

See sisaldab liigutuste sooritamise põhipunkte. Need on liigutuste (mehaanika) põhialused, millele tuleb tähelepanu pöörata ja keskenduda liigutuste õpetamisel. Neid ei tohi vahele jätta ega tähelepanuta jätta. Sinu võime näha iga liigutuse/tehnika juures selle põhipunkte on hädavajalikuks osaks heaks treeneriks olemisel.

### LIIGUTUSTE KORRIGEERIMINE

See sisaldab nimekirja tavalistest põhivigadest ja võimalikke parandusi iga liigutuse jaoks. See suhestub liigutuste sooritamise põhipunktidega. Sinu võime demonstreerida et sa tead, suudad identifitseerida /ära tunda/ ja lõpuks ka ära aprandada/korrigeerida need põhivead, see peegeldab otseselt sinu treeneritöö kvaliteeti.

”Paranduste”-nimekiri aitab sind, ent pole ainus võimalik viis korrigeerimiseks. Kasuta neid, ent ära piirdu nendega. Eesmärk on alati saada osaleja hästi liikuma/sooritama läbi kogu liigutuste. On palju tõhusaid võimalusi seda saavutada.

## RONIMISTEHNIKA ÕPETAMISE NÄIDE: JALGADE TÖÖ

Jalgade töö on ronimise juures põhialuseks. Öeldakse et "ronimine algab jalgadest" ja "keha tasakaal ja keharaskus seisab jalgadel, mitte ei ripu käte otsas".

### LIIGUTUSE ÕPETAMINE:

- Põhitähelepanu jalgadel
- Igat jalaasetust on oluline saata pilguga
- Jalaasetus peab olema täpne
- Loe reljeefil jala jaoks sobivaid nukke ja aseta jalg jalg nukile ning kasuta seda võimalikult efektiivselt
- Aseta jalg pigem varbaotsaga koormates (vs külgedega), võimaldab paremini nukil liikuda ja tasakaalu otsida
- Hoiatage kanni neutraalselt (vs kand tõuseb liiga kõrgele/madalale – mõlemal juhul suur koormus säärelihastel ja väsitab kiiresti, ebaefektiivne)
- Täpse jalaasetuse mõõdupuuks on vaikne jalaasetus ning puudub vajadus seda kohendada.
- Kanna keharaskus jalgadele ja mängi raskuskeskmega (puusadega) ja leia tasakaal

### LIIGUTUSE NÄGEMINE. SOORITUSE PÕHIPUNKTID:

- Pilguga jälgi igat jalaasetust
- Täpne ja vaikne jalaasetus (näitab jalgade töö kvaliteeti)
- Järgneb keharaskuse kandmine jalgadele ja tasakaalu leidmine
- Tasakaal: kontrollitud liigutused, lihtne ära tunda head tasakaalu, kui järgmist käeliigutust lihtne sooritada ja võimaldab käsi lõdvestada ja puhata.

### LIIGUTUSE KORRIGEERIMINE:

- VIGA-1: Lärmakad jalad

Lahendus:

- Jälgi pilguga igat jalaliigutust, aseta jalg täpselt, keskendu jalgade tööle
- VIGA-2: Jalaasetused on ebatäpsed

Lahendus:

- Keskendu jalgade tööle, s.t. aseta jalg iga kord täpselt kuhu vaja ja kuidas vaja
- Saada/jälgi pilguga iga jalaasetust
- VIGA-3: Puudub tasakaal

Lahendus:

- Üheks põhjuseks kehv jalgade töö
- Loe reljeefi/nukke ja keskendu jalgade tööle ning igale jalaasetusele.

## KALJUDEL LIIKUMISE TEHNIKA ABC

### KÄTETÖÖ

- Sirged käed vs kõverdatud käed (kätejõudluse test rippkangil)
- Aktiivne vs passiivne haare ja erinev nukkide kasutamine, varieerida pidevalt käehaardeid, see säästab. Käehaarded vatavalt reljeefile (pocket, open hand, crimp, pinch, undercling, ...)
- Säilita jõudu nukki üle-koormamata
- Tekita pidevalt puhkamishetki kätele (st. hea jalgade töö ja tasakaal).
- Sirgete kätega ronimine – eesmärk tunnetada kui palju ronime kätega ja kuidas seda puudujääki kompenseerida – õlgade, ülakeha, puusade ja põlvede töö parandamise abil.

### JALGADETÖÖ

- Ronimine algab jalgadest, seepärast alusta edasiliikumist jalgadest (tavapärane algaja viga et keskendutakse eelkõige kätele ja jalad jäetakse unarusse, tähelepanuta, mistõttu riputaksegi peajasjalikult käte otsas, mis ebaefektiivne ja väsitab kiiresti ära).
- Vaiksed jalad-täpsed jalad.
- Saada pilguga iga jalgade asetust.
- Aseta jalad risti seinaga (varbaga), see annab liikumisvabadust
- Loe reljeefi jalgade jaoks efektiivseim viis kuidas mikroreljeefi ja nukke kasutada
- Vii raskus jalgadele (nihuta raskuskese/puusad seinale lähemale)
- Ehita jalgadele üles oma tasakaal
- Õpi kasutama haardumist

#### Kriteeriumid:

- Liigud vaikselt
- Jalgu asetad täpselt
- Käed väsivad vähem/aeglasemalt
- Rohkem liikumisvabadust
- Parem tasakaal
- Leiad rohkem võimalusi käsi puhata
- Ronimissussi ninad püsivad kauem terved (nt 2 kuud vs 1.5 aastat)

## TASAKAAL

- Tunnetage keha raskuskeset (puusad)
- Toetuspind – käte ja jalgade toetuspunktide vaheline mõtteline tasapind
- Toetuspinna kuju – on määratud toetuspunktide rvuga – nelinurk, kolmnurk, sirge, punkt
- Toetuspinna asend – on määratud toetuspunktide paiknemisega (vertikaalne, horisontaalne, kaldu)
- Tunnetage erinevaid keha toetuspinna asendeid.
- Tasakaalu tüübid ja dünaamika (stabiilne – nihutatud – dünaamiline)
- Saavuta keha stabiilne tasakaal – ära tunda lihtne kui on tasakaal, suudad raskusteta ühe käe/jäseme vabastada, seda lödvestada
- Iga järgnevat liigutust alusta tasakaalu asendist (eriti oluline rasketel löikudel, nappide käenukkide korral, kus tuleb kõigepealt otsida, kompida ja veenduda et järgmine käenukk on sobiv ja kasutatav).

Tasakaalu stabiliseerimise võtted:

- Toetuspinna laiendamine
- Keha raskuskese/puusade viimine toetuspinnale/seinale lähemale
- Keha raskuskese viimine võimalikult madalale
- Dünaamilise liikumise (düno) kasutamine (heade nukkide korral)
- Staatilise liikumise (staatika) kasutamine (halbade käenukkide korral).

## RONIMISE EFEKTIIVSUS

Ronimise efektiivsus tähendab täpset ja kiiret käte- ja jalgade asetamist optimaalsele reljeefile. Sama oluline kui jalgade ja käte täpne asetamine, on oskus reljeefi lugeda ning seda optimaalselt enda edasiliikumiseks kasutada. Reljeefi või nuki efektiivne kasutus algab kõigepealt sellest et enne järgmise liigutuse tegemist hinnatakse kuidas järgmist nukki, reljeefi oleks kõige parem kasutada, alles siis järgneb täpne jala või käe asetus ja tasakaalu ülekandmine ja kohanemine uue optimaalse tasakaaluasendiga.

Et saada heaks vaiksete jalgade harjutuses, planeeri ette, liigu aeglaselt ning saada pilguga iga oma käe- ja jalaliigutust kuni see on täpselt järgmisel nukil.

Ronimistehnikaid harjuta puhanud füüsilises seisundis, ohutus keskkonnas ja kergel reljeefil ning keskendu kvaliteedile - tehnikanüansside korrektsele ja puhtale sooritusele.

Uue oskuse/tehnika vilumuse astme tõstmiseks suurenda järk-järgult stressitaset ja ülesande raskusastet – näiteks vähendades kasutatavate nukkide arvu, nukkide suurust või suurendades ronimisseina kaldenurka.

Omandamisel tehnika pole saavutanud vajalikku vilumusastet, kui ronimisel sooritamise tehnika laguneb ega suuda vajalikke liigutuste tehnika kriteeriume täita. Sellisel juhul otsi jõukohane rada ning tööta järk-järgult tehnika kallal säilitades liigutustes alati head kvaliteeti. Ära lase halval

liigutustrajektoril tehtud tööd ja vaeva nullida liiga raskeid radu ronides kus tehnika laguneb, vali pigem jõukohasem rada ja säilita liigutustes kvaliteet – liigutustes on kontroll ja täpsus ning edasiliikumiseks kulutatav energia on optimaalne.

Üsna levinud on väärarvamus, et ronimisel on vaja vaid ülakeha jõudu. Iga täpse ja kontrollitud ronimisliigutuse jaoks kasutame kogu keha lihaseid ja on vajalik kõigi nende koordineeritud koostöö.

## OHUTUSMEETMED RONIMISE ÕPETAMISEL

### HARJUTUSKOHA VALIK

Erinevate kaljureljeefi vormide olemasolu.

Rühmaga tööks ohutu koht (kivid ülalt, mugav gümnaastilist julgestust teha)

Rühmaga tööks mugav (koha kompaktsus, mugav tehnikaid/liigutusi demostreerida, ei ole tähelepanu häirivaid tegureid,jne).

Ronimistehnikate õpetamiseks sobib hästi madal boulder-sein, mille all paksud maandumismatid. Ohutus maksimaalne võtab lahtikukkumisega seotud hirmud ära ning saab keskenduda vaid ronimisele.

Teistel juhtudel uue ronimistehnika/alpinismitehnika õppimisprotsessis kindlasti täiendavalt ülaltjulgestus juhtudeks kui midagi läheb viltu.

### EELOSKUSED

Gümnaastiline julgestamine, enne kui ronimistehnika kallale minna, on vaja et oskaksid üksteist julgestada.

Lahtikukkumine ja maandumine. Enne kui ronima asuvad, võiksid kümnekond korda harjutada lahtikukkumist ja maandumist eri kõrgustelt (0,5-1,5m) ning koos gümnaastilise julgestusega.

### OHUTUS RONIMISEL

- VIGASTUSTE ENNETAMINE. Korralik soojendusjooks + soendusvõimlemine + kerge dünaamiline venitus + kerge soendustraavers
- OHUTUSELEMENDID. Sõrmused. Lahtised juuksed. Kaetud põlved ja küünarnukid. Julgestus-kindad. Kiiver.
- OHTLIKUD EKSIMUSED
  - a. Vöö lahti
  - b. Karabiini muhv lahti
  - c. Karabiin kinnitatud valesse kohta
  - d. Kiivrita või lõuarihm lahti
- ENNE RONIMIST
  - Kontrolli et kõis korralikult jaamast läbi
  - Köiel ei ole keerde
  - Köie otstes on korrektsed sõlmed (kaheksa+stoppar, pingutatud)
  - Julgestaja ja ronija kaaluvahe
  - Julgestaja positsioon ronija suhtes (lainurk, otse all ja taga, sajab kaela, pendel)



- Julgestaja on teadlik ohutust julgestamisest (kahtlusel veendu!)
- Kontrolli kogu julgestusahel üle, kas on korrektne ja ohutu
- ENNE RONIMA ASUMIST
  - Veendu et sind julgestatakse (verbaalne kontakt!)
  - Kontrolli et karabiinide muhvid on kinni (+ õiges kohas)
  - Veendu et julgestusköiel on sõlm (või on kinnitatud jaama).
- RONIMISEL
  - Veendu et julgestusköis liigub (julgestaja julgestab)
  - Esimesed meetrid peab julgestama tihedalt ja täpselt
  - Ei seisa ronija all, ei roni teise ronija alla, ei roni kellegi kohal
  - Kogu aeg on julgestajal kontroll köie üle (ei lase julgestusköie otsa lahti hetkekski)
  - Ei lase köit peopesa vahel libisema/jooksma
- VEAKOHAD
  - Valed julgestusvõtted (julgestusköie ots lastakse lahti, põletused, jne)
  - Julgestusvahend kiilub kinni (juuksed, särk, peopesanahk)
  - Bouldering liiga kõrgel, üksteise kohal
  - Ronijat alla lastes tehakse seda liiga kiiresti ja ohtlikult (, jalgade põrutus, jalanihestus, põletus, jne).

## ENESEHINNANG KALJURONIMISES

Mõistlik kord aastas viia treeningulistega läbi enesehinnang kljuronimises edasijõudmise osas, et välja selgitada oma tugevamad ja nõrgemad küljed ning seeläbi seada treeningeesmärke järgmiseks ettevalmistusperioodiks. Kuna võib esineda nii oma oskuste üle- kui alahindamist, siis parima tulemuse annab, kui lisaks treeningulise enesehinnangule, annab oma hinnagu ka treener. See võimaldab adekvaatsema tulemuse saada.

Küsimustele vastamisel hinnata oskuse taset skaalal: 5- väga hästi, 4-hästi, 3-rahuldavalt, 2-kehvalt, 1- olen kuulnud-proovinud, ent jäänud ebaselgeks, 0-puudub ettekujutus.

Nr	Tehniline võte
	<b>TEHNILINE OSAVUS/SUUTLIKKUS</b>
1	Täpsed ja vaiksed jala asetused, mis kannavad keharaskust
2	Käega pigistan nukke kergelt, kätel on pigem teisene roll
3	Liikumise ökonoomsus
3a	rütm
3b	tempo
3c	tasakaal
4	Puhkepositsioonide kasutamine
5	Käenukkide ja -haarete kasutamine
5a	sangad (jugs)
5b	suured taskud (big pockets)
5c	mono-, 2-, 3-sõrme taskud (small pockets)
5d	servad (edges) ja aktiivsed nukid (crimps)
5e	pigistamisega haaratavad nukid ja haare (pinches)
5f	lame-nukid (nuki pind > 120 kraadi) (slopers)
5g	küljelt-haarded (side pulls)
5h	alt-haarded (underclings)
6	Käe- ja jalanukkide valik, hindamine ja lugemine
7	Alternatiivsete jalgadetöö tehnikate kasutamine
7a	kanna-konks (heel-hook)

7b	varba-konks (toe-hook)
7c	põlve-lukk (knee-lock)
8	Dünaamilised liigutused
9	Tasakaalu stabiliseerimise tehnikad
9a	keha-pööre
9b	back-step
9c	flagimine
9d	riputatud põlv (drop-knee)
10	Jõudu nõudvad ronimisliigutused/-probleemid/rajad
11	Vastupidavust nõudvad rajad
12	Tehnilist sooritust nõudvad rajad
13	Vertikaalsed ronimisrajad (vertical)
14	Positiivse kaldega ronimisrajad (slabs)
15	10-20 kraadise ülekaldega ronimisrajad (overhangs)
16	20-35 kraadise ülekaldega ronimisrajad (overhangs)
17	35-50 kraadise ülekaldega ronimisrajad (overhangs)
18	Karniisid (Roofs)
	<b>FÜÜSILISED VÕIMED</b>
19	Kontaktjõud - näppude (haarde)tugevus väikestel nukkidel
20	Käsivarre lihasvastupidavus
21	Õlavarre lihasvastupidavus
22	Tugilihaste (kõhu-, külje- ja seljalihaste) konditsioon
23	Vastupidavus (aeroobne konditsioon)
24	Paindumus
25	Taastumisvõime roniskordade vahel
26	Taastumisvõime treeningkordade vahel
27	Lõuatõmbe tugevus
28	Lock-off tugevus (köverdatud käe fikseerimine)
29	Antagonistlike lihaste konditsioon (lihastasakaal)

	VÄIDE
30	Raskeid radu ronides haarab mind ärevus, hirm
31	Minu jaoks uute/raskete radade ronimisel otsin juba enne alustamist/ või pärast põhjusi ja vabandusi lahtikkumisele
32	Rasketel rajalõikudel jalgadetöö (nende õige kasutamine) ununeb ja läheb käest ära
33	Altjulgestuses raskemate radade ronimine halvab ronimistehnikat, otsustavust, meelekindlust, tekib ärevus
34	Tunnen ärevust ja ronimine on häiritud kui teised vaatavad
35	Haaran innuga kinni võimalusest proovida uut, mulle tundmatuid ja raskemaid radu, esitan endale pidevalt uusi väljakutseid
36	<p><b>HETKEL TUNNEN ET MINU RONIMISVÕIMEKUST PIIRAVAD KÕIGE ENAM JÄRGMISED ASJAD:</b></p> <p>1. <span style="float: right;">4.</span></p> <p>2. <span style="float: right;">5.</span></p> <p>3. <span style="float: right;">6.</span></p> <p>...</p>
	KOGEMUS
37	Olen osalenud alpiklubi väljasõitudel looduslikele kaljudele ja ronimisobjektidele Eestis/Lätis
38	Olen osalenud alpiklubi väljasõitudel jääle
39	Olen osalenud (alpiklubi) väljasõitudel välismaa kaljudele (Soome kaljud, Hispaania kaljud, jne)
40	Olen osalenud (alpiklubi) väljasõitudel mägedesse (Alpid, Kaukasus, Tatrads, jne)
41	Olen osalenud alpinismitreeningutel

## 12. JULGESTAMISE ÕPETAMISE ALUSED

- julgestus mägedes, julgestusahel, terminid, käsklused
- julgestuse baastehnikad
- julgestaja tegevus
- julgestusoskuse hindamine, julgestamise test

Julgestust õpetada on mõistlik siis kui a) treeninggrupp on formeerunud, see tähendab et kindlad treeningutel osalejad on välja selgunud, b) treeningutel osalejatel on ronimises esmane kohmetus möödunud ja saavutanud mingil määral usalduse ja enesekindluse seinal.

Julgestamistehnika õpe algab kaudselt pihta põhimõtteliselt juba esimesest treeningust, mil õpetatakse selgeks esimene julgestuselement – köieotsa julgestusvöösse sõlmimine (ühe otsaga kaheksasõlm ja kontrollsõlmeks on stoppar). Need kaks sõlme omandatakse esimestest treeningutest alates ning see oskus saadab neid edaspidises arengus. Mõnda aega tuleb treenerina jälgida tähelepanelikult iga trenni kas see sõlm sõlmitakse korrektselt julgestusvöösse. Stopparit saavad harjutada igapäevaselt selle sõlmimist julgestusköie teise otsa, stopperdavaks sõlmeks.

Julgestuse õpetamisel on olulised sobiva koha valik (hästi lihtne ronimine, et kogu tähelepanu ja rõhk oleks julgestamisel) kui ka tagada, et tähelepanu säiliks õppetegevusel, st ei oleks segavaid asjaolusid, sealhulgas et kõik kuuleksid kogu julgestamise juurde käivaid selgitusi.

Julgestamine on üks kõige olulisemaid oskusi üldse ronija jaoks, seetõttu planeerida pikem aeg õpetuseks ning harjutamiseks. Põhjalik kirjeldus ja selgitus julgestamise juurde on lausa hädavajalik, et saadaks aru nii selle olulisusest kui täpsed juhised ja selgitused, miks-mida-ja-kuidas teha vaja on.

### SISSEJUHATUSES SELGITADA:

- julgestuse olulisust mägironimisel ehk julgestamine on mägedes käimise **ohutuse A ja O**
- **vastutus ja usaldus** ehk julgestaja vastutab ronija ohutuse eest ning ronija usaldab täielikult enda ohutuse julgestaja kätte, mõlema eesmärgiks on tagada teineteisele ohutus.
- Mõiste **julgestusahel ja julgestusahela elemendid**: julgestaja > julgestusvöö > karabiin > julgestusvahend > köie julgestusots > köis > julgestusjaam > köie ronija poolne ots > korrektne ja sobiv sõlm köie otsas (ühe otsaga kaheksa ja stoppar) > julgestusvöö > ronija
- Julgestus tähendab et kõik julgestusahela elemendid peavad olema piisavalt tugevad ja **usaldusväärsed** (UIAA, CE märgistus ja heas seisukorras).
- **Julgestusahela elementide kontroll** – vööd korrektselt ronijatel, dünaamiline julgestusköis heas seisukorras, korrektselt sõlmitud kaheksasõlm ja täiendavalt stoppar-sõlm, karabiini muhv kinni keeratud, usaldusväärne julgestusjaam, korrektselt kasutuses julgestusvahend, riskikontroll, julgestuskäsklused.
- **Köis sõlmitakse vöösse alati otse kaheksasõlmega ja koos stoppar-kontrollsõlmega, alati!**

**DEMONSTRATSIOON:**

- Julgestamise tervikuna aeglane demonstratsioon koos selgitustega mida-miks ja kuidas tehakse.
- Seejärel kogu julgestamise tegevus juba pooleldi normaalkiirusel, samal ajal välja tuua olulisemad sõlmpunktid ja nõuded mis peavad kindlasti täidetud olema, mida jälgida, kuidas hinnata et on korrektne, ja vajadusel ka näidata hoiatusena ebakorrektsed võtted koos võimalike tagajärgedega.
- Lõpuks kogu julgestamise protsess puhtalt, normaalkiirusel koos lühikeste, täpsete, konkreetsete juhistega.

**JULGESTAMINE, LIIGUTUSED**

Iseenesest on julgestamine suhteliselt konkreetset liigutused, kuid liigutuste kõrval on vähemalt sama oluline et neid tehakse teadlikkusega mida, millal ja miks just täpselt nii teha on vaja.

Julgestamine= tõmba ronija edasi liikumisest tekkinud köielõtk sisse > murra julgestusköie otsal olev käsi alla > vaheta julgestusköieotsal käed (nii et hetkekski köie üle kontrolli ei kaota) > korda kogu liigutustekompleksi.

**HARJUTAMINE:**

- Julgestamise õppes oleks mõistlik jaotada õpilased paaridesse (võib ka kolmikutesse).
- Esimene harjutamine peaks olema imitatsioon, ohutus olukorras mängitakse treeneri silme all kogu protsess mitu korda läbi. Treener on koguaeg käepärast et vajadusel täpsustada, vastata küsimustele, anda kohest tagasisidet.
- Imitatsioon julgestamise õppes tähendab nt rinnakõrguselt postide vahele tõmmatud köiejupp või sarnase ülesehitusega julgestusjaamade imitatsioon nagu need on ronimisseinal. Julgestusjaamadest pannakse iga seongu jaoks läbi julgestusköis ning köie ühte otsa ronija, teise julgestaja ning kogu julgestusprotseduur alates sõlmedest, ristkontrollist, käsklustest, julgestamisest mängitakse maapinnal korduvalt läbi. Eelkõige treener hindab seongu edenemist ja seda kas ja millal on seong julgestamise protsessist ja tööpõhimõtetest tervikuna aru saanud ning kas on seong valmis liikuma edasi praktikale. Samuti seong hindab enda valmisolekut.

**JULGESTAMISE PRAKTIKA AJAL OHUTUSE TAGAMINE**

- Kui seong on korduvalt kogu julgestusahela nullist üles ehitanud, elemendid on korrektselt ja usaldusväärset ning tegevus on olnud korrektne ja teadlik, siis annab treener loa seongul alustada julgestamise praktiseerimist ronimisseinal.
- Ainult treener annab loa, millal võib end valmis seadnud seong alustada ronimist ja julgestamist, pärast seda kui on treener kogu julgestusahela üksipulgi läbi kontrollinud ning veendunud ohutuses.
- Ohutuse tagamiseks kui õpilased hakkavad esmakordselt reaalsetes oludes julgestamist harjutama, määratakse seongule kolmas liige, kelle ülesandeks on julgestaja järgselt julgestusköie otsa hoida, olleks sellega "back-up", et juhul kui julgestaja ei suuda ronija ohutust tagada st köit kontrollida nt ootamatu lahtikukkumise korral, siis julgestusköie otsa hoidev inimene on garantiiks, et julgestus siiski toimiks ja ronijale oleks ohutus tagatud.

- Selliselt kolmekesi ronides ja julgestamist harjutades kulgevad järgmised treeningnädalad seni kuni nad leiavad et neil tuleb julgestamine päris hästi välja juba ja nad oleks küpsed "iseseisvaks julgustusõiguseks".
- Treener on kogu selle perioodi kogu aeg juures ning jälgib õpilaste tegutsemist, tagades ohutust ning vajadusel sekkudes kui näeb vigu tegevuses või potentsiaalselt ohtlikke olukordi tekkimas. Hästi oluline on sel perioodil olla olemas, tähelepanelikult jälgida igat tegevust ning vajadusel olla valmis korrigeerima ja andma juhiseid, täiendavaid selgitusi õpilastele.

#### **ISESEISVA JULGESTUSÕIGUSE KÜPSUSEKSAM:**

- Treener jälgib mitme nädala jooksul julgestamisoskuse harjutamist, vajadusel sekkub ja korrigeerib. Ühel hetkel hakkab õpilastel julgestamine sujuvalt välja tulema, nende tegevus on mõtestatud, st läbimõeldud, täpne, kontrollitud ja teadlik. See on hetk mida on treener oodanud ning nüüd kutsub ta õpilase iseseisva julgustusõiguse küpsuseksamile...
- Treener võib partneriks pakkuda end või siis paluda kedagi kogenumatest ronija rolli.
- Küpsuseksam näeb välja nii, et treenerina lasete õpilasel julgestustegevused läbi teha, samal ajal esitades kontrollküsimusi ning jälgides ja veendudes kas tema tegevus on teadlik.
- Nt "Enne ronima asumist, mida tuleb julgestajana kontrollida?"
- Nt "Enne ronima asumist, mida tuleb ronijana kontrollida?"
- Nt "Milline on ronija ja julgestaja kehakaalude erinevuse ohtlikkuse piir?"
- Olles ise ronijaks või kasutades ronijana kogunud treeningulist, saab ka eelnevalt mõni olukord kokku mängida julgestaja jaoks.
- Julgestamine peab toimuma sujuvalt, ohutu ja tegutsemine kindel ja usaldusväärne, teadlik.
- Küpsuseksami osaks on kindlasti ka ootamatu lahtikukkumise kinnipidamine julgestaja poolt, kuidas kindlalt ja kontrollitult tegutseb see juures.
- Kokku võib see ajaliselt võtta ca 30 minutit
- Seejärel tuleb treenerina teil teha kokkuvõtte tehtud vigadest ja anda hinnang julgestaja tegevuse kohta, kas see oli usaldusväärne ja kas on valmis "iseseisvaks julgestamiseks".
- Tavaliselt on ka julgestaja ise enda vastu õiglane, ehk kui testimisekäigus esines rabadust ja ohtlikke olukordi, siis tavaliselt teeb julgestaja ise ettepaneku et harjutab veel julgestamist kolmanda isiku kaasabil, kuni tunneb ennast kindlamalt.
- Küpsuseksami vältel toimunud vestlus ja esitatud küsimustele vastamine annab võimaluse mõlemapoolselt läbi käia veelkord julgestamisega seotud nüansid ning on hariv.
- Treenerina tuleb teil olla täie tõsidusega vastutustundlik, sest "iseseisev julgustusõigus" on kindlasti vastutuskoorem, mida ei saa välja anda kergekäeliselt ning osaline vastutus jääb teie enda õlule, sest treenerina andsite nii hinnangu õpilase valmisoleku kohta koos õigusega edaspidi tegutseda omapäi, ehk jagate usaldusväärust.

#### **SPIKKER TREENERILE, MIDA JULGESTAMISE JUURES JÄLGIDA:**

- Julgestusvöö on mõlemal ronijal korrektselt a) julgustuspannal kinni, b) piisavalt tihkelt ja ümber vöökoha

- Julgestusköis on läbi korrektse julgestusjaama (statsionaarne sein ja julgestusjaam või kui endal ehitatud, siis kontrollida kõik selle elemendid – topeltkarabiinid, vigastusteta karabiinid, karabiinide muhvid kinni, karabiine on topelt ja teineteist välistavalt avanevad, slingid, mastersõlm, tasakaalustatud jaam, ühtlaselt koormab kõiki julgestuspunkte, jne.
- Julgestusköis on dünaamiline ja heas seisukorras (ei ole jäik, kulunud, vigastustega, jne)
- Julgestusköis on korrektse sõlme ja stopperdava sõlme vöösse kinnitatud
- Julgestusköis on õiges aasas (vöö julgestusaas vs varustuse aas)
- Julgestusvahend on heas seisukorras ja korrektselt kasutuses
- Julgestusköie julgestusotsas on stopperdav sõlm (õige sõlm, korrektselt pingutatud, piisavalt köieotsa varuga)
- Ronimine on ohutu (nt kedagi segama pole, keegi ei roni teie kohal ega all)
- Ronija ja julgestaja kaaluvahekord on lubatud piires (ronija kehakaal ei tohi olla üle 50% julgestaja kehakaalust)
- Julgestusala ja maandumisala on heas seisukorras, segavaid asjaolusi pole
- Julgestaja on realselt julgestamiseks valmis (tähelepanukeskmes on ronija, ülearune köielõtk on sisse tõmmatud, julgestaja jälgib oma ronijat ja on valmis ronijat iga hetk toetama . julgestama
- Julgestuskäsklused on kõlanud, "julgestus on valmis"
- Julgestaja positsioon ronija suhtes (julgestaja ei seisa kohe ronija all ega saa obaduse ronija lahtikukkumise pendlist, samas oleks võimalikult väike julgestusköie nurk ülajaamast)
- Esimesed ronimismeetrid julgestada tihedamalt
- Julgestaja kontrollib köit ja suudab tekkiva köielõtku kenasti sisse võtta (alguses on tavapärane et ronija ronib kiiremini kui julgestaja suudab köit läbi julgestusvahendi sisse lapata, jälgida et ei tekiks ohtlikku lõtku)
- Ronija ja julgestaja vahel on asjakohane suhtlemine
- Julgestaja kontrollib täielikult julgestusköie otsa (ei lase julgestusköie otsa lahti, või ei hoi seda vaid kahe sõrme vahel, jne)
- Julgestaja tähelepanu püsib ronijal ning tegeleb kogu aeg julgestamisega
- Ronijat alla lastes ei teeks seda liiga kiiresti (suurem köie kulumine, oht ronijal jalgu põrutada või nihestada).
- Lahtikukkumise korral on julgestaja tegevus ja käitumine kontrollitud ja adekvaatne

#### KÜPSUSEKSAMI JÄRGSILT:

- Kindlasti veel mõnd aega tuleb teil treenerina jälgida ülikriitiliselt õpilaste tegevusi julgestamisel ning vajadusel sekkuda kui esineb (ka potentsiaalselt) ohtlikke olukordi, tegutsetakse hooletult julgestamisel, esineb lubamatuid vigu (kindlasti selliseid esineb!).
- Vajadusel vestelge ja arutlege, tuletage üheskoos meelde julgestuspõhimõtted ja põhjused miks need just nii on välja kujunenud.
- Aeg-ajalt pöörake pisteliselt tähelepanu uuesti ja uuesti õpilaste tegevusele julgestamisel, et veenduda jätkuvalt korrektse tegevuse ning ära hoida ebaõigete julgestusvõtete tekkimise.



## KÄSKLUSED MÄGIRONIMISES

Kommunikatsioon ronimispartneriga toimub tavaliselt distantsilt, seepärast on mõistlik asutada selgeid, lühikesi käsklusi, mis kõlavad ning on selgelt ja üheselt arusaadavad. Anname teada meil tehtud tegevustest ja partnerilt ootame et ta vastavalt reageerib.

Näiteks kui anname teada **"enesejulgestus!"**, siis seepärast et oleme ankurdanud end julgestusjaama. Ronimispartneri jaoks tähendab see et võib julgestamise lõpetada. Kuna selle käskluse peale lõpetab ronimispartner meie julgestamise, tuleb meil olla hoolikas ja täpselt teadlik millal sellist käsklust kaaslasle hüüda – meil peal olema valmis vaadatud jaamaks sobilik paik ning ehitatud igati usaldusväärne ja korralik julgestusjaam ning oma enesejulgestusotsa kinnitanud julgestusjaama masterpunkti. Alles nüüd on õige hetk ronimispartnerile teada anda – "enesejulgestus"!

Teine olulisemaid käsklusi on **"julgestan!"**. See tähendab et kõik ettevalmistused on tehtud (jaamakoht valitud, jaam üles ehitatud, olen enesejulgestuses, olen teinud ka kõik ettevalmistused julgestamiseks – julgestusvahend jaama, köis läbi julgestusvahendi, üleearune köielõtk läbi tõmmatud, kogu julgestussüsteem üle kontrollitud) ning kogu minu tähelepanu on vaid julgestamisel. Reaalselt tähendab see ei rohkem ega vähem kui et julgestajana võtan ma vastutuse ronimispartneri ohutuse eest enda peale. Ronimispartneri jaoks tähendab see, et ta võib hakata julgestusjaama lammutama ning võib enesejulgestuse maha võtta ning võib enese ohutuse usaldada julgestaja kätte.

NB! Kliendiga või algajaga töötades on olukord teine. Meie käsklus ei ole selles olukorras enam info et mida me oleme teinud, vaid siis anname edasi vaid seda infot kliendile, mis on vajalik ja mida tuleb tal järgmisena teha, sageli juhise vormis. Nii on kliendi jaoks tarbetu jaisegi ohtlik öelda "enesejulgestus", sest tema võib sellest endale järeldada et võib enesejulgestuse juba lahti võtta. Seepärast on kliendi jaoks oluline info vaid "Julgestus valmis" või "Julgestan".

Kliendi ja algaja puhul on oluline, et treeneri/instruktorina säilib teil silmside kliendiga. See võimaldab teil jälgida tähelepanelikult iga kliendi liigutust ja veenduda et kliendi tegevused on turvalised ja õigeaegsed. Nii on tavapärane et kliendiga liigutakse kasutades lühemat osa köiepikkusest, et alati säiliks silmside ja paremini kontrollida kliendi tegevust, enesetunnet.

Olukordades kus teil silmside puudub kliendiga, teete uue julgestusjaam, kinnitate köie julgestusjaama ning tõmbate aeglaselt köit sisse kuni klient annab märku et köis on otsakorral, enne veel panete julgestusvahendi töövalmis ning alles seejärel annate kliendile teada et julgestus on valmis ning olete valmis teda julgestama ning klient võib eelmisest jaamast end lahti haakida.

### ➤ **Ronimiskäsklused:**

➤ Enesejulgestus!	Samostraho'vka!	Off belay!
➤ Julgestus valmis!	Straho'vka kato'va!	On belay!
➤ Julgestan!	Strahuju!	On belay!
➤ Julgestusjaam valmis!	Sta'ntsia kato'va!	-
➤ Tugiköis valmis!	Peri'la kato'va!	Fixed rope!
➤ Võta köit sisse!	Võ'beri! Võbirai verjovku!	Take!
➤ Anna köit juurde!	Võ'dai! Võdai verjovku!	Slack!
➤ Kivi!	Ka'men!	Rock!
➤ Laviin!	Lavina!	Avalanche!
➤ Ei tohi!	Nelzjaa!	No! Stop!
➤ Oota! Oota hetke!	Padazdii! Padazdii minutku!	
➤ Ettevaatust!	Astaro'zno!	
➤ Samaaegne liikumine!	Odno'vre'mennaja dvizenije!	
➤ Vahelduvjulgestus!	Peremennõi strahovka	
➤ Kiiremini!	Bõstreje!	

- Stop!
- Ei suuda!
- Raske on!
- Lase proovin!
- Anna edasi!
- Märg lumi!
- Pakkiv lumi
- Kohev lumi
- Paks, sügav lumi!
- Laviiniohtlik!

- Stop!
- Nemagu'!
- Tjazelo'!
- Davai paprobuju!
- Pereda'i!
- Mokrõi snjeg
- Kisslõi snjeg
- Rõhlõi snjeg
- Mnogo snjega!
- Lavino-opassnõi

## 13. ALPINISMITEHNIKATE (ALGTASEMELE) ÕPETAMISE METOODIKA

- sõlmed mägironimises, köie kasutamine
- tõusutehnikad tugiköiel
- laskumistehnikad tugiköiel
- julgestusjaamade tööpõhimõtted
- eriolukorrad ja nende lahendamine

### TÖÖPÕHIMÕTTED ALPINISMITEHNIKATE ÕPETAMISEL

- Sissejuhatavad või/ja osaharjutused
- Õpe kohe koos praktilise ülesandega
- Lihtsamast keerulisemale
- Kõigepealt oluline omandada korrektne tehnika, oskuse ja harjutamise pealt kujuneb vilumus ja koos sellega ka kiirus (NB! kiirus vs kiirustamine ehk hoiduda rabistamisest)
- Piisavalt palju kordamis- ja kinnistumisaega
- Ülesannete ja tingimuste varieeruvus
- Enne üks ja põhiline viis korralikult selgeks kui uusi ja alternatiivsete viisidega õpilased üle ujutada (võimaluste paljususega suurem oht segadusse ajada, esimesel aastal õpetada kõige universaalsemad ja töökindlamad sõlmed ainult)
- Hästi oluline on selgitada täpselt mis olukordadesse antud töövõtte/tehnika sobib ning samaoluline ka täpsustada millistes olukordades ei ole õige kasutada!

### SÕLMED MÄGIRONIMISES (ALGOSKUSED)

Põhisõlmed mägironimises:

**Stoppar** - usaldusväärne kontrollsõlm, sobib hästi ka köie julgestus otsa

**Kaheksasõlm ühe otsaga** - köie otse võösse sõlmimiseks, rahvusvaheliselt eelistatud ja soovitatud koos stoppari-kontrollsõlmega

**Kaheksasõlm** - sobiv sõlm köie otsa kui on vaja nt kinnitada köis karabiiniga, tekitada aas

**Topelt kalamehesõlm** - kahe köieotsa kokku sõlmimiseks

**Vahemehesõlm** – sõlm köie keskele sõlmimiseks nt liustikul seongus liikumisel, vigastatud köieosa elimineerimisel

**Paalisõlm** – tugiköie kinnitamiseks ümber posti, ümber puu

Hiljem lisanduvad neile veel:

**UIAA-sõlm** – alternatiivne julgestus- ja laskumissõlm (hädaolukorras kui julgestusvahendit pole)

**Seasõrg** – köie keskel kasutamiseks köie kiireks fikseerimiseks

**Prussik** – haarav sõlm, universaalne sõlm nii tugiköiel tõusuks, laskumiseks, fikseerimiseks, jne.

## TESTHARJUTUS SÕLMEOSKUSE KOHTA

Harjutuse eesmärgiks on veenduda sõlmede sõlmimisoskuse kõrval ka arusaamist millised sõlmed millistesse olukordadesse sobivad on. Harjutus on kompleksne, järjest sõlmitakse etteantud sõlmed läbi ja fikseeritakse ka kogu harjutuse peale kulunud aeg. Aeg annab võimaluse hinnata sõlmede sõlmimise vilumusastet. Kui kogenuma mägironija käte vahel saavad sõlmed sujuvalt tehtud 3-5 minutiga, siis selle poole peaks harjutamisel püüdlema. Esimestel kordadel on tavapärane et harjutusele võib kuluda ka 15-20 minutit, ilmselgelt indikeerib see vähest praktikat ja algelist oskust.

Harjutuse oluliseks osaks on et ülesanne on üles ehitatud situatsiooni-põhiselt (mitte sõlmepõhiselt):

- "SÕLMED", *target time 2'45" ... 4'*
- (1) köie lahti puhtimine;
- (2) sõlmi köis vöösse ronimiseks;
- (3) seo köie otsa stopperdav sõlm;
- (4) sõlmi ühe käega sõlm, mis tekitab sulle kiiresti enesejulgestuse;
- (5) sõlmi sobiv sõlm köie keskohta;
- (6) sõlm köie otsas karabiiniga kinnitamiseks;
- (7) sobiv sõlm tööks karabiiniga julgestamiseks ja laskumiseks;
- (8) sõlm tugiköie fikseerimiseks ümber puu/kaljunki;
- (9) sõlm kahe köieotsa kokku ühendamiseks;
- (10) puhki köis kokku transpordiks seljas või üle õla.

## MÄGIRONIMISTEHNICA ÕPETAMISE NÄIDE-1: TÕUS TUGIKÖIEL 1-REPSUGA

VAJALIK VARUSTUS:

Harjutuseks: tugiköis, julgestusjaam

Isiklik: ronimisvöö, repsunöör, 1 karabiin, enesejulgestus

TREENINGKESKKOND HARJUTUSEKS: sisetingimustes: 6-8-meetrine vertikaalne sein või laetala. Esmakordsel uue tehnika õppimisel ja proovimisel soovitatav kindlasti et oleks lisaks ka ülaltjulgestus, igaks juhuks, kui miski peaks ebaõnnestuma.

Välitingimustes: ohutuks õppimiseks sobivam 15-30-kraadisel nõlval, 10-15-meetrine tugiköis.

NB! Kõik elemendid korrektselt! Ei midagi ülekae ja ajutist – korrektne julgestusjaam, tugiköie otsas stopperdav sõlm.

EELOSKUSED: ronimisvöö korrektne kasutus, sõlmed (prussik, juhisõlm/ülekäesõlm), enesejulgestus

#### ETTEVALMISTUS:

- ronimisvöö kontroll
- sõlmi repsunööriga haarav sõlm – kolmekordne prussik ümber põhiköie (kontroll: prussiksõlmel pole ülekeerde ning sõlm on valmis tööks s.t. korrastatud ja pingutatud)
- repsunööri õige pikkuse kontroll: ronija tõstab käe üles, sõlm olgu ca randmekõrgusel.
- repsunööri lahtised otsad sõlmi vöö julgestusaasa ülekäe sõlmega.
- kontrolli kas sõlm toimib: koorma sõlme ja veendu et see haarab
- enne tõusu alustamist kontrolli veelkord kogu julgestusahel (sh kas julgestaja on valmis sind julgestama).

#### SOORITAMINE:

- nihuta haarav sõlm maksimaalselt kõrgele tugiköiel
- koorma tugiköit, jää korraks rippu ja veendu et haarav sõlm toimib
- nihuta haarav sõlm uuesti maksimaalselt kõrgele tugiköiel ja koorma seda
- jää rippu, haara tugiköie otsast, moodusta sellest sobiva suurusega jala-aas (ca põlve kõrgusel) ning suru köie aas tugevalt peopessa
- astu jalaga äsjatekitatud jala-aasa, veendu et käehaare peab ning tõuse püsti toetudes jala-aasale
- sel hetkel vabaneb haarav sõlm pinge/koormuse alt
- vab käega nihuta haarav sõlm taas maksimaalselt kõrgele tugiköiel
- soorita liigutustsükli mööda tugiköit kuni julgestusjaamani
- võta enesejulgestusots ning tee jaama enesejulgestus
- enesejulgestus on siis, kui enesejulgestusotsas oleva karabiin on julgestusjaamas ja karabiini muhv on kinni keeratud

#### PÕHIPUNKTID:

- korrektne toimiv (haarav) sõlm
- sobiv repsunööri pikkus (ei liiga lühike ega liiga pikk st käeulatusest väljas)
- käehaare jala-aasa moodustamisel peab
- haarava sõlme õgvendamine pöidlaga
- tasakaal jala-aasal ja sõlme edasi nihutamine
- haarav sõlm peab!

## TEHNIKA KORRIGEERIMINE:

- VIGA-1: haarav sõlm ei toimi (ei fikseeru põhiköiel)

## Lahendused:

- kontrolli kas sai sõlmitud korrektne haarav sõlm, kõrvalda sõlmest keerud
- pinguta haarav sõlm uuesti ja tugevalt
- kui ka pingutaud haarav sõlm siiski ei haara, siis kontrolli kas põhiköis või repsunöör ei ole liiga kulnud ja jäigaks muutunud, ning vajaks põhiköis või repsunöör väljavahetamist
- liiga kulnud (jäik, mustav, klaasisitunud, kulumismärkidega) repsunöör haarabki kehvasti

- VIGA-2: haaravat sõlme ei suuda edasi liigutada tugiköiel

## Lahendused:

- Pead vabastama haarava sõlme koormuse alt, st tõstma puusad kõrgemale
- Toeta jalgu nukkidele/reljeefile, ning kergita puussad kõrgemale, võttes nii repsunöörilt koormuse maha
- Tekita tugiköiest jala-aasa abil kunstlik toetuspunkt.

- VIGA-3: ei teki tasakaalu, seetõttu ka võimalust haaravat sõlme edasi nihutada

## Lahendused:

- Vabasta haarav sõlm koormusest (vt viga-2 lahendusi)
- Paremaks tasakaaluks too jalg otse puusade alla, siis on kergem jala-aasale toetuvale jalale tõusta (sisuliselt 1-jala kükk).

## SÕLMEDE JA KÖIETÖÖ ÕPE MÄGIRONIMISES

### ESIMESEL TREENINGUL

Juba esimesest trennist minnakse **kahe olulise sõlme oskusega – stoppar ja ühe otsaga kaheksasõlm**. Need kaks sõlme on mõistlik kohe esimesest korrast harjutama hakata, sest köit tuleb neil igapäevaselt ja rohkelt võosse sõlmida ronimistreeningutel. Esimestel päevadel ja võibolla isegi nädalatel vajalik treeneril sõlmed alati enne üle vaadata kui seinale ronima suundutakse. Kannatlikku meelt esimestes trennides, kordamist ja selgitamist ja uuesti tegemist on palju, ent nii omandatakse ka ronimise jaoks vajalikud sõlmed kiiremini.

Kolmas oskus mis esimesest trennist kaasa saadakse on – **köie kokku puhtimine** (trenni lõpus võetakse köied alla ja puhitakse üheskoos köied kokku).

### ESIMESTEL TREENINGUTEL

Esimestes trennides sobib teha väike **ülevaade köiega töö- ja hoolduspõhimõtetest**: köie transport puhitult; köie lahtipuhitamine puhtale pinnale (kaitsvale kangatükile looduses ronides), keerud välja; köiele sõlmed ja kinnitatud alati kas enda külge või jaama (vastasel korral oht köis kaotada, alla

pillata); tugiköie otsa alati sõlm (stoppar); köie julgestusotsa alati sõlm (stoppar); ei tallu köiel; hea kui on märgitud köie keskoht; köie puhastamine; köie kuivatamine; köied ei tohi kokku puutuda kemikaalidega; teravate kaljunukkide vältimine; vigastustega karabiinide kasutamise vältimine; pärast ronimist ja pärast treeningut alati köievarustus korrektselt kokku puhitud ja hoiustatud.

## TEINE KUNI NELJAS NÄDAL

**Julgestamise õppe ja harjutamise** jaoks tasub broneerida mitu nädalat. Samal ajal jätkub ka ronimis tehnikate harjutamine ja juurdeõpe samal ajal kui ühed praktiseerivad julgestamist, on ronijatel ülesanded ronimistehnika parandamiseks. Julgestamise õpe ja harjutamine võtab aega, tavaliselt teisel-kolmandal nädalal tekib kindlam oskus ja tunnetus, tegutsemine muutub teadlikumaks ja kontrollituks. Kolmandal-neljandal nädalal viia läbi nõ julgestusoskuse küpsuseksamid, kus treener paneb omandatud oskused ja teadmised praktikas proovile.

Senikaua kuni käib julgestamise harjutamine, ei ole mõistlik uusi alpinismitehnika elemente juurde võtta. Eesmärk on et julgestamine kui kogu mägironimise ohutuse vundament saaks korralikult omandatud.

## VIIES NÄDAL

Uued tehnikaelemendid – **enesejulgestus ja tugiköiel tõus haarava sõlmega**. Enesejulgestuse tähendus, põhimõtte ja kasutus mägironimises; mida tähendab ronija enesejulgestus julgestaja jaoks – julgestamise võib lõpetada; enesejulgestus vs kaaslase julgestus; enesejulgestuse organiseerimise võimalused (esimeseks variandiks sobib vööst otse sling + karabiin); enesejulgestus ja usaldusväärne julgestusjaam treeningkeskkonna kontekstis; üle käia ka ohukohad – jaama masterpunkt vs üksik julgestuspunkt, kinnikeeramata muhviga karabiin, jne; käsklused.

Enesejulgestuse praktiseerimiseks sobib väga hästi teha seda koos teise mägironimise tehnikaga – tugiköiel tõus haarava sõlmega. Haaravaks sõlmeks – kolmekordne prussik, mis on soovitatud ja eelistatud sõlm algajatele õpetamiseks mägiidide poolt.

Prussikuga tugiköiel tõusutehnikat soovitatakse oskustepagasid kindlasti omada, sest repsunöör on varustus mis alati endaga matkadel ja mäemarsruutidel kaasas, mitmete kasutusvõimalustega ja seepärast ülimalt universaalne ja töökindel.

Kõigepealt postide vahele tõmmatud puusa kõrgusele horisontaalsel põhiköiel haarava sõlme õpe ja harjutamine seni kuni prussik sõlm tuleb kenasti välja.

Seejärel tugiköiel tõusu imiteerimiv harjutus maapinnal, kus simuleeritakse nii samasugune statsionaarne julgestusjaam kui ronimisseinal, millesse on kinnitatud tugiköis ja julgestusköis ning harjutuse eesmärgiks on läbi harjutada kõik tegevused mis hiljem seinale minnes reaalses oludes ehk vertikaals teha tuleb. Selle imiteeriva harjutusega saab vähendada hirmu jakartust kõrgel seina ülaserivas kõlkudes et mis ja kuidas tegutseda tuleb. Kõik need olukorrad mängitakse esmalt maapinnal korduvalt läbi, treeneril on lihtne lähedalt jälgida ja kontrollida, vajadusel täiendavalt juhiseid anda. Harjutatakse seni kuni õpilane tunneb ennast enesekindlamalt ja valmis harjutust vertikaals proovima ronimisseinal.

Ronimisseinal vertikaals harjutamisel on algõppe juures kohustuslik ja hädavajalik, et täiendavalt toimub ka julgestamine, back-up juhtudeks kui midagi läheb viltu, sassi või tekib arusaamatus. Nii on kogu harjutamiseprotsess igal hetkel ohutu ja turvaline.

### *HARJUTUS TUGIKÖIEL TÕUS HAARAVA SÕLMEGA*

Ülesanne: tõusta tugiköiel 1 haarava sõlme üles jaama ning kinnitada üleval jaamas end enesejulgestusse. Sellega ülesanne lõpeb, julgestaja võtab ronija köide sisse ning laseb ronija pärast ülsande sooritamist ohutult alla.

Eesmärk: harjutus õpetab hästi haarava sõlme tööpõhimõtet, koormamisel poob repsunöör end jämedama tugiköie ümber ning selle sõlme vabastamiseks ja edasi nihutamiseks on vaja raskus sõlmelt ära saada. Samuti õpetab see ronijat julgestusjaamast enesejulgestuse maha võtmist kui julgestaja teda alla hakkab julgestama.

Ülesandeks vajalikud tingimused: julgestusjaam seina ülaosas või laetalal, tugiköis, julgestusköis ja julgestaja ohutuse tagamiseks.

Ronija vahendid: repsunöör 7mm, karabiin, enesejulgestus (sling 80cm + karabiin)

### *HARJUTUS TUGIKÖIEL TÕUS JA LASKUMINE KAHE HAARAVA SÕLMEGA*

Erinevus eelmise harjutusega seisneb peamiselt selles, et varustuses on kaks repsunööri ning kahe repsunööri tehnikaga ka laskutakse alla maapinnale. Kahe repsunööri kasutamine teeb tõusu palju lihtsamaks, nagu tugiköiel tõusul ikka on oluline enda jaoks õiged repsunööri pikkused harjutuste käigus selgitada.

## **KUUES NÄDAL**

Uus tehnikaelement – **tugiköiel laskumine vahendiga**. Julgestusvahendi teisene kasutusvõimalus laskumiseks; laskumise tööpõhimõte; enesejulgestusaasale vahepeale sõlm, ülemine pikem enesejulgestuseks ja alumine lühem laskumisvahendi jaoks; ohutu laskumise jaoks hädavajalik lisaks haarava sõlme abil kontroll ja back-up; haarav sõlm otse vööjulgestusaasast ja laskumisvahend lühemast enesejulgestusaasast, enesejulgestus ülemisest pikemast julgestusaasast.

Sellegi harjutuse vertikaalse harjutamise eel on mõistlik ja soovitatav kogu harjutus eelnevalt maapinnal korduvalt läbi mängida. Treeneril võimalik lähedalt jälgida ja juhendada ning õpilasel enesekindlust koguda.

### *HARJUTUS TUGIKÖIEL LASKUMISE HARJUTAMISEKS*

Ülesanne: ronida seinal üles jaama ning kinnitada üleval jaamas end enesejulgestusse. Seejärel ronija seab end valmis laskumiseks ning laskub alla maapinnale. Ülesanne lõpeb kui ronija on all ja tugiköis vahenditest vabastatud.

Eesmärk: harjutus keskendub eelkõige korrektsele laskumistehnikale. Samuti õpetab see ronijat julgestusjaamast enesejulgestuse maha võtmist samal ajal kui peab kontrollima ka oma laskumist. Ülesandeks vajalikud tingimused: julgestusjaam seina ülaosas, tugiköis, julgestusköis ja julgestaja (back-up) ohutuse tagamiseks.

Ronija vahendid: julgestusvahend + HMS-karabiin, repsunöör 7mm + väike D-karabiin, enesejulgestus vahesõlme slingist + HMS-karabiin.

Enne kui järgmisi mägironimistehnikaid juurde õpetada, on nüüd mõistlik anda rahulikult aega need tehnikad ja oskused korralikult omandada. Selleks sobivad hästi tehnikatele testülesanded, kus lisaks tehniliselt korrektsele sooritamisele fikseeritakse ka ülesandele kulunud aeg. Algajate puhul võib



rahule jääda kui ülesandele kulunud aeg ei ületa kahekordselt kogunud mägironija ajakulu samale harjutusele.

Nt kui kogunud alpinistil võtab harjutuse sooritamise 2-3 minutit, siis algaja jaoks võib heaks pidada juba 4-5 minutit aega. Kui algaja esmakordsel ülesande sooritamisel ei ole harvad ka ligi tunni-ajased ajad (ilmselt on midagi põhjalikult sassi läinud), siis juba mõnede harjutuskorduste järel on võimalik aega kärpida soovitud piiridesse.

Sellesse perioodi, kui esmased tõusu- ja laskumistehnikad on omandatud, sobib hästi korraldada esimene treeningväljasõit (mägironimise- ja ronimistehnikate harjutamiseks sobivad nt Karula veski Viljandi külje all, Baili ronimispaik Valmiera külje all). Treeningväljasõidu (nädalavahetuse) põhieesmärgiks on viia treeningulised teise keskkonda (ronimisseinale) ning seal harjutada ja kinnistada seni omandatud oskusi ja tehnikaid.

Teisel seinal, erinevates oludes ja rohke tehnikate praktiseerimine annab hea motivatsiooni edasiseks tegutsemiseks treeningutel. Esimest korda nähakse ja saada paremini aru koduseinal harjutatud tehnikate ja oskuste teisi kasutusvõimalusi. Võõral seinal ronimine annab hea võimaluse paremini aru saada ronimistehnikate olulisusest. Kui koduseinal igapäevaselt ronides toimub kohanemine ja õpitakse kohati ka "kavaldama", siis võõral seinal on iga järgnev liigutus ja käe- ja jalanukk ettearvamatult ning see nõuab ronijalt paremat tehnikat ja tasakaalukat ronimist. Tavaliselt pärast esimest treeningväljasõitu hakatakse paremini mõistma seni treeningutel nõutud tehniliste soorituste kvaliteedi vajalikkust.

### JÄRGMISED MÄGIRONIMISETEHNIKAD

Tõus tugiköiel haaratsiga (žumaar)

Laskumine tugiköiel UIAA-sõlmega

Enesejulgustustega liikumine horisontaalsetel tugiköitel

Tugiköie kompleks: tõus tugiköiel, liikumine horisontaalsetel tugiköitel enesejulgustustega ümberhaakimisega, laskumine tugiköiel

## ÕPPETEEMA: JULGESTUSJAAMAD

Esmalt vajab täpselt selgitamist mille poolest erinevad julgestuspunktid (ka vahepunktid) vs julgestusjaamad.

Üldnõuded ja tööpõhimõtted julgestusjaamadele:

- Usaldusväärne objekt, millele julgestusjaama üles ehitada (nt vähemalt reiejämedune puu, kindel kaljunukk, suur kivi, jne), seejuures objekti suurusest ei tasu ennatlikke järeldusi teha usaldusväarsuse osas.
- Ohutu koht (nt oleks välistatud kivivaringuohu ülevalt poolt, ei oleks liialt järsaku servas, jmt)
- Mugav koht (kindel jalgealune, nt riivil vmt piisava suurusega platsike kogu grupi jaoks)
- Peab vastu pidama kogu grupi koormusele, st nii liikmed + võimalik sissekukkumise jõud (nt kui grupis 8 inimest, jne).

- Näeb nii allpool liikujaid kui edasist marsruudi osa, et varakult hinnata ja julgestajal hea ronijat jälgida.
- Võimaldab grupiliikmetele omavahel suhelda, visuaalse kontakti puhul see lihtsam.
- Liikumine mägedes reljeefil julgestusjaamast julgestusjaama, vahepeal kaaslaste julgestus, aga kogu usaldus ja ohutus lasub julgestusjaamadel

Julgestusjaamade ehitamisel on abiks mitmeid analüüsi mudeleid, mis aitavad hinnata julgestusjaama tugevusi ja nõrkusi. Nende eesmärgiks on lihtsustatult välja tuua tingimused, millistele põhimõtetele peaks üks hea ja korrektselt ehitatud jaam üles ehitatud olema.

## JULGESTUSJAAMA ALGORITMID – NERDSS, SERENE, ERNEST

### Julgestusjaam & NERDSS

- **No Extension** – ei pikene ehk kui üks julgestusjaama element (julgestuspunkt) kokku kukub/ebaõnnestub, siis jaam sellest ei pikene st ei teki täiendavat šokikoormust, jaam jääb samasse kohta.
- **Redundancy** – tagavara ehk jaam on üles ehitatud rohkem kui ühest julgestuspunkti elemendist, ehk kui üks julgestusjaama punkt välja tuleb, siis ei järgne sellele kogu jaama ja julgestussüsteemi kokku kukkumist.
- **Distributed** – jagatud ehk kui meie julgestusjaam koosneb mitmest punktist, siis tahame et lahtikukkumise jõud oleks võrdselt jaotatud kõigi jaamapunktide vahel. Kasutatakse kombineeritud julgestuspunktide jõudu, mitte nii et üks julgestuspunkt on teisele back-upiks, aga kukkumisjõu korral võtaks kogu jõu enesepeale esimene punkt, kui see ebaõnnestub siis järgmine julgestuspunkt, jne. See oleks vale ja ohtlik. Oluline on et kukkumisjõud oleks jaotatud ja hajutatud võimalikult võrdselt kõigi julgestuspunktide vahel, mis kokkuvõttes ohutum.
- **Simplicity** – lihtsus ehk kui kiiresti suudame jaama üles ehitada ja selle hiljem maha võtta ning kas on lihtsasti võimalik hinnata jaama ülesehitust, komponente ja usaldusväarsust.
- **Strength** – kogu julgestusjaam, selle elemendid ehk julgestuspunktid ja materjal (vahendid), mida kasutame julgestusjaama ehitamiseks peavad olema ja vastama jaamaehitamise tugevusnõuetele.

Sarnaseid jaamaehituse hindamise algoritme on teisigi (nt SERENE, ERNEST), nende tööpõhimõte on sarnane, kuid on ka väiksed erinevused...

**Julgestusjaam & ERNEST**, kirjeldab kaljureljeefil julgestusjaama ehitust ja iseloomustab mida tuleks arvesse võtta julgestusjaama organiseerimisel, et vähendada ohte.

**E – Equalized** – tasakaalustatud ehk julgestusjaam peab olema ehitatud nii et iga selle jaama julgestuspunktide vahel jaotub koormus võrdselt.

**R – Redundant** – liiaga, back-upitud ehk julgestusjaam koosneb mitmetest julgestuspunktidest et juhul kui üks või mitu julgestuspunkti alt veab, siis jaam säilib.

**NE – No Extension** – ei pikene ehk kui julgestusjaama üks punktidest eemaldub, siis allesjäänud jaama julgestuspunktidele ei saa osaks šokikoormus.

**S – Strong, Solid** – julgestusjaam on piisava tugevusega ja usaldusväärne. Mida tugevam, seda parem.

**T – Timely, Efficient** – julgestusjaam peaks olema lihtne ja kiire üles seada ning hiljem maha võtta, ilma et SERENE või ERNEST teised omadused oleks kahjustatud.

**Julgestusjaam & SERENE** on sisult sama, lihtsalt tähed veidi erinevas järjestuses S – Strong/Solid, E – Equalized, R – Redundant, E – Efficient, NE – No Extension.

**Master-karabiin** – julgestusjaamade juures kasutatav termin. Julgestusjaama punktidest koondatud masterpunkt, tavaliselt sõlm mis ühelt poolt koondab ja jaotab jõud kõigi julgestuspunktide vahel, teisalt tagab sõlm selle et ühe julgestuspunkti lahti tulek ei põhjusta julgestusjaama pikenemist ja seeläbi täiendavat šokikoormust ja ohtu jaamale. Tavaliselt on masterpunktiks selle sõlme aasadest läbi pandud suur HMS-karabiin, kuhu saab lihtsamalt asetada enesejulgestusi, tugiköisi, julgestusköisi, jne.

## ERIOLOUKORRAD JA NENDE LAHENDAMINE

Treeningutel/elus ette tulevad võimalikud olukorrad, mille lahendamiseks võiks vajalikud oskused treeningulisel olemas olla. Järgnevalt loetelu olukordadest, mida võiks treeningulistega koos läbi arutada ja harjutada, et tõsta nende teadlikkust varjatud ohtudest ning anda konkreetsed oskused ja tegevusjuhised olukordadeks, kui need peaks realiseeruma:

- Julgestusvahendi blokeerimine
- Julgestamine ülevaltpoolt
- Julgestamine julgestusvahendi puudumisel
- Käenahk/juuksed julgestusvahendi vahel
- Julgestusköiest enese vabastamine
- Hädaolukorras tõus ja laskumine seinal
- Hädaolukorras tõus ja laskumine tugiköiel
- Hädaolukorras nõõrijupist julgestusvöö

## 14. ALTJULGESTUSES RONIMISE JA JULGESTAMISE METOODIKA

- tööpõhimõtted ronijana
- tööpõhimõtted julgestajana
- õppeharjutused

### **MILLAL TEHA ALGUST ALTJULGESTUSES RONIMISEGA?**

Mõistlik on enne altjulgestuses ronimisega tutvumist anda treeningulistele aega omandada korralikult ronimistehnika põhialused, olulisim neist kvaliteetne (vaikne ja täpne) jalgade töö, tasakaal, ka puhkeasendid. Enne kui ronija ei näita ronimiseinal piisaval määral efektiivset ja sujuvat, kontrollitud ronimistehnikat, kui liigutused ei ole koordineeritud ega tasakaalukad, pole otstarbekas altjulgestust kavva veel võtta.

Teiseks oluliseks oskuseks, mis peaks kindlasti eelnevalt hästi omandatud olema, on (ülalt)julgestamise oskus. Teadlik, kontrollitud ja oskuslik tegutsemine ja piisav praktika.

Altjulgestuses ronimisega ei soovita liialt kiirustada, sest kui seda teha veel varases ronimistehnikate omandamise ja õppefaasis, kus treeninguliste ronimisliigutustes on veel palju ebakindlust ja tasakaalutust, võib see ebakindlustunnet ja lahtikukkumise ees hirme veelgi süvendada. Teekond uuesti enesekindluse ja usalduse leidmiseks võib kujuneda kordades pikemaks ja raskemaks.

### **JUURDEVIIVAD HARJUTUSED**

On mitmeid tõhusaid ronimistehnika harjutusi, mida saab kasutusele võtta juba ronimistehnika õppe algfaasis, mis kannavad endas nii eesmärki aidata hea ronimistehnika omandamist, ja samal ajal teevad ka hilisema altjulgestuse omandamise lihtsamaks.

#### *HARJUTUS: KÜLMUTA*

Ronijad seinal ronimas ülaltjulgestuses või boulder-seinal traaversit, mõlemal juhul teostatav. Treener hüüab aeg-ajalt "Külmuta" ning järgmised 5-10 sekundit peavad kõik ronijad hoidma end paigal. Õpetab hästi ronima tasakaalustatult ja kontrollitult.

#### *HARJUTUS: MÕLEMA KÄEGA SAMA RONIMISNUKI KASUTAMINE*

Eesmärk on ronimisel kasutada samu käenukke mõlema käega, pigem nii et kõigepealt koormatakse käenukki ühe käega ning leitakse mugav puhkeasend et lõdvestada teist kätt, ning seejärel on ülesandeks sama käenuki peal oma kehasend ja tasakaal ümber mängida nii et koormatakse sama käenukki nüüd juba teise käega, ning leitakse tasakaaluasend et saaks ka teist kätt lõdvestada. Harjutus nõuab ronijalt head tasakaalutunnetust, kontrollitud liigutusi.

#### *HARJUTUS: EKSPRESSI PAIGUTAMINE-EEMALDAMINE*

Harjutust sooritatakse tavapäraselt ülaltjulgestuses ronimisel, kuid ronija võtab endale vööle ühe ekspressi. Ülesandeks on ronida julgestuspunktideni, leida seal hea tasakaaluasend, et siis vöölt võtta ekspress ning see julgestuspunkti asetada ning seejärel see sama ekspress ka eemaldada ja endaga kaasa võtta, kuid eemaldamine peab toimuma teise käega. Et seda sooritada peab ronija ümber

mängima oma tasakaaluasendi ning vahetama kätt.

#### *HARJUTUS: EKSPRESSI PAIGUTAMINE-EEMALDAMINE KOOS KÖIE KLIKKIMISEGA*

Harjutust sooritatakse sarnaselt eelmise harjutusega, kuid täiendavalt on ronija võosse sõlmitud köiejupp, mida pärast ekspressi asetamist julgestuspunkti ka ekspressi klikitakse ehk imiteeritakse juba tõetruult altjulgestuses ronimise tehnikaelemente – tasakaalusend, vöolt ekspressi võtmine, ekspressi julgestuspunkti asetamine ning köie sealt läbi klikkimine. Seejärel see sama köis ja ekspress ka eemaldada ja endaga kaasa võtta, kuid eemaldamine peab toimuma teise käega.

## ALTJULGESTUSE RONIMISEGA SEONDUVAD PÕHIMÕTTED

Teemad mis vajavad täpsemalt lahti kirjeldamist ja aitavad paremini mõista altjulgestusega seonduvat:

- Ülaltjulgestuses ronimine vs altjulgestuses ronimine
- Kukkumiskõõr
- Esironija julgestamine
- Teise ronija julgestamine ülalt (julgestaja asub raja ülaosas ja julgestab kaaslast järgi)
- Ronimisraja hindamine ja võrdlemine oma võimetega
- Ronimisraja ohtude hindamine
- Kaljureljeefil efektiivne liikumine
- Ronimisrajalt laskumine ja taandumine

### ALTJULGESTUSES RONIMINE, ESIRONIJA

On oluline vahe, eriti just psühholoogiliselt, kas julgestuskõõs tuleb ülevalt või altpoolt. Esimesel juhul on kindlustunne, et vääratuse korral peab julgestuskõõs su kukkumise hetke pärast pehmelt kinni ja jääb julgestuskõõde rippuma. Teisel juhul kaasneb vääratusega reeglina korralik vabalangemine ning loodad et selle peatab õige pea julgestaja ning sel teekonnal ei toimu kokkupuudet reljeefist väljaulatavate nukkidega, julgestaja on olnud tähelepanelik ja julgestussüsteem tervikuna peab kenasti vastu. Siseseinal on küll riske vähem, kuid lahtikukkumine võib sellegi poolest ebameeldiv ja soovimatute tagajärgedega olla, ronijas hirmu tekitada. Looduslikel kaljudel ja mägedes marsruudil on asjaolusid ja ohte rohkem ning ka võimalikud tagajärjed seetõttu tõsisemad.

Seepärast ongi mägironimise jaoks hädavajalik ja väga oluline algusest peale püüelda hea ronimistehnika omandamise poole.

Kukkumisega seotud jõud on altjulgestuses ronimisel mitmekordsed võrreldes ülaltjulgestuses kõõde sisse kukkumisega. Ka võimalikud tagajärjed on mitu astet tõsisemad. Asjaolude kokkulangemisel võib ka siseseinal lahtikukkumine halvasti lõppeda, lihtsamal juhul jalapõrutuse või nihestusega, halvemal juhul ka tugeva peapõrutuse või muu vigastuse ja luumurruga. Igal juhul tuleb ronimisel püüda lahtikukkumist vältida, see eeldab head rajalugemist, head koordinatsiooni, head tasakaalu, oskust leida puhkehetki seinal, tugevat võitlust iseenda ja rajaga. Lahtikukkumise vältimine on eesmärgiks ja kohane mägironimise kontekstis, mägedes on lahtikukkumine erand ja seotud suure hulga ohtudega, tagajärjed ettearvamatud. Seepärast on oluline omandada ronimistehnika, mis lähtub heast

jalgadetööst, heast tasakaalutunnetusest ja koordineerimisest, kontrollitud ja täpsetest liigutustest.

Teiselt poolt on lahtikukkumist aeg-ajalt harjutada kasulik, et...

- vähendada lahtikukkumisega seotud hirme
- et õppida lahtikukkumisega seotud ohte minimeerima
- teadvustada julgestaja rolli ja tema tegevuse tähtsust

## ALTJULGESTUSES RONIMINE, JULGESTAJA ROLL

Julgestamine on elutähtis oskus (mägi)ronimises. Halba julgestamisoskust saab kompenseerida alalise tähelepanuga esironijal. Kuid kui tähelepanu ei ole ronijal ja on lisaks halb julgestamisoskus, siis tulemuseks võib olla kergemal juhul köiest põletushaavad kätel, halvemal juhul aga allakukkunud ronija.

### Head julgestajat iseloomustab:

- Kogu tähelepanu eesronijal
- Ennetab eesronija liigutusi ja jälgib millal esironija püüab vajab köit et julgestuspunkti klikkida
- Positsioneerib end ja organiseerib köie nii et köis jookseb vabalt, ei teki oht et tallutakse köiel
- Söödab köit täpselt nii nagu vaja, ei sikuta esironijat alla ega tekita suuri köielõtkke
- On valmis esironijat juhendama vajadusel, kuhu on mõistlik edasi ronida – sageli on nii, et all olevale julgestajale on edasine seinosa paremini nähtav kui nt karniisi alla jõudnud esironijale, sellisel juhul on julgestaja nõuanded kuhu suunas edasi hoida, mis on ees ootamas, hoiatus eesootavast raskest kohast, soovitus julgestuspunkt organiseerida enne raskemat lõiku, jmt ronijale väärtuslik info.
- Hea julgestaja oskab lugeda julgestusköie liikumisest välja vajaliku info, millal kuidas köit välja julgestada ka siis kui esironijat vaateväljas pole (oskus tuleb kogemustega).
- Julgestaja ja esironija vahel on eelnevalt kokkulepitud signaalid (žestid, viled, köie sikutamised) juhtudeks kui suure tuulega käsklusi ei kuule, või ronijaga silmside puudub või esinevad mõlemad olud korraga – pole kuuldavust ega silmsidet.
- Julgestajal oskused avariiohtlike olukordade märkamiseks, ennetamiseks, ning valmidus vajadusel adekvaatselt kriisiolukordi lahendada ja vastavalt olukorrale tegutseda.

### Halba julgestajat iseloomustab:

- Suitsetab samal ajal julgestamisega
- Tuhneb seljakotis või tegeleb millegi muuga samal ajal julgestamisega
- Ei tunneta esironija rütmi ja tegevusi köie teises otsas
- Ei anna köit piisavalt, et esironijal on raskusi edasiliikumiseks (kuna köis tirib teda alla)
- Ei pane tähele, et köies on ohtlikult suur lõtk
- Ei kannu kiivrit ega kindaid julgestamisel

### Julgestamine jaamast vs julgestamine vööst

Jaamast julgestamise korral on julgestusvahend jaamas ning lahtikukkumise korral kukkumisjõud suunatakse otse julgestusjaama. Selle variandi eeliseks on et julgestaja on vaba, vajadusel ringi liikuda, alla lasta, köit organiseerida, lahtikukkumise korral läheb põhijõud jaama ning julgestajal on lihtsam kukkumist pidurdada. Jaamast julgestamist ei soovitata esironija julgestamisel sellisel juhul kui julgestajal puudub võimalus end positsioneerida või/ja tunnetada hästi esironija liikumist.

Julgestamine vööst tähendab et lahtikukkumise korral summutab esimesena julgestaja lahtikukkumisega seotud jõude, mitte julgestusjaam. Mõnikord on see eelis, kui julgestaja vastukaaluna ja dünaamiliselt julgestades (ei tõmba ega fikseeri järsult köit) suudab pehmendada kukkumisjõude ronijale ja kogu julgestussüsteemile. Samuti on esironija liikumiste tunnetus kõige parem kui julgestada otse vööst. Teisalt võib see julgestajale ka ohtlikuks osutada, nt kukkumisjõude oma kehaga summutades saada hoopis ise vigastada, tugeva järsu tõmbe tagajärjel tõmmatakse julgestaja vastu seina, kaotada kontrolli köie üle, jääda pingesse köie ja jaama vahel, jmt.

### **SOOVITUSED ALTJULGESTUSES RONIMISE JA JULGESTAMISE HARJUTAMISEKS**

*HARJUTUS AJ1: ÜLALTJULGESTUSES RONIMINE, EKSPRESSI PAIGUTAMINE JA EEMALDAMINE*

*HARJUTUS AJ2: EKSPRESSI PAIGUTAMINE JA EEMALDAMINE, ÜHE KÄEGA PANED, TEISEGA VÕTAD*

*HARJUTUS AJ3: KÖIE KLIKKIMISE HARJUTAMINE TRAAVERSIL (KÖIEJUPIGA)*

*HARJUTUS AJ4: KÖIE KLIKKIMISE HARJUTAMINE RONIMISEL (KÖIEJUPIGA)*

*HARJUTUS AJ5: ALTJULGESTAMISE HARJUTAMINE TRAAVERSI RONIMISEL*

*HARJUTUS AJ6: ALTJULGESTUSES RONIMINE, BACKUP ÜLATJULGESTUSEGA*

*HARJUTUS AJ7: ALTJULGESTUSES RONIMINE, EKSPRESSID TEISELT KÜLJELT JA TAGURPIDI VÖÖS*

*HARJUTUS AJ8: UNISTUSTE KLIKKIMINE*

*HARJUTUS AJ9: LAHTIKUKKUMINE RONIJALE (NB! OHUTUS)*

*HARJUTUS AJ10: LAHTIKUKKUMINE JÕUD JULGESTAJALE (NB! OHUTUS)*





**LISA. HARJUTUSI RONIMISTEHNİKALE (ALGTASE)**

HARJUTUS 1: VÄIKESTE SERVADE KASUTAMINE JALGADELE (EDGING)

HARJUTUS 2: HAARDUMISE KASUTAMINE JALGADELE (SMEARING)

HARJUTUS 3: VÄIKSED SAMMUD, SUURED SAMMUD

HARJUTUS 4: JALAVAHETUS

HARJUTUS 5: RONIMINE AGRESSIIVSELT

HARJUTUS 6: RONIMINE AEGLASELT

HARJUTUS 7: RONIMINE KIIRELT

HARJUTUS 8: VAIKSED JALAD, TÄPSED JALAD

HARJUTUS 9: RONIMINE SUJUVALT

HARJUTUS 10: BACK-STEPPING

HARJUTUS 11: PIMERONIMINE

HARJUTUS 12: ÜHEL KÜLJEL RONIMINE

HARJUTUS 13: KÄED ALLPOOL ÕLGU RONIMINE

HARJUTUS 14: HINDA JALANUKKI JA SAADA IGA JALAASETUST LÕPUNI PILGUGA

HARJUTUS 15: TÄPSUSHARJUTUS JALGADELE

HARJUTUS 16: KORGITRAAVERSS

HARJUTUS 17: ERINEVAD KÄEHAARDE TUGEVUSED 1-5

HARJUTUS 18: CRIMPIMINE

HARJUTUS 19: AVATUD KÄEHAARDELE

HARJUTUS 20: PINCHIMINE

HARJUTUS 21: NUKKIDE KÜLJELT KOORMAMINE

HARJUTUS 22: KÄEVAHETUS SAMAL NUKIL

HARJUTUS 23: PUHKAMINE SEINAL

HARJUTUS 24: VÕIMALIKULT TIHE JALGADE TÖÖ

HARJUTUS 25: TOPELT-TÕUS JÄRGMISSE KÄENUKKI

HARJUTUS 26: VASTUPIDAVUSRONIMINE

**LISA. HARJUTUSI MÄGIRONIMISTEHNİKATELE (ALGTASE)**

HARJUTUS 1: MÄGIRONIMISE SÕLMEDE KOMPLEKS

HARJUTUS 2: 1-REPSUGA TÕUS TUGIKÖIEL

HARJUTUS 3: 2-REPSUGA TÕUS TUGIKÖIEL

HARJUTUS 4: TUGIKÖIEL TÕUS JA LSKUMINE KAHE HAARAVA SÕLMEGA

HARJUTUS 5: TUGIKÖIEL LASKUMINE VAHENDIGA

HARJUTUS 6: TÕUS TUGIKÖIEL HAARATSIGA

HARJUTUS 7: LASKUMINE TUGIKÖIEL UIAA-SÕLMEGA

HARJUTUS 8: ENESEJULGESTUSTEGA LIIKUMINE HORISONTAALSETEL TUGIKÖITEL

HARJUTUS 9: TUGIKÖITE KOMPLEKS

HARJUTUS 10: JULGESTUSVAHENDI BLOKEERIMINE

HARJUTUS 11: JULGESTAMINE ÜLEVALTPOOLT

HARJUTUS 12: JULGESTAMINE UIAA-SÕLMEGA

HARJUTUS 13: KAHEST PUNKTIST JULGESTUSJAAMAD

HARJUTUS 14: KOLMEST PUNKTIST JULESTUSJAAMAD

HARJUTUS 15: NELJAST PUNKTIST JULGESTUSJAAMAD

HARJUTUS 16: LIHTSAD JULGESTUSJAAMAD SLINGIDEST

HARJUTUS 17: LIHTSAD JULGESTUSJAAMAD KÖIEJUPIST

**LISA. HARJUTUSI VÄLITREENINGUTELE**

HARJUTUS 1: JOOKS VAHELDUVA RELJEEFIGA MAASTIKUL

HARJUTUS 2: ORIENTEERUMINE LINNAMAASTIKUL ROGAINI PÕHIMÕTTEL

HARJUTUS 3: ORIENTEERUMINE MÄELIBLIKAD

HARJUTUS 4: ORIENTEERUMINE MAASTIKUL ÖISTES TINGIMUSTES

HARJUTUS 5: MURDMAASUUSATAMINE

HARJUTUS 6: MATKAMINE SELJAKOTIGA VAHELDUVAL MAASTIKUL

HARJUTUS 7: HÜPPEHARJUTUSED TREPPIDEL

HARJUTUS 8: JÕURING JOOKSUGA

HARJUTUS 9: PAKSUS LUMES SUMPAMINE

HARJUTUS 10: JOONORIENTEERUMINE MAASTIKUL ÖISTES TINGIMUSTES

HARJUTUS 11: KANNATANU TRANSPORT LISAVAHENDITETA

HARJUTUS 12: KANNATANU TRANSPORT KÄEPÄRAST VAHENDITEGA MATKAOLUDES

HARJUTUS 13: KÖIEST KANDERAAMI TEGEMINE JA KANNATANU TRANSPORT

HARJUTUS 14: LIBEDAL JÄÄNÕLVAL KASSIDEGA LIIKUMINE

HARJUTUS 15: KÖIETÖÖ PÕHIMÕTTED PUUDE VAHEL

HARJUTUS 16: TUGIKÖITE KOMPLEKS PUUDEGA MÄENÕLVAL

HARJUTUS 17: LASKUMINE MÄENÕLVAL, SILLALT

HARJUTUS 18: OMAKEHARASKUSEGA JÕUHARJUTUSTE KOMPLEKS

HARJUTUS 19: FARTLEK VAHELDUVAL MAASTIKUL

HARJUTUS 20: MÄELÕIGUD

HARJUTUS 21: LIIVASEL NÕLVAL RASKE SELJAKOTIGA TÕUSUD

HARJUTUS 22: AUTOKUMMIDE VEDAMINE

HARJUTUS 23: JÕUHARJUTUSED PARTNERIGA

HARJUTUS 24: ÖÖMATK KRAAVIÜLETUSEGA

HARJUTUS 25: MATKA SITUATSIOONÜLESANNETEGA ÖÖRÄNNAK

HARJUTUS 26: TELKIMINE JA MATKAVARUSTUSE TESTIMINE EKSTREEMSETES ILMAOLUDES

**LISA. HARJUTUSI KEHALISEKS ETTEVALMISTUSEKS MÄGIRONIJA (ALGTASE)**

HARJUTUS 1: EESTOENGUS KÄTEKÕVERDUSED

HARJUTUS 2: RIPPES KANGIL, VARBAD VASTU KANGI

HARJUTUS 3: TAGATOENGUS KÄTEKÕVERDUSED, RING DIPS

HARJUTUS 4: KÜKID, KÜKID LISARASKUSEGA

HARJUTUS 5: LÕUATÕMBED

HARJUTUS 6: SAMMVÄLJAASTED

HARJUTUS 7: KÜKIST ÜLESHÜPPED

HARJUTUS 8: KOSMONAUDING

HARJUTUS 9: KASTILE ASTED, HÜPPED

HARJUTUS 10: TOPISPALLIGA KERETÕSTED

HARJUTUS 11: KÜKK KANGIGA JA PEA KOHALE SURUMINE

HARJUTUS 12: KÜKID KANG/HANTLID PEA KOHAL

HARJUTUS 13: SAMMVÄLJAASTED KANG/HANTLID PEA KOHAL

HARJUTUS 14: KÖIERONIMINE

HARJUTUS 15: KÄTE PEAL SEISMINE

HARJUTUS 16: SÕUDMINE ERGOMEETRIL 2000m

HARJUTUS 17: HÜPPENÖÖRIGA HÜPLEMISED

HARJUTUS 18: KÖIERONIMINE JALGADE ABITA

HARJUTUS 19: ÜHE-JALAGA KÜKID

HARJUTUS 20: TOPISPALLIGA KÄTEKÕVERDUSED (ÜHEL KÄEL, JALAD PALLI PEAL, jne)

HARJUTUS 21: PUHKEASENDITE KOMPLEKS

HARJUTUS 22: KÄTEKÕVERDUSED RÕNGASTEL

HARJUTUS 23: SELJATÕSTED

HARJUTUS 24: KÄTE PEAL SEISUST KÄTEKÕVERDUSED

HARJUTUS 25: MÄGIRONIJA

HARJUTUS 26: EBATAVALISED KÄTEKÕVERDUSED

## LISA. MÄGIRONIMISE ERIALA ÕPPEKAVA (kinnitatud 26.06.2018)

### Treener III aste

Erialase koolituse maht: 38 h, sellest 18 h teoorias ja 20 h praktikas

**Eesmärk:** abitreener omab teadmisi ja oskusi õppe-treeningprotsessi läbiviimiseks vastavalt **ette antud kavale ja juhiste ühetaolistes** olukordades (õppe- ja treeningtöö algajate mägironimise huvilistega).

Õpiväljundid. Mägironimise abitreener:

1. on teadlik mägironimise kui spordi arengust Eestis ja valdab erialast terminoloogiat.
2. oskab organiseerida ja tagada treeninggrupile ohutuse ronimisseinal ja treeningtegevustel.
3. teab kuidas hooldada varustust ja treeningvahendeid ning juhendada varustuse kasutamist.
4. teab mägironimise treeningute ja ettevalmistuse põhimõtteid.
5. oskab läbi viia mägironimise treeninguid, mille eesmärk on kindlate ette antud teadmiste, oskuste ja tehnikate õpetamine ning võimete arendamine (algtasemel).
6. tunneb mägironimise algõppeks sobivaid keskkondi, varustust ja lisavahendeid.
7. tunneb teadmiste laiendamise ja kehaliste võimete arendamise põhireegleid ja võimalusi.

	Teema lühiseeloomustus	Maht h/vorm
1.	Mägironimine (sh kui spordiala): <ul style="list-style-type: none"> <li>• lühiseeloomustus, terminoloogia, eripära</li> <li>• korraldus Eestis</li> <li>• arenguvõimalused</li> <li>• mägironimise treener, alpinismi instruktor, mägigiid</li> </ul>	2 h loeng
2.	Treeneri töö mägironimises <ul style="list-style-type: none"> <li>• roll, õigused, kohustused, vastutus</li> <li>• nõuded (osata, teada, pedagoogilised oskused ja teadmised)</li> <li>• tööpõhimõtted, õpetamise- ja treeningprintsiibid</li> </ul>	2 h loeng
3.	Treeneri ettevalmistus treeninguks <ul style="list-style-type: none"> <li>• õppetunni metoodika, struktuur, tehnika</li> <li>• praktilise õppetunni läbiviimise struktuur</li> <li>• õppetunni planeerimine ja korraldus</li> <li>• treeningu planeerimine ja korraldus</li> <li>• treeningpaiga valik, ettevalmistus, ohutus, kodukord</li> </ul>	2 h loeng
4.	Efektiivne juhendamine <ul style="list-style-type: none"> <li>• Juhendamise tööriistakast</li> <li>• Suhtlemine, motiveerimine, tagasiside, autonoomsus</li> <li>• Töö noortega, lastega, kliendiga</li> <li>• Edasijõudmise, oskuste-tehnikate hindamine treenitavatel</li> </ul>	2 h loeng
5.	Mägironimise varustus, treening- ja õppevahendid: <ul style="list-style-type: none"> <li>• grupivarustus, varustuse kasutamine treeningutel ja õppeprotsessis</li> <li>• isiklik mägironimisvarustus treeningutel ja õppeprotsessis, valiku</li> </ul>	

	põhimõtted <ul style="list-style-type: none"> <li>• varustuse hooldus, korrashoid, eluiga</li> <li>• täiendavad treeningvahendid mägironimise õpetamiseks, treenimiseks</li> </ul>	4 h seminar/ praktikum
6.	Mägironimise õppe- ja treeningprotsessi põhimõtted: <ul style="list-style-type: none"> <li>• mägiettevalmistuse struktuur, põhimõtted</li> <li>• treeningute planeerimine ja korraldus</li> <li>• treeningut iseloomustavad tegurid</li> <li>• teguritest lähtuvad ja sportlase arengut arvestavad põhimõtted</li> <li>• käitumis- ja sportimisreeglid treeningutel ning mägedes (omavaheline seos)</li> <li>• õppe- ja treeningväljasõidu/-matka planeerimine ja korraldus</li> <li>• õppe- ja treeningtegevuse läbiviimine, sh matka käigus</li> <li>• treeningkava raamistik algtasemel huvilisele</li> </ul>	3 h loeng
7.	Ohutustehnika ja esmaabi treeningtingimustes <ul style="list-style-type: none"> <li>• hoolikuse standard</li> <li>• nõuded treeninguteks</li> <li>• ohutusmeetmed</li> <li>• käitumine osaleja eksimuse või õnnetusjuhtumite korral</li> </ul>	3 h seminar/ praktikum
8.	Ronimistehniline ettevalmistus <ul style="list-style-type: none"> <li>• ronimisoskuse õpetamine, elemendid, eesmärgid</li> <li>• ronimistehnika arendamine – baasharjutused, tegevused</li> <li>• jõuvõimete (erialane) arendamine – baasharjutused</li> <li>• treenitava hindamine</li> <li>• vigastuste ennetamine, taastumine</li> </ul>	3 h seminar/ praktikum
9.	Üldfüüsiline ettevalmistus <ul style="list-style-type: none"> <li>• vastupidavuse arendamine – baasharjutused, tegevused</li> <li>• jõuvõimete arendamine – baasharjutused</li> <li>• paindumus ja koordineerimine – baasharjutused.</li> <li>• ettevalmistuse testimine, hindamine</li> </ul>	3 h seminar/ praktikum
10.	Valmistumine ja osalemine looduslikel kaljudel treeningväljasõitude ja võistlustel: <ul style="list-style-type: none"> <li>• sotsiaalne ja materiaalne tugi ettevalmistusperioodil</li> <li>• vaimne ettevalmistus</li> <li>• tugi võistluste ajal</li> <li>• võistlusjärgne tegevus, analüüs</li> <li>• treening vs võistlus vs looduslik kalju vs mäed</li> </ul>	1 h loeng
11.	Kaljudel liikumise tehnika alused: <ul style="list-style-type: none"> <li>• liigutuste õpetamine</li> <li>• kaljuronimise tehnika põhimõtted</li> <li>• ronimistehnika harjutused</li> <li>• ohutusmeetmed ronimise õpetamisel, harjutamisel</li> </ul>	4 h praktikum
12.	Julgestamise õpetamise alused: <ul style="list-style-type: none"> <li>• julgestus mägedes, julgestusahel, terminid, käsklused</li> <li>• julgestuse baastehnikad</li> <li>• julgestaja tegevus</li> <li>• julgestusoskuse hindamine, julgestamise test</li> </ul>	2 h praktikum
13.	Alpinismitehnikate (algtasemele) õpetamise metoodika <ul style="list-style-type: none"> <li>• sõlmed mägironimises, kōie kasutamine</li> <li>• tõusutehnikad tugikōiel</li> <li>• laskumistehnikad tugikōiel</li> </ul>	5 h seminar/ praktikum

	<ul style="list-style-type: none"><li>• julgestusjaamade tööpõhimõtted</li><li>• eriolukorrad ja nende lahendamine</li></ul>	
14.	Altjulgestuses ronimise ja julgestamise meetodika <ul style="list-style-type: none"><li>• tööpõhimõtted ronijana</li><li>• tööpõhimõtted julgestajana</li><li>• õppeharjutused</li></ul>	2 praktikum

## LISA 2. SOOVITATAV ERIALANE KIRJANDUS

- Hill Walking – The Official Handbook of The Mountain Leader and Walking Group Leader Schemes, Mountain Leader Training
- Rock Climbing - Essential Skills and Techniques, Mountain Leader Training
- Mountaineering the Freedom of the Hills, The Mountaineers Books
- The Complete Guide to Rope Techniques, Nigel Shepherd
- Школа альпинизма – учебное пособие Федерации альпинизма России, 2017
- Безопасность в горах, Pit Schubert, Pepi Stückl, 2008
- Rock Climbing for Instructors, Alun Richardson, 2007
- Matkaspordi käsiraamat, J. Künnap, 2004
- Climbing Games, Paul Smith, 2011