



MÄGIRONIMINE

ÕPPEMATERJALID MÄGIRONIMISE TREENERITE EKR-5 ASTMELE

2018

Treener V aste

Erialase koolituse maht: 76 h, sellest 46 h teoorias ja 30 h praktikas

Eesmärk: treener omab teadmisi ja oskusi sportimise organiseerimiseks ja arendamiseks ning õppe-treeningprotsessi läbiviimiseks erisugustes olukordades ja kõrgendatud saavutusnõuete nimel elukvaliteedi tõstmise eesmärgil või sportliku konkurentsi tingimustes.

Õpiväljundid. Mägironimise treener:

1. teab mägironimise spordi ja mägironimisega seotud organisatsioone, mägironimise arenguid ja teab rahvusvahelist mägironimise terminoloogiat.
2. oskab korraldada õppe-, treening-, võistlusvahendite ja -varustuse hankimise, kasutamise ning hooldamise.
3. teab kuidas tagada õppe-treeningprotsessiks vajalikud tingimused, sh materiaalsed, keskkonnast lähtuvad jne.
4. oskab läbi viia treeninguid ja õppematku eriolukordades.
5. valdab erinevaid õppe-treeningviise ja meetodikaid.
6. teab kuidas treeningrühma valmistada ette ning viia mägironimise raskusastme marsruudile ja/või võistlustele.
7. oskab korraldada mägironimise võistlusi ja osaleda kohtunikutöös.
8. oskab trennida ja juhendada ambitsioonikate eesmärkidega mägironijate ettevalmistust (kõrgtõusud, pikad ja tehniliselt keerukad seinamarsruudid, talvised tehnilised mäemarsruudid)
9. on teadlik autonoomse mägiekspeditsiooni korraldusest ja ettevalmistusest
10. oskab juhendada abi- ja nooremtreenereid, kaasata spetsialiste ning korraldada koostööd.
11. teab mägironimisega tegeleva klubi toimimise põhimõtteid

	Teema lühiseloostus	Maht h/vorm
1.	Organisatsioonid mägironimises, areng ja suundumused, rahvusvahelised võimalused ja erialane terminoloogia	2 h loeng
2.	Spetsiifilise mägironimise- ja matkavarustuse kasutamine õppe- ja treeningtöös ning mägedes <ul style="list-style-type: none"> • ekspeditsiooni erivarustus • laviinivarustus • raadiosaattjad 	8 h seminar/ praktikum
3.	Mägironimise õppe- ja treeningprotsessi toetavad tingimused <ul style="list-style-type: none"> • klubilise tegevuse võimalused 	4 h loeng

	<ul style="list-style-type: none"> • koostööpartnerite kaasamine • töö toetajate ja sponsoritega • täiendavate treeningvõimaluste loomine, ühistegemine • mägironimine kui spordiala positiivse maine kujundamine, kommunikatsioon 	
4.	<p>Mägironimise tehniline ettevalmistus</p> <ul style="list-style-type: none"> • tehniline ettevalmistus ambitsioonikateks mäemarsruutideks • tehnika individuaalne täiustamine • mägironimises situatsioonülesannete lahendamine • eelseisva mäemarsruudi tehniliste raskuselementide analüüs ja vastavad spetsiifilised treeningharjutused ettevalmistusprotsessis 	8 h seminar/ praktikum
5.	<p>Mägironija tehnilise, funktsionaalse ja tervisliku seisundi hindamine ning juhtimine treeningprotsessis ja mägiekspeditsiooni tingimustes. Taastumine treeningutest ja mägedes. Aklimatiseerumine kõrgusega.</p>	4 h loeng
6.	<p>Mägironimise treeningute korraldamine ja pikaajalise treeningprotsessi planeerimine</p> <ul style="list-style-type: none"> • pikaajalise (mitmeaastase arengu) planeerimise põhimõtted • hooaja planeerimise põhimõtted • treeningperioodide jagunemine • erinevate perioodide seostatus ja arengutendentside arvestamine • õppe-treeningviiside ja meetodite valik vastavalt perioodile • meeskonnatöö planeerimine (eri astme treenerid, abijõud, spetsialistid jne) • treeningtegevuse analüüs ja arengu korrigeerimine 	4 h loeng
7.	<p>Mägironimise treeningtöö ja juhendamine</p> <ul style="list-style-type: none"> • treeneri roll ambitsioonika mägironija kõrval • efektiivne juhendamine, tagasiside • treenitavatel tehnikavigade märkamine ning parandamine • konfliktsituatsioonid treeninggrupis, mägi grupis • mägironimise stiilid ja taktikad, head ja vead • õnnetusjuhtumite analüüs • kaasaegse alpinismi silmapaistvamad tõusud, tippalpinistide treeningpõhimõtted, analüüs 	10 h seminar/ praktikum
8.	<p>Psühholoogiline ettevalmistus ja selle arvestamine treeningutel, mäkketõusul ning võistlustel</p> <ul style="list-style-type: none"> • psühholoogiline ettevalmistus mägironija treeningutes 	4 h loeng

	<ul style="list-style-type: none"> • konkreetsete olukordade lahendamine • ebakindlus/enesekindlus, koostöö/koostöö puudumine, motivatsioon ja selle puudumine, sisekliima ja selle juhtimine treeninggrupis, seongus, matkagrupis 	
9.	<p>Mägipäästetööde korraldus ja treeningettevalmistus</p> <ul style="list-style-type: none"> • mägipäästetööde põhimõtted ja korraldus • mägipäästetööd ja tehnilised võtted - väikeses grupis, oma jõududega eripära • mägipäästetööde tehnilised võtted • mägironimistehnikate, oskuste, vilumuse testimine, hindamine 	16 h seminar/ praktikum
10.	<p>Võistluste korraldamine</p> <ul style="list-style-type: none"> • eesmärk • võistlusjuhendid, -reeglid • võistlusrajad, spetsiifika arvestamine • võistluskorraldus • korraldusmeeskond • kohtunike töö 	8 h seminar/ praktikum
11.	<p>Ohutus ja esmaabi</p> <ul style="list-style-type: none"> • riskiennetusplaani koostamine treeninguteks, treeningväljasõitudeks • riskiennetusplaani koostamine mägedeks • käitumine õnnetusjuhtumite korral 	4 h seminar/ praktikum
12.	<p>Abi- ja nooremtreenerite juhendamine ja töökorralduse koordineerimine</p>	4 h loeng

■

Sisukord

Sisukord.....	5
1. ORGANISATSIOONID MÄGIRONIMISES, ARENG JA SUUNDUMUSED, RAHVUSVAHELISED VÕIMALUSED JA ERIALANE TERMINOLOOGIA	7
2. SPETSIIFILISE MÄGIRONIMISE- JA MATKAVARUSTUSE KASUTAMINE ÕPPE- JA TREENINGTÖÖS NING MÄGEDES	9
SPETSIIFILISE MÄGIRONIMISE- JA MATKAVARUSTUSE KASUTAMINE ÕPPE- JA TREENINGTÖÖS NING MÄGEDES.....	9
MÄKKETÕUSU EELNE VARUSTUSE SEISUNDI HINDAMINE JA KASUTUSEST KÕRVALDAMINE	10
3. MÄGIRONIMISE ÕPPE- JA TREENINGPROTSESSI TOETAVAD TINGIMUSED 14	
4. MÄGIRONIMISE TEHNILINE ETTEVALMISTUS	17
5. MÄGIRONIJA TEHNILISE, FUNKTSIONAALSE JA TERVISLIKU SEISUNDI HINDAMINE NING JUHTIMINE TREENINGPROTSESSIS JA MÄGIEKSPEDITSIOONI TINGIMUSTES.	19
MÄGIRONIJA FUNKTSIONAALSE JA TERVISLIKU SEISUNDI HINDAMINE JA JUHTIMINE	19
AKLIMATISEERUMINE KÕRGUSEGA.....	20
6. MÄGIRONIMISE TREENINGUTE KORRALDAMINE JA PIKAAJALISE TREENINGPROTSESSI PLANEERIMINE	23
PIKAAJALISE, MITMEAASTASE ARENGU PLANEERIMISE PÕHIMÕTTED.....	23
HOOAJA PLANEERIMISE PÕHIMÕTTED	24
ÕPPE-TREENINGVIISIDE JA MEETODITE VALIK VASTAVALT PERIOODILE ...	24
TREENINGTEGEVUSE ANALÜÜS JA ARENGU KORRIGEERIMINE.....	25
7. MÄGIRONIMISE TREENINGTÖÖ JA JUHENDAMINE	28
TREENERI ROLL AMBITSIOONIKA MÄGIRONIJA KÕRVAL	28
EFEKTIIVNE JUHENDAMINE; TAGASISIDE	29
KONFLIKTSITUATSIOONID TREENINGGRUPIS, MÄGIGRUPIS	30
MÄGIRONIMISE STIILID JA TAKTIKAD, HEAD JA VEAD	30
ÕNNETUSJUHTUMITE ANALÜÜS.....	30
KAASAAEGSE ALPINISMI SILMAPAISTVAMAD TÕUSUD, TIPPALPINISTIDE TREENINGPÕHIMÕTTED, ANALÜÜS.....	36
8. PSÜHHOLOOGILINE ETTEVALMISTUS JA SELLE ARVESTAMINE TREENINGUTEL, MÄKKETÕUSUL NING VÕISTLUSTEL.....	37
PSÜHHOLOOGILINE ETTEVALMISTUS MÄGIRONIJA TREENINGUTES	37
KONKREETSETE OLUKORDADE LAHENDAMINE:	39

SISEKLIIMA JA SELLE JUHTIMINE TREENINGGRUPIS, SEONGUS, MATKAGRUPIS	40
9. MÄGIPÄÄSTETÖÖDE KORRALDUS JA TREENINGETTEVALMISTUS.....	42
MÄGIPÄÄSTETÖÖDE PÕHIMÕTTED JA KORRALDUS	42
MÄGIPÄÄSTETÖÖD VÄIKESES GRUPIS, OMA JÕUDUDEGA ERIPÄRA	44
MÄGIPÄÄSTETÖÖDE TEHNILISED VÕTTED, OSKUSED JA TEHNIKAD	46
MÄGIRONIMISTEHNİKATE, OSKUSTE, VILUMUSE TESTIMINE JA HINDAMINE	47
10. VÕISTLUSTE KORRALDAMINE.....	50
VÕISTLUSE EESMÄRK	50
VÕISTLUSE PLANEERIMINE.....	50
KOHTUNIKE TÖÖ.....	51
VÕISTLUSJUHENDID JA -REEGLID.....	52
11. OHUTUS JA ESMAABI.....	53
RISKIENNETUSPLAANI KOOSTAMINE TREENINGUTEKS, TREENINGVÄLJASÕITUDEKS, MÄGEDEKS	53
KÄITUMINE ÕNNETUSJUHTUMI KORRAL.....	55
12. ABI- JA NOOREMTREENERITE JUHENDAMINE JA TÖÖKORRALDUSE KOORDINEERIMINE.....	58
LISA. Kasutatud kirjandus:	59
LISA. Soovituslik erialane kirjandus:	60

1. ORGANISATSIOONID MÄGIRONIMISES, ARENG JA SUUNDUMUSED, RAHVUSVAHELISED VÕIMALUSED JA ERIALANE TERMINOLOOGIA

ORGANISATSIOONID MÄGIRONIMISES

- **International Climbing and Mountaineering Federation (UIAA)** ehk Rahvusvaheline Kaljuronimise ja Mägironimise Föderatsioon.

UIAA asutati 1932 ja ühenduse missiooniks on edendada mägironimise ja kaljuronimise kasvu ja kaitset kogu maailmas, arendada ohutuid ja eetilisi mägede tavasid ning edendada vastutustundlikku juurdepääsu, kultuuri ja keskkonnakaitset.

Hetkeseisuga on UIAA-s 92 liikmesorganisatsiooni 68 riigist.

UIAA täidab oma missiooni avaldust peamiselt komisjonide töö kaudu, mis esitavad soovitusi, kehtestavad poliitika ja propageerivad seda rahvusvahelise mägiogukonna nimel.

Uiaa komisjonid koosnevad oma valdkonna ekspertidest. Uiaa tegutseb järgmiste komisjonide kaudu: Juurdepääs (Access), Anti-doping (Anti-doping), Jääronimine (Ice Climbing), Meditsiin (Medical), Mägironimine (Mountaineering), Mägede kaitse (Mountain Protection), Ohutus ja noored (Safety and Youth).

Ohutuskomisjon on rühm, kes koostab ohutusstandardid mägironimise ja -varustuse jaoks. Standardeid arendavad kaljuronijad ja mägironijad üle kogu maailma ning need on selles valdkonnas tunnustatud standardid. Ronimistööstus osaleb samuti komisjoni töös ning üheskoos määratletakse, mis kujutab endast kvaliteetne materjal ja disain ronimisvarustuses. Lisaks ronimisseadmete standardite kehtestamisele kogu maailmas on ohutuskomisjonil veebileht, mis on äärmiselt kasulik. See hõlmab otsitavat andmebaasi varustusest, mis vastavad uiaa standarditele, teist andmebaasi kõigist kehtivatest ronimisvahendite tagasikutsumistest. Samuti infot üksikasjalikuks varustuse hoolikaks kontrollimiseks, soovitusel millal on õige aeg ronimisvarustus kasutusest eemaldada.

Mägede kaitse on teine oluline tegevussuund UIAA jaoks, et mäed säilitada eheda, metsiku ja vabana mägironijate ja kogu inimkonna jaoks ja looduskeskkonna kaitseks. Suurendada teadlikkust mägiökosüsteemide haprast olemusest ning soodustada vastutustundlikku ja jätkusuutlikku käitumist ja tavasid, teadvustada et mägipiirkonnad on viimased looduslikud, rikkumata ja vabad piirkonnad Maal. Märksõnadeks on vaba ligipääs, kliimamuutused, mägede kaitse ja mägede austamine.

Mägironimine ja sport on kolmas suur ja oluline valdkond. Mägironimise komisjon edendab parimaid tavasid, tuvastades ja käsitledes rahvusvaheliselt tähtsaid eetika-, tehnilisi, koolitus- ja õigusküsimusi. Spordi poolelt korraldab UIAA maailmakarikasarja jääronimises.

- **International Federation of Mountain Guide Associations (IFMGA/UIAGM)** ehk Rahvusvaheline Mägigiidide Föderatsioon.

UIAGM asutati 1965 aastal Itaalia, Prantsusmaa, Austria ja Šveitsi mägigiidide ühenduste poolt, millega pandi alus kõikide mägigiidide ühenduste rahvusvahelisele liidule.

Föderatsiooni eesmärgid on mägigiidide seaduste kohandamine, edendades võimalikult ühtset ametialast koolitust, sh ühise rahvusvahelise identifitseerimisdokumendi väljastamisega, et hõlbustada mägigiidide tööd välismaal. Vaajdusel Ila vahekohtunikuks, millel on nõuandev funktsioon liikmete ja kolmandate isikute vaheliste küsimust epuhul vahendajaks. Uurida üldisi ja majanduslikke probleeme, mis mõjutavad mägigiidide tööd. Korraldada tihedamat sõprust ja ideede vahetust kõigi riikide mägigiidide vahel.

- **International Federation of Sport Climbing (IFSC)** ehk Rahvusvaheline Sportronimise Föderatsioon.

IFSC praegusel kujul asutati 2007.

IFSC peamised eesmärgid on võistlusronimise edendamine, reguleerimine, arendamine kogu maailmas, nii korraldatakse sportronimise maailmakarikasarja (speed, boulder, lead) ja maailmameistrivõistlusi. Aastal 2020 Tokio olümpial on sportronimine olümpiaala.

Sportronimine on läbi tegemas väga kiiret kasvuperioodi. Sportronimine on saavutanud usaldusväärsuse ja atraktiivse spordiala maine.

ARENG JA SUUNDUMUSED

Seminar teemal kaasaegse mägironimise areng ja suundumused. Üldine trend, suundumused ja hoiakud, sealhulgas tippmägironimiste, sportlike mägironimisalade, treeningettevalmistuse kui õnnetusjuhtumite statistika valguses.

RAHVUSVAHELISED VÕIMALUSED

- Ronimisfestivalid
- Võistlused
- Noortelaagrid
- Koolitused
- Kogemuste vahetamine
- Ühistõusud, ekspeditsioonid, jne

2. SPETSIIFILISE MÄGIRONIMISE- JA MATKAVARUSTUSE KASUTAMINE ÖPPE- JA TREENINGTÖÖS NING MÄGEDES

Tõsiseks mäemarsruudiks, ekspeditsiooniks varustuse valikul on kõige olulisemaks kriteeriumiks varustuse usaldusväärsus. Varustuse usaldusväärst ei mõõdeta reklaambroshüüri imeliste lubaduste, ega ultra-kerge kaaluga. Pigem on parem valida varustus, mis veidi kaalukam, hästi läbimõeldud funktsionaalsusega ning vastupidavast ja töökindlast materjalist, ja tootemudelid mis on korduvalt läbi testitud rasketes ja ekstreemsetes oludes.

Ülikergest materjalist varustus, nt telk kui see ei suuda vastu panna ohtlikele tormistele oludele ja puruneb, või kui ülipeened ja -kerged telgivarad ei pea lumetormi koormusele vastu, siis tähendab see mägironijale väga tõsist ja ohtlikku olukorda.

Varasemate ekspeditsioonide poolt korduvalt testitud, kasutatud ja ennast ekstreemsetes oludes hästi vastu pidanud ja heast küljest näidanud varustus, olles isegi veidi raskem, on eelistamist väärt.

Olukord ja nõuded muutuvad kardinaalselt, kui pead kasutama varustust mõnest päevast mõne nädalani ja tsivilisatsioonist käeulatuses või viibid 3-4 nädalat kuni mitu kuud täiesti autonoomselt ja ekstreemsete olude meelevaldas ja see kangas või varustus on kogu see aeg sinu ainus pelgupaik kõige selle eest, mis loodusel sulle on võimsuses pakkuda on.

Ka on määravaks kriteeriumiks piirkond ja kõrgus ja valitsevad iseloomulikud kliimaolud sellele piirkonnale, kuhu eelseisev retk tulemas on, nt Antarktika, 7000- ja 8000-lised, Tulemaa, Arktika talvetingimustes, jne vs suvised Alpid või Kaukasus või Tatrads, on oludes ja tingimustes suur vahe.

Ehkki tuleb mõõnda, et mäed jäävad alati kõrgendatud riskiga piirkondadeks, nii on sagedased pea iga-aastaselt surmajuhtumeid septembrikuistest Kõrg-Tatratest (absoluutkõrgused kuni 2600m), kus esimese lumetuisu vangi jäävad mitmedki hilissuve nautima tulnud matkajad, kus mäed oma ootamatult muutlikku ja karmi palet võivad demonstreerida.

Seepärast soovib varustuse soetamisel alati väga põhjalikult eeltööd teha, uurida ja hoolikalt valida.

Mida keerulisem piirkond ja raskem marsruut, seda tõsisem on neisse oludesse sobiva ja vastupidava varustuse osakaal ettevõtmise edus. Varustuse kergus ei ole alati eelis, tuleb endale täpselt selgeks teha, kas kergus kaalub üles ja on väärt kadu funktsionaalsuses, vastupidavuses, usaldusvääruses.

Näide1. Kassid. Tõsisemalt mägironimisega tegelejale, eriti tehnilistele marsruutidele ei soovita 10-kihvalist alumiiniumist kasse, mis kaalult küll kergemad. Alumiiniumist kerged kassid sobivad küll pigem lumistele nõlvadele, ski-touringule ja liustikul liikujale. Tehnilistele marsruutidele on sobivam ja soovitatakse

SPETSIIFILISE MÄGIRONIMISE- JA MATKAVARUSTUSE KASUTAMINE ÖPPE- JA TREENINGTÖÖS NING MÄGEDES

Erivarustuse alla on siin mõeldud sellist varustust, mida nõ tavaliselt lihtsamatel ja keskmise raskuskategooria ja tsivilisatsioonile lähimägipiirkondades pigem kasutust ei leia, või mille kasutust kohtab harvem, ehkki ohutuse seisukohalt on selle varustuse kasutamine mõistlik teatud oludes. Erivarustus ka selles mõttes, et varustus mida me igapäevaselt treeningutel ei kasuta (nt hädaabimajakas, laviinivarustus, jmt).

Kogu erivarustus, mis on plaanis mäkketõusul kasutada, uue soetatud varustuse puhul tuleb kindlasti esmalt õppida eelnevalt seda korrektselt kasutama ning enne eelseisvat mäkke või ekspeditsioonile minekut veenduda selle korrasolekus, meenutada selle kasutust, testida seda sarnastes ekstreemsetes tingimustes kasutama (nt -20-kraadises pakases ja tormituules telgi püstitust, söögi valmistamist, jne). Samuti kui on grupis uusi liikmeid, kes pole varem varustuse kasutanud, teha neile kohane väljaõpe, et oleksid vajalikul tasemel oskused varustuse kasutuseks, sh ekstreemsetes oludes.

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

Erivarustuse hulka on arvatud ka sellised elementaarsed asjad nagu telk ja matkapliit seepärast, et need peavad pakkuma täielikku kaitset ja töökindlust kogu mäkketõusu ja ekspeditsiooni käigus kõigis ekstreemsetes võimalikes oludes mis mägedes ette võib tulla.

Nende kasutamine (nt püstitamine tormituules ja pimedas) vajab kindlasti eelnevalt harjutamist, samuti vajadusel võib selguda et varustust tuleb pisut täiendada erinevate ettevatusabinõudega, et telk tormituule poolt minema ei lendaks, mida peab grupp selleks tegema, et telk saaks kiirelt ja ohutult üles. Samuti on vajalik eelnevalt kindlasti veenduda ja läbi katsetada, et telk pakub piisavalt kaitset ka ekstreemsete olude (tugev vihmasadu, tormituul, pakane, suur lumesadu) eest, on nendesse oludesse sobiv ja usaldusväärne varjualune ka mägedesse. Niisamuti matkapliidi osas, vajab testimist t ka kõva pakase ja tuulega söögitegemine toimiks, oleks tõhus ja kiire ning ohutu, kokkamissüsteem usaldusväärne ja karmides tingimustes korduvalt läbi testitud.

Küll on osa erivarustust ja selle kasutust saab hästi treenida nädalavahetuse treeningmatkadel, mille põhitegevuste (nt liikumine raskel ja tehnilisel maastikul vaid kaardi ja kompassi järgi orienteerudes, talvetingimustes, talvistes ja tormistes oludes) kõrval ka erivarustuse kasutamine:

- Telgi testimine ekstreemsetes tingimustes, ülespanek
- Matkapliidil söögi valmistamine ekstreemsetes tingimustes
- Töö raadiosaatjatega, patareitoite töökorras hoidmine ekstreemsetes oludes
- Energiaaadimisvarustuse testimine, sh talvetingimustes ja ekstreemsetes oludes
- Laviinivarustuse kasutusõppused, tööpõhimõtted, taktikalised ja praktilised situatsioone imiteerivad ülesanded
- Päästetööde erivarustuse kasutamine või selle alternatiivsete tehnikalahenduste tööpõhimõtete harjutamine, vilumuse saavutamine, sh ekstreemsetes oludes (külmas, talvetingimustes, paksus lumes, tormituules, pimedas päästetehnika elementide ja kannatanu transportimise harjutamine.

MÄKKETÕUSU EELNE VARUSTUSE SEISUNDI HINDAMINE JA KASUTUSEST KÕRVALDAMINE

Igal varustusel on määratud mõistlik eluiga, mille ületuse puhul varustus võib kaotada oma olulised omadused, kvaliteedinäitajad, mistõttu tootjad soovivad regulaarselt viia läbi varustuse seisundi hindamisi. Mida olulisem varustus (st isiklik kaitsevarustus nagu kõis, ronimisvöö, kiiver), seda põhjalikum varustuse inspekteerimine. Teiseks varustuse olulisuse kriteeriumiks on see kui oluline on selle varustuse töökorras püsimine ja töökindlus (ka ekstreemsetes oludes) ronimise edukusele (nii on meile olulised ka nt kassid, klemmid, frendid, slingid jmt mis pakub meile täiendavat kaitset ronimise käigus ning nende seisund on oluline ohutuse aluseks. Järgnevalt kaks näidet erineva varustuse seisundi hindamisest, sarnaste põhimõtete alusel sobilik ka muud varustust hinnata.

Näide1. Kõie seisundi hindamine

- Toote mudel, seeria number, tootmisaasta
- Tuvasta CE-märgistuse oleasolu
- Veendu et kõie eluiga pole ületatud*
- Soetamise kuupäev
- Üldhinnang välisel vaatlusel
 - heas seisukorras, st välissukk kulumis- ja põletusmärkideta, vigastusteta, pehme
 - keskmises seisukorras, seisund vajab pidevat jälgimist, st. välissukal kergemad kulumismärgid, sukal kerged visuaalsed defektid – pealissukk muutunud kergelt

karvaseks, üksikud pealissuka kerged vigastused, köis on hakanud kaotama oma pehmust köie käsitlemisel, kerge jäikus.

- halvas seisukorras, köis kasutusest eemaldada – pealissukal tugevad kulumis- ja põletusmärgid, köiel selged pealmised ja sisemised vigastused, köis muutunud jäigaks (on raskusi julgestusvahendis kasutamisel, ei läbi enam köie paindumistesti, köiel halitus, köis kokkupuutunud kemikaalidega, köie sukal kahtlased värvimuutused (nt heledamad laigud võivad viidata kemikaalidega kokkupuutele).
- Köie kasutuse ajalugu (täpne info kasutuskordade arvut, kasutussagedusest, kasutuse iseloomust, kasutuse tingimustest, jmt).
- Eraldi välja tuua köie kasutusel toimunud eriolukorrad (nt sissekukkumiste arv koos kukkumiskategooriaga, köie kasutamine või hoiustamine ekstreemsetes temperatuurides, kokkupuuted kemikaalidega, jmt).
- Köie seisundi hindamiseks puhi köis lahti ja lappa sentimeeter haaval kogu köis sõrmede vahelt läbi, ning jälgi silmadega köiesukal visuaalseid kulumismärke, nt sisselõiked, suka põletused, narmendavad salgud või otsad, ebatasasused köies (nt ülespaisutatud köielõigud), tavapärasest karvasem pealissukk, märgid kokkupuutest kemikaalidega, jne.
- Lappa köis veelkord näppude vahelt läbi, hindamaks seekord köiesüdamikku seisundit, selleks mõne sentimeetri haaval mudi ja painuta köit, et avastada kas on köiesüdamik kahjustunud. Nii on võimalik üles leida kohad, kus on köiesüdamik kahjustatud, nt jäigastunud köiesüdamiku osa, nõ paistetused, seest tühi köiesüdamikuta pealissukk, pealt terve köiesukk ent köiesüdamikus tunnetatav katkestus või tugev vigastus, jne.
- Uuri tootjate kodulehtedelt ja juhendmaterjalidest köieseisundi näidetest piltidena, kus on ka ära toodud, mis tüüpi vigastusega on tegu ning kas selle ilmnemisel võib köie kasutust jätkata (samal ajal köie seisundi muutusi tähelepanelikumalt seirates) või tuleb kohe köis kasutusest eemaldada.

*Uutel köitel on köieotstel vastav märgistus – seerianumber koodina, mis sisaldab ka tootmisaastat. Uuri tootegakaasasolevast juhendist või tootja kodulehelt täpne seeria numbriga kirjeldus ja kuidas leida sealt köie tootmisaasta. Kui köiel on kasutuse käigus vastav tähistus kulunud või kadunud, siis on mõnel tootjal võimalik köie tootmisaastat määrata köie südamikku värvitooni järgi. Tootega kaasasolevas juhendis või tootja kodulehel on vastav juhend, mis värvitoonile mis tootmisaasta vastab, samuti juhised kuidas vahet teha ja veenduda, kas see köis on dünaamiline köis või poolstaatiline köis.

Köietootjate hoiatused köie kasutuse osas on:

- Ronimistegevuse julgestusahelas peavad kõik komponendid (ronimisvöö, karabiinid, julgestusvahend, julgestusjaam, slingid, köied, laskumisvahend) olema UIAA või CE-märgistusega
- Kasutades julgestamisel mehaanilist või automaatset vahendit, veendu et köie diameter ja teised parameetrid on julgestusvahendiga sobivad.
- Kui köis on uus, siis köis on libedam ja kinnipidamise efektiivsus on väiksem.
- Köit tuleb kaitsta teravatest servadest, kivivaringutest, kasside, kirkade jm eest, mis võib köie pealissukka või südamikku vigastada ja läbi lõigata.
- Vältida tuleb köis vastu köit situatsiooni (nt mitu köit samas karabiinis, üks köis paigal, teine liigub, jne). Pinge all köite vastastikune hõõrdumine võib juba mõne meetriga tekitada köiele katkemist.
- Hoiduda tuleks liiga kiirest laskumisest või ronija alla laskmisest, mis põletab köit ja kiirendab suka kulumist.
- Jälgida tuleb et kasutatavate karabiinidel poleks mehaanilisi vigastusi, mis vigastaksid köit.

- Kõis ei tohi kokku puutuda kemikaalidega, eriti hapetega, mis visuaalselt ei pruugi jälge jätta, ent kõie omadused on katastroofiliselt vähenenud, kemikaaliga kokku puutunud kahtlusega kõis tuleb koheselt kasutusest eemaldada.
- Kaitse kõit ebavajaliku UV-kiirguse eest (nt hoiustamisel), transpordiks ja hoiustamiseks kasuta kõiekotti.
- Kõite puhul kehtib põhimõte – “kõit välja ei laenutata” ja “tundmatu ajalooga kõis pole usaldusväärne” ja “kasutatud kõit ehk second-hand kõitega ei kaubelda”.

Kõietootjate info kõie eluea kohta:

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

Näide2. Kasside seisundi hindamine

- Toote mudel, seeria number, tootmisaasta
- Soetamise kuupäev
- Üldhinnang (heas seisukorras, vajab uurimist, vajab parandamist, kasutuskõlbmatu ja kasutusest eemaldamiseks)
- Kasutamise ajalugu – kui palju kordi on kasutatud, kui tihti, millistes tingimustes on kasutatud (kas ainult jääl, või lumel, või kaljudel, kas ühe kasutajaga või on kasutajaid rohkem, nt treeningväljasõitudel või varustust on välja laenutuses, kas on mingeid eriolukordi kasside kautuse seisukohalt, nt kukkumised, muud välised mõjutegurid, nt kokkupuude kemikaalidega, hoiustamine ekstreemsetes tingimustes, kasutaja poolne varustuse modifitseerimine, jne.
- Veendu varustusel seerianumbri ja CE või UIAA-märgistuse olemasolus.
- Veendu kas on varustus ületanud oma eluea (tootja poolne soovituslik eluiga, pärast mida soovitatakse varustus kasutusest eemaldada)
- Uuri lähemalt ja veendu, kas pole varustusele tehtud modifikatsioone või märgata puuduvaid osi
- Kontrolli kas varustus on õiges komplekteerituses ja korrektses kasutuses (nt on omavahel sobivad osad, korrektselt kokku pandud ja kasutatud, jmt)
- Kontrolli raami ja metallosade seisundit (kulumisaste, mõrad, deformatsioon, rooste, ...)
- Kontrolli kassi kihvade seisundit (kulumisaste, mõrad, deformatsioon, rooste, ...)
- Kontrolli ühendus/pikendusvarda seisundit (kulumisaste, mõrad, deformatsioon, rooste, ...)
- Kontrolli kinnitusrihmade/-osade seisundit (kulumisaste, narmendav, katki kulunud, õmbluste seisukord, ...)

- Kontrolli lumevastase antibot-süsteemi seisundit (kulumisaste, mõrad, deformatsioon, kinnitused, ...)
- Kontrolli erinevatele saabaste suurustele kasside pikkuse reguleerimise korrektset toimimist.
- Kontrolli saapa kassi külge fikseerivate kinnitussüsteemide korrektset toimimist.
- Märki üles kassidele tehtud parandustööd, välja vahetatud osad (kuupäevaliselt, millal ja mis osa, kumma jala kassil, jne), sh kihvade teritamised, jmt.
- Pea üleval kasside kasutuse ajalugu.

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

3. MÄGIRONIMISE ÕPPE- JA TREENINGPROTSESSI TOETAVAD TINGIMUSED

- klubilise tegevuse võimalused
- koostööpartnerite kaasamine
- töö toetajate ja sponsoritega
- täiendavate treeningvõimaluste loomine, ühistegemine
- mägironimine kui spordiala positiivse maine kujundamine, kommunikatsioon

TÄIENDAVATE TREENINGVÕIMALUSTE LOOMINE, ÜHISTEGEMINE

Parim mida treener saab õpilaste/sportlaste jaoks ettevalmistusperioodil ette võtta, on korraldada neile võimalikult palju väljasõite:

- teistele treeningseintele – mitmekesistada kogemust, erinevad ronimistehnikad
- erinevatele looduslikele kaljudele – kaljureljeefi tunnetamiseks, mitmekülgsus, ronimistehnika täiustamine ja ronimistehnikate ülekanne siseseinalt > looduslikel kaljudel > siseseinale teadlikumaks ettevalmistuseks tulevasteks ronimisteks
- nädalavahetuse matkad
- köietehnika laagrid
- jääronimised talveperioodil
- ronimised jäistel, libedatel, külmadel kaljudel hilissügisel, varakevadel
- osavõtt alpinismitehnika, mägiääste tehnika võistlustel
- osavõtt ronimisvõistlustel
- treeninglaagrid välismaa kaljudel

Kui treeningpaik vähegi võimaldab, siis osata näha täiendavaid potentsiaalseid võimalusi treeningtingimuste mitmekesistamiseks, treeningvõimaluste laiendamiseks, nt:

- spordihallis kasutuseta olev sein
- tribüünialune
- kasutuseta nurk
- betoonsammas
- laealused talad
- kasutuna seisev keldrikorrus, keldriruumid
- osaliselt kasutuses olevad tehnilised ruumid, abiruumid, hoiuruumid
- mahajäetud tootmishooned
- kõrged konstruktsioonrajatised
- järsakud, karjäärid

Igal juhul tuleb välja uurida nende objektide omanikud ning küsida eelnevalt luba nende kasutuselevõtuks. Kindlad kokkulepped ja kasutustingimustes on hädavajalikud, et ei tekiks hiljem konflikte. Omavoliline tegutsemine on lubamatu, heites varju nii alale, klubile kui alaga tegelejatele.

Kui on rajatiste kasutusevõtuks load ja kokkulepped olemas, siis üks parim viis edasi minekuks ja uute võimaluste tekkeks on ühistegemine. Ühistalgud koha koristamiseks eelnevatest tegevusjäädikdest, prahist, konstruktsioonide kindlustamiseks ning ühiselt ehitamisel. Ühistegemine tugevdab sidemeid, lähendab ja liidab. Kõik saavad osa millegi ägeda tegemisel ja tunnevad ka vastutust heakorra

hoidmisel ning ohutuse tagamisel. Igaühe panus, kas ajaline või rahaline, või moraalne, tutvused, soodustused materjalide soetamisel, vajalike tööriistadega, ehituskonstruktsioonide tugevuse hindamisel ja eskiisjoonise koostamisel, vajamineva ehitusmaterjalide nimekirja koostamisel, toetajate leidmisel, ka see kui talgupäevadele organiseeritakse soe toit, jook ja maitsvad iseküpsetatud pirukad, koogid või koduaiast värsked puu- ja köögiviljad. Ühistegemine liidab.

KLUBILINE TEGEVUS

Mägironimisklubidel on oluline roll uue alustava mägironija või ka juba kogenud mägironija arengut toetava struktuurina. Järgnevalt loetelu võimalustest oma klubiliikmeid toetada:

- Mägironimise propageerimine
- Koduleht ja erialane info
- Inspireerivad ülevaatelood koos piltidega mägedeskäimistest
- Treeninggrupid ettevalmistuseks mägedesse
- Treeningvarustuse tagamine osalejatele
- Treeningtingimuste mitmekesistamine liikmetele
- Koolitused, oskusteave
- Mägedesse regulaarsed reisirid, koostöö instruktoritega
- Kaasahaaravad mägedevideod
- Klubiõhtud liikmetele, treeninguliste, huviliste liikmete mäeskäikudest meeleolukad muljetamisõhtud
- Meeleolukad hooajalõpetamised mis toovad kokku vanad, noored, sõbrad ja kõiekaaslased
- Pildikonkursid
- Treeninglaagrite, väljasõitude korraldamine
- Ronimisürituste, -võistluste korraldamine
- Õppematerjalide koostamine ja väljapanek
- Retkede andmebaasi pidamine - info- ja inspiratsiooniallikas järgmistele mägironijatele
- Klubi ajaloo talletamine ja avalikustamine
- Mägironimisvarustuse rent, toetamaks neid kes alles alustavad
- Nädalavahetuse matkad
- Kaljuronimistripid
- Instruktoriteenus
- Treenerikoolitused
- Mägironimisalase kirjanduse raamatukogu ja
- Ekspeditsioonid

Aktiivne ja mitmekülgne tegevus, vahvate ürituste korraldamine, avatus, asjatundlikkus oma valdkonnas, tegevusi aktuaalselt kajastavad sotsiaalmeediakanalid, inspireerivad lood koos emotsionaalsete ja kaasahaaravate pildi- ja videomaterjalidega, toetumine traditsioonidele ja püsivatele väärtustele, läbi treeningute korraldamise tähelepanu noortele ja järelkasvule, jne aitavad kaasa positiivsele maine kujundamisele.

Positiivne maine töötab kui magnet, mis tõmbab uusi huvilisi enda poole, mõjutab positiivselt klubi tegevust ning annab hoogu juurde püüelda rohkemate võimaluste poole.

Positiivne maine aitab ka toetajate ja koostööpartnerite kaasamisel. Ettevõtjana tekib küsimus, miks peaks antud spordialasse või konkreetse klubi, sportlase tegevusse panustama? Mõned märksõnad, mis võivad aidata otsustamisel - positiivne emotsioon, kuvand ja energia, jätkusuutlikkus, tervis, järelkasv, uudsus, seikluslikkus, mõju ulatus, turg,

4. MÄGIRONIMISE TEHNILINE ETTEVALMISTUS

- tehniline ettevalmistus ambitsioonikateks mäemarsruutideks
- tehnika individuaalne täiustamine
- mägironimises situatsioonülesannete lahendamine
- eelseisva mäemarsruudi tehniliste raskuselementide analüüs ja vastavad spetsiifilised treeningharjutused ettevalmistusprotsessis

Tehniline ettevalmistus on tihedalt seotud tervikuna ettevalmistusplaanidest, eesmärkidest ja mägironija hetketasemest ning eelmise ettevalmistustsükli ning mäkketõusude analüüsist. Kõik ettevalmistuse komponendid on tihedalt omavahelises seoses ning teineteisest sõltuvuses.

Ettevalmistuse komponendid:

- 1) Üldfüüsiline
- 2) Erialane
- 3) Teoreetiline
- 4) Tehniline
- 5) Materiaalne
- 6) Moraalne
- 7) Mägipiirkonna ja marsruudi tundmine

Kui järgmise hooaja mäed ja marsruudid paika saavad, siis analüüsi eesootavat, et ettevalmistumisel nendega arvestada:

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

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

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

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

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

Erialases tehnilises ettevalmistuses arvestada marsruudi eripära ja iseloomuga. Vajadusel suure mahuga kaljuronimised ja jääronimised, aeg-ajalt seljakotiga. Looduslikel kaljudel ronimisel liikumis- ja julgestustehnikate igakülgne ja raskendatud tingimustes harjutamine, nt altjulgestuses vajaliku raskusastme ja sarnase tehnilise iseloomuga ronimise radade ronimine, julgestusvahendite kasutamise eripäraga arvestamine, vajalike ronimistehnikate arendamine (nt praaronimine või slab-ronimine, või laia kaminaronimine, või sisenurga pragudes lie-backing, jne). Erialase ettevalmistuse käigus tehnikate, teadmiste ja oskuste arendamine vajalikule tasemele - ronimistehnikad, julgestustehnikad ja võtted vastavatel reljeefidel (lumel, jääl, kaljul), järsul seinamarsruudil laagri organiseerimise tegevused, jne.

Erialase ettevalmistuse alla kuuluvad ka meeskonnatöö koostöö harjutamine, marsruudile lähenemisel ja võimalike avariilukordade lahendamiseks vajalike oskuste, tehniliste võtete, ellujäämisvõtted ja päästetehnikate oskuste arendamine. Kui mägi on tsivilisatsioonist nädala teekonna kaugusel, siis peabki grupi kui individuaalne oskuste tase olema selline, mis võimaldab autonoomselt kõigil grupi liikmetel võimalike olukordadega hakkama saada.

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

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

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

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

Materiaalne ettevalmistus sisaldab eelseisva mägedeperioodi eelarve vahendite hankimine ja tagamine (reisimisega seotud kulud, kulutused toidule, viisadele), samuti veel puuduoleva isikliku matkavarustuse soetamisega seonduvad kulud (nt piisava külmatemperatuuridele vastava magamiskoti, jne), isikliku tehnilise (nt tehnilise kirkapaari), grupi ühisvarustuse (nt raadiosaatjad), laagri varustuse (nt tormikindlad telgid) ja julgestusvarustuse soetamine (kõied, praovahendid, jmt).

5. MÄGIRONIJA TEHNILISE, FUNKTSIONAALSE JA TERVISLIKU SEISUNDI HINDAMINE NING JUHTIMINE TREENINGPROTSESSIS JA MÄGIEKSPEDITSIOONI TINGIMUSTES.

MÄGIRONIJA TEHNILISE SEISUNDI HINDAMINE JA JUHTIMINE

Mägironija tehnilise ettevalmistuse taseme ning oskustest ülevaate annavad kõige paremini aklimatiseerumisperioodil läbi viidavad tehnilised õppused – kaljudel, jääl, lumel. Seal näeb instruktor/grupijuht ära, kuidas toimub mägironijal kohanemine reljeefiga ning kas eelseisvateks marsruutideks on tehnilised oskused ja füüsiline võimekus sobivad.

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

Ühtlasi on mägedetingimustes õppuste läbiviimine võimalus vajadusel neid oskusi järgi aidata, parandada nii et see vastaks järgnevate mäemarsruutide tehnilistele oskusuueetele.

Mägironijate tehniline oskustase paistab kohe silma liikumiskindluses mägireljeefil, tehnilise köietöö kvaliteedis ja sellele minevas ajakulus, kas see on optimaalne.

MÄGIRONIJA FUNKTSIONAALSE JA TERVISLIKU SEISUNDI HINDAMINE JA JUHTIMINE

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

Üks olulisemaid asju on anda aus ülevaade on enesetundest edasi treenerile, instruktorile, grupijuhile. Kõigist tervise ja enesetunde häirimistest või kahtlustest tuleb teavitada. Sest pooliku enesetundega marsruudile minek tähendab täiendava kõrguse võttu ning nendes tingimustes olukord läheb ainult hullemaks. Seetõttu on vastutustundetu varjata oma tegelikku tervislikku seisundit, see võib tähendada kogu grupi enneaegset tagasipöördumist marsruudilt, selleks et halvenenud enesetundega grupikaaslast ohutult alla aidata. Kergete enesetunde kõrvalekallete möödumiseks piisab tavaliselt pikemast puhkeajast. Tervisehäirete ignoreerimine, sõltuvalt kõrgusest, võib viia isegi eluohtliku seisundini üsna lühikese ajaga.

TAASTUMINE TREENINGUTEST JA MÄGEDES

Mägedes, kus kõrguse mõjul ja hapnikuvaeguses taastumine toimub niigi aeglustatud tempos, on keha töövõime taastamiseks ja säilitamiseks oluline jälgida nii toitumist kui anda kehale piisavalt puhkeajaga.

Organism vajab koormusest (mida tehtav töö mägironimisel kui kõrguse mõju organismile) taastumiseks ja energiavarude täiendamiseks toitu ning piisavalt puhkeajaga.

Toitumine. Toitumisel on taastumises väga oluline roll nii treeningprotsessis kui mägedes rasket tööd tehes ehk mägironimisel.

Toit rahuldab organismi baasenergia ja toitainete vajaduse ehk organismi põhiainevahetuse rahuldamiseks.

Toiduga taastatakse kulutatud energiavarud ning kaetakse ainevahetuse lisakäive ehk kehaline aktiivsus, stress, haigus, loodusolud.

Toidust saadakse vajalik organismi varustamiseks ehitusmaterjalidega (nt valgud).

Toit peab olema mitmekesine, et organism saaks kätte suurt hulka erinevaid regulaatorse tähtsusega aineid (vitamiinid, mineraalid).

Organismi toimimiseks ja töövõime säilitamiseks peab toit sisaldama nii valke, rasvu, süsivesikuid, vitamiine ja mineraalaineid. Toidu kõrval on sama oluline organismi jaoks säilitada vedelikutasakaal, ehk piisavalt juua, janu tunne tähendab juba defitsiiti.

Süsivesikute tähtsus toidus. Süsivesikute varu on kehas väga väike. Kehas olevad süsivesikute varu selleks et treeninguid kvaliteetselt teha, maksas olevad süsivesikutevarud kasutatakse ajule energiaallikaks, et aju töötaks. Anaeroobses režiimis ehk kõrge intensiivsusega tööks on süsivesikud ainus energiaallikas.

Mägironimise käigus, füüsiliselt raskel marsruudil (paksus lumes sumpamine mäele lähenemisel, seejärel vertikaalsetel kaljudel koos ronimisvarustusega liikumine, pikk tööpäev (12-20 tundi), talveoludes, jne minnakse aeg-ajalt energiapuuduse tingimustesse. Kui keha kulutab rohkem, vajab ta ka rohkem energiat, vastasel juhul langeb keha tugevasse defitsiiti ning intensiivse töö jätkumisel võetakse energia põhiainevahetuse arvel, mis nõrgestab keha ja organismi veelgi ehk pikka perspektiivi sellisele kulutamisele pole. Olulisel määral langeb keha töövõime, nõrgeneb keha vastupanu ehk suureneb oht haigusteks, ka vigastusteks, nõrgeneb immuunsüsteem, ajutegevuse passiivsus, pikeneb taastumisprotsess.

Puhkeaeg ja uni on teine oluline faktor, mis kiirendab taastumisprotsesse. Treeningprotsessis ja mägedes ronimisel tuleb hoida tasakaalu kolmikus: Töö, koormus > Toitumine > Taastumine sh uni.

Superkompensatsioon toimub ja on kõige olulisem just treeningute vahelisel ajal. Une rõtm peab olema regulaarne. Keha vajab regulaarset une ja toidu rütmi.

AKLIMATISEERUMINE KÕRGUSEGA

Aklimatiseerumine – inimorganismi kohanemisprotsess tööks kõrguses.

Kõrgusega kohanemine on inimestel individuaalne, mõnel kiiremini, mõnel aeglasem.

Seaduspära on, et aklimatiseerumisprotsess kestab nädalast kuni kuuni, sõltudes nii kõrgusest kui inimese füüsilisest seisundist. Kõrguseni 2000-4500m võib esmaseks kohanemiseks ja töövõime taastumiseks minna ca nädal kuni kaks, kuid kõrgustel 6000+ m.ü.m.p. on kohanemisprotsess oluliselt pikem, alates kahest-kolmes nädalast kuni 1-1,5 kuuni (8000+ m.ü.m.p.).

Kõrguse suurenemisel väheneb organismi võime omandada hapnikku, hapnikuvõlg mõjutab olulisel määral nii lihaste kui aju tööd, kärpides selle töö- ja funktsionaalset võimekust. Inimesele väljendub see kiiremas väsimises, kõrgemas puls, kõrgeenenud vererõhus, kiirenenud hingamisrütmis, füüsilisel tööil täituvad lihased kiiremini piimhappega ning pärsitud on töövõime, häiritud on tasakaal, jmt.

Seepärast on esmakordsel mägedes viibimisel kui muidu esimesel nädalal oluline jälgida täpselt keha reaktsioone kõrgusele ning tegevusplaanide tegemisel on vaja kohanduda vastavalt enesetundele.

Järk-järgulisus ja aeg on aklimatiseerumises olulised märksõnad, st anda kehale piisavalt aega kohaneda kõrgusega ning kui enesetunne lubab, siis ettevaatlikult mõõdukalt ja järk-järgult suurendada kõrgusi.

Kõrguses viibimise esimesed 2-5 päeva on tavaliselt üsna rasked organismile, toimub vaevaline kohanemine kõrgusega, töövõime on olulisel määral pärsitud. Alates 6-7 päevast on võimalik tunnetada juba esimesi kohanemismärke kõrgusega, kui esimene nädal on aklimatiseerumine tehtud mõistlikult, siis peaks päev-päevalt üha enesetunne paranema ning töövõime taastuma. Umbes 10-14-st päevast alates peaks enesetunne olema juba üsna hea ja võrreldav isegi merepinnal

toimetamisega. See kõik juhul kui kogu aklimatiseerumine on olnud optimaalne ning toidu ja vedelikutarbimine on tasakaalus ning keha pole liiga innuka tööga ära kurnatud.

Näide hästi läbimõeldud aklimatiseerumisest ja seda toetavast tegevusplaanist mägedes, alpilaagris.

1.päev: saabumine alpilaagrisse (2300 m.ü.m.p.), kui enesetunne lubab, siis viimased 10-12 km hästi kerge ja ilma lisaraskuseta matk alpilaagrisse nõ aktiivne kohanemine. Sisseseadmine.

2.päev: kerged kaljuõppused alpilaagriga samal kõrgusel (2300m), eesmärk reljeefiga harjumine, koormus hästi kerge. Kõrgusega kohanemine. Päeva teine pool passiivne kõrgusega kohanemine alpilaagris.

3.päev: kerge seljakoti ja varustusega tõus pisut kõrgemale (2600m) kaljuõppusteks, seongutööks. Öhtupoolikul laskumine tagasi alpilaagrisse.

4.päev: puhkepäev alpilaagris (2300m), ettevalmistused väljumiseks liustikule, varustuse ja asjade pakkimine, passiivne puhkus. Tervisekontroll.

5.päev: tõus liustiku servale ja telklaagri püstitamine ööbimiseks (2800m). Tõus täisvarustuses kõrgemale on niigi kehale suur koormus, et rohkem tegevusi sellele päevale enamasti planeerida ei tasu.

6.päev: jää- ja liustikuõppused (3000m), pärastlõuna passiivne puhkus telklaagris (2800m).

7.päev: lumeõppused (3200-3500m), võimalik ka esimene tehniliselt kerge tipuke (3500-3800m), pärastlõunal laskumine alpilaagrisse (2300m)

8.päev: puhkepäev, varustuse kuivatamine ja korrastamine, passiivne puhkus alpilaagris (2300m). Tervisekontroll.

9.päev: puhkepäev, ettevalmistused väljaminekuks mägedesse, varustuse pakkimine (2300m). Tervisekontroll. Juhul kui grupp on füüsiliselt hästi ettevalmistunud ja kohanemine kõrgusega hästi kulgenud ilma tagasilöökideta, ja kõik tervisenäitajad viitavad kiirele ja efektiivsele taastunud olekule, siis võib juba sel päeval liikuda üles mägedesse, marsruudi alla laagrisse.

10.päev: tõus mägedesse, marsruudi alla laagrisse (3300-3600m).

11-20.päev: mäemarsruudid vaheldumisi puhkepäevadega. Väsimuse kuhjumisel võib vahepeal käia ka all alpilaagris, puhata päev-kaks et kvaliteetsemalt taastuda ning ühtlasi ka toidubarid täiendada.

Kõrgtõusude eripära. Sarnased põhimõtted on ka kõrgtõusude aklimatiseerumisel. Vajalik on jälgida enesetunnet ja anda aega organismile kõrgusega kohanemiseks. Mis kõrgtõusude puhul teeb organismile keerukamaks kohe algusest peale, et tavaliselt on nõ baaspunkt, baaslaager juba oluliselt suuremal kõrgusel (3500m – 5400m), mistõttu organismi järsul sellisele kõrgusele sattumisel on kohanemiskõrgused ettearvamatamad ning keha reaktsioonid võivad olla äkilisemad, seisund halveneda kiiremini ja põhjustada isegi eluohutlikke olukordi.

Soovitused mäehaiguse ennetamiseks:

- Optimaalne uue kõrgusevõtt päevas mitte rohkem kui 500-700m (kui kõrgused rohkem kui 3000 m.ü.m.p)
- Esimestel mägedes viibimise päevadel mitte ennast üle koormata
- Varustage organismi regulaarselt vedelikega, et ei tekiks janu, samuti pöörake tähelepanu piisavale toidule ja energiavarude taastamisele. Kõrgtõusul muutub hingamissagedus kiiremaks, mistõttu suureneb olulisel määral seeläbi ka vedelikukadu
- Püüdke mitte katkestada aktiivsust ja liikumist kõrgusega kohanemisel, mõistlik kontrollitud aktiivsus (kerge liikumine, jalutuskäigud), ilma suure koormuseta aitab organismil paremini ja kiiremini kõrgusega kohaneda.
- Ööbimine kõrgusel (passiivne uue kõrgusega kohanemine), kasutatakse aktiivse aklimatiseerumise perioodil, kus liigutakse kõrgemale, ööbitakse, ning järgmisel päeval laskutakse tagasi alla. Kui seisund lubab, siis enne laskumist käiakse veelgi kõrgemal.

Mägihaiguse sümptomid ja kuidas tegutseda

Kerge: kerge peavalu, unehäired, kerge pearinglus, isutus, probleemi lahendamiseks vaja puhkus, aeg.

Mõõdukas: katkematu peavalu, oksendamine, tasakaalu häired, lahendab puhkus ja uue täiendava kõrgusevõtu peatamine.

Raske: katkematu peavalu, oksendamine, raskendatud hingamine ka puhkehetkedel, väga tugev väsimus, teadvuse häired, diskordinatsioon, lahenduseks kohene laskumine madalamale või hapnikuballooni kasutamine (7500+ meetri kõrgusel).

Üldised soovitusused kõrgtõusudeks:

- Sooja hoidmine. Suurtel kõrgustel on tavaliselt madalad temperatuurid, lisaks tugevad tuuled. Keha sooja hoidmiseks on vajalik vastav varustus (nt sulevarustus, soojad saapad) ning oskus hoida varustuse soojapidamise omadusi (hoida asjad kuivana, neid kuivatada vastu keha puhkehetkedel, jne). Madalatel temperatuuril on oluline kontrollida käte ja jalgade seisundit.
- Üldfüüsiline ettevalmistus. Kõrgtõusudeks vajalik eeltingimus on mägironijal hea füüsiline ettevalmistus. Mägede eelses ettevalmistuses peamiselt aeroobsed treeningud, madalal intensiivsusel, pikad treeningud, valmisolek vastupidada pikaajasele koormusele ning väsimuse tekkele.
- Tehniline ettevalmistus. Kõrgtõusudel on köietöö ja varustusega töö eriline olulisus. Kogu tehniline tegevus peab olema treenitud automatismini. Isegi kurnatud ja hapnikuvaeguses olekus peab oskama sooritada tehnilisi võtteid ja tagama tegevustes kontroll ja ohutus nii endal kui ronimispartneritele.
- Toitumine ja vedelike tarbimine kõrgtõusudel. Kõrguses satub inimene organismi jaoks ekstreemsetesse oludesse. Et säilitada nendes oludes organismi töövõime, on vajalik ette arvestada võimalike raskustega ja kuidas on tagatud organismile vajalikul tasemel toidu ja vedelikega taastumisrežiim. Seejuures arvestades ka et liustikujääs ja lumes praktilised puuduvad organismile vajalikud soolad ja mineraalained. Kui organism jääb nende defitsiiti, nõrgeneb organismi funktsionaalne võimekus. Seepärast on kõrgustes toitumisel ja vedelikurežiimil oluline roll, ning oluline on arvesse võtta ja tähelepanu pöörata ka soolade ja mineraalide piisava tagasisaamise toidust.

6. MÄGIRONIMISE TREENINGUTE KORRALDAMINE JA PIKAAJALISE TREENINGPROTSESSI PLANEERIMINE

- pikaajalise (mitmeaastase arengu) planeerimise põhimõtted
- hooaja planeerimise põhimõtted
- treeningperioodide jagunemine
- erinevate perioodide seostatus ja arengutendentside arvestamine
- õppe-treeningviiside ja meetodite valik vastavalt perioodile
- treeningtegevuse analüüs ja arengu korrigeerimine

PIKAAJALISE, MITMEAASTASE ARENGU PLANEERIMISE PÕHIMÕTTED

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

TREENINGTÖÖ ÜLESEHITAMINE JA SEIRE

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

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

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

Treeningtöö planeerimise tervikprotsess ja selle komponendid:

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

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

Treeningkava koostamine algab sihiks seatud tulemus-taseme analüüsist. Treeningkava peab olema suunatud sihi saavutamiseks vajaliku ettevalmistustaseme nõudmiste täitmisele.

HOOAJA PLANEERIMISE PÕHIMÕTTED

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

Kõik algab eesmärgist. Eesmärkide püstitamine, nt eelseisev mäemarsruut. Kui eesmärk paigas (mägi, marsruudid, absoluutne kõrgus, raskusastmed, võtmelõikude raskusastmed ja tehniliste lõikude iseloom, marsruudi pikkus, marsruudi kui terviku iseloom, reljeefi eripära, mägedeperioodi kuupäevad, jmp), siis saab sellest lähtuvalt hakata üles ehitama ettevalmistusperioodi planeerimist. Millised oskused, millised tehnikad, varustus, füüsilised võimed on vajalikud antud marsruudi või eesmärkide jaoks sportlasel välja arendada, mis seisundis sportlane hetkel on võrreldes sellega mis vaja on, jne. Ehk kui eesmärgid saavad paika, siis tehakse põhjalik analüüs – nimekiri kõigist elementidest ja komponentidest, mida saab sportlane teha nende kõigi ettevalmistus komponentide osas, et olla õigeks hetkeks võimalikult hästi valmistunud, palju on mäkkeminekuni aega ehk ettevalmistusperioodi pikkus ning palju on aega sportlasel ettevalmistusele päevas ja nädalas aega kulutada, jne. Seega hinnatakse kõik need komponendid põhjalikult ükshaaval läbi – ning integreeritakse treeningute planeerimisse. Samuti mõeldakse läbi, kuidas progressi, arengut jooksvalt hinnata treeningprotsessis, et saada tehtud treeningute õigest suunast tagasisidet.

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

Mägironija aastase treeningtsükli planeerimine algab eesmärkidest – oluliste mäkketõusude planeerimisest:

Näide1 Kõrgtõusu puhul, 7000m tipu puhul vajalik eelnevalt mõni 5000-line mägi ette planeerida, jne.

Näide2. Tehnilise marsruudi puhul vajalik aasta jooksul veel tehniliselt sarnaseid treeningtõuse ja erialaseid treeninguid, näiteks nõ ettevalmistuslaagrid ehk ronimine Dolomiitides, Krimmis, vmt.

ÕPPE-TREENINGVIISIDE JA MEETODITE VALIK VASTAVALT PERIOODILE

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

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

Talvist hooaega Eesti tingimustes saab edukalt ära kasutada mäemarsruudil tõenäoliselt esinevates tingimustes ja oludes erialaste harjutuste (nt ronimine, jääronimine) ja köietöö tõhusaks harjutamiseks. Sügisperioodil omandatud ja rohkelt harjutatud tehnikad ja kehalised võimed saab nüüd reaalsetes ja raskendatud oludes proovile panna.

Hooaja ettevalmistuse üldplaan:

Sept - Jun: üldfüüsiline ettevalmistus,ronimine,vastupidavustreening,teoreetilised teadmised

Okt - Apr: baas köietehnikad, nädalavahetuse matkad, treeningväljasõidud teistele seintele

Dets – Märts: suusatamine, ronimised talvetingimustes, jääronimine, talvematkad

Jan – Mai: seonguronimine, grupi köietöö, baas päästetehnikad

Märts-Jun: erialane ettevalmistus, ronimine looduslikel kaljudel, kontrolltreeningud, väljasõidud välismaa kaljudele

Jul – Aug: ronimised mägedes

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

Treeningkoormuse komponendid ja mõjuvahendid:

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

TREENINGTEGEVUSE ANALÜÜS JA ARENGU KORRIGEERIMINE

Teistele spordialadele iseloomulikke terviklikku sportlase diagnostikat, kuhu oleks kaasatud samaaegselt spordimetoodik, spordimeditsiinitöötaja, füsioloog kui biomehaanik, kasutatakse harva.

Spordis üheks tõhusamaks sportlase seisundi hindamiseks võib pidada tema võistlusanalüüsi. Mägironimises spordisuuna aladel on see siingi tõhusaim viis seisundi hindamiseks ehk kuidas on sportlane suutnud oma terviklikku saavutussuutlikkust realiseerida. Võistlusanalüüsi kaudu hinnatakse ettevalmistusperioodi jooksul läbi viidud treeningute tõhusust.

Veidi keerulisem on klassikalise mägironija mäkketõusu järelanalüüsimine, kuna mäkketõusu järelanalüüsi puhul tuleb arvesse võtta mitmeid täiendavaid asjaolusid. Kuna mägironimises mängivad väga olulist rolli välised tegurid (kliimast, ilmast, reljeefist ja nende koosmõjust tulenevad faktorid), tuleb nendega analüüsimisel arvestada. Samuti on mägironimise eripäraks tavaliselt mäkketõusu sooritamine seongukaaslase või suurema grupi koosseisus, kus soorituse edukuses sõltutatakse ka teiste liikmete soorituste summana.

Standardsed võimete testid laboris annavad andmeid vaid saavutussuutlikkuse põhjaluste ehk kehaliste võimete kohta.

Lihtsad standardiseeritud kehalised testid treeningutel toetavad teatud määral samuti kehaliste võimete hindamist

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

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

Keerukate ja reaalses oludes (nt kaljudel või külmas ja jääseinal) kompleksne keerukate situatsioonülesannete lahendamine seongus või grupis annab andmeid nii individuaalsete oskuste kui grupi koostöö võimekuse ja taseme kohta.

Sportlase arengu diagnostika:

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

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

TREENINGANALÜÜS

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

Treeningmõju tõhusamaks hindamiseks/analüüsiks tuleks treeningpäevikusse registreerida järgmine info:

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

Treeninganalüüsi aitab koostada järgnev küsimustik:

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

JÄRELDUSTE TEGEMINE JÄRGNEVAKS TREENINGTÖÖKS

Edasisi tegevusi pole võimalik õigesti kavandada, kui puudub üksikasjalik teave varasema treeningtöö kohta. Treeningtöö planeerimine peab rajanema arenguseirel ja treeningute analüüsi andmete ühildamisel ning selle põhjal tehtavatel teaduslikult põhjendatud järeldustel.

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

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

7. MÄGIRONIMISE TREENINGTÖÖ JA JUHENDAMINE

- treeneri roll ambitsioonika mägironija kõrval
- efektiivne juhendamine, tagasiside
- treenitavatel tehnikavigade märkamine ning parandamine
- konfliktsituatsioonid treeninggrupis, mägi grupis
- mägironimise stiilid ja taktikad, head ja vead
- õnnetusjuhtumite analüüs
- kaasaegse alpinismi silmapaistvamad tõusud, tippalpinistide treeningpõhimõtted, analüüs

TREENERI ROLL AMBITSIOONIKA MÄGIRONIJA KÕRVAL

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

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

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

Kõrvaltvaatja pilk ja kogemused. Kõrvaltvaatajana näeb treener mõnikord isegi rohkem sportlase sisse kui sportlane ise endale tunnistab. Oma rikkalike kogemustega ise sportlasena ja treeneritöö kogemusega näeb treener sportlase tehnilises soorituses rohkelt otseseid ja kaudseid seoseid, mis sportlase sooritust pärsivad. Treener näeb sportlase sooritust ja võrdleb seda sportlase potentsiaaliga. Treener teab millises arengustaadiumis sportlasega ollakse ning milliselt on kulgenud ettevalmistus, samuti milline töö on veel tegemata, et saaks öelda – sportlane on oma võimete tipul ja valmis tippsooritusteks.

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

Tasakaal. Et areneda, peab kõiki komplekselt arvestama – treeningud + toitumine + puhkus.

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

- Kõigepealt treenid, annad kehale vajaliku suunaga koormuse, et areneda.
- Puhkus ja uneaeg. Superkompensatsioon toimub ja on kõige olulisem just treeningvahelisel ajal, ehk korralik puhkus ja piisavalt ja kvaliteetne uneaeg on üliolulised arenguks.
- Toitumine. Kui toitud korrektselt, varustad organismi vajaliku kütuse ja toitainetega mis toetavad taastumisprotsesse, ainult siis sinu sooritustase areneb. Kui tahad hoida head tervist, ära hoida immuunsuse langust, ületreeningut, ka vigastusi, siis söö regulaarselt. Oluline on hoida ka regulaarsust, hoia keha ühtlases rütmis. Ebaregulaarsus pole hea kehale. Keha vajab regulaarset une ja toidu rütmi – see on ülioluline.

Toitumine. Energia treenimiseks, et jõuaks, et jaksaks vajaliku intensiivsusega ja kvaliteediga, töövõime säilitamiseks. Energia taastumiseks, vajalikud toitained organismile taastumiseks ja uuesti

ülesehituseks, uueks treeninguks ettevalmistumiseks. Toitumise ajastamine. Enne treeningut, peale treeningut, päevases rütmis, energia laadimine, jne. Kaalu kontroll.

Kütus – riis, pasta, kartul. Ülesehitamiseks – valk, liha. Kaitseks – puuviljad, juurviljad, köögiviljad.

Vedeliku tasakaal – samuti väga oluline roll toitumises, energiatootmises, töövõime säilitamiseks

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

Mõtle sellele, mida soovid saavutada, eesmärkidele – suures plaanis miks seda teen, antud treeningu eesmärk, antud harjutuse eesmärk, ole kohal ka käesolevas hetkes, andes mõtte ja väärtuse kvaliteetselt sooritatud liigutusele ja selle eesmärgile

Ära vaeva pead kõigega, mis võib valesti minna või pole sinu mõjutada.

EFEKTIIVNE JUHENDAMINE; TAGASISIDE

Treeneril oluline roll juhtida treeningprotsessi selliselt, et kujuneks mõnusa sisekliimaga treeningrühk. Head sisekliimaga grupp iseloomustavad:

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

Edu tunnused:

- Vaimustus – sära silmis nii treeneril kui sportlasel, sportlane ootab trenni algust, treener ootab trenni algust et koos edasi liikuda ja areneda (ka treener)
- Usk ja veendumus – usk sellesse mida teed ja et olete õigel teel vs kui ei usu sellese mida teed, kui ei usu inimestesse kellega koos teed, siis on ka raske edu saavutada. Kui ka treener ei anna usku oma treenitavale, siis...
- Strateegia – kuidas viia edasi, teadmised ja kindel plaan kuidas edasi areneda.
- Kontakti leidmise oskus
- Meisterlik suhtlemine
- Keskendumine
- Tagasiside

Tagasiside.

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

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

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

KONFLIKTSITUATSIOONID TREENINGGRUPIS, MÄGIGRUPIS

Meeskond ei ole inimesed kes koos käivad, meeskond on inimesed kes usaldavad teineteist.

Meeskonna tunnused: ühine eesmärk, hea klapp, toimiv koostöö liikmete vahel, austus, üksteise suhtes lai tolerantsiriba, ...

Praktiline ülesanne: igal osalejal kirja panna ja täiendada oma loeteluga hea meeskonna tunnustest.

Konfliktsituatsioonid a) treeninggrupis, b) mägedes grupis

Praktiline ülesanne: igal osalejal juurde lisada oma kogemuste põhjal esinenud konfliktsituatsioone a) treeninggrupis ja b) mägede grupis

Ebaefektiivse meeskonna tunnused: Fookus paigast ära > Ühtse eesmärgi puudumine > Liikmete ebavõrdne roll > Vead ja negatiivne suhtumine > Ühtekuuluvustunde puudumine > Pingelised suhted grupiliikmete vahel > ...

Praktiline ülesanne: igal osalejal pakkuda juurde nende kogemusel ebaefektiivse meeskonna tunnuseid eraldi treeninggrupis ja mägedes.

Konfliktsituatsioonide lahendamine

Praktiline ülesanne: seminaril koostatud konfliktsituatsioonidele osalejate poolt lahenduste pakkumine ühistöö vormis.

MÄGIRONIMISE STIILID JA TAKTIKAD, HEAD JA VEAD

Mägironimisega tegelevad miljonid inimesed – matkates, ronides kaljudel ja mäetippudele. Mäed ja mägedega seotud spordialad annavad inimestele võimaluse realiseerida isiklike eesmärgid ja otsida tähendusrikast eluviisi. Mägedes käimise motiivid on inimestel väga erinevad – läbi aktiivse liikumise tervislik kasu, liikumise nautimine, keskkond milles liigutakse, selle nautimine ja esteetiline ilu, lähedam kontakt loodusega, sotsiaalsed huvid, erinevad kultuurikogemused, huvi avastamise ja seikluslikkuse vastu.

Mägironimise vormid ja stiilid

- **Kõrg-alpinism** - hapnikuta, alpinistlikus stiilis, tehniline, soolo, jne
- **Alpinism** - klassikaline, tehniline alpinism, suure seina ronimine, jne
- **Mägimatkamine** – klassikaline, trekkimine, jne
- **Kaljuronimine** - sportlik, vaba, puhas, traditsiooniline, abivahenditega, jne.
- **Muud ronimisvormid** - jääronimine, dry-tooling, buildering, köieronimine, canyoneering, deep water solo, jne
- **Ronimine ja tippспорт** - jääronimises ja kaljuronimises MK-sarjad, olümpiale pürgimine
- Jne.

Praktiline ülesanne: seminarile eelnevalt ülesanne osalejatel mõtiskleda mägironimise vormide ja stiilide üle ning välja tuua nende arvates olulisemad põhimõttelised erinevused ning nende head ja vead, samuti hinnata ja võrrelda nende ökoloogilist jalajälge, seikluslikkust, sportlikkust, ettevalmistuse fookust ja erisusi, eduks vajalikke iseloomulikke taktikalisi ja strateegilisi valikuid.

ÕNNETUSJUHTUMITE ANALÜÜS

MÄGEDES ÕNNETUSJUHTUMITE PÕHJUSED

- 1. Looduslikud ilmingud.** Laviinid, kivivarangud, seli, äike, pikselööök, jää varisemine, karniiside varisemine, maavärin, ekstreemsed ilmastikuolud
- 2. Liikumise tehnika.** Lahtikukkumised kaljudel, jää, lumel, rusukaldel, rohunõlval, kukkumine moreenil, mägirajal, liustikulõhesse

3. Haigestumine – külmetamine – külmumine

4. Taktikalised vead. Halb aklimat, marsruudil kiirustamine, grupi kogemuste mittevastavus takistuse raskusastmele, hiline väljaminek, rajooni mittetundmine, orienteerumisviga, teevaliku viga, ebapiisav informatsioon, teised vead

5. Psühholoogilised põhjused. Grupi lagunemine, liikmete mittesobimine, juhtimise puudus (halb), grupijuhi autoriteedi kaotus, distsiplineerimatus, üksik liikumine, oma jõuvarude ja võimaluste ülehindamine

6. Julgestustehnika. Julgestuse puudus, julgestuse eiramine, ebapiisav/ebakvaliteetne julgestus, ebakvaliteetne julgestuse varustus, varustuse puudus, hädavajalik ohutuse tingimusteks

7. Mägironijate poolt ebaõige tegevuse tagajärjel. Vead sõlmede sõlmimisel, vead kaljudel liikumisel, vead lumel ja jääl liikumisel, vead julgestuse organiseerimisel ja enesejulgestamisel, vead köiel laskumisel

8. Teised põhjused. Valitud marsruudi võimetele mittevastavus, ebapiisav grupijuhi kogemus, ebapiisavad teadmised marsruudist, taktikaline ebaküpsus, ühiste eesmärkide puudumine grupis, enneaegne tähelepanu hajumine “kergetel lõikudel”, ebapiisav varustuse komplekteeritus, jõuvarude taastumiseks puhkepäevade halb organiseeritus, grupiliikmete tervisliku seisundi üle halb kontroll, selle puudumine

OBJEKTIIVSED JA SUBJEKTIIVSED FAKTORID

Objektiivsed faktorid – seotud looduslike ohtudega mägedes, loodusstiihiad, ei sõltu inimese tahtest
Objektiivsed faktorid: mägireljeef, külm, tugev tuul, udu, lume-jää kate, laviinid, kivivaringud, kaljud, liustiku lõhed, mägijõed, koopad, karniisid, maavärinad, seli, sademed, ilma järsk muutlikkus
NB! Samas on parema ettevalmistuse või suurema kogemuste pealt võimalik inimesel neid ohtusid paremini/halvemini ette näha ja lugeda

Subjektiivsed faktorid – peamiselt tulenevad inimese tegevustest, sõltub inimese tahtest ja on seotud läbilastud eksimusest ja ohutuse reeglite eiramisest kannatanu või tema kaaslaste poolt

Näiteid subjektiivsetest faktoritest: ohtudest mitteteadmised, eksimus situatsiooni hindamisel, ebapiisav ettevalmistuse tase, ülepingutamine, ebaõige tegevus, avariohtliku olukorra mitte äratundmine, vajaliku varustuse puudumine, varustuse ebapiisav kasutusoskus, enese oskuste ja võimete ülehindamine, tegevuste koordineerimatus grupis, jne.

TÜÜPILISED VEAD

- On täheldatud, et algaja alpinist sooritab ca 10% rohkem vigu, kui hästi ettevalmistunud ja kogemustega alpinistid. See ei tähenda kaugeltki et vaid esimesed on ohtlikud. Vastupidi, ka kogemustega alpinistid teevad märkimisväärselt vigu (peamiselt julgestamisel) ja avaldavad samuti ohtu.
- Suurem osa kõikidest sooritatud vigadest (56%) on otseselt seotud ohutusega. Suur osa vigadest on seotud liikumistehnikaga ja varustusega tööil (40%).
- Eriti palju vigu sooritavad alpinistid kaljudel (43,5%), mõnevõrra vähem julgestamisel, enesejulgestamisel (35,9%), köiel laskumisel (20,6%).
- Ligi 2/3 vigadest kaljuronimisel on otseselt seotud mägironija ohutusega, neist 25% viivad tavaliselt lahtikukkumiseni või ähvardavad tõsiselt inimeste elusid.
- 5. Ohtlikest vigadest ca 15% toimuvad alpinistlike sõlmede sõlmimisel ja on seotud põhikõiega, millest järeldub, et ollakse ohtlikud juba ronimise algusest peale.

VEAD SÕLMEDE SÕLMIMISEL JA PÕHIKÕIE KASUTAMISEL

Väga nõrgalt pingutatud või korrastamata sõlm, väga pikk köielõtk; liiga lühike köis; vöö madal asend taljel; aasade ohtlik tilpnemine; valesti sõlmitud sõlm; väga lühikesed või väga pikad aasad; aasad on ebakvaliteetselt sõlmitud; vale jämedusega köite sõlmimine põhikõie ümber (haaravatel sõlmedel); kontrollsõlmed puuduvad või on sõlmitud valesti või on vale pikkusega või on nõrgalt pingutatud või asuvad põhikõiest liiga kaugel, jne.

VEAD KALJUDEL RONIMISEL

Kaljunaelte sisse- ja väljalöömisel: kaljuprao vastupidavuse vale hindamine, prao jaoks vale naela valik ja vale prao valik, kaljunaela mitte piisav (lõpuni-kõrvani) sisse löömine, kaljunaela vale nurga all sisse

löömine, kaljunaela sisse- ja väljalöömine koos karabiini ja köiega – nende vigastamine, sisselöödud naela usaldusväärsuse ohtlik katsetamine, varustuse (naela, kaljuhaamri) kaotus töö käigus.

Köie ja karabiini ülespanemisel ja mahavõtmisel: köie vale ülesriputamise karabiinist (ronijasse köieots vastu kaljut), karabiini riputamine muhviga vastu kaljut, karabiini jätmise lahtise muhviga.

Tugiköiel liikumisel: **liiga lühike või liiga pikk enesejulgestus**, haarava sõlme takerdumine karabiini, **haarava sõlme mittepiisav pingutamine** (haarav sõlm ei autoblokeeru või teeb seda liiga hilja), rohkem kui ühe ronija liikumine kahe vahepunkti vahel.

Kaljudel liikumisel: marsruudi eelneva vaatluseta marsruudile minek, käte ja jalgade ristamine (tasakaal), kaljunukkide ja kalju mikroreljeefi ebaratsionaalne kasutus, **kolme tugipunkti puudumine, peamine koormus ronimisel langeb kätele**, harjumus küünitada kõrgelt pea kohal nukkidest, nukkide tugevajõuline haaramine, järsud liigutused, **haaratava kaljureljeefi usaldusväärsuse mittekontrollimine**, kaljudel keha haardumisjõu mitte kasutamine, varustuse ebaõige kinnitamine ja kasutus, tähelepanu puudus, ronija poolt lahtilastud kivid, varustuse unustamine või kaotamine, vahepunktist möödumine ilma et köit või redelit oleks vabastanud, **köite ja redelite sasipusad**, seongu liikmete vahel tegevuse kooskõlastamatus, **seongukaaslase liikumise mitte tähelepanelik jälgimine, liiga pinges, aeglane, ebakindel liikumine (ebapiisav ettevalmistus), seongul/grupil ebapiisav ja oludele mittevastav varustus**, seonguliikmete vahel varustuse mitteõige jaotumine seongus, ronimine kiivrita.

VEAD LUMENÕLVAL

Õnnetusi juhtub:

- Lumenõlval tõusul, laskumisel, traaversil, teraval lumeharjal, lumekarniisil.
- Kaetud liustikul liikumisel ja prakku kukkumine
- Laviiniohtlikul nõlva läbilõikamine, laviinid, ööbimislaagri jäämine laviini alla

Põhjused:

- Nõlva laviiniohtlikkuse hindamise oskamatus; lumenõlva läbimine halbades ilmaoludes ja halva nähtavuse tingimustes; grupp lõikab lumenõlva läbi ja kutsub oma tegevusega ise laviini esile;
- Lume-jäänõlva kaldenurga suurenedes ei muudeta liikumisviisi ja julgestusmeetodit, lootes läbida raske kuid lühikese lõigu seni kasutatud viisil, järgmisel hetkel toimub ronija libastumine, kes ei suuda end jääl kinni pidada, tulemusena tõmmatakse kaasa ka seongukaaslane(sed) ja lennatakse koos alla.
- Tüüpiline avariisituatsioon, kui grupp jätkab liikumist oma tehniliste oskuste piiril objektiivselt ohtlikul lõigul. Lahtikukkumist veel pole ja seda ei pruugi toimudagi, ent on eeldused ohtlikuks olukorraks, piisab vaid kui asetada jalga ebamugavalt, komistada kassidega püksisäärde, kergelt viia kaaslane tasakaalust välja liiga pingul köiega, jne)

JÄÄ-LUMENÕLVAL LIIKUMISE VEAD

- Lahtikukkumised lumenõlval esinevad vähekogenud alpinistidel, põhjuseks vähene kogemus ja oskus käia lumes, korralikke astmeid teha, koormata astmeid tõusul ja laskumisel.
- Paljudel juhtudel toimusid lahtikukkumised samaaegsel liikumisel seongus, seejuures püüdlused organiseerida julgestust läbi kirka lumes ei õnnestunud
- Sageli esineb lahtikukkumisi isegi kergel ja keskmise raskusega lumenõlval ka hea ettevalmistuse ja kõrge kvalifikatsiooniga alpinistidel – põhjuseks sageli pärast pingelist ja rasket marsruudilõiku pingelangus, tähelepanu hajumine
- Jää ja lumenõlva (kuluaarides) läbimisel oht: Pidevalt muutuva (raskeneva) nõlva läbimine nõuab ohutuks läbimiseks operatiivselt **liikumisviisi, tehniliste vahendite ja julgestusviisi** muutmist.

LUME EBASTABIILSUS

- Lumi esineb väga eriilmelises struktuuris, niiskuse astmes ja olekus.
- Olenevalt lume olekust, võib lumi pakkuda julgestusvõimalust vastupidavuses alates 50 kg kuni 900 kg-ni.

- Lume olek ja struktuur võib muutuda isegi minutitega (päike, temperatuur, tuul, õhuniiskus, kellaaeg)

Lumenõlva ebamäärasus, lumenõlvadel on hukka saanud...:

- Ronijad-grupid, kes ei ole olnud seongus (st. köies)
- Seongud-grupid, kes on olnud seongus (ühe libastumine on toonud kaasa kogu grupi alla kukkumise)
- Seongud-grupid, kes ei ole organiseerinud julgestust lumes (vt. eelmist)
- Seongud-grupid, kes on organiseerinud julgestust lumes (vt. üle-elmist)

Ohutuks liikumiseks lumenõlvadel

- Kindlat, ilma lahtikukkumisteta liikumist lumenõlvadel on võimalik harjutada ainult praktilistel lume õppetreeningutel lumenõlvadel erinevates oludes.
- Lumi oma eriilmelise struktuuriga, niiskusega ja olekuga nõuab rohkelt treeninguid, et liikumine kõigil erinevatel juhtudel ja oludes oleks ohutu ja kindel.
- Igasugune treeningute imiteerimine teistel reljeefinõlvadel (nt. rohu- või jäänõlval) ei anna vajalikku resultaati liikumiseks lumenõlval.
- Ronijal tuleb kogu aeg hinnata adekvaatselt ümbritsevat lumereljeefi ja lumeolude muutusi, ei tohi ignoreerida ohtusid, oskus täpselt ja objektiivselt hinnata lumenõlva ohtlikkust ning muutustele kiiresti reageerida muutes vastavalt julgestusviisi ja liikumisviisi.

VEAD JULGESTAMISEL JA ENESEJULGESTAMISEL

Sportlikul julgestamisel (üle õla, üle puusa): tugijala asendi mittevastavus võimaliku lahtikukkumise suunale, julgestajal tasakaalu asendi puudumine.

Julgestamisel läbi kaljunaela/karabiini/kaljunki: **julgestamine läbi kontrollimata** vana statsionaarse kaljunaela/kontrollimata kaljunki(!), **julgestus ja enesejulgestus läbi sama kaljunaela, julgestamine üle teravate äärtega kaljunki, julgestav käsi asub julgestusvahendile/karabiinile liiga lähedal**, julgestuspunkt asub liiga madalal julgestajale.

Enesejulgestus: liiga pikk või liiga lühike enesejulgestusots, **enesejulgestus läbi järeleproovimata nuki, kontrollimata vana kaljunaela/slämburi (ankurpoldi)**, julgestamine enne enesejulgestuse organiseerimist.

Üldised vead: **julgestuse organiseerimiseks sobimatu koha valik, julgestuse ja enesejulgestuse puudumine, julgestusmeetodi ebaõige valik**, julgestaja ebapiisav tähelepanelikkus, ronija/partneri mitte tunnetamine köie sissevõtmisel/välja andmisel, julgestamise liigutustegevuse koordineerimatus (**vähene julgestamisoskus/-kogemus**), **valesti omastatud/tõlgendatud julgestuspõhimõtted** (ei ole julgetud üle küsida), julgestamisel vaba köie ja julgestusköieotsa segi ajamine, julgestamisel liiga suure varuga köielõtku hoidmine, **julgestamine kinnasteta**, julgestuspunkti usaldusväarsuse ohtlik katsetamine, **julgestamine võõst mitte jaamast, julgestamine(eriti allalaskmisel) liiga kiiresti ja kontrolli kaotamine julgestusköie üle**

VEAD KÖIEL LASKUMISEL

Laskumisel: ebaõige kehaasend, jalgade asend, keha on väljasirutatud mitte ei istuta köies, puusakoha laskmine allapoole jalgu, köiel laskumistegevuste ja jalgade liikumise vahel koordineerimise puudus, laskumist reguleeriva käe ebaõige asend, kinnikeeramata muhv karabiinil, laskumine muhvita karabiiniga, repsunööri/riiete sattumine karabiini vahele, **liiga kiire** ja pikk laskumine (ja seejärel järsk peatumine),

Üldvead: liiga lühike, liiga pikk või liiga nõrk enesejulgestusköis/aas, laskumine ilma julgestuseta või ülemise julgestuseta, haarava sõlme tugev kinnipõletamine või selle mitte õigeaegne rakendumine, laskumist reguleeriva käe lahtilaskmine, vale kehaasend laskumisel, liiga järsk

VEEL MÕNED TÄHELEPANEKUD

- Hea ettevalmistusega alpinist on võimalik edukalt seljatama ebasobivatest meteo-oludest ja rasketest mägi reljeefist tulenevad takistused (mobiliseerumine)
- Tehniliselt mitterasked lõigud kaljudel ja nõlvadel võivad viia tähelepanu hajumisele ja enneaegsele pingele, raskete lõigute foonil võidakse unustada, et jätkuvalt püsib lahtikukkumise ja vigastuse oht.

- Ronija peab oskama ette näha ja aimata ohte, mis varitsevad teda ka “kergetel löikudel”. Raskesti läbitavatel löikudel on ohud “selgelt erituvad ja märgatavad”, kergetel löikudel on ohud sageli “varjatud”.
- Pärast mitmetunnised aeglaselt läbitud raskeid löike, kus on sooritatud spetsiaalseid tehnilisi julgestusvõtteid, on oht valesti hinnata “kerge löigu” ohutuse taset, esineb raskusi õige ohutu liikumistehnika ja-meetmete määramisega.
- Väga suurel osakaalul juhtudest toimused õnnetusjuhtumid mitte-keerulistes situatsioonides
- Kogemuse puudusest tulenev ohtlikkus. Kogemus lubab end kindlamalt tunda.
- Inimeste adaptatsioonivõime ohtudele, nihkumine “lahtikukkumise äärel”

ÕNNETUSJUHTUMITE KIRJELDAMINE

1. Rajoon
2. Mäe/kuru/koha nimetus, raskuskategooria, kõrgus (võimalusel täpsem avariikoha määratlus)
3. Grupijuht, organisatsioon, matka/marsruudi raskusaste, grupiliikmete arv
4. Kuupäev
5. Määrav põhjus (võib olla mitu), mis viis otseselt avariilukorran
6. Kaaspõhjused, (reegline mitu), mis mõjutasid avariisituatsiooni teket
7. Tagajärg (trauma, letaalne tagajärg), kannatanu nimi, vanus
8. Õnnetusjuhtumile eelneva kirjeldus: detailselt, konkreetselt
 - mitmendal matkapäeval
 - mitmendal marsruudil
 - mis tegevused eelnesid
 - lühike analüüs eelnevate päevade kohta:
 - ilmastiku-kliimaatilised tingimused (kas esines tavapärasest kõrvalekaldeid, jne)
 - grupi füüsiline ja psühholoogiline seisund, aklimatiseerumise kvaliteet, psühholoogiline väsimus, seljakottide raskus, grupiliikmete sobivus (kiirustati – ei kiirustatud, sõnelemised – ei sõneletud, distsipliin – ebaklapp)
9. Detailselt õnnetusjuhtumi päeva kirjeldus:
 - ilm
 - millal ärgati, väljuti marsruudile, kuidas liiguti, tempo
 - kannatanu tegevus kuni avariini
 - õnnetusjuhtumi aeg
 - koha kirjeldus (reljeef), kus toimus õnnetusjuhtum
 - kõigi grupiliikmete ja grupijuhi paiknemine õnnetusjuhtumi hetkel
 - avarii põhilised ja ilmsed põhjused
 - grupiliikmete ja grupijuhi tegevus avarii ajal
 - grupiliikmete ja grupijuhi tegevus avarii järel
 - otsimise ja päästetööd
 - kannatanule abi osutamine, ravi
 - side päästeüksusega, teiste gruppidega
 - transportimise tööd, evakuatsioon
10. Järeldused
11. Täiendavad märkused, mida arvatakse vajalikuna ära tuua

TREENINGUTEL OHTLIKE OLUKORDADE ANALÜÜS TÜSK ALPINISMITRENNI NÄITEL

OHTLIK OLUKORD on situatsioon, tegevus või tegevusetus, mis võib viia õnnetusjuhtumini

Nd1. ebaõige julgestusvõte (teadmatus)

Nd2. ohtlik julgestusvõte (teadmatus, hooletus)

Nd3. julgestuspõhimõtete eiramine (teadmatus, hooletus, vähene kogemus)

Julgestusliigutuse imiteerimine on ohtlik!

Sageli määravad ohutuse just **pisiasjad ja nüansid!**

KÜSIMUSED

- Mis takistab meil seinalt alla kukkumast?
- Mida ja kui palju on selleks vaja, et alla kukkuda?

KÜSIMUS ISEENDALE & KAASLASELE

- Kas ma käitun edasi nii, nagu seni, sest minuga pole midagi juhtunud?
- Või peaksin pigem käituma nii, et juhul kui peaks ohtlik olukord tekkima, siis minu julgustusvõtted tagavad ohutu lahenduse?

ÕIGE OLEKS käituda ja julgestada ALATI nii, et JULGESTUS PEAB ALATI, olenemata situatsioonist!

- ei tohi midagi eeldada
- tähelepanelikkus, kontroll ja topeltkontroll(!) oma tegevuste üle
- ei tohi lubada automaatset (kontrollimatut) käitumist!
- taga tuleb ajada kogemusi, vilumust ning kontrolli ja üle kontrolli harjumust!

OHTLIKUD OLUKORRAD RONIMISTREENINGUTEL

I-grupp (enne ronimist):

- Soendus-traaversil ronitakse üksteise kohal/all – igapäevaselt!
- Rasket traavers-ronimist või bouldering-mänge ronitakse suurel seinal ilma kaaslas(t)e julguseteta (gümnastiline julgustus/spottimise puudumine – igapäevaselt!

II-grupp (ronimise ettevalmistamisel)

- Julgestusvöö on valesti fikseeritud (pannal) – sageli!
- Julgestusvahend on valesti köie peal – harvem
- Julgestusköis on keerdus – aeg-ajalt
- Julgestusköie otsas on ebausaldusväärne sõlm – aeg-ajalt
- Lahtised karabiinid – sageli!

III-grupp (ronimise ajal):

- Ronitakse ohtlikult üksteise kohal (vigastamisoht) – harvem, varem sage!
- Esimesel 2-3 m on julgestusköiel lõtk (vigastamisoht) – väga sage!
- Julgestusköie ots lastakse julgestamise käigus lahti – varem sage!
- Julgestusköie otsa hoitakse vaid paari sõrmega või haardes, mis ei taga kontrolli ja köie kinnipidamist ootamatu lahtikukkumise korral – sageli!
- Käsi on julgestusvahendile liiga lähedal – sageli
- Julgestusköie otsa libisema laskmine käte vahel – sageli
- Ronimise alustamine veendumata et julgestatakse – sageli
- Julgestamisel hoitakse kätt julgestusotsaga kaua ees-üleval, asendis mil julgestusvahendiga tekitatakse kõige vähem hõõrdumist, fikseerimisjõudu
- Julgestuskarabiin on ohtlikus asendis – sageli!
- Altjulgestuses ronimisel esimese punktini reaalse julgestuse puudumine
- Altjulgestuses ronimise jaoks lubamatult suured köielõtkud (reaalsel lahtikukkumisel kukuks ilmselt vastu põrandat)
- Altjulgestuses vead köie klikkimisel
- Altjulgestuse julgestamisel väärad julgustusvõtted

IV-grupp ERIOLUKORRAD (üliharva, kuid siiski):

- Enesejulgestuse asetamine varustuseaasa
- Seinale ronides julgestusköie enese küljest ära võtmine
- Laskumise julgestamisel reaalse julgestuse puudumine (haarav)
- Laskumisel kaaslaste julgestuse olemasolul selle tegelik puudumine!!!
- Enne seinale köietööd tegema minemist tee endale selgeks, mida seinale kavatsed tegema minna ja kuidas seda õige on teha!

Järeldused: **OHUTUS ENNEKÕIKE!**

- RONIMISEL-JULGESTAMISEL OHUTUSE TAGAMISEKS ON VAJA KÕIGI PANUST, OHUTUS ON ME KÕIGI KÄTES
- LIIGSEL ENESEKINDLUSEL JA VÄHESEL KOGEMUSEL ON OHTLIK KOOSMÕJU

- PIGEM JULGESTA PISUT ÜLE, KUI OHTLIKULT
- OHTLIK JULGESTUSVÕTE JÄÄB OHTLIKUKS KA VÄIDETAVALT KOGENUD KÄTES
- KASUTA OHUTUID VÕTTEID, KONTROLLI ENNAST JA TEISI, KONTROLLI KORDUVALT!!!

KAASAAEGSE ALPINISMI SILMAPAISTVAMAD TÕUSUD, TIPPALPINISTIDE TREENINGPÕHIMÕTTED, ANALÜÜS

Ülevaade silmapaistvatest kaasaegse mägironimise tippsooritustest, Kuldne kirka (The Piolet d'Or) näitel. Võimalike laureaate valik ja trofee andmise tingimused järgivad ranget eetikat, mis on kooskõlas mägironimise põhiväärtustega:

- Kõrge tehniline tase ja pühendumus
- Eesmärgi originaalsus
- Ronimise uuenduslik iseloom
- Austus mägede vastu, mis meid ümbritsevad
- Liikumise ilu ja vaim, milles inimesed nendesse mägedesse ronivad

Alpinismi praktika on tegelikkuses pidevas evolutsioonis ja seda mõõdet ei tohiks unustada. Teatud etappide läbimine, mida peeti võimatuks, on viinud mõttelaadi arenemiseni ja võimatuks kuulutatud hämmingud on muutunud tavaliseks.

Näide. 8000+m mäetipu ekspeditsiooni meeskonna spetsettevalmistus 12 kuud arvudes:

Treeningpäevi 308, nendest mägedes 107, treeninguid 433, tunde 1440

Üldfüüsiline ettevalmistus (302 treeningut, 659 tundi)

Vastupidavus 528 h (sh 80% tööst SLS<140, 3-4% tööst SLS>160)

Jõudu 131h (ca 20%)

Spetsiaal-ettevalmistus (131 treeningut, 655 tundi)

Kaljuronimine 251h, 35000m (sh. altjulgestuses, 15kg seljakotiga)

Lume-jääronimine 54h, 13400m

Alpinistlikud marsruudid 14 tk, 42 päeva, sh 5x7000ndelistele

Teoreetiline-taktikaline ettevalmistus (48 tundi)

Praktiline osa: iga koolitusel osalejad valib omal valikul mõne kaasaegse maailma mastaabis silmapaistva tõusu, ning uurib detailides, mis tegi antud tõusu erakordseks, millised valikud (nt varustus, marsruut, ajastus) või tingimused (sh ettevalmistus) olid antud tõusu edukaks sooritamiseks vajalikud ning milline oli antud ekspeditsiooni ettevalmistus. Milline oli antud grupi liikmete varasem kogemustepagas ja ettevalmistus ehk nende varasem taust ja kogemused, mis sellele tõusule eelnesid.

Eesmärgiks on leida erinevate tippsoorituste ja tippmägironijate ühisjooned ja ettevalmistuspõhimõtted, mis on see mis on neist teinud erakordsed mägironijad. Paremini mõista, mis on ühe tippsoorituse taga, milline aastatepikkune järjepidev sihikindel töö ja ettevalmistus on eelnenud sellele.

8. PSÜHHOLOOGILINE ETTEVALMISTUS JA SELLE ARVESTAMINE TREENINGUTEL, MÄKKETÖUSUL NING VÖISTLUSTEL

- psühholoogiline ettevalmistus mägironija treeningutes
- konkreetsete olukordade lahendamine
- ebakindlus/enesekindlus, koostöö/koostöö puudumine, motivatsioon ja selle puudumine, sisekliima ja selle juhtimine treeninggrupis, seongus, matkagrupis

PSÜHHOLOOGILINE ETTEVALMISTUS MÄGIRONIJA TREENINGUTES

Mägironimisel langeb inimesele suur füüsiline ja psüühiline koormus:

- intensiivne füüsiline töö
- kõrguse, temperatuuri, päiksekiirguse mõju
- järsk reljeef koos oma reljeefi iseärasustega
- monotoonne töö ja kiired olukorra muutused
- kõrge ja järsult muutuv emotsionaalne pinge, sõltuvalt ohtudest
- informatsiooni puudus otsuste tegemiseks või vähemalt rahuliku meele säilitamiseks

Kõik see lasub koormana inimesel, mõjutab inimese psüühikat ja samas nõuab momentaalset otsustamist.

Ja siis võivad olla veel mõned täiendavad psüühilist pinget lisavad olukorrad:

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

Mägedes saab inimesele osaks keerukas kompleks erinevaid koormusi, mis vastastikku mõjutavad teineteisi ja summeeruvad.

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

Mägironija ja grupi ettevalmistuse ja valmiduse hindamiseks ei piisa vaid imiteeritud ülesannete ja testide "ära tegemisest", nt füüsilised testid, vastupidavuse testid, jääronimine, kaljuronimine, situatsioonülesanded, jne. Vähemalt sama olulise kaaluga on soorituste hindamise kriteeriumiteks ohutus, tegevuskindlus ja usaldusväärus.

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

Stressi allikad, mis võivad mägironija psüühikale (ja tema tegutsemis) mõjuda:

- Ebakindlus, mille põhjuseks on ebapiisav/nõrk ettevalmistus ja treeningprotsess
- Grupikaaslaste poolt mägironija ettevalmistusele hävitav hinnang

- Ebapiisav eeltöö ronimispiirkonna tundma õppimisel
- Ilmaolud
- Kõrgusega kohanemine
- Reljeefi eripära
- Ohtlikud lõigud
- Ebapiisav varustus
- Pingelised suhted grupiliikmete vahel
- Stressirohke tavaelu (pingeline olukord tööl, eraelus, suhted, mured lähedastega, jne)
- Vead ettevalmistuses
- Ebapiisav füüsiline või vaimne puhkus enne järgmist marsruuti
- Marsruudil pikalt monotoonne liikumisviis ja tingimused
- Rahutult kulgenud ööbimine, ebapiisav puhkeaeg
- Madal usaldusväärsus grupiliikme tegevusele ja ebakindel tegutsemine
- Mure marsruudilt kõrvalekaldumise pärast
- Vastutustunne grupijuhtimisel
- Mitte austav suhtumine grupis, grupiliikmesse
- Isoleeritus, pinged, hõõrdumised ja konfliktid olukorrad
- Rahulolematus oma rollist grupis
- Huvi puudumine, apaatia
- Sattumine väga rasketesse, ebatavalistesse oludesse

Mõned järeldused, millele tähelepanu pöörata:

- Psühholoogiline kurnatus saabub varem kui füüsiline kurnatus. Mõnikord on seda isegi võimatu ette näha ja ära tunda.
- Järsud muutused grupiliikme seisundis ja stressirohked olukorrad provotseerivad avariiohtlike olukordade teket.
- Stressorid kuhjuvad ja avaldavad survet psüühikale, pidevalt seda ülekoormates. Kuid väga hästi ettevalmistunud mägironija, omades rasketele vastupidavaid ja kinnistunud oskusi ja kogemusi, on suutelised pikka aega töötama piiripealsetes stressirohketes situatsioonides, säilitades kõrget töövõimet
- Erineva stressorite mõju järjest summeerub, seepärast on tavaks et grupijuht vabastatakse teatud kohustustest (nt laagritoimingud) ja mõnedest teistest vastutusrikastest töödest, nt ronida esironijana rasketel lõikudel (v.a. algajate grupiga), teha esimesena jälgi lumenõlval, raiuda astmeid jääõlval. Oluline on säilitada tema vaimne värskus ja hea tähelepanuvõime ohtude märkamisel ja analüüsivõime ohtlike situatsioonide ennetamisel, ning olla valmis lahendama kõige keerukamaid situatioone, mis ühel mäemarsruudil on ronijatele pakkuda.

Kõiki stressi allikaid likvideerida pole võimalik. Oluline on nende mõju maksimaalselt kompenseerida. Üks olulisemaid võimalusi on – tugevdada emotsionaalset-tahtelist stabiilsust. Selleks soovitatakse õppused ja treeningud viia läbi sarnastes tingimustes ja sarnaste ärritajatega ja segavate teguritega, millega puututakse kokku reaalses oludes mägedes. Mida suurem ja mitmekülgsem on treeneri enda kogemuste pagas, seda reaalsemalt ja elutruumalt suudab ta treeningutel olukordi imiteerida – soojadel kaljudel ronimise kõrval ka ronimine märgadel, külmadel, ligastel, jäistel, lumistel kaljudel, köietöö külmades oludes, orienteerumine maastikul ja köietöö pimedas, suure füüsilise koormuse foonil, matkad talvetingimustes ja raskendatud tingimustes, raskendatud ja piirangutega köieüleanded, jne. Kõik see aitab mägironijal paremini valmis olla nii füüsiliselt kui psüühiliselt

eelseisvateks raskusteks mägedes, nihutada mugavuspiiri, laiendada tolerantsiriba, olla paremini valmistunud raskusteks.

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

KONKREETSETE OLUKORDADE LAHENDAMINE:

ENESEKINDLUS vs EBAKINDLUS

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

Milliste tegevuste osas on teil rohkem eneseusku?

Milliste tegevuste osas te ei usu, et võiks kuigi hästi välja kukkuda?

Mõelge ka muude tegevuste peale väljaspool mägironimist, nt elus, tööülesanded, esinemised, jne

Ülekindlus:

- vähendab pingutust ja ettevalmistust
- arvame et ülesanne on lihtne
- teeme väikseid vigu ja tähelepanematus
- ülesande alahindamine

Ebakindlus:

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

Optimaalne eneseusk:

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

KOOSTÖÖ vs KOOSTÖÖ PUUDUMINE

Koostöö tekkeks on üheks efektiivseimaks viisiks ühine eesmärk.

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

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

MOTIVATSIOON vs MOTIVATSIOONI PUUDUS

Eesmärgi püstitamine:

80% miks? 20% kuidas?

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

- a) pean=teistele, valine motivatsioon

b) tahan=endale motiveerivam, sisemine motivatsioon

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

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

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

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

Oluline on leida tasakaaluasend, et “pean tegema” annaks ühtlasi ka hea enesetunde.

Et motivatsioon püsiks pikaajaliselt, on vaja hoida üleval piisavalt palju positiivseid emotsioone.

Positiivsed emotsioonid, need on põnevus, elevus, rahulolu, tajutud võimekuse kasv.

Negatiivsed emotsioonid, nendeks on väsimus, pingutus, valu, tüdimus, rutiin, jne.

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

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

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

- oskus iseendale eesmärged püstitama
- individuaalsele arengule keskendumine
- enda pingutusele ja enda arengule keskendumine
- enda vigade avastamise puhul nende vigade parandamisele keskendumine

Mida saab treener õpilase motivatsiooni kujundajana ära teha?

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

SISEKLIIMA JA SELLE JUHTIMINE TREENINGGRUPIS, SEONGUS, MATKAGRUPIS

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

Grupi kokkutöötamise kvaliteet.

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

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

Kokkuhoidmine ja sujuvus iseloomustavad koostööd grupis. Kokkuhoidmine on sõltuv grupi arengustaadiumist ning grupi arengutase sõltub otseselt grupi juhtimisest ja liiderlusest.

Mida riskantsem on olukord, seda kokkuhoidvam on grupp

Treener saab treeningkeskkonna situatsiooni muuta ja kujundada.

Noorel vajadus treeningutel kogeda naudingut ja põnevust, et oleks lõbus ja äge!

Inimesel vajadus tunda ennast:

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

Treeneril on võimalik suunata treeningutel osalejate eesmärgi orientatsiooni.

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

Meisterlikkusele orienteeritud sisekliima

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

9. MÄGIPÄÄSTETÖÖDE KORRALDUS JA TREENINGETTEVALMISTUS

- mägipäästetööde põhimõtted ja korraldus
- mägipäästetööd ja tehnilised võtted - väikeses grupis, oma jõududega eripära
- mägipäästetööde tehnilised võtted
- mägironimistehnikate, oskuste, vilumuse testimine, hindamine

MÕISTED

Väike grupp – kuni 4-liikmeline grupp mägironijaid

Seong – tavaliselt 2-3 mägironijat

Mägipäästetööd – mägedes toimunud õnnetusjuhtumi tagajärjel tegevused kannatanu otsimiseks, evakueerimiseks ja transpordiks

Intsident – igasugune juhtum, mis nõuab grupiliikmele abi osutamist

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

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

Raske reljeef – mägireljeef, millel liikumine nõuab julgestust ja/või spets-mägironimise varustuse kasutamist, nt kasse, kirkasid, köit, jne).

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

MÄGIPÄÄSTETÖÖDE PÕHIMÕTTED JA KORRALDUS

Häirekeskusele info mägironimise õnnetuse juhtumisest ja abi vajamisest käivitab päästeoperatsiooni.

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

Mägipäästjad teavad hästi kohalikke olusid ja hindavad saadud info põhjal olukorda ning võimalusel annavad soovitusi grupile edasiseks käitumiseks, olenevalt kannatanu seisundist ja mis on võimalik ette võtta ning kuidas käituda ja ettevalmistada kuni päästjate saabumiseni.

Piirkondades, kus on mägipäästeteenistus varustatud helikopteri võimekusega, on päästetööd oluliselt kiirendatud. Näiteks Alpides on mägipäästevõimekus hästi välja arendatud ning eesmärgiks on olla hädaabikõne järel sündmuskohal hiljemalt 20-30 minuti jooksul.

Kuid ka hästi organiseeritud mägipäästjatel helikopteri olemasolu ei taga alati kiiret abi, näiteks piirab tegevust halb nähtavus tugeva vihmajärgu, lumesaju, paks udu, eriti pimedas. Piiravaks võib osutuda ka väga vali tormituul ja absoluutne kõrgus (osad päästekopterid suudavad töötada maksimaalselt kuni 5000-meetrini).

Mõnes teises mägipiirkonnas võib mägipäästetöödeks kasutatav helikopter jõuda abivajajateni aga mitmeid päevi. Kopteriga pääste puhul on oluline päästet või kannatanu ära transporti vajava grupi poolt enda nähtavaks tegemine päästjatele. Eredavärviline riietus liustikul, lumel, kaljumaastikul aitab oluliselt päästjatel abivajajaid mägireljeefil märgata.

Kaukasuses näiteks on mägipäästjate süsteem üles ehitatud suuresti kohalikele alpilaagrite süsteemile ja seal asuvatele mägipääste üksustele. Viimastel aastatel on tekkinud piirkonda ka esimesed mägipäästekopterid, ent suuresti sõltutakse kopteripääste võimalustes koostööle kaitsejõududega.

Alpilaagrites on kohapeal kõrghooajal mägi pääste väljaõppega päästerühm ning päästetööd tehakse kõik inimjõul.

Kaukasuses on põhimõtteks, et enne kui grupp mägironijaid väljub mägesid ronima, on grupil kohustus end registreerida päästeteenistuses, kes lähevad, kui palju on minejaid, kuhu minnakse, milliste plaanidega, liikumismarsruut, liikumisgraafik, planeeritud tagasituleku aeg, kontakt, jmt. Mäkkemineku registreerimise käigus saavad mägi päästjad anda ka kasulikke soovitusi, kuivõrd tunnevad hästi piirkonda, mägesid, marsruute ning hetkeolusid, ka jõuab neile tagasi tulnud gruppidele info olude kohta mägedes ja marsruudil. Ka on Kaukasuses tavaks, et grupiga lepitakse kokku sidepidamise graafik, st kindlaks määratud kellaaegadel võetakse valvepäästjaga ühendust ning raporteeritakse oma asukohast, edenemisest, seisundist ja edasistest tegevusplaanidest.

Niisiis, kui valvepäästjale laekub info õnnetusjuhtumi kohta, käivitab see päästeoperatsiooni. Olenevalt saadud infost, võib päästeülem saata välja kiiresti liikuva nõ "luuregrupi", kellel on hädapärane kogus päästevarustust ja varustus esmaabi osutamiseks. Luuregrupi eesmärgiks on kiiresti jõuda sündmuspaika, osutada kannatanule täiendavat esmaabi ning anda siis päästeülemale täpne ülevaade olukorrast ja vajadustest (vahendeid, varustust, inimesi).

Info laekumisest 30-40 minutit hiljem väljub luurerühm, vahel ka vaid kahe liikmeline rühm hädavajalike vahendite ja apteegiga. Nende järel väljub 4-liikmeline abirühm, kelle ülesandeks on luurerühma abistamine, vajaliku varustuse transport marsruudi alla, jmt.

Nende juurde läheneb pearühm kogemustega ja pääste litsentsiga mägi päästjad. Neil on juba olemas kogu vajalik päästevarustus ja alustatakse kannatanu allatoomisega mäemarsruudilt.

Transpordigrupp moodustatakse tavaliselt 3-4 vahetusest, igas 4-6 inimest, minimaalselt 12 inimest, ning olenevalt olukorrast ja vahemaadest, varustatakse täiendava söögi ja varustusega, sh transpordiks.

Kui kannatanu on marsruudilt alla toodud, siis moodustub põhigrupist kohe ka transpordigrupi koosseisu ja osaletakse kannatanu transpordis kohani, kus on võimalik sõiduvahendil vastu tulla.

Päästetööd lõpevad alles siis, kui kannatanu on üle antud meedikutele (kiirabile).

Päästetööde taktika sõltub mis marsruut, mis reljeefil, mis raskusaste. Taktika lähtub eelkõige ohutusest, samuti sõltub varustuse hulgast. Peamine taktika osa on seotud sellega, et millised inimressurssid on võimalik kasutada päästetöödeks. Kui saadakse päästetöödeks kokku 10-15 inimest on juba hea, sageli komplekteeritakse päästerühmad teistest alpilaagris olevatest mägironijatest.

Päästetööd on väga massiivne ettevõtmine, seepärast on vajalik järgida kogu aeg ohutusnõudeid ja -reegleid. Peamiseks printsiibiks on mitte olukorda hullemaks teha, mitte juurde vigastatuid tekitada.

Päästeülema tegevus. Teate järel mingil marsruudil, umbes kohas, võtab marsruudikirjelduse, pildid ning saadud infole toetudes teeb taktikalise plaani päästetöödeks. Ajafaktor on oluline!

Luurerühma püüab organiseerida arsti apteegi ja minimaalse varustusega. Nende ülesanne on läheneda kannatanule ja grupile ning osutada esialgset esmaabi ja ette valmistada päästetöödeks. Päästeülema ülesanne on organiseerida sidepidamine (tavaliselt raadiosaatjaatega) ning mõistlik päästegruppide tegutsemisgraafik, et päästetööd optimaalselt läbi viia, arvestades kannatanu seisundit. Päästetööd lõpevad siis kui kannatanu on meditsiinitöötajatele üle antud ja viimane päästja on tagasi.

Algajate grupi puhul nende abile päästetöödel loota ei tasu. Samuti tuleb ka grupi seisundit hinnata, kas saab neid kasutada. Samuti tuleb grupi ülejäänud liikmetele erilist tähelepanu pöörata, jälgida nende seisundit ja võimekust end marsruudilt taandada. Sageli vajavad ka nemad päästmist. Lähtuda enesekontrollist, kas suudavad kontrollitult marsruudilt laskuda.

Päästetööd kõrgmäestikes (7000+...8848m) on veelgi rohkem raskendatud. Õnnetusjuhtumi puhul anda võimalusel abi. Aga igal korral pole see seal võimalik. Lähtuda kannatanu enesekontrollist, kas suudab veel ise liikuda, siis on lootust. Kui kannatanu ei suuda end liigutada, siis 7000+ kõrgusel päästa, alla tuua (tassida) on reaalselt/praktiliselt võimalik pole. Suur vastutus ja töö, on suur oht, et kurnatusest tekib ohvreid rohkemgi. Kõrgtõusude puhul on suur vastutus kogu grupi ees, seepärast

oskus teada anda ka oma tekkivast terviserikkest, siis kui see lähenema hakkab (esimestel sümptomite ilmnmisel) ja kasvõi öösel laskuma hakata, kui olukord seda nõuab.

Enesekontroll: oma seisundi kaine hindamine peab olema sisse õpetatud juba algaja mägironimise õppes peale, et öeldaks kohe, kui on kahtlusi tervise osas. Mägedes oluline oskus on adekvaatne enese seisundi hinnang, enesekontroll ja oskus lihtsamates olukordades abi anda.

MÄGIPÄÄSTETÖÖD VÄIKESES GRUPIS, OMA JÕUDUDEGA ERIPÄRA

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

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

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

STRATEEGIA JA TAKTIKA

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

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

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

Väikse grupi jõududega on võimalik kannatanu alla lasta või veidi üles vinnata mugavale ja ohutusse kohta (nt riivilile), kus teostatakse teisene ülevaatus ja osutatakse vajadusel täiendavalt esmaabi.

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

Esmaste päästetegevuste algoritm:

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

Juhtunust teavitamine:

- Esimesel võimalus tuleks õnnetusjuhtumist teavitada päästeteenistust (või kohalikku alpilaagrit, kohalikke võime, naabruses asuvaid mägironimisgruppe, ehk olenevalt piirkonnast)
- Päästjatele tuleks edastada maksimaalselt tervikinfo juhtumi kohta

- Mis juhtus
- Õnnetusjuhtumi asukoht
- Kannatanu seisund
- Plaanitav laskumisteed
- Grupi koosseis
- Ilmaolud
- Oma edasistest plaanidest
- Grupi enda kontakteerimisvõimalus ja vajadusel ka väliskontaktid (nt kontaktisik Eestis, kellel on kogu info grupiliikmetest, ekspeditsiooni liikumisplaanidest, kontaktid, jne).

Kannatanu transpordiks teekonna valikul on eelistatumaks laskumine, kuna väikse grupi jõududega on laskumist ograniseerida lihtsam mööda järsku või vertikaalset nõlva. Klassikaline mägironimisvarustus sobib kõige paremini laskumise organiseerimiseks. Organiseerida tõus kannatanuga, liikumine traaversil on palju raskem ja nõuab suuri jõupingutusi.

Igas konkreetse olukorras peavad päästjad (ülejäanud grupiliikmed) hindama ja arvesse võtma palju faktoreid ning võtma vastu jõukohane ja teostatav transpordiviis. Mõnikord on õigem osutada kannatanule esmaabi, võimaldada talle antud oludes võimalikult mugav asend ja kaitse välismõjutuste eest (külm, tuul, sademed) ning ära oodata professionaalsed päästjad (nt Kesk-Euroopas hea mägi-päästetehistusega piirkondades).

Kannatanu transpordiga alustamisel soovitatakse grupil võtta aega kaua kulub etalondistantsi, nt kõiepikkuses laskumise peale. Omades ettekujutust marsruudi kogupikkusest, võib prognoosida laskumisele kuluvat koguaega.

Väikse grupiga on kannatanuga võimalik laskuda, isegi päris pikalt kui varustust jätkub. Kuid kui tuleb kannatanut transportida mööda ebatasast reljeefi, rusul, moreeni- ja rohunõlvadel, siis on väikse grupi võimekus üsna piiratud, halvemal juhul vaid mõned kilomeetrid päevas. Aga kuna tööressursid on piiratud ja jõuvarud järjest kahanevad, lisaks vaimne väsimus, siis liikumistempo ja tööjõudlus järjest kahaneb.

Erandjuhtudel võib üks grupiliikmetest minna üksi abi järele või kui ongi päästjaks vaid üks seongukaaslane ja muid võimalusi üle jäänud pole ja kannatanu on stabiilses seisundis, siis võib kannatanu ka üksi jätta juhul kui suudetakse tagada talle usaldusväärne julgestus, asukoht on ohutu, varjuline ja kaitstud ilmategurite eest ning kannatanu asukoht on selgelt markeeritud. Seda sellisel juhul kui abi ei asu kaugel ja muud sidevahendid hädast teadaandmiseks puuduvad.

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

Mägedes päästetööde läbiviimisel ja raskel reljeefil on alati võimalus, et mingi päästesüsteemi komponent võib ebaõnnestuda (nt julgestuseks kasutatud reljeef, julgestuspunkt või varustus puruneb töökoormuse all). Põhjuseid võib olla mitmeid:

- Looduslikud faktorid
 - Kivivaringud (jäävaringud), mis vigastavad kõisi, jm varustust
 - Nõlva reljeef ja selle kvaliteet
 - Ilmastiku olud
 - Laviinid
- Inimfaktorid:
 - Päästesüsteemide organiseerimisel vead
 - Grupiliikmete vaheline halb koostöö
 - Ohutusmeetmete alahindamine
- Varustuse faktor:
 - Ebakvaliteetse või kulunud varustuse kasutamine
 - Varustuse kasutamine selleks mitte arvestatud koormustega, mis tekib päästetöö olukordades suure koormusega (2-3 inimest)

Uuringud on näidanud, et kõige sagedasemateks põhjusteks tõusu- või laskumise päästesüsteemide ebaõnnestumistel on:

- Päästja, kes töötab pidurdussüsteemiga, kaotab kontrolli köie üle, kas oma veast või saadud traumast
- Koormatav köis, millel laskutakse või vinnatakse üles kannatanut koos saatjaga, võib saada kahjustatud kivivaringu poolt
- Koormatava köie katkemine reljeefi terava ääre vastu hõõrdumise tulemusena.

Arvestades eelnevaid asjaolusid on kõige ohutum ja professionaalsete päästjate poolt soovitatav päästesüsteemi meetod organiseerida teineteisest sõltumatud julgustusjaamad ning kasutada vähemalt kaht köit – üks köis julgestamiseks ja teine eraldi köis ja teisest jaamast laskumiseks/tõusuks.

Väikse grupi puhul ei ole selline töö alati võimalik, ei piisa ressursse ning tuleb paratamatult töötada vaid ühe köiega ja ühe jaamaga. Seepärast antud piiratus olukorras on oluline organiseerida maksimaalselt usaldusväärsed julgustusjaamad, kasutades automaatselt fikseeruvaid köiesüsteeme, ning välistada tuleb köie hõõrdumine vastu reljeefi, töökoht valida selline kus sattumine kivivaringusse ja köite vigastamise võimalus oleks minimeeritud.

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

Hammastega haaravad vahendid ehk haaratsid (žumaar, T-block, plokkullik jmt) ei sobi samuti päästetööde tingimustesse. Need vahendid ei ole mõeldud tööks suurte raskete koormustega (tavaliselt arvestatud kasutamiseks kuni 100-150 kg ehk ühe inimese raskusele). Lisaks on nendega see oht, et suuremate raskuste ja koormustega võivad nad realselt köit hakata vigastama, mis on juba üliohtlik. Ka ei ole haaratsid mõeldud järskude koormuste jaoks (nt lahtikukkumise korral). Seepärast soovitatakse nende asemel päästetööde tingimustes kasutada haaravaid sõlmi repsunööriga mille diameeter on 7mm. Päästetöödeks sobivad haaravad sõlmed on pidanud vastu koormustele üle 900 kg, seejuures köit kahjustamata.

Enesejulgestuseks on keelatud kasutada enesejulgustusi staatilisest köiest, slingid *dyneema* ja *kevlar* materjalist, abironimiseks vaid mõeldud daisy-chain tüüpi ja reguleeritavaid abironimiseks mõeldud Cliff-tüüpi aasadega linte, samuti iseõmmeldud lindist enesejulgustusi.

Kogu mägironimise varustus peab vastama rahvusvahelistele standarditele ning olema CE ja UIAA-märgistusega ning olema heas seisukorras!

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

MÄGIPÄÄSTETÖÖDE TEHNILISED VÕTTED, OSKUSED JA TEHNIKAD

Päästetöodes enamkasutatavad sõlmed:

- Ronimisvõosse köie kinnitamiseks kaheksasõlm ja kontrollsõlmeks stoppar-sõlm
- Kahe köie ühendamiseks topeltkalamehe sõlm
- Laskumiseks köite ühendamiseks juhisõlm
- Laskumiseks, julgestamiseks UIAA-sõlm/itaalia sõlm/Munter-sõlm
- Suure koormuse ja raskuse laskumiseks, julgestamiseks kahekordne UIAA-sõlm

- Jooksvaks ja fikseeriva olukorraks Munter-Mule sõlm
- Julgestusvahendi blokeerimine
- Haaravaks sõlmeks kolmekordne prusik-sõlm
- Haaravaks autoblock-sõlmeks Prantsuse haaravsõlm
- Köie otsa kontrollsõlmeks – stopparsõlm
- Plokisüsteemi organiseerimiseks ja ronija üles julgestamiseks Garda sõlm
- Vigastatud köieosa väljajätmiseks - Vahemehesõlm
- Mini-polispast
- Ronimisköiest kiire enesejulgestuse organiseerimine julgestuspunktis – seasõrg

Päästetööde tehnilised võtted:

- köiel laskumine ilma julgestussüsteemita (vööta) – dülfel, kahe repsuga
- ühe haarava sõlmega tõus tugiköiel
- kahe haarava sõlmega tõus tugiköiel
- tugiköiel laskumine lisajulgestuseks haaravaga
- tugiköiel laskumisel sõlme ületus
- tugiköiel tõus üle sõlme
- julgestuse ülekandmine jaama altjulgestamisel ja esironija lahtikukkumisel
- köie jätkamine/pikendamine julgestamisel
- solo-ronimine köiega
- pinges köit mööda lähenemine kannatanule
- ATC-tüüpi julgestusvahendi autoblokeeringust vabastamine

Kannatanu ülesvinnamise tehnikad ja võtted

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

Kannatanuga laskumise tehnikad ja võtted

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

Kannatanule ülesõidu organiseerimise tehnikad ja võtted

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

MÄGIRONIMISTEHNİKATE, OSKUSTE, VILUMUSE TESTIMINE JA HINDAMINE

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

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

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

Järgnevalt valik päästetehnika harjutusi treeningutele.

PÄÄSTETEHNIKA HARJUTUSED EDASIJÕUDNUTELE (EKR5)

- “Lihtne päästmine”. Altjulgestuses ronimine. Oma jaama ehitus. Teise "ronija" ülalt julgestamine. Legend: teine ronija jõudis teha mõne liigutuse, kui vigastas end ning jäi julgestusköide rippuma. Vigastatud on nii käed kui jalad. Ülesanne: Kannatanu tuleb vinnata üles jaama ning seejärel koos kannatanuga laskuda alla maapinnale.
- “Kompleksronimine”. Nr1 altjulgestuses roni R7, vastuvõtt. Kohtuniku tugiköit tõus rippjaama (R6 karniisi all). Nr2 ronib karniisi alt üles, vastuvõtt. Laskumine kohtuniku tugiköiel üle sõlme. Finish kohtuniku tsoonis, köied maas. Grupil: 1xkuni50m köis, 6xexpressi, 2x120cm sling, 10 karabiini. Isiklik: julgestusvahend, abinöör, haarav.
- “Köiest kandraam”. 4-ne grupp. Köiest kandraami sidumine ning grupiliikmest kannatanu kandraamile sidumine. Kannatanu transport 250m. Kannatanu vabastamine kandraamist. Finish siis kui köis on kokku puhitud. Varustuse piirang: kandraam 1 köiest.
- “Vigastatud ronija ülesvinnamine”. Esimesel altjulgestuses ronimine rajal R7 üles statsionaarsesse jaama. Teisele ülaltjulgestus, alustabki ronimist kui esimese ekspressi juures saab kergelt vigastada ja jääb köide rippuma ega suuda enam ise midagi teha. Ülesanne kerge kannatanu üles vinnata jaama, lisaks julgestus. Finish hetkel mil kannatanu saab ülal enesejulgestusse.
- “Kergelt kannatamine”. Start: altjulgestuses ronimine. Topeltköiega laskumine. Esimene laskuja vigastab laskumisel käsi. Kannatanu tuleb vinnata ülemisse jaama. Seejärel rollid vahetuvad, kannatanuga koos laskumine maha. Grupil: 1xkuni50m köis, 6x expressi, 2x120cm sling, 10 karabiini. Isiklik: julgestusvahend, abinöör 1m.
- “Traaversil kannatanu”. Nr1 All jaamast ronimine, kohtunikukarabiinist köis läbi, traavers 2 vahepunkti, lahtikukkumine (raske vigastus). > Nr2 fikseerib vigastatu, liigub nr1-ni, fikseerib vigastatu seinale. Rollid vahetuvad, endine vigastatu organiseerib laskumise kohtuniku tsooni, köied maas. Grupil: 1xkuni50m köis, 6xexpressi, 2x120cm sling, 10 karabiini. Isiklik: julgestusvahend, abinöör, haarav.
- “Vigased ronijad”. Esimesel altjulgestuses ronimine rajal R7 üles statsionaarsesse jaama. > Teisele ülaltjulgestus, alustabki ronimist kui esimese ekspressi juures saab kergelt vigastada ja jääb köide rippuma ega suuda enam ise midagi teha. > Ülesanne kerge kannatanu üles vinnata jaama, lisaks julgestus. > Hetkel mil kannatanu jõuab üles enesejulgestusse, osad vahetuvad (st seni > tegutsenud muutub kannatanuks ja seni kannatanu terveneb ja organiseerib edasi mõlema laskumise). Kannatanuga laskumine topeltköiel, kannatanu seljas.
- “Ebapädev kaaslane ja tandemlaskumine”. Tavapärase altjulgestus ronimine. Kui ka teine ronija on üles jõudnud, muutub esimene ronija passiivseks (enam ise midagi teha ei suuda). Ülesanne on tandemina laskuda ohutult tagasi marsruudi algusesse. Laskumine topeltköiel, laskumisevahendiga peavad olema ühendatud mõlemad seonguliikmed. Laskumisel peab olema back-up haaravast sõlmest ning võimalus mõlemad käed lahti lasta. Piiranguks, et passiivseks jääval ronijal EI TOHI olla enesejulgestusots koormuse all vabastatava sõlmega! Finish siis kui mõlemad seonguliikmed on all ja laskumisköis alla tõmmatud.
- “Minimalistlik kannatanu”. 2-ne/3-ne grupp. Kannatanuks kumm. Esimesel ja teisel (ja kolmandal) ronimine/tõus jaama. Kannatanu ülesvinnamine organiseerimine. Kannatanu alla laskmine. Grupi laskumine alla, esimesel lisaks ülaltjulgestus, viimase laskumine topeltköiel lisahaaravaga. NB! Varustuse piirang: a) isiklik: 4 karabiini, 3 repsi, 2 sling/enesejulgestus. b) võistkonna: 1 köis, 5 ekspressi.

- “Rikkalik päästetöö”. 2-ne, 3-ne grupp. Kannatanuks on kumm. Esironija altjulgestuses poolde seina jaama. Kaaslaste ja kannatanu järgi julgestamine/vinnamine. Esironija vahetus. Altjulgestuses üles kohtuniku jaama ning kaaslaste/kannatanu järgi julgestamine/vinnamine. Grupi laskumine poole seina peale jaama. Kannatanu alla laskmine ning viimasel laskumine topeltköiel lisahaaravaga ning köie alla tõmbamisega. Teine laskumine vahejamaast maha, muu samal põhimõttel. Varustuse piirangut pole.
- “Saatjaga kannatamine”. 3-ne või 4-ne grupp. Kannatanuks on kumm. Grupi tõus üles jaama. Kannatanu koos saatjaga üles vinnamine (enesejulgestusse). Saatjaga kannatanu alla laskmine. Grupi laskumine alla, seina vabastamine varustusest. NB! Varustuse piiranguks: rullikuid, zumaare jmt ei tohi kasutada.
- “1:1-le kannatamine”. 2-ne seong. Esimene altjulgestuses üles jaama. Enesejulgestus. Kaaslase järgi julgestamine. Teine alustab ronimist, (ca 2m maast) ning vigastab end ja jääb rippu. Tuleb organiseerida kannatanu ülesvinnamine jaama käepäraste vahenditega. Laskumine. Üleval rollid vahetuvad. Tuleb organiseerida kannatanuga laskumine topeltköiel lisahaaravaga. NB! Varustusepiirang: köiskonnale: 1x16m dün. köis, 6 ekspressi, kaks slingi max. pikkusega 120cm, 10 lukustatava väravaga karabiini. Kummalgi: ronimisvöö, 2 enesejulgestuse otsa, abinöörid, haarats, julgestusvahend, kindad.

10. VÕISTLUSTE KORRALDAMINE

VÕISTLUSE EESMÄRK

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

- Eesti parimate võistkondade väljaselgitamine mägironimis- ja päästetehnikates
- Mägironimistehniliste oskuste arendamine
- Mägironimise kui spordiala propageerimine
- Seongutele mägironimistehnika ja päästetehnika oskustes parimate väljaselgitamine
- Individuaalses alpinismitehnikas parima mägironija väljaselgitamine
- Selgitada välja kõige osavamad ja vastupidavamad mägironijate hulgas
- Hoida püsivana vana traditsiooni ning anda võimalus mitmekülgseks sportlikuks tegevuseks ja klubidevaheliste suhete tihendamiseks
- Seonguvõistlus ühendab nii kaljuronijaid, alpiniste kui matkajaid

Treeningvõistluse eesmärgid:

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

Põhimõtted:

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

VÕISTLUSE PLANEERIMINE

Planeerimine - hea võistluse nurgakivi.

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

VÕISTLUSE ETTEVALMISTAMINE

- Võistluse detailne kavandamine (varuda piisavalt pikk periood aega)
- Tegevusplaanide realiseerimine, paindlik kohendamine, täiendamine
- Kooskõlastused (toimumispaiga kasutus, kohtunikud, varustus, jne)
- Võistluspaiga ülevaatus, tingimuste ja vajaduste täpsustamine, riskianalüüs
- Eelarvestamine (toetajad, auhinnad, jm)
- Korraldusmeeskonna kompetentsi tõstmine
- Prognooside täpsustamine
- Tagavaraplaanide ja käitumisjuhiste koostamine
- Osalejate detailsema infoga teavitamine
- Vahetu võistlustresside ettevalmistus ja ülespanek

VÕISTLUSPÄEV

- Ettevalmistuse realiseerimine

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

VÕISTLUSE JÄRGSELT

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

KORRALDUSMEESKOND

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

KOHTUNIKE TÖÖ

Kohtunikuks olemine on:

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

Kohtuniku kohustus on:

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

Kohtuniku ülesanne on:

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

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

VÕISTLUSJUHEKID JA -REEGLID

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

HEA VÕISTLUSRADA JA VÕISTLUSÜLESANNE MÄGIRONIMISE TEHNIKAS

- Hea võistlusrada on huvitav, tehniliselt mitmekesine, osalejate taset arvestav, väljakutset esitav
- Hea võistlusrada on progresseeruva raskusastmega, võimaldades kõigil saada kogemust ning raja lõpuosa järjest raskemad osalõigud selgitavad ja eristavad paremusjärjestuse
- Hea võistlusrada kasutab oskuslikult ära võistluspaiga parimad võimalused, reljeefi, olud
- Hea võistlusülesanne imiteerib võimalikult maksimaalselt reaalseid olusid (mägedes)
- Hea võistlusülesanne imiteerib võimalikult lähedalt reaalseid tingimusi
- Hea võistlusülesanne võimaldab erinevaid tehnilisi lahenduskäike ja taktikalisi valikuid
- Hea võistlusülesanne pakub võistlejale kogemust ja väljakutset sooritada tuntud tehnikaelement piiratud varustuse kogusega ja raskendatud tingimustes
- Hea võistlusrada ja -ülesanne nõuab osalejatelt kohapeal tegevusplaani ja taktika koostamist
- Hea võistlusülesanne võimaldab osalejatelt enne esimese võistkonna starti kõigil võistlejatel/võistkondadel taktika esitamist (võrdsustab võimalusi, arendab situatsiooni lugemist ja tegevuse ette planeerimist).
- Hea võistlusülesanne jätab võimaluse kõigil võistkonna liikmetel osa saada kõigist rollidest (kannatanu, esironija, jm rollid loositakse, see nõuab osalejatelt ühtlast oskustaset)
- Hea võistlusülesanne võimaldab esile tuua ja välja selgitada parema ettevalmistusega osalejate oskused ja vilumuse (st õnne ja vedamise osatähtsus on viidud miinimumini)
- Hea võistlusülesanne võimaldab osalejatel õppida ja areneda ülesande sooritamise käigus
- Hea võistlusülesanne baseerub põhioskustel- ja tehnikatel, kuid pakub samas ka veidi uudsuse ja erinevate tehnikate kombineerimist ja kokkusobitamist.
- Hea võistlusülesanne aitab osalejatel kinnistada korrektset tehnikat ja head tava.

PRAKTILINE ÜLESANNE:

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

11. OHUTUS JA ESMAABI

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

RISKIENNETUSPLAANI KOOSTAMINE TREENINGUTEKS, TREENINGVÄLJASÕITUDEKS, MÄGEDEKS

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

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

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

Riskide kontrolli plaan

Samm 1. Ohtude välja selgitamine

Samm 2. Selgitada välja kes võivad olla ohustatud ja kuidas

Samm 3. Hinda riske ja leia neile leevendusmeetmed

Samm 4. 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 hindamiseks juhised:

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

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

- Kasuta väiksema riskiga võimalust
- Enneta ohu avaldumist, piira/kontrolli ohtliku olukorra teket
- Korralda töö ümber ja organiseeri nii et ohtlik olukord oleks vähem kättesaadav (nt eemalda koheselt kasutuskõlbmatuks muutunud varustus, jne).

- Võta käibele ohutusmeetmed, mis aitavad ohtu elimineerida või vähendada (nt julgestamisel julgestuskindad, looduslikel kaljudel ja mägedes kanna kiivrit, jne)
- Varusta end hädavajaliku ohutusvarustuse ja esmaabi vahenditega, informeeri nende asukohast ja kasutuskorrast, instrueeri kuidas käituda õnnetuse korra, tõsta inimeste teadlikkust ohtudest.

Head tegevusplaani riskide juhtimisel iseloomustab:

- Mõned kiired ja tõhusad abimeetmed (või odavad), mida saab kohe ja kiiresti ette võtta ohtliku olukorra lahendamiseks (kasvõi ajutine lahendus kuni tõhusamate lahendusteni);
- 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, konkreetsed juhised, reeglid kuidas neid riske kontrolli all hoida;
- Regulaarsed kontrollid ja pidev olukordade hindamine tagamaks, et ettevaatusabinõud toimiks ja püsiksid;
- Selge, konkreetne vastutus – kes, mille eest, kuna vastutab et meetmed toimiksid püsivalt ja plaanitud tegevused tehtud saaks.

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

Näiteid treeningu riskiennetusplaani:

- Ronimisseina ülerahvastatus
 - Kontroll ja lahendamine: juhendaja jälgib ja juhendab, vajadusel hajutab treeningtegevuse väiksematesse gruppidesse, treeningutele registreerimisel piirangud
- Lahtised ja katkised nukid
 - Kontroll ja lahendamine: ronija hoiatab, nukivõtmed seinal käepärast, seina alune vabaks, kahtlases seisukorras nukid pigem eemaldada

Näiteid treeningväljasõidu riskiennetusplaani:

- Järsaku serval julgestuseta liikumine, libastumise ja kukumisoht
 - Kontroll ja lahendamine: juhendaja instrueerib ohutusreeglit, et järsaku servale lähemale kui 2m ilma (enese)julgestuseta ei liigu
- Lahtised kivid, kivivaringu oht
 - Kontroll ja lahendamine: juhendaja instrueerib ohutusreeglit, et ronimine, julgestamine ja ronimispaiga ohualas viibimine ainult kinnitatud kiivriga; lisaks hoiatus et ronimismarsruutide kohal liikuda väga ettevaatlikult või parem ronimise ajal üldse mitte, et tahtmatult mõni kivi või kivivaring ronijatele valla päästa.

Näiteid mäemarsruudi riskiennetusplaani:

- Mäemarsruudil ohtliku kuluaari läbimine
 - Kontroll ja lahendamine: marsruudile varasem start, et kindlustada ohtliku lõigu läbimine veel kui kivid on jäätunud, enne kui päevane soe on kivid lahti sulatanud ja kivivaringu oht suurem; Marsruudil alati kiivri kandmine; Ohtlikul lõigul ükshaaval liikumine ja mõlemalt poolt julgestamine. Vaatlejate kasutamine.
- Laviiniohtlik mäemarsruut
 - Kontroll ja lahendamine: laviinivarustuse kasutamine kõigil grupiliikmetel, ettevalmistuse käigus laviinivarustuse kasutamise põhimõtted, õpe ja praktika;

marsruudile vaid soodsates olude korral minek; marsruudile varajane start, et kasutada kõige soodsamaid liikumistingimusi (lumekoorikul liikumine) ja ohutumalt ja stabiilsemalt aega (varajased tunnid enne kui päike hakkab lumenõlva soojendama ja lumeomadusi mõjutama).

KÄITUMINE ÕNNETUSJUHTUMI KORRAL

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

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

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

- Õnnetuse järgse ohu hindamine ja tegevused
 - Ohu korduva toimumise tõenäosus (nt laviin, kivivarang)
 - Kaitse kannatanut ja teisi võimaliku ohu eest, kas on vajadust toimetada kannatanu ja grupp ohutumasse kohta, kas on vajadust varjuda)
 - Näe ohtu, eemalda see kui võimalik (nt ohtlik kivi)
- Kannatanu seisundi hindamine
 - Kontakti loomine
 - Elumärgid – kas on teadvusel? Kas liigutab? Kas hingab?
 - Hingamise kontroll
 - Pulsi kontroll
 - Võimalike vigastuste esmane hindamine
- Vajadusel esmased ohutusmeetmed, prioriteetne esmaabi (hingamine, verejooks)
 - Kannatanut võib liigutada ainult ohu olemasolu korral
 - Enne edasise abi andmist, tagage kannatanule vabastatud hingamisteed
 - Vajadusel peatage kannatanul verejooks
- Kutsu kiirabi, esimesel võimalusel kui kannatanu, grupi ohutus tagatud ning olukorrast, kannatanu seisundist selgem ülevaade, siis telefonikõne numbrile 112
 - Mis juhtus ja kannatanu arvatav seisund
 - Kus juhtus (võimalikult täpne, looduses anda abistavad orientiirid, objektid, jmt)
 - Kellega juhtus, kannatanute arv (sugu, vanus, nimi)
 - Õnnetusjuhtumi iseloom, vigastuste iseloom
 - Millal juhtus
 - Kontakttelefoni number, võimalusel teinegi (tagavara)
 - Kohapeal inimeste arv

Edasi küsib täpsustavaid küsimusi ja jagab juhiseid häirekeskuse töötaja.

- Esmaabi andmise õiguslikud aspektid
 - Kui kannatanu keeldub abist, ei ole kellelgi õigust abi anda.
 - Esmaabi andmine on professionaalse päästja kohus.
 - Esmaabi on kannatanule esmase abi osutamine kuni meditsiinilise abini (professionaalne meditsiinitöötaja saabumiseni) õnnetusjuhtumitel, traumadel, mürgistustel ja teistel haigestumise ja tervisliku seisundi järsul halvenemisel, kui on oht elule ja tervisele, siis esmaabi kohustusega päästjatel on õigus osutada esmaabi vastavalt saadud väljaõppele.
 - Ohtu jätmine. Abitu isiku jätmine abita, kes viibis eluohtlikus või tervisele ohtlikus seisundis ja oli võimalik võtta kasutusele abinõud, juhtudel kui isikul oli võimalik osutada abi abivajavajale, või tema tegevus seadis ta ohtlikusse olukorda.
 - Surma põhjustamine hooletusest

- Raske kahju tervisele põhjustamine ettevaatamatusest.
 - Igal juhul tuleb järgida tervet mõistust ja tugineda saadud teadmistele. Ärge tehke seda, mida pole läbitud kursustel õppinud. Teilt ei oodata imetegusid ega et paneksite oma elu ohtu. Tegutsege ja kasutage omandatud oskuste piires.
 - Tänapäeval ei tohi teha süsti, tabletti anda ega muud farmakoloogilist abi anda. Neid asju võib teha ainult vastava väljaõppega professionaalne meditsiinitöötaja.
- Päästja kohustused
- Olla valmis osalemaks eriolukordades
 - Täiustada oma funktsionaalset, spetsiaalset, meditsiinilist, psühholoogilist ettevalmistust
 - Täiendada tegevusvilumust avariipäästjana
 - Aktiivselt otsida kannatanuid
 - Võtta tarvitusele meetmed kannatanu päästmiseks
 - Anda esmabi

ESMAABI OSUTAMINE

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

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

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

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

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

Esmaabi ABC protokoll

- **A**wareness, Assessment ehk teadlikkus, hindamine
- **B**reathing ehk hingamine
- **C**irculation ehk vereringe

A ehk teadlikkus ja olukorra esmane hindamine.

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

B ehk hingamine.

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

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

Kui kannatanul hingamine puudub, siis aega rohkem kaotamata alustada kunstliku hingamisega.

C ehk vereringe.

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

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

Luumurru korral, kui abi on peagi saabumas, siis see ära oodata. Kui abi ooteaeg on kahtlusi et kujuneb pikemaks, siis fikseerida murtud kehaosa asendisse, mis ei tekita kannatanule rohkem valu. Võimalusel käepäraste vahenditega ettevaatlikult fikseerida, kasutades lahastamiseks nt matkakeppe, kirkasid, oksad, lauad, teine jalg, jmt.

Rohkem esmaabi infot:

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

12. ABI- JA NOOREMTREENERITE JUHENDAMINE JA TÖÖKORRALDUSE KOORDINEERIMINE

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

Juhendamine toimub koostöös ning sisaldab:

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

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



LISA. Kasutatud 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
- Winter Skills – Essential Walking and Climbing Techniques, Mountain Leader Training
- Mountaineering the Freedom of the Hills, The Mountaineers Books
- The Complete Guide to Rope Techniques, Nigel Shepherd
- Glacier Mountaineering, Climbing Magazine
- Школа альпинизма – учебное пособие Федерации альпинизма России, 2017
- Безопасность в горах, Pit Schubert, Pepi Stückl, 2008
- Accidents in North American Mountaineering, The American Mountaineering Club
- Rock Climbing for Instructors, Alun Richardson, 2007
- Climbing: Expedition Planning, The Mountaineers Books
- Climbing Self-Rescue: Improvising Solutions for Serious Situations, The Mountaineers Books
- Спасательные работы на сложном горном рельефе в малой группе - методическое пособие Федерации альпинизма России, 2014
- Спортивная подготовка альпинистов, 2008
- Mountaineering First Aid, The Mountaineers Books
- Winter Climbing+, Neil Gresham, Ian Parnell, 2009
- Trad Climbing+, Adrian Berry, John Arran, 2007
- The Mountain Guide Manual, Falcon Guides, 2017
- Training for the New Alpinism, Patagonia Books
- The Mountains Skill Training Handbook, P. Hill, S. Johnston
- Mountaincraft and Leadership, Eric Langmuir
- Sportlase ettevalmistus, J. Loko, 2007
- Noorsportlaste treenimine, J. Loko, 2008

LISA. Soovituslik 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
- Winter Skills – Essential Walking and Climbing Techniques, Mountain Leader Training
- Mountaineering the Freedom of the Hills, The Mountaineers Books
- The Complete Guide to Rope Techniques, Nigel Shepherd
- Glacier Mountaineering, Climbing Magazine
- Школа альпинизма – учебное пособие Федерации альпинизма России, 2017
- Безопасность в горах, Pit Schubert, Pepi Stückl, 2008
- Accidents in North American Mountaineering, The American Mountaineering Club
- Rock Climbing for Instructors, Alun Richardson, 2007
- Climbing: Expedition Planning, The Mountaineers Books
- Climbing Self-Rescue: Improvising Solutions for Serious Situations, The Mountaineers Books
- Mountaineering First Aid, The Mountaineers Books
- Matkaspordi käsiraamat, J. Künnap, 2004
- Winter Climbing+, Neil Gresham, Ian Parnell, 2009
- Trad Climbing+, Adrian Berry, John Arran, 2007
- Climbing Games, Paul Smith, 2011
- The Mountain Guide Manual, Falcon Guides, 2017
- Training for the New Alpinism, Patagonia Books
- The Mountains Skill Training Handbook, P. Hill, S. Johnston
- Mountaincraft and Leadership, Eric Langmuir