



Veematkatreeneri õppematerjal

EKR 3 tase

Materjali koostanud Rene Valner ja Mariell Jüssi

2019

Veematkamise treeneri õppekava

Treener III aste

Erialase koolituse maht: 40 h, sellest 18 h teoorias ja 22 h praktikas

Eesmärk: veematka abitreener omab teadmisi ja oskusi algajate õppe-treeningsessioonide läbiviimiseks. Veematkaspordi abitreeneri pädevuses on läbi viia veematkamist tutvustavaid sessioone erinevates aerutamisvaldkondades (kanuu, süst) kaitstud ja väga kaitstud vetel. Abitreener töötab koos treeneriga.

Õpiväljundid. Veematka abitreener:

1. oskab juhendada ja toetada algajaid nende esimesel kokkupuutel veematkamisega
2. oskab suunata veematkamise põhioskuste omandamist ja oskuste arengut.
3. oskab juhendada erinevate tehniliste, taktikaliste, füüsiliste ja psüühiliste vajadustega algajaid.
4. teab kuidas hooldada varustust ja treeningvahendeid ning juhendada varustuse kasutamist.
5. oskab läbi viia veematka treeningssessiooni, sh oskab ühe treeningprotsessina läbi viia kuni kahepäevaseid õppematku kaitstud ja väga kaitstud veeoludega marsruutidel, mille eesmärk on kindlate ette antud teadmiste ja oskuste õpetamine ning võimete arendamine.
6. oskab õpetada aerutamise põhioskusi.
7. oskab tutvustada erinevaid veematkamise valdkondi ja kasutatavaid päästetehnikaid.
8. tunneb veematka algõppeks sobivaid keskkondi, varustust ja lisavahendeid.

Eeldused:

1. Algtasemel isiklike oskuste sertifikaat (kanuu, süst).
2. Kehtiv esmaabi tunnitus (16h)
3. On läbinud 'Pääste ja ohutuse baaskoolituse'.

	Teema lühiseloostus	Maht h / vorm
1.	Ülevaade veematkaspordi korraldusest Eestis	2 h loeng
2.	Abitreeneri roll ja vastutus, soovitavad töökeskkonnad.	3 h loeng
2.	Treeneri personaalne profiil.	3 h loeng
3.	Aerutamisdistsipliinid. Erinevad veematkaalused.	8 h seminar/ praktikum

4.	Lühiajaline aerutaja areng, füüsilised arengu etapid.	2 h loeng
5.	Turvalisus treeningtingimustes - nõuded treeninguteks - ohutusmeetmed - käitumine õnnetusjuhtumite korral	4 h seminar/ praktikum
6.	Aerutamisarustus ja vahendid: - varustuse kasutamine treeningutel - varustuse hooldus ja korrashoid - täiendavad treeningvahendid	4 h seminar/ praktikum
7.	Treenitavate ettevalmistus treening sessiooniks	3 h seminar/ praktikum
8.	Üldfüüsiline ettevalmistus, baasharjutused - vastupidavuse arendamine – baasharjutused, tegevused - jõuvõimete arendamine – baasharjutused - paindumus ja koordineeritus – baasharjutused. - ettevalmistuse testimine, hindamine	3 h seminar/ praktikum
9.	Põhioskuste ette näitamise viisid: - Põhilised aerutamisoskused (kehaasend, ühendumus, jõu ülekanne, tunnetus) - Varustuse tõstmine, kandmine, sidumine - Veeskamine ja maabumine - Edasiaerutamine - Tagurpidi aerutamine - Peatumine (edasi ja tagurpidi) - Juhtimine, keeramine ja manööverdamine - Küljele liikumine - Ümberminemise vältimine	8 h seminar/ praktikum

Soovitav erialane kirjandus:

BCU Canoe and Kayak Handbook, (2002). Ed, F. Ferrero. ISBN 0-9531956-5-1.

BCU Coaching Handbook, (2006). Ed, F. Ferrero. ISBN 0-9547061-6-1.

Õppekava koostanud: Rene Valner

Sisukord

Veematkamise treeneri õppekava	2
Sisukord	4
Sissejuhatus	5
Ülevaade veematkaspordi korraldusest Eestis	5
Isiklike oskuste tasemed	5
Matkajuhi tasemed	6
Treeneri tasemed	7
Hooajalisus	8
Abitreeneri roll ja vastutus, soovitud töökeskkonnad	9
Treeneri personaalne filosoofia	10
Treeneri töö metoodika	11
Õppestaadiumid	11
Õppestaadiumi taandamine	11
Targad (SMART) eesmärgid	12
Õppetsükl. Planeeri - tegutse - analüüsi - kokkuvõte	12
VAK õppimisstiilid	13
Õppimiserisused	13
Tagasiside	13
Treeningssessiooni ülesehitus	14
Treeneri õpetamisstiilid	15
Nõuded treeninguteks	16
Turvalisus treeningtingimustes	16
Riskihindamine	16
Riskide juhtimine	16
Instruktaazi protokollid: MyABCDEF	17
Ohutusmeetmed	18
Turvaraamistikud	18
Käitumine õnnetusjuhtumite korral	19
Päästeprotokollid	19
Õnnetusjuhtumid	20

Päästmised	21
Aerutamisdistsipliinid. Erinevad veematkakalused	22
Aerutamisvarustus ja vahendid	22
Süstad	22
Kanuud	22
SUP (Stand-up-paddleboard) ehk aerulaud	23
Tandem või meeskonnapaadid	23
Aerud	23
Varustuse kasutamine treeningutel	24
Varustuse hooldus ja korrashoid	25
Täiendavad treeningvahendid	25
Treenitavate ettevalmistus treening sessiooniks	26
Veematkamise üldfüüsiline ettevalmistus	27
Peamised aerutamisoskused	28
Esmased aerutamisoskused süstaga	29
Esmased aerutamisoskused kanuuga	30

Sissejuhatus

Käesolev koolitusmaterjal annab ülevaate veematkakorraldusest Eestis, veematkatreeneri tööspetsiifilistest teadmistest, meetodikatest, aerutamisdistsipliinidest, varustusest ja baasoskustest ja -tehnikatest. Veematkatreeneri 3 tase vastab ligikaudu British Canoeing Paddlesport Instructor tasemele.

Ülevaade veematkaspordi korraldusest Eestis

Isiklike oskuste tasemed

Eestis puudub veematkaspordi isiklike oskuste tasemete süsteem. Eestis on kõige levinum rahvusvahelistest süsteemidest British Canoeing (BC) sertifitseerimine. 2019. aasta seisuga on üle 50 isiklike oskuste kvalifikatsiooniga aerutajat. Levinumad BC isiklike oskuste

kvalifikatsioonid Eestis on *Paddlesport Explore* (endine 2 Star, mis hõlmab isiklikke kanuu ja süsta tehnikaid) ja *Sea Kayak Award* (endine 3 Star Sea).

Matkajuhi tasemed

2019. Aasta seisuga on Eesti Matkaliidu kutsekomisjon kinnitanud EKR 4 Veematkajuht, EKR 5 Meresüsta matkajuht ja EKR 5 Kanuumatkajuht koolituskavad. EKR (Eesti kvalifikatsiooniraamistiku) tase 4 aktiivtegevuse juhendaja üks võimalik spetsialiseerumine on veematkajuht.

Aktiivtegevuste juhendaja töö eesmärk on pakkuda kliendile elamusi läbi aktiivsete tegevuste. Aktiivtegevuste juhendaja tööülesanded on aktiivtegevuste ettevalmistamine, juhtimine, tegevusteks vajalike tehniliste vahendite olemasolu ja turvalisuse tagamine.

Juhendaja kasutab erinevaid erialaspetsiifilisi vahendeid, oskab adekvaatselt hinnata riske, käituda kriisiolukorras ning anda esmaabi. Aktiivtegevuste läbiviimisel arvestab ta sihtgrupi vajaduste, ea ja võimetega. Juhendaja on klienditeenindaja, kes tegutseb ja käitub vastavalt heale tavale ja eetilistele normidele ning kes on võimeline suhtlema klientidega erinevatest rahvustest ja kultuuridest. Töö võib olla hooajaline, varieeruva tempoga ja liikuv. Töö eeldab valmisolekut töötada sõltumata aastaajast nii sise- kui ka välitingimustes, õhtusel ajal ja puhkepäevadel. Töö võib olla kohati riskantne ettearvamatute ilmastikuolude tõttu.

EKR 4 veematkajuht omab teadmisi ja oskuseid, et olla võimeline ohutult läbi viima veematkukaitstud veekogudel. Kaitstud veekogud on klassifitseerimata aeglase vooluga jõed, kus on võimalik grupil aerutada vastuoolu. Puuduvad kärestikud, astangud ja paisud või neist on võimalik grupp ja paadid maadpidi üle viia. Avatud veekogud (järved, veehoidlad, merelahed) kus aerutajad ei ole kaugemal kui 200m rannast ja tuulekiirus ei ületa puhanguti 6 m/s ja lained pole suuremad kui 0,5m. Maatuulega tuulekiirus 3-4 m/s, lainekõrgus 0,5m.

Näited: väiksed suletud lahed ja sadamad kus puudub võimalus triivida avaveele, lihtsate maabumisvõimalustega rannikumeri.

Definitsioon kehtib vee ja õhu normaaltemperatuuride puhul, madalate temperatuuride puhul (alla +10 kraadi C) tuleb seda arvestada kui täiendavat ohutegurit.

Kutse omistamisel on tal õigus juhtida maksimaalselt:

- süstamatkal kaheksast alusest (1:8) koosnevat gruppi või maksimaalselt 12 inimesest (1:12) koosnevat gruppi kui kasutatakse tandempaate.
- kanuumatkal ilma kärestikuta jõel kuni kaheksa kanuud (1:8) koosnevat gruppi või maksimaalselt 18 inimest (1:18) kui kasutatakse tandem- või meeskonnapaate.
- Raftimatkal kahest alusest koosnevat gruppi (1:2) või 16 inimest (1:16) kui kasutatakse või meeskonnapaate

- SUP matkal kaheksast alusest (1:8) koosnevat gruppi või maksimaalselt 12 inimesest (1:12) koosnevat gruppi kui kasutatatakse tandempaate

EKR 5 Meresüsta matkajuht on võimeline ohutult läbi viima meresüsta matku avaveel, juhtides maksimaalselt kuuest alusest (1:6) koosnevat gruppi, või maksimaalselt 10 inimesest koosnevat gruppi (1:10), kui kasutatatakse tandem või meeskonnapaate.

Avatud veekogud (järved, veehoidlad, rannikumeri) kus aerutajad ei ole kaugemal kui 4km lähimast maabumisvõimalusest ja tuulekiirus ei ületa 8 m/s ja lained pole suuremad kui 1,5m. Maabumised maksimaalselt lainekõrgusega 1m.

Näited: rannikumeri ja väikesaared kuni 8km lähimast saarest või maismaast. Tuule ja tõusu - mõõna hoovused kiirusega maksimaalselt 2 sõlme.

EKR 5 Kanuumatkajuht viib läbi ohutult mitmepäevaseid kanuumatku kaitsmata veekogudel, sealhulgas suurvee ajal, juhtides maksimaalselt kuuest alusest (1:6) koosnevat gruppi, või maksimaalselt 10 inimesest koosnevat gruppi (1:10), kui kasutatatakse tandem või meeskonnapaate.

Kaitsmata veed (Eesti mõistes) on kärestikulised jõed (klass 1-2 elementidega), kiirevoolulised kanalid, kaugemal kui 100m suuremate järvede kaldast. (Suurvee ajal* osade jõgede lõigud näiteks: Pirita jõgi, Jägala jõgi, Purtse jõgi, Võhandu jõgi...)

Suurvesi – tavapärasest kõrgem vee tase näiteks (Pirita jõgi Kloostrimetsa mõõdupunktis üle 125 cm, Purtse jõgi Lüganuse mõõdupunktis üle 140 cm), Soomaa suurvesi üle 150 cm Riisa mõõtepunktis.

Jõed klass 1 kärestike elementidega: vaikse vooluga jõed, millel esineb lihtsamaid ja lühikesi kärestikke. Lained on madalad ja vees olevad objektid on vältitavad lihtsate manöövratega.

Jõed klass 2 kärestike elementidega: Jõed ja lõigud, kus on tihedamalt mõõduka suurusega kärestikke lihtsamate lainete ja taskutega ja selge läbipääsuga.

Treeneri tasemed

Veematkatreenerite õppesüsteemis on hetkel välja töötatud kolme taseme õppekavad ja õppematerjalid:

- EKR 3 taseme veematkatreener on esimene aste, nimetus abitreener. Abitreeneri tööd iseloomustab enamjaolt kokkupuude algajate matkahuvilistega. Abitreeneri koolituse eesmärgiks on anda tulevasele treenerile erialased baasteadmised ja – oskused. Abitreener peab suutma läbi viia treeninguid ette antud kava järgi tavapärases keskkonnas.

- EKR 4 taseme veematkatreeneri töö on astme võrra vastutusrikkam. Ametlik nimetus on

nooremtreener. Nooremtreeneri töö sisuks on sportlikel matkadel käimisest huvitatute treenimine, nende matkaeelse ettevalmistuse läbi viimine. Nooremtreeneri koolituse eesmärgiks on anda tulevasele treenerile erialased teadmised ja oskused matkaspordi organiseerimiseks ja arendamiseks ning õppe-treeningprotsessi läbiviimiseks vastavalt etteantud kavale ja juhiste erinevates olukordades.

- EKR 5 taseme treener on oma isiklike mitmekülgsete matkakogemustega, pikaaegse ja eduka treeneritööga omandanud teadmised, oskused ja kogemused, et valmistada ette matkahuvilisi kõigil tasemetel – algajatest kuni sportlike kõrgendatud saavutustele orienteeritud matkasportlasteni.

Treener omandab koolitusel teadmised ja oskused, kuidas välja töötada treening-õppekavasid vastavalt treeningrühmale. Lisaks omandab treener koolitusel erinevaid juhtimise- ja kaasamise meetodikaid.

Hooajalisus

Veematka hooaeg Eestis kestab kevadel jää minekust kuni hilissügiseni. Hooaeg algab üldiselt aprilli esimese kahe nädala jooksul koos kevadise suurvee ja jää minekuga. Aprillis toimuvad ka populaarsed jõemaratonid, mille jaoks käiakse enne varustust proovimas ja treenimas. Vooluveekogud on esimesena jäävabad ja aprillist mai lõpuni matkatakse peamiselt jõgedel.

Suvekuud (juuni, juuli, august) on sobiv aeg rannikumere ja siseveekogudel matkamiseks, sest merevee ja järvede vee temperatuur on üle +15C kraadi, samal ajal on jõgede veetase tihti suvises miinimumis.

Septembris, oktoobris ja novembris on tihti vesi soojem kui õhk ja sügiskuud on sobivad veematka kuud. Sügiskuudel veematkamise eelisteks on väiksem putukate hulk ja teiste veekogu kasutajate hulk. Puudusteks on ebastabiilsem ilm ja suurem sademete hulk, mis võib tähendada kehva nähtavust ja tugevaid tuuli.

Jõgede ja kärestike klassifikatsioon

Rahvusvaheline jõgede klassifitseerimise süsteem on loodud, et anda aimu kärestikujõe või kärestiku raskusastmest. Tegemist ei ole absoluutse skaalaga ja see ei hõlma kõiki jõgedega seotud ohte. Valdavalt on eesti jõed klassifitseerimata raskusastmega, vaid kõrgemate veetasemete puhul leidub suurema langusega jõelõikudel klass I-II elemente. Ekstreemsemad jõelõigud asuvad põhjarannikul ning reeglina on sõidetavad vaid suurveega. Näiteks: Jägala jõgi Jägala joast allavoolu, Pirita jõgi Narva mnt sillast allavoolu, Purtse jõgi, Valgejõgi. Lõuna Eesti jõed on valdavalt rahulikuma vooluga kuid näiteks Võhandu jõgi vahemikus Paidra - Reo sild on suhteliselt kiirevooluline mitmete veskipaisudega, samuti Piusa jõgi Piusa ürgoru maastikukaitseala piires Vastseliina linnusest Tamme veskini.

Mereolude hindamine (klassifikatsioon).

Mereolud sõltuvad paljudest teguritest:

- Tuule kiirus (meetrit sekundis või Bft skaala)
- Aeg mille jooksul tuul on puhunud
- Distantis üle mille tuul on puhunud
- Mere (veekogu) sügavus
- Mere põhja tüüp ja kuju
- Ranniku kuju
- Hoovused
- Õhu ja merevee temperatuur

Mereolude klassifikatsioon artiklina: [Sea Conditions Rating System](#), Soares Eric

Mereolude klassifikatsioon [tabelina](#)

Abitreeneri roll ja vastutus, soovitavad töökeskkonnad

Treener on eeskujuks. Treeningulised omandavalt treenerilt mitte ainult vajalikud oskused ja teadmised, vaid ka hoiakud ja suhtumise. Tugev enesekontroll ja igas hetkes heale tavale toetumine on lahutamatuks osaks treeneritöös.

Enne kui alustad matkatreeneri teekonda, pead arvestama kolme olulise nurgakiviga:

1. VASTUTUSE AKTSEPTEERIMINE

Kui võtad vastu matkatreeneri rolli, isegi kui see on tasuta ja vabatahtlik, ei saa sa mööda vastutusest, mis sellega kaasas käib. Sinu õpilased usuvad vankumatult, et oled inimene, kes tagab neile parima ohutuse, tagab neile hea ajaviite ja õpetab neid. Seda usaldust ei tohi võtta kergekäeliselt ja selle vastutuse vastu võtmine on oluline samm saamaks võimekaks treeneriks. See nõuab küpsust, asjakohast ettevalmistust ja kogemusi.

2. OHUTUSE TAGAMINE Sinu peamine roll treenerina on teha õppimisprotsess tõhusaks, huvitavaks, nauditavaks. Vältimatult kaasnevad ükskõik millise veega seotud tegevusega riskid. Riskide hindamine, juhtimine ja kaalumine on üks veematkatreeneri tööga kaasnevaid igapäevaseid tegevusi. Tuleb leida sobiv tasakaal riskide juhtimise ja riskidele eksponeeritusest saadava kasu vahel. Riskid tuleb hoida tasemel, mis on treenitavate oskustele parajal tasemel, läbi viimaks seikluslikku ja nauditavat, kuid seejuures vastuvõetaval tasemel riskidega, ohutut treeningusessiooni.

3. SEADUSANDLUSEGA ARVESTAMINE

Treenerina on sul kohustus olla kursis kehtivate seaduste ning valdkonda puudutavate reguleerivate dokumentidega. Vt. Lisa 1.

Veemotka abitreeneri EKR3 töökeskkonnaks on kaitstud veed.

Kaitstud veed on klassifitseerimata aeglase vooluga jõed, kus on võimalik grupil aerutada vastuvoolu. Puuduvad kärestikud. astangud ja paisud või neist on võimalik grupp ja paadid maadpidi üle viia.

Avatud veekogud (järved, veehoidlad, merelahed) kus aerutajad ei ole kaugemal kui 200m rannast ja tuulekiirus ei ületa puhanguti 6 m/s ja lained pole suuremad kui 0,5m. Maatuulega tuulekiirus 3-4 m/s, lainekõrgus 0,5m.

Näited: väiksed suletud lahed ja sadamad kus puudub võimalus triivida avaveele, lihtsate maabumisvõimalustega rannikumeri.

Definitsioon kehtib vee ja õhu normaaltemperatuuride puhul, madalate temperatuuride puhul (alla +10 kraadi C) tuleb seda arvestada kui täiendavat ohutegurit.

Treeneri personaalne filosoofia

Treeneri filosoofia on see mis teeb sinust just sellise treeneri nagu sa oled. Sinu filosoofia määrab milline on treeningprotsess ja millised on sinu väärtushinnangud. Sinu väärtustest tuleneb mida sa hindad treeneriks olemises ja millisena sa kujutad ette ideaalset treenerit. Sinu väärtushinnangud juhivad sind otsuste tegemisel ja tihtipeale seletavad, miks mingid olukorrad või situatsioonid pole sulle vastuvõetavad. Treeneritöö on keeruline ja enda filosoofia määratlemine ja vajadusel sellest määratlusest toe saamine aitavad treenerit keerulisel ja väljakutseid täis teel.

British Canoeingu haridusfilosoofia, millest on kantud ka käesolev juhend, on järgmine: Isiksusekeskne lähenemine treeningutele loob võimalused kogemusteks, kus inimesed naudivad, õpivad ja arenevad läbi veematkaspordi. Need kogemused luuakse läbi individualiseeritud õppeprotsessi, mis toetab veematkaspordiga kaasnevaid sotsiaalseid aspekte ja kogukonnatunnet. Läbi õppeprotsessi saavutavad aerutajad edu, mis keskendub teekonnale mitte lõppeesmärgile. Turvalise, kaasava ja nauditava kogemuse keskmes on alati aerutaja, keda toetatakse ja julgustatakse ise juhtima oma arengut. Kogu treeningprotsessi toetav atmosfäär julgustab aktiivset osalemist veematkaspordis ja hoolimist keskkonnast milles see toimub.

Treeneri töö metoodika

Käesolev materjal on mõeldud tulevasele veemotka treenerile, et toetada teda kasulike teadmiste ja vajalike praktiliste nõuannetega. Treeneri töö eesmärk on toetada, märgata ja mõista treenitava individuaalseid vajadusi ja õppimisstiile ning kavandada treeningprotsess lähtuvalt indiviidist. Selleks peab treener:

1. Mõistma isiksuse keskse treeningprotsessi olemust
2. Ära tundma õppestaadiumid ja õppetsükli
3. Seletama kuidas erinevad inimesed õpivad erinevalt

Isiksuse keskne treeningprotsess.

Treeningprotsessi keskmes on indiviid, treeneri ülesanne on lähtuda treenitava vajadustest, eesmärkidest ja ootustest. Treeneri otsustusprotsessi suunavad treenitava õpi- ja saavutusvajadus. Sõltuvalt vajadusest võib treeningprotsess olla nii treeneri kui treenitava juhitud, kuid igal juhul treenitava vajadustest lähtuv. "Treener mitte ei õpeta aerutama, vaid töötab inimestega".

Õppestaadiumid

Et paremini mõista treenitava vajadusi millegi sooritamisel on treeneri jaoks oluline aru saada milline on treenitava õppestaadium mingi konkreetse oskuse omandamisel. Õppestaadiumid võib jagada kolmeks:

1. Teadlik (algaja) - võib märgata olulisi vigu soorituses, oskused on just omandatud, vajab kinnitust et sooritus on korrektne, vajab ette näitamist ja heakskiitu korrektse soorituse puhul
2. Praktiseeriv - (edasijõudnu) mõned märgavad vead soorituses, soorituste ebastabiilsus, kui järgi mõtseb siis suudab ise aru saada kui sooritus oli korrektne, vajab erinevaid keskkondi, et sooritus muutuks stabiilseks, häirivate tegurite esinemisel soorituste kvaliteet langeb
3. Omandatud - (ekspert) mõned väiksed vead soorituses tulenevalt soorituskeskkonna väljakutsetest, suudab ise oskustega töötada ja soorituse taset tõsta, ei pea soorituse peale mõtlema vaid tegutseb automaatselt, saab aru kui sooritus oli korrektne, suudab oskusi rakendada uutes olu - ja keskkondades.

Õppestaadiumi taandamine

Oluline on mõista nii treeneril kui treenitaval, et enamasti tuleb soorituse parandamiseks astuda õppestaadiumis samm tagasi. Treeneri ülesanne on pakkuda väljakutseid mis paneksid soorituse piisavalt proovile et saaks selle taas algelementideks lahti lammutada. Töö

algelementide lihvimisel ja koostöö treenitavaga võimaldavad viia soorituse uuele paremale tasemele. Ükskõik kui ekspert treenitav mingis oskuses on, tuleb parema soorituse nimel alati astuda samm või isegi kaks tagasi.

Targad (SMART) eesmärgid

Paremale sooritusele orienteeritud individuaalne treeningprotsess vajab targalt määratletud eesmäärke. Eesmärgi püstitab treenitav, treeneri roll on eesmäärke kujundada ja arendada.

Eesmärk peab olema:

Spetsiifiline - mida täpselt soovitakse saavutada

Mõõdetav - mõõdetav ajaliselt, numbriliselt või suhteliselt (nt. koht esikümnes)

Ajaline - seotud realistliku ajaraamistikuga

Realistlik - mõistlik ja saavutatav

Tegevusele orienteeritud - sisaldama tegevusi mis on vajalikud eesmärgi saavutamiseks

Õppetsükkel. Planeeri - tegutse - analüüsi - kokkuvõte

Kui treenitav omandab uut oskust siis treeningprotsess on alati tsükliline. Alguses planeeritakse tegevus, järgmisena tegutsetakse, järgneb analüüs ja analüüsi kokkuvõte, mis omakorda on sisendiks järgmise õppetsükli planeerimisele.

Küsimused treenerile:

1. Kas treenitavale meeldib enam aega panustada planeerimisele, tegevusele, analüüsile või analüüsi kokkuvõttele?
2. Kas treenitav planeerib, tegeleb, analüüsib ja teeb kokkuvõtte analüüsist?
3. Kas õpitav oskus vajab rohkem aega planeerimise, tegelemise, analüüsimise või analüüsi kokkuvõtte faasis?
4. Kas treenitav vajab tuge planeerimise, tegelemise, analüüsimise või analüüsi kokkuvõtte faasis?

Sõltuvalt õpitavast oskusest ja keskkonnast võivad treenitavad vajada erinevaid lähenemisi edu saavutamiseks. Oluliseks treeneri oskuseks on struktureerida treeningssessiooni selliselt et kaetud oleks erinevad õppestiilid, õppevajadused ja õppeerisused. Treener peab olema suuteline jälgima milline lähenemine viib konkreetse treenitava püstitatud eesmärgile lähemale ja vajadusel muutma treeningssessiooni. Kuidas treenitav õpib on ajaliselt pidevas muutumises ja treeneri ülesanne on neid muutusi märgata ja treeningprotsessi paindlikult kohandada.

VAK õppimisstiilid

Visuaalne õppija - õpib nähes, vaadates, lugedes.

Akustiline õppija - õpib kuulates, rääkides, küsides.

Kinesteetiline õppija - õpib füüsiliselt midagi tehes

Õppimiserisused

Treenitavad omandavad oskusi erinevalt sõltuvalt kontekstist, keskkonnast ja õpitavast oskusest.

Sotsiaalne - treenitav soovib rääkida ja arutada õpitavat teiste osalejatega

Iseseisev - soovib proovida iseseisvalt, vajab isesisvat aega ja ruumi õpitava mõistmiseks

Aktiivne - soovib kohe uusi tegevusi proovida, õpib tegutsedes

Loogiline/süsteemne - soovib et õpitav oleks loogilises järgnevuses, haaratavate osistena

Arusaadav - soovib kõike detailideni mõista ja arutada, üritab õpitavat verbaliseerida

Holistiline - püüab haarata üldpilti ja tegeleb kogu uue oskusega samaaegselt, mõistab kui on kogenud või näinud kogu konkreetset oskust/tehnikat

Mõtlik - vajab aega enne või pärast aktiviteeti et mõista oskuse olemust

Rütmiline - vajab muusikat või rütmi et liigutusi omandatava oskuse raames koordineerida

Tagasiside

Konstruktiiivne individuaalne tagasiside on isiksusekeskse treeningu puhul võtmetähtsusega.

Treeningsessiooni tagasiside annab treenitavale teadmise soorituse õnnestumise või ebaõnnestumise tegurite kohta, aitab määratleda soorituse komponendid mis õnnestusid hästi ja millistega peab veel tööd tegema. Tagasiside ka oluline mõistmaks mis ja miks juhtus, olles sellisena oluline osa õppeprotsessist. Treeneri ülesanne on olla mitmekülgne tagasiside allikas erinevate soorituse aspektide kohta tuginedes kogemusele, analüüsivõimele ja võimalusele nõ. "kõrvalt vaadata".

Kolm põhilist tagasiside allikat on treener, treeningukaaslased ja treenitav ise. Kuna erinevatest allikatest saadav tagasiside on enamasti erinev on oluline kasutada neid kõiki.

Treeneri tagasiside on oluline osa treeningprotsessist. Treeneri tagasiside peab lähtuma seatud eemärkidest ja olema tasakaalustatud, ainult negatiivne tagasiside ei aita püstitud eesmärkide saavutamisele kaasa.

Treeningkaaslaste tagasiside on äärmiselt oluline kuna tihti on see kättesaadavam kui treeneri oma. Treeningkaaslaste jälgimine ja tegevuse analüüsimine aitab treenitavatel paremini mõista treeningu eesmärki ja aitab neil vältida vigu enda sooritusel. "Lisaks enda vigadele ja

õnnestumistele õpi ka teiste vigadest ja teiste õnnestumistest". Kuna treeningukaaslased on enamasti samas keskkonnas ja sarnasel tasemel, siis on võimalik et nende tagasiside on detailsem kui treeneri oma.

Individuaalne tagasiside on tihti kõige olulisem kuna on kõige vahetum ja kogemuslik ning kõige lihtsamini transformeeritav paranenud soorituseks. Reflekteerides ja analüüsides teostatud sooritust on vahetu kogemuse põhjal lihtne näha, mis läks hästi ja mida saaks paremini teha. Kõige vahetuma ja alati käepärast oleva tagasisidena on individuaalne tagasiside ja treeneri roll treenitava suunamisel täenõoliselt kõige olulisem erinevatest tagasisidest treeningprotsessis.

Tagasisidet andes eelista: positiivset, detailset, täpset, korrigeerivat tagasisidet.

Tagasisidet andes püüa vältida: ebatäpset, negatiivset, üldist, liiga mahukat, ebaausat ja subjektiivset tagasisidet.

Refleksioon

Treeneri eesmärk on julgustada treenitavaid kasutama reflekteerivat tagasisidet, mis võimaldab treenitaval olla sõltumatu ja ise juhtida oma õppeprotsessi.

Treeningssessiooni ülesehitus

Iga treening peaks olema ohutu ja lõbus ning treeningu käigus peaks õppima midagi uut. Et seda saavutada peab igal treeningul olema eesmärk mis on spetsiifiline, mõõdetav, ajaline, realistlik ja tegevusele orienteeritud (SMART).

Treeningu eesmärgi püstitamisel tuleks lähtuda kolmest põhiküsimusest: Keda, mida ja kuidas treenitakse?

Igal treeningul peab olema algus, sisu ja lõpetamine. Treeningute üles ehitamiseks sobib hästi **IDEAS mudel**.

- I - Intro ehk sissejuhatus, kus tutvustatakse treeningut ja milliste teemadega tegeldakse.
- D - Demo ehk demonstratsioon, näidatakse ette mida õpitakse. Esimesel ettenäitamisel tuleks seda teha vaikselt, ilma kommentaarideta, teisel ettenäitamisel võiks samal ajal abitreener kirjeldada sõnadega mida ta teeb. Demonstratsiooni peaks nägema mitme erineva nurga alt.
- E - Explanation ehk demonstratsiooni ja eesmiseva tegevuse selgitamine
- A - Activity ehk tegevus, kust kõik rühma liikmed osa võtavad. See osa peaks hõlmama enamiku sessioonist. Tegevuste hulka võiksid kuuluda: a) konkreetse aerutamisoskuse

järk-järguline arendamine sessiooni vältel. Alustades lihtsast ja staatilisest ning arendades sama oskuse kasutamist edasi järjest keerulisemates oludes. b) väljakutsed - kui õpilane on omandanud põhioskuse saab suunata oskuse arendamist läbi väljakutsete, viies õpilane "mugavustsoonist" välja. c) Lõbusad mängud - nii lapsed kui täiskasvanud õpivad läbi mängu. Mängud peaksid olema seotud konkreetsete oskuste arendamisega.

- S - Summary ehk kokkuvõte, kus võetakse kokku kõik sessioonil/treeningul toimunu. Oluline on arutada st anda aega mõtlemiseks, mida uut õpiti, kuidas see igal indiviidil välja tuli ja kuidas tulevikus oskust edasi arendada.

Treeneri õpetamisstiilid

Treeneril on võimalik kasutada paljusid õpetamisstiile, millest kuuest enim-levinust leiab siit ülevaate. Õpetamisstiilid on olemuselt reastatud treeneri kesksest järjest rohkem õppija keskse suunas:

- Käskiv - treener annab käskluse ja teeb kõik treeningssessiooniga seotud otsused, näiteks ülesannete sooritamise asukoht, ajastus ja järjekord. Samuti on tagasiside antud treeneri poolt.
- Harjutav - Treener otsustab mis ülesannet ja kus tehakse. Õpilane saab otsustada, millal alustada ja kui kaua või kui mitu korda proovida.
- Harjutused paaridena - Treener otsustab mis harjutust ja kus kohas sooritatakse. Õpilased töötavad paarides, jälgivad, hindavad ja annavad teineteisele tagasisidet. Treener annab selleks juhised ja seega suunab tagasiside andmise.
- Enesekontroll - Treener valib harjutuse ja selle asukoha ja otsustab kuidas seda hinnatakse. Õpilased hindavad ise oma sooritust ja tajuvad seeläbi ennast ja oma tegevust paremini ning ei sõltu treeneri poolsest tagasisidest.
- Kaasamine - Treener annab harjutuse ja valiku erinevate raskusastmete vahel. Õpilane saab ise valida millise raskusastmega harjutusest alustab ja kui kiiresti keerulisema harjutusega alustab.
- Juhendatud mõistmine - Treener valib hoolikalt jada harjutusi, küsimusi või ülesandeid. Treener juhendab läbi nende ülesannete õpilased eesmärgini. Õpilane ei tea lõppeesmärki ja avastab juhendamise käigus läbi kogemuste võrdlemise lõpptulemuse, millest treener algusest saati teadlik oli.

Nõuded treeninguteks

Ohutu, nauditava ja arendava treeningu läbiviimiseks peavad olema täidetud järgmised tingimused:

Varustus peab olema treenitavale sobiva suurusega ja toetama treeningu eesmärgi.

Riietus peab vastama ilmastikule ja treeningsessiooni sisule.

Treener peab olemaveendunud et osalejate tervislik seisund ja varasemad vigastused võimaldavad treeningul osalemist ja vajadusel rakendab täiendavaid meetmeid.

Treener tutvustab ennast ja tutvub grupi liikmetega nimeliselt

Treener tutvub grupi liikmete varasemate kogemuste ja ootustega.

Treener ja treenitavad püstitavad treeningsessiooni eesmärgi.

Treener tutvustab turvaraamistikku maal ja vee peal.

Treener selgitab mida teha ohuolukorras või ümbermineku korral

Lepitakse kokku mitteverbaalse kommunikatsiooni käe ja aerusignaalid.

Treener juhib tähelepanu valitsevatele ohtudele ja selgitab neid.

Treener tegutseb vastavalt grupi juhtimise põhimõtetele (CLAP).

Turvalisus treeningtingimustes

Riskihindamine

Indiviidide hinnang riskidele on paljuski erinev, sõltudes oskustest ja kogemustest. Riskide tajumine on individuaalne, mis muudab grupi seisukohast nende hindamise keeruliseks. Riskide identifitseerimisel on abiks mneumooniline lühend RISK. R - reaalne risk, I - Imaginaarne risk, S - sõnasta oma tunded, K - kaalu oma võimeid ja ületa ennast.

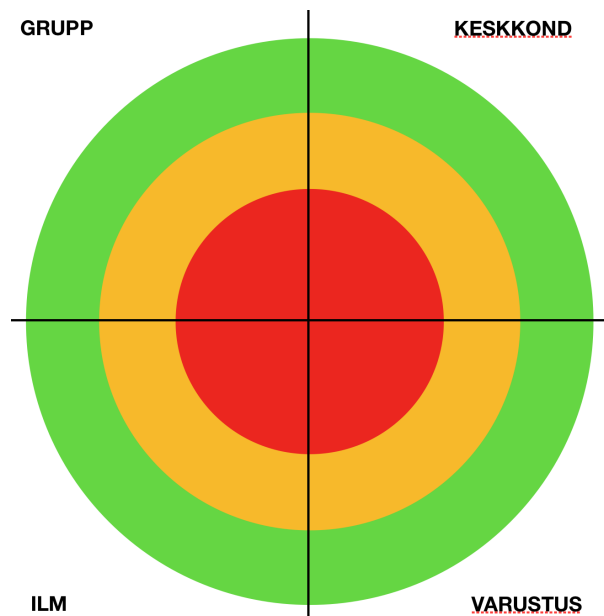
Riskid võib jagada kolme suurde alagruppi:

1. Üldised - nt. varustuse tõstmine, alajahtumise oht, uppumisoht
2. Kohaspetsiifilised - nt. maabumis võimaluste puudumine, muud veesõidukid, avatud ületused
3. Dünaamilised - nt. ilmastikutingimuste muutumine halvemaks, ohuolukorrad, ümberminekud, väsimine, vigastused.

Riskide juhtimine

Riskid ava- ja vooluveel on oluliselt erinevad kuid üldiseks metoodikaks sobib hästi nn. riski märklaud (Risk Target, Bullseye). Märklaud hõlmab endas kõiki liike riske (üldised, kohaspetsiifilised ja dünaamilised) kuid on kasutatav pigem staatilise riskihindamise mudelina enne plaanitud tegevust. Kõik kõik kaalutud riskid on madala riskitasemega rohelises sektoris

tähendab see 'rohelist tuld' plaanitud tegevusele. Kui mõni või mitu riski on kollases sektoris tuleb leida võimalused nende riskide juhtimiseks. Punases olevate riskide puhul võib olla mõistlik plaani muuta et punases riske vältida.



Grupi alla liigituvad kõik inimestega seotud ohud, nt. grupiliikme halb enesetunne, varasemad vigastused, psühholoogiline valmisolek plaanitud tegevusteks, grupiliikmete käitumismustrid plaanitud tegevuse käigus, grupiliikmete valmisolek päästetöödeks, jne.

Keskkonna alla liigituvad keskkonnast tulenevad ohud, nt. maabumine või veeskamine surfis, takistused jõel, karestike raskusaste vs aerutajate oskused, tavalisest kõrgem veetase, avatud ületused, maabumisvõimaluste puudumine, kogemuse puudumine antud

piirkonnas, jne.

Ilma alla liigituvad vee ja õhutemperatuur, lainetuse kõrgus ja periood, tuule tugevus, suund ja puhangulisus, äikesevõimalus, puudulik nähtavus, ilmainfo puudumine või aegumine, jne

Varustuse alla liigituvad kõik varustuse mittefunktsionaalsuse ja puudumisega seonduv, kuid samas ka ülevaade varustusega seotud riskidest ja grupisisene teadmine milline ohutus ja turvavarustus on olemas ja kelle käes/paadis see on.

Riski märklauda võib kasutada nii individuaalselt - sel juhul annab see hea ülevaate üksikisiku hinnangutest riskidele, kui grupisiselt - sel juhul on see hea tööriist ühise arusaama kujundamiseks ja eesootavate riskide juhtimiseks.

Instruktaaži protokollid: MyABCDEF

Me - Treeneri enesetvustus

You - Treenitavate enesetvustus: nimi, kogemused, hirmud

Area - ülevaade aerutamispirkonnast olulisemate saarte maamärkide, maabumiskohtade infoga. Ohud, võimalikud maabumised, ilmateade

Boat - varustus, paat, riietus, ohutusvarustus, aerud, põlled, grupivarustus (nt. Köögitarbed mitmepäevase matka puhul)

Communication - kommunikatsioon enne vee peale minemist (sh. MyABCDE), kommunikatsioon vee peal (aerumärgid, käemärgid), kommunikatsioon kaldaga (sh. Float plan, merevalve), kommunikatsioon hädaolukordade puhul

Doctor - Grupiliikmete tervises seisund ja varasemad vigastused millest treener/grupijuht peaks teadlik olemas

Emergency - tegevus hädaolukordade puhul. Nt. ümbermineku puhul, milline on märguanne, kes päästab, mida ümber mineja peab tegema (hoia kinni aerust ja paadist, tee häält, tõsta aer püstiselt pea kohale), mida ülejäänud grupp teeb samal ajal (püsi seal kus oled, keera süsta nina suurema ohu suunas - nt. tuulde ja lainete suunas, ole tähelepanelik et suuremasse ohtu ei triiviks - mürdlained, kivid, kaljudele liiga lähedale).

Float plan - aerutamise plaani olemasolu, peatuspaigad, ligikaudne marsruut ja kellaajad. Kontaktisik kaldal kes on plaanist teadlik ja kelle kohustus on informeerida merevalvekeskust kui kokkulepitud ajaks pole lõpetatud või informeeritud hiline misest.

Ohutusmeetmed

Turvaraamistikud

Kommunikatsioon - Nähtavus - Vältimine - Positsioneerimine

(**CLAP**: Communication - Line of sight - Avoidance (is better than cure) - Positioning of maximum usefulness)

CLAP akronüümi kasutatakse veematkamisel laialdaselt. Akronüüm annab juhtnöörid ohutuse tagamiseks veematkal.

Kommunikatsiooni all mõistetakse nii verbaalset kommunikatsiooni, aeru ja käemärke kui paadi ja kehakeelt. Verbaalse kommunikatsiooni käigus lepatakse kokku füüsilised piirid kus ja kuidas aerutatakse. Näiteks kes aerutab esimesena, kes viimasena, formatsioon milles aerutatakse, millistes piirides tegevus toimub (nt. sellest poist muulini), mille peale suunda hoitakse, jne. Verbaalse kommunikatsiooni puhul tuleb pöörata tähelepanu et inimeste võime infot vastu võtta võib olla väga erinev ja sõltuda välistest teguritest nagu väsimus, puudulik keskendumisvõime, hirm, jne. Verbaalse kommunikatsiooni puhul on alati oluline küsida 'millest te aru saate?', mitte 'kas said aru?'.

Aeru ja käemärkide kasutamine on vajalik mürarikastes keskkondades ja olukordades kus vahemaad on liiga suured verbaalse suhtluse kasutamiseks, näiteks kärestikul, surfis, merel. Oluline on et grupi siseselt oleks käe ja aerumärgid enne sessiooni algust kokku lepitud. Levinumad käe ja aerumärgid on:

Tule minu juurde: aer või käsi vertikaalselt tõstetud.

Stop / Püsi seal kus oled: Aer horisontaalselt pea kohal.

Aeruta / liigu vasakule või paremale: Aer või käsi osutab soovitud suunda.

Aeruta / liigu kiiremini / siia: Horisontaalne aer millega tehakse pea kohal aerutamis liigutusi. Kas kõik on ok? Rusika pöidla poolse osaga koputatakse korduvalt vastu pead / kiivrit. Vastus põial püsti ok, põial all halvasti, põial vahepeal nii ja naa.

Keha- ja paadikeel. Tähelepanelikul vaatlusel on ees aerutaja järgimisel võimalik otsuste tegemisel toetuda ees aerutaja keha ja paadi keelele. Näiteks kui surfis maabumisel või veeskamisel annab kogenud ees aerutaja tegevus aimu võimalikust strateegiast ülesandega toime tulla. Jõe peal aerutades ees aerutaja parkimine taskusse või tähelepanelik eesseisva lõigu uurimine on mõlemad vihjed eespool tulevate võimalike takistuste kohta.

Nähtavuse all mõistetakse olukorda kus kõik rühma liikmed on alati nähtavad, et ohuolukordade puhul kiirelt reageerida. Enamasti üritab grupi juht end positsioneerida selliselt et tal oleks täielik ja võimalikult hea ülevaade grupi liikmete paiknemisest ja sooritusest. Juhul kui keskkonnast tulenevalt on võimatu ühel inimesel omada ülevaadet kogu rühma liikmetest, peavad grupi liikmed omavahel püsima nähtavuse ulatuses.

Vältimise all mõistetakse võimet ohtusid hinnata ja identifitseerida ning tegutseda neid vältivalt. Näiteks risti vooluga langenud puu puhul valida aegsalt ohutu viis takistusest möödumiseks. Merel võimalusel ohtliku murdlainetuse vältimine, ohutu möödumine sadamast või kokkupõrgete vältimine teiste veesõidukitega.

Positsioneerimise all mõistetakse veematka juhi ohutuse mõttes kõige tõhusamat positsiooni ohutuse tagamiseks ülejäänud grupi liikmete ohutuse tagamiseks, ohu vältimiseks ja võimalike päästetööde läbiviimiseks. Näiteks tavaline olukord kus matkajuhi positsioon on ohu ja rühma liikmete vahel. Eeldatavasti kõige kogenum grupijuht markeerib ohu (ohutu kauguse ohust möödumiseks), asub kõige paremas ja kiiremas positsioonis päästmise läbiviimiseks ning omab parimat võimalikku ülevaadet grupist.

Käitumine õnnetusjuhtumite korral

Päästeprotokollid

Ise - Grupp - Päästetav - Varustus
(Self - Group - Victim - Equipment)

Protokoll määratleb ohutuse prioriteedid ja tegutsemisjärjekorra. Kõige olulisem on ohuolukorras iga üksikisiku ohutus, järgneb grupi ohutus ning seejärel kannatanu ja varustuse päästmine. Kanuu või süsta ümberminekul avaveel võib sõltuvalt olukorrast olla otstarbekas päästa esmalt sõiduvahend ning seejärel ujuja.

Stop - Hinda olukorda - Plaani tegevus - Tegutse
(**SAFE**: Stop - Assess - Formulate a plan - Execute a plan)

Protokoll määratleb tegutsemise hädaolukorras või õnnetuse puhul. Õnnetusjuhtumi puhul peata tegevus, veendu et kõik grupi liikmed on teadlikud õnnetusjuhtumist ja plaanitud tegevuse peatanud. Hinda kainelt olukorda, veendu et treener (matkajuht) ja teised grupi liikmed on väljaspool ohtu. Planeeri tegevus, kommuniqueeri see päästetöodes osalejatele selliselt et kõik teaksid oma rolli planeeritud tegevuses. Teosta päästmine. Vajadusel hinda uuesti olukorda.

Juhenda - Ulata - Viska -Aeruta - Mine
(**Shout - Reach - Throw - Row - Go**)

Protokolli eesmärgiks on järjestada võimalikud pääste tegevused alates kõige väiksema riskiga tegevustest. Võimalusel tuleb päästetöodes kasutada alati võimalikult madala riskitasemega tegevust.

Õnnetusjuhtumid

Enamasti on 'õnnetusena' määratletavad juhtumid seotud ühe või mitme aluse ümbermineku ja päästmisega, kuid õnnetusjuhtumi põhjuseks võivad olla ka väsimus, kurnatus, alajahtumine, vigastus, terviserike, grupist eraldumine, varustuse purunemine, jne. Õnnetused võivad oma olemuselt olla erineva komplitseerituse astmega. Lihtsatest - nt kellegi ümberminek ja paati tagasi aitamine, kuni komplitseeritute või kaoatilisteni - nt halvenenud ilmastikuolude tõttu on osa grupi liikmeid grupist eraldunud, ümber minejaid on korraka mitu ja kõige ohutum on grupi liikmeid parves koos hoida, et vältida ümberminekuid, mis omakorda on halvanud grupi liikumisvõime.

Kui merel toimuva õnnetusjuhtumi hindamise ja/või lahendamise käigus selgub et vajatakse välist abi helista viivitamatult helistada merevalve valvetelefonile 619 1224 (või VHF 16, 69 kutsung TALLINN MEREVALVEKESKUS).

Merevalve hädaolukorrast informeerimisel:

- Tutvusta ennast
- Teata oma asukoht
- Kirjelda hädaolukorda
- Kirjelda grupi suurust ja koosseisu (mitu süsta mitu inimest)

Sisevetel toimuva välist abi vajava õnnetusjuhtumi puhul helista hädaabinumbri 112.

Hädaabinumbrile helistades:

- teata võimalikult kiiresti ja selgelt, mis juhtus, kas keegi on saanud viga või vajab abi
- kirjelda võimalikult täpselt aadressi või asukohta, kus juhtus ning kes helistab

- jää rahulikuks ja vasta esitatud lisaküsimustele
- ära lõpeta kõnet enne, kui häirekeskuse päästekorraldaja annab selleks loa

Kui olukord muutub, anna sellest kindlasti teada ja hoia oma telefoniliin vaba, et vajadusel saaks sulle tagasi helistada.

Päästmised

Abimatkatreener peab valdama ja õpetama järgmiseid päästevõtteid:

- Enesepäästmised süstaga
 - Märgravljumine
 - Kauboi pääste
 - Päästmised aerupadjaga
- Assisteeritud päästmised süstaga
 - X-pääste / T-pääste
 - Slingiga päästmine
 - Vigastatu päästmine (Scoop)
 - Teadvusetu päästmine (Hand of God)
 - Eskimo päästmine
 -
- Vedamised meresüstaga
 - Kontakt vedamine
 - Kontakt vedamine kontaktotsaga
 - Vedamine vedamisotsaga
 - Mitme vedamisotsaga vedamised

Ujuja päästmised matkasüsta ja kanuuga

- Enesepäästmised matkakanuuga
 - Uju kaldale
 - Tühjendamine ja sisenemine
- Assisteeritud päästmised Matkakanuuga
 - X-pääste
 - Vigastatu päästmine (Scoop)
 -
- Vedamised matkakanuuga
- Parve moodustamine matkakanuuga.

Aerutamisdistsipliinid. Erinevad veematkaalused

Paatide sõiduomadusi mõjutab kere kuju ja omadused. Oluliseimateks dimensioonideks on veeliini pikkus, laius ja põhja kuju. Lühematel paadidel on omadus kergemini keerata kui pikkadel paatidel, pikad paadid on kiiremad kui lühikesed paadid.

Veeliini pikkus - on erinevaid võimalusi, kuidas paadi pikkust mõõta, kuid sõiduomaduste jaoks on oluline veeliini pikkus, mitte paadi kogupikkus, sest süstadel on tihti pikk nina ja saba, mis ei ulata vette. Pikad paadid sirge kiilujoonega keeravad aeglaselt ja tihti on need paadid varustatud tüüri. Sama pika kogupikkusega paadid, mille kiilujoon on kõverama ehk banaanja kujuga on kergemini manööverdatavad ja ei vaja tüüri.

Laius - Laial paadil on suurem veetakistus kui sama pikkusega kitsal paadil, mis teeb laiema paadi aeglasemaks. Laius lisab stabiilsust.

Aerutamisvarustus ja vahendid

Enne vee peale minekut on oluline mõelda mis keskkonda minnakse, millised on treeningssessiooni eesmärgid ja milline veesõiduk võiks olla selleks kõige sobivam. Selleks on oluline omada head ülevaadet veesõidu vahenditest (paadid, aerud, riietus, turvavarustus). Õige veesõidu varustuse valik loob eeldused edukaks, turvaliseks ja lõbusaks treening sessiooniks.

Veemotka treeneril on oluline roll õige varustuse valikul, kindlustamaks et treenitavatel on vee peal hea olla, õppimiskogemus on positiivne ja julgustab inimesi tihedamini osalema. Allpool on ülevaade põhilistest veesõidukite tüüpidest ja aerudest, mida kohata võib.

Süstad

- Meresüst
- Matkasüst
- Kärestikusüst
- SOT - sit-on-top süst

Kanuud

- Matkakanuu
- Kärestikukanuu

SUP (*Stand-up-paddleboard*) ehk aerulaud

- Jäik SUP laud
- Täispuhutav SUP laud
- Maratoni SUP laud
- Kärestiku SUP laud

Tandem või meeskonnapaadid

- Meresüstad
- Matkasüstad
- Sit- on-top süstad
- Matkakanuu

Aerud

SÜSTAAERUD on kahe labaga aerud.

- Sirge varrega kärestikuaer - võrdlemisi lühikese varrega ja kerged aerud
- Puidust grööniaer - kerge aer, mis võimaldab võtta kinni soovitud haarde ulatusega, soosivad madalat aerunurka ja energiat säästvat aerutamisstiili, mis sobib pikemateks matkadeks.
- Kõvera varrega meresüsta aer - Kõver vars on randmetele ergonoomiline ja võimaldab paremat jõu ülekannet kehalt aerule kui sirge vars.
- Kulpaer - Laba kuju on disainitud selliselt, et paadi edasiliikumine oleks võimalikult optimaalne. Populaarne valik maratoni sõitjate hulgas.
- Laste süstaaer (Junior paddle) - Lasteaer on kahandatud mõõtmetega, et väikestel oleks võimalik õiged aerutamistehnikad omandada. Labad on väiksemad ja vars on lühem kui tavalisel aerul ja seega kaalub aer oluliselt vähem.

KANUUAERUD ehk mõlad on ühe labaga.

- Kärestiku kanuu aer - tugev, T kujulise käepidemega, vastupidav aer. Paljudes erinevates suurustes.
- Puidust süvavee kanuu aer - Õhukesed, pika labaga aerud, mõeldud pikemateks sõitudeks sügavas vees.
- Kõver kanuu aer - laba on aeru suhtes nurga all, nurga suurus on varieeruv. Sellised aerud on mõeldud kiireks sõitmiseks või siledal veel võistlemiseks.

Varustuse kasutamine treeningutel

Ohutusvestid

- Ohutusvestid peavad olema õige suurusega.
- Pandlad ja lukud peavad olema suletud.
- Ohutusvestid ei tohi tõusta üle pea.
- Peavad olema töökorras.
- Ei tohi olla kulunud ja katkise kangaga, ujuvus ei tohi olla väiksem kui 50 N.

Aerud

- Peavad olema töökorras.
- Labad ja vars peavad olema korralikult ühendatud, ei tohi logiseda.
- Teravaid servasid või ääri ei tohi varrel olla.
- Labad peavad olema sobiva nurgaga.
- Aer peab olema õige suurusega ja õiget tüüpi.

Paadid

- Õhupadjad või kuivkambrid peavad olema terved ja olemas.
- Paadi kerel ei tohi olla auke ja ei tohiks olla liiga kulunud.
- Käepidemed ja kandmise aasad peavad olema olemas ja terved.
- Kuivkambri luugid peavad olema paadi külge, et vältida nende kadumist/uppumist transpordil või päästmiste käigus.
- Seljatugi, iste ja jalatoed peavad olema töökorras ja reguleeritavad.
- Paat peab olema õige suurusega ja kavandatava tegevuse jaoks sobilikud.

Pritsmepõll

- Peab olema ilma aukudeta.
- Avamise aas peab korrektselt olema küljes.
- Avamise aas peab olema nähtav.
- Peaks sobima antud paadile.

Kiiver

- Peab olema õige suurusega.
- Lõuaalune kinnitus korrektselt kinnitatud ja parajaks tehtud.
- Mugav, ei tohiks pigistada.
- Pragude ja täketeta.

Ohutusvarustus

Veendu, et kaasas on õige ja terve ohutusvarustus vastavalt grupile ja keskkonnale.

- Veekindlas pakendis esmaabi komplekt
- Varuriided

- Varuaerud
- Telefon
- Süüa ja juua (lisaks enda vajadustele)
- Hädavarjualune grupile (emergency shelter, tarp)
- Korralikult pakitud, sõlmevaba vedamisköis
- Kommunikatsioonivahendid (veekindel telefon, VHF, jne.)

Aerutamisriietus

- Kas riietus on piisav, et inimesed oleks kuivad?
- Kas riietus on piisav, et oleks soe?
- Kas riietus kaitseb päikese eest?
- Kas riietus on õige suurusega?
- Kas esemed on töökorras?
- Kas kuivülikondade mansetid on korras?

Veesõidukite hoiustamine

- Kas paadi hoidmise alused/riiulid ja treileri kandetalad on terved ja turvalised?
- Kas veesõidukid on korrektselt seotud/kinnitatud?
- Kas hoidjatel on mõned teravad kohad?
- Kas hoidjaid ja treilereid saab kasutada ilma vigastusi saamata?

Varustuse hooldus ja korrashoid

Märg varustus tuleb panna kuivama hea ventilatsiooniga kohta, kuid mitte otsese päikese kätte. Lateks tihendid vananevad päikese ja niiskuse käes kiiresti. Soosituim varustuse hoiustamise ja kuivatamise jaoks on kuivatusruum või kuivatuskapp.

Millal on õige aeg varustuse väljavahetamiseks?

Varustuse ohutuse kontrolli käigus leitud katkised asjad tuleb kas parandada või kasutusest eemaldada, sest katkise varustuse kasutamisel võivad tekkida ohtlikud olukorrad. Esimeses järjekorras tuleb eemaldada kasutusest ja tähistada katkine varustus, näiteks vestid mille lukud või pandad on purunenud, kangas rebenenud. Välja tuleb vahetada katkise või puuduvad kuivkambri luugid. Kiivrid millel on puudu isoleerivat materjali või mis on saanud löögi.

Täiendavad treeningvahendid

Aerutamistrenazöör on hindamatu abivahend vastupidavustreeningu tegemiseks ja edasiaerutamistehnika õpetamiseks ja lihvimiseks. Erinevalt paadist on aerutaja hästi vaadeldav ja lihtne on hinnata alakeha tööd ning suurte lihasgruppide kasutamist.

Veepealsetest treeningvahenditest on oluline võimalikult paljude eri tüüpi veesõidukite olemasolu, et treeninguid varieerida ja pakkuda treenitavatele võimalusi olla tuttavad erinevate aerutamise distsipliinidega.

Õppimist toetavate mängude jaoks on kõige universaalsemat vahendid väiksema mõõdulised pallid ja erinevas konfiguratsioonis poid.

Treenitavate ettevalmistus treening sessiooniks

Füüsilisel soojendusel enne treeningut on mitmeid eeliseid:

1. Paranenud südame veresoonkonna töö tasemele, mis on sissejuhatus treeninguks
2. Lihaste ja liigeste parem liikuvus ja valmisolek füüsiliseks pingutuseks, vähenenud oht vigastusteks
3. Kui keha on korralikult soojaks tehtud väheneb reaktsiooni aeg närvilõpmete ja lihaste vahel, tulemuseks paranenud koordineeritus ja kiirem reaktsioon
4. Kui soojendusest saab tegevuse eelne rituaal aitab see kaasa mentaalse saavutusvõime paranemisele madaldades stressitaset

Soojendus peaks koosnema neljast etapist: kerge intensiivsusega osa, keskmise intensiivsusega osa, üldise liikuvuse osa, hingamise ettevalmistamine.

Kerge intensiivsusega osa pikkus võiks olla 5 - 10 minutit. Kaldal võiks see olla kerge jooks, vee peal tava kiirusega aerutamine. Intensiivsus sügavalt hingamise hingeldamise eelses faasis, kestus kuni kerge higistamiseni.

Keskmise intensiivsusega etapp võiks kesta 1 - 2 minutit. Intensiivsus selline, et hingamise kõrvalt on keeruline rääkida. Kiirele jooksule peaks järgnema harjutused mis matkivad tavalisi aerutamislüügi: edasiaerutamine, tagasiaerutamine, küljele liikumine, alatugi, ülatus. Paadis piisab keskmise intensiivsusega etapis kiirest sprindist kestusega 1-2 minutit.

Liikuvuse etapi harjutuste eesmärgiks on ettevalmistada keha liikuvuspiirides, mis on tavapärased maksimaalse liikuvuse piirid aerutamise puhul. Tähelepanu tuleks eraldi pöörata kaela, õlgade, kehatüve (eriti rotatsioon), randmete, reie kakspealihaste (süst) ja pahkluude (kanuu) mobiliseerimisele.

Kaelalihaste soojenduseks vaata üle õla selja taha kuni tunned et kaelalihased on piinges. Hoia asendit paar sekundit. Lõdvesta lihased vaadates ette. Korda sama teisele poole. Korda harjutust hoides tagasivaadet ca 10 sekundit, kui tunned et tagasivaadates pinget kaelalihastes väheneb ja saad sügavamalt tagasi vaadata siis lisa natuke pinget. Korda sama teisele poole. Ülatus peaks olema alati selline et tunda on pinget aga mitte valu.

Esimene harjutus õlalihaste mobiliseerimiseks: seisa käed külgedel vabalt rippu, vii käed hooga pea kohale, käelabad maksimaalselt taha, uuesti alla rippu ja hooga selja taha, käelabad maksimaalselt üles. Tee harjutust ühtlase sujuva liikumisega lugedes samal ajal aeglaselt kümneni. Teine harjutus õlalihaste mobiliseerimiseks: seisa käed külgedel rippu, õlaringid ees taha aeglaselt lugedes kümneni ja õlaringid tagant ette aeglaselt lugedes kümneni. Mõlemad harjutused on tehtavad ka paadis.

Kehatüvelihaste mobiliseerimiseks seisa sirgelt, vii käed kahele poole külgedele, peod väljapoole ja alusta pöõretega ühele ja teisele poole. Oluline et samal ajal pöõrdega hoiaksid pilgu tahasuunatud käelabal. Korda harjutust mõlemale poole kümme korda.

Reie kakspealihaste soojendamiseks kummardu ettepoole, püüdes näpuotstega puudutada varbaid, siruta keha tahapoole käed üle pea, painuta uuesti ette hoides asendit lugedes aeglaselt kahekümneni, uus sirutus käed üle pea, hoia asendit kümme sekundit.

Randmete mobiliseerimiseks hoia käsi enda ees, siruta sõrmed laiali ja rusikasse. Korda harjutust kümme korda. Siruta käed ette, hoia käsi nagu hoiaksid aeru, tee randmetega kümme ringi paremale, kümme ringi vasakule.

Pahklude mobiliseerimiseks istu maha, siruta üks jalg ette, teine jalg toeta säärega sirutatud jala reiele ja tee jalalabaga kümme ringi ühele poole ja kümme ringi teisele poole. Korda sama teise jalaga.

Hingamisharjutusi võib teha nii vere hapnikusisalduse suurendamiseks ja kopsude ventileerimiseks kui osana vaimsest lõdvestusest. Seisa käed külgedel, tõsta käed pea kohale samal ajal sisse hingates, kui oled kopsud õhku täis tõmmanud ja käed on pea kohal hoia hinge kinni paar sekundit. Väljahingates kükita ja vii käed alla kuni puudutad maapinda. Korda harjutust paar korda.

Lõdvestuse eesmärk on viia keha peale treeningut tagasi normaalolekusse. Suure hapnikusisaldusega veri peaks peale intensiivset treeningut tsirkuleerima ca 5- 10 minutit et viia verest välja jääkained ja aidata seeläbi kaasa kiiremale taastumisele ja vältida lihaste kangestumist. Lõdvestumisharjutuse intensiivsus peaks olema madalam kui soojenduse esimeses faasis. Sobilik intensiivsus on selline kus 5 - 10 minutilise lõdvestuse kestel on võimalik samal ajal vabalt rääkida.

Veematkamise üldfüüsiline ettevalmistus

Ükskõik millisteks tegevusteks, mis on seotud veematkamisega on olulised neli baasoskust, mida tuleb arendada võimalikult varajases eas. Need on tasakaal, koordineatsioon, liikuvus ja paindumus. Ilma nende oskusteta on väga raske tehnilisi oskuseid õpetada.

Tasakaal

- oluline on arendada staatilist tasakaalu kui ka dünaamilist tasakaalu. Harjutused võiksid alata tasakaaluharjutustega kohapeal ja õppesessiooni jooksul peavad väljakutsed muutuma raskemaks, hõlmates näiteks tasakaalu proovile panekut hoo pealt.
- Pea asukoht on tasakaaluharjutustel võtmetähtsusega, sest pea kaalub palju ja mõjutab oluliselt raskuskeset.
- Tasakaalu saavutamiseks peaks raskuskese olema veesõiduki kohal. Samas raskuskese muutub erinevate tehnikate korral ja aeru tuleb kasutada kompenseerimiseks ja tasakaalus püsimiseks.

Koordinatsioon

- Koordinatsioon on oskuslik keha kasutamine, et kõik kehaosad töotaksid aeru, paadi ja keha vahel jõu tekitamiseks.
- Koordinatsiooni harjutustega saab arendada õiget ajastamist ja rütmilisust.
- Kasuta harjutusi, mis soosivad terve keha liikumist, sest paljude veematkaspordi tehnikate õppimiseks tuleb saada terve keha tööle.
- Jõud tekitatakse keha suurtes lihastes, mis asuvad kehatüves ja kantakse üle jäsemete kaudu.

Liikuvus

- Liikuvus on koordineeritud ja tasakaalukas keha kasutamine, mis võimaldab sujuvat hoo pealt pidurdamist, suuna muutmist ja uuesti hoo kogumist.
- Sea ülesandeid, kus tuleb proovile panna tasakaalu ja koordinatsiooni, näiteks järsult pidurdada, startida ja kiiresti liikumissuunda muuta.

Painduvus

- Painduvus määrab liigutuste ulatuse ja see on vajalik, et aerutamistehnikate sooritamiseks võimalikult efektiivselt.
- Oluline on ettepoole painduvus ja kehatüve liikuvus küljelt küljele.
- Kasuta soojendusharjutusi, mis matkivad veepeal tehtavaid liigutusi, näiteks ülakeha liikuvus.

Peamised aerutamisoskused

Sõltumata veesõiduki tüübist on neli põhioskust, ilma mille arenguta ei ole võimalik saada osavaks matkaaerutajaks. Abiveematkatreeneri roll on tutvustada neid põhitõdesid ja ära tunda kui mõni neist põhioskustest vajab arendamist.

1. Aktiivne kehaasend - Aktiivne kehaasend tähendab istumist/põlvitamist viisil mis võimaldaks keha liikumist, keeramist ja lihaste kasutamist kõige efektiivsemal moel. Pildid heast ja kesisest kehaasendist.

2. Ühenduvus - Ükskõik millise veesõidukiga peaks olema tunne, et aerutaja “kannab”, seda nagu valatult. Paat peab olema võimalikult parajaks tehtud, et sellega oleks mugav ja efektiivne sõita. Kui veesõidukis on liiga kitsas või vastupidi liiga palju vaba ruumi, mõjub see sõidu efektiivsusele halvasti ja võib tekitada probleeme.

Näited, kui veesõidukis puudub hea ühenduvus või vastupidi on liiga kitsas:

- Kui jalad hakkavad ära surema/tundetuks muutuma.
- Alaselg väsib ära ja aerutaja istub nagu diivanil.
- Aerutaja näib ebastabiilne.
- Manöövrid ei ole efektiivsed ja võtavad palju energiat ja aega.

3. Jõu ülekanne - aktiivse kehaasendi ja hea paadiga ühenduvuse korral on lihtne kanda jõud kehalt üle läbi aeru paadi edasiliigutamiseks. Abiveematkatreeneril on oluline roll ära tunda, kuidas jõu ülekanne toimub.

- Jõu ülekanne peaks toimuma läbi kehatüve suurte lihaste kasutamise
- Aeru ees vette pannes lükkame paadi läbi vee aeruni.
- Enamike süstatehnikate juures on jalgade töö eriti tähtis roll.
- Kerepöördel on oluline roll, kuidas kehatüve lihased tööle panna.

4. Tunnetus

Tunnetus on kõige olulisem ja on kokkuvõttes aktiivse kehaasendi, ühenduvuse, jõu ülekanne, õige ajastuse ja tehnika summa. Kui kõik varasemad aspektid on täidetud, siis edasimineku ja manöövrid peaksid olema tunduma ja välja nägema õiged. Kui aerutaja on paadis lõõgastunud tundub paat sujuvalt ja lihtsalt edasi minevat.

Esmased aerutamisoskused süstaga

- Varustuse tõstmine, kandmine ja sidumine
- Veeskamine ja maabumine
- Edasiaerutamine
- Tagurpidi aerutamine
- Peatumine (edasi ja tagurpidi)
- Positiivne korrektsioon
- Süsta kallutamine tasakaalu hoidmisega (edging)
- Kaartõmme
- Sabatüür
- Süsta keeramine 360 kraadi kohapeal
- Küljele tõmme
- Hoo pealt küljele liikumine
- Alatugi
- Ümberminek ja märgväljumine

- Enesepäästmine
- Kaaslase päästmine
- Parve moodustamine
- Vedamised

Esmased aerutamisoskused kanuuga

- Varustuse tõstmine, kandmine ja sidumine
- Veeskamine ja maabumine
- Trimm
- Edasiaerutamine
 - Goonstroke
 - J-tõmme
- Tagurpidi aerutamine
- Peatumine (edasi ja tagurpidi)
- Positiivne korrektsioon
- Kaartõmme
- Kanuu keeramine 360 kraadi kohapeal
- Sabatüür
- Küljele tõmme
- Ümberminek
- Enesepäästmine
- Kaaslase päästmine
- Slingi või teise abivahendiga aerutaja paati tagasialitamine (*stirrup rescue*)
- Parve moodustamine
- Vedamised

Soovitatav kirjandus

BCU Canoe and Kayak Handbook, (2002). Ed, F. Ferrero. ISBN 0-9531956-5-1.
 BCU Coaching Handbook, (2006). Ed, F. Ferrero. ISBN 0-9547061-6-1.