



# Meresüsta matkatreeneri õppematerjal

## EKR tase 5

Materjali koostanud Rene Valner

2019

# Meresüsta matkatreener V aste õppekava

Erialase koolituse maht: 72 h, sellest 38 h teoorias ja 34 h praktikas

Eesmärk: Meresüsta veematka 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. Veematka treener on suuteline töötama Pikaajalise Aerutaja Arengu faasides Treeni Treenimise pärast, Treeni Saavutuste pärast või Rekreatiivse Treeningu faasides. Veematka treener omab teadmisi ja oskusi töötamaks klubi või keskuse vastutava spetsialistina.

Õpiväljundid. Veematka treener:

1. oskab analüüsida treenitava praegust ja potentsiaalset saavutusvõimet, vajadusi ja ootusi.
2. oskab planeerida pikaajalist treeningprogrammi vastavalt kokkulepitud eesmärkidele.
3. oskab viia läbi treeningsessioone ohutult ja efektiivselt.
4. oskab jälgida ja hinnata treeningute efektiivsust.
5. oskab juhtida ja arendada isiklikku treeneri praktikat.
6. oskab juhendada abi- ja nooremtreenereid, kaasata spetsialiste ning korraldada koostööd.

	<b>Teema lühiiseloomustus</b>	<b>Maht h / vorm</b>
1.	Veematkamisega seotud organisatsioonid, rahvusvahelised võimalused ja rahvusvaheline erialane terminoloogia	2 h loeng
2.	Treeneri roll ja vastutus, treeningute planeerimine ja läbiviimine, erinevad töökeskkonnad. <ul style="list-style-type: none"><li>• treeneri roll ja vastutus</li><li>• erinevad töökeskkonnad</li></ul>	4 h loeng

3.	<p>Treeningute planeerimine ja läbiviimine, erinevad töökeskkonnad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• treeningplaani koostamine</li> <li>• treeningsessiooni planeerimine (12 progresseeruvat sessiooni raskuskategooria matka ettevalmistus perioodil)</li> <li>• treeningprotsessi tagasiside, hindamine ja arendamine</li> <li>• treeningprotsessi ülesehitus toetamaks treenitavate pikaajalisi eesmärke</li> <li>• treeningu ülesehitus ja juhendamine lähtuvalt treenitava vajaduste hindamisest</li> </ul>	12 h seminar/ praktikum
4.	<p>Treeningrühma areng:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• treenitavate profileerimine ja treeningplaani koostamine</li> <li>• treenitavate saavutusvõime arendamine edasijõudnud aerutaja faasis</li> <li>• treenitavate käitumismustrite kasutamine treeningprotsessi tõhustamisel</li> <li>• treenitavate saavutusvõime hindamine ja arendamine</li> </ul>	4 h loeng
5.	<p>Veematkaja ettevalmistus kaugmatkaks:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• grupi ja grupiliikmete vastutus,</li> <li>• strateegiad,</li> <li>• taktikad,</li> <li>• riskide hindamine ja juhtimine,</li> <li>• juhtumite analüüs</li> </ul>	8 h seminar/ praktikum
6.	<p>Jõgede (kärestike) rahvusvaheline klassifikatsioon (International scale of river difficulty) 1-6, kärestike klasside tunnused</p>	2 h seminar
7.	<p>Treeneri tehnilised oskused</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• treenerioskuste hindamine</li> <li>• treeningu logiraamat kaheteist läbiviidud sessiooni kohta.</li> <li>• aerutamissertifikaatide treeningkavad</li> <li>• mentori tagasiside ja kokkuvõtte treeningsessioonist</li> <li>• kriitilised analüütilised küsimused</li> </ul>	14 h seminar/ praktikum

8.	<p>Noorema astme treenerite juhendamine, töö korraldamine</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• teiste treenerite mentorlus</li> <li>• abijõudude ja spetsialistide kaasamine</li> <li>• klubilise tegevuse võimalused</li> <li>• täiendavate treeningvõimaluste loomine, ühistreeningud</li> <li>• situatsiooni ülesanded</li> </ul>	6 h seminar/ praktikum
9.	<p>Võistluste korraldamine</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rahvusvaheline Canoe Federation kanuu slaalomi võistluste reeglid (2017.a)</li> <li>• võistlusjuhendite koostamine</li> <li>• võistlusrajad, spetsiifika arvestamine</li> <li>• võistluskorraldus</li> <li>• korraldusmeeskond</li> <li>• kohtunike töö</li> </ul>	10 h seminar/ praktikum
9.	<p>Ohutus ja esmaabi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• riskiennetusplaani koostamine treeninguteks ja treeningväljasõitudeks</li> <li>• riskiennetusplaani koostamine võistlusteks</li> <li>• käitumine õnnetusjuhtumite korral</li> <li>• päästetööd</li> </ul>	6 h seminar/ praktikum
10.	<p>Treeningu hindamine:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• treeningu hindamine, vähemalt kaks sessiooni a'60-90 minutit. (sisaldab ohutuse tagamist ja juhioskusi)</li> <li>• küsimused</li> <li>• isiklikud oskused</li> </ul>	4 h seminar/ praktikum

Tundide mahuline suhe määratletakse õppematerjalide ettevalmistamisel

Soovitav erialane kirjandus:

1. BCU Canoe and Kayak Handbook, (2002). Ed, F. Ferrero. ISBN 0-9531956-5-1.
2. BCU Coaching Handbook, (2006). Ed, F. Ferrero. ISBN 0-9547061-6-1.
3. Canoeing for Disabled People, (1995). G. Smedley. ISBN 0-900082-08-9.
4. Equality in your Coaching, (2010). ScUK. S. Kirkland, A. Sharma & M. Patel. ISBN: 9781905540808.

5. Positive Behaviour Management in Sport. (2009). ScUK. N. Fuller, S. Jolly, and J. Chapman. ISBN: 9781905540679.
6. Safeguarding and Protecting Children: A Guide for Sportspeople, (2006). ScUK. N. Slinn. ISBN: 978-1-905540-26-6
7. Sports Injury: Prevention and First Aid Management. ScUK (1999). ISBN 1-902523482
8. [International Canoe Federation Canoe Slalom Competition Rules, 2017](#)
9. Sea Kayak Safety and Rescue. Pesda Press (2019). Gordon Brown. ISBN 9781906095635
10. Sea Kayak. Pesda Press (2006). Gordon Brown. ISBN-10: 0-9547061-7-X
11. Long Term Athlete Development. Human Kinetics (2013). Istvan Balyi, Richard Way, and Colin Higgs. ISBN 978-0-7360-9218-0 (print)

Õppekava koostanud: Rene Valner ja Guido Leibur

## SISUKORD

<b>Meresüsta matkatreeneri õppematerjal</b>	<b>0</b>
<b>EKR tase 5</b>	<b>0</b>
<b>Meresüsta matkatreener V aste õppekava</b>	<b>1</b>
<b>Veematkamisega seotud organisatsioonid, rahvusvahelised võimalused ja rahvusvaheline erialane terminoloogia</b>	<b>7</b>
Veematkamise õppe- ja treeningprotsessi toetavad tingimused	9
Klubiline tegevus	9
<b>Treeneri roll ja vastutus</b>	<b>11</b>
Treeneri roll ja vastutus	11
Erinevad töökeskkonnad	11
Mereolude hindamine (klassifikatsioon).	11
<b>Treeningute planeerimine ja läbiviimine</b>	<b>13</b>
Meresüstamatka treeningute planeerimine	13
Praktiline navigatsioon merel	13
<b>Pikaajaline aerutaja arengu mudel</b>	<b>14</b>
Aerutamise baasoskuste etapp	15
Harrastusspordi etapp	15
Tippspordi etapp	15
<b>Füüsilised arengu etapid</b>	<b>15</b>
Treeningplaani koostamine	16
<b>Treeningrühma areng</b>	<b>21</b>
Treenitavate profileerimine ja treeningplaani koostamine	21
Treenitavate sooritusvõime arendamine ja hindamine edasijõudnud aerutaja etapis	22
<b>Matkaja ettevalmistus kaugmatkaks</b>	<b>28</b>
Grupijuhi ja grupiliikmete vastutus	28
Strateegiad	32
Taktikad	34
Riskide hindamine ja juhtimine	35
Grupis aerutamise puhul on oluline juurutada turvaraamistike kasutamine ja ohuolukorras tegevuste planeerimisel neist lähtumine.	35
Turvaraamistikud	35
Päästeprotokollid	37

Riskihindamine	38
Riskide juhtimine	38
Noorema astme treenerite juhendamine, töö korraldamine	39
Teiste treenerite mentorlus	39
Abijõudude ja teiste spetsialistide kaasamine	40
Klubilise tegevuse võimalused	40
Täiendavad treeningvõimalused	41
Võistluste korraldamine	41
<b>Ettevaatus ja esmaabi</b>	<b>41</b>
Riskiennetusplaani koostamine treeninguteks ja võistlusteks	41
Riskide hindamine ja juhtimine matkal	43
Käitumine õnnetusjuhtumite korral	45
Päästeprotokollid	45
Päästetööd	46
Lisa 1. Vestide seisundi ja ujuvuse kontrollimise tabel.	47
Lisa 2. Lainesõidu reeglid.	48
Lisa 3. Isiklike oskuste tasemed ja matkajuhtide tasemed Eestis	50
Matkajuhi tasemed	50
Lisa 4 Eesti meresüstamatkade raskusastmete nõuded	52
Matkade raskusastmete nõuded	52

## **Meresüsta veematkatreener V aste**

Erialase koolituse maht: 72 h, sellest 38 h teoorias ja 34 h praktikas

**Eesmärk:** Veematka treener EKR tase 5 omab teadmisi ja oskusi sportimise organiseerimiseks ja arendamiseks ning õppe-treeningprotsessi läbiviimiseks erisugustes olukordades avaveel\*, kaitsmata veel\*\* ja kõrgendatud saavutus nõuete nimel elukvaliteedi tõstmise eesmärgil või sportliku konkurentsi tingimustes. Veematka treener on suuteline töötama Pikaajalise Aerutaja Arengu etappides Treeni Treenimise pärast, Treeni Saavutuste pärast või Rekreatiivse Treeningu etappides. Veematkatreener on võimeline ette valmistama veematkajaid raskuskategooria matkal osalemiseks. Veematka treener omab teadmisi ja oskusi töötamiseks klubi või keskuse vastutava spetsialistina.

\*avaveed: 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.

Definitsioon kehtib vee ja õhu normaaltemperatuuride puhul, madalate temperatuuri puhul tuleb seda arvestada kui täiendavat ohutegurit.

**\*\*Kaitsmata veed (Eesti mõistes):**

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 välditavad lihtsate manöövrtega.

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

Õpiväljundid. Veematka treener:

1. oskab analüüsida treenitava praegust ja potentsiaalset saavutusvõimet, vajadusi ja ootusi.
2. oskab planeerida pikaajalist treeningprogrammi vastavalt kokkulepitud eesmärkidele.
3. oskab viia läbi treeningsessioone ohutult ja efektiivselt.
4. oskab jälgida ja hinnata treeningute efektiivsust.
5. oskab juhtida ja arendada **isiklikku treeneri praktikat**.
6. **oskab juhendada abi- ja nooremtreenereid, kaasata spetsialiste ning korraldada koostööd.**

## **Veematkamisega seotud organisatsioonid, rahvusvahelised võimalused ja rahvusvaheline erialane terminoloogia**

### ORGANISATSIOONID VEEMATKAMISES

**MATKAKLUBID.** Eestis on ca 15-20 veematkamisega teglevat klubi. Klubid on vormilt MTÜd, kuhu on koondunud matkahuvilised isikud, kes soovivad koos matkata. Vähem on neid, kes pakuvad matkamise võimalusi inimestele, kes ei kuulu klubisse. Neid matkaklubisid, kelle tegevuse eesmärk on arendada sportlikku veematkamist on Eestis paraku mõned üksikud: Alutaguse Matkaklubi, Nautleja matkad, Kulgejate klubi, Paikuse Aerutamisklubi, Pirita aerutamisklubi.

**TURISMIETTEVÕTJAD,** peamiselt OÜd, FIEd Eestis on üle 50 turismiettevõtte, kes pakuvad veematkateeneuseid. Teenuseid pakkuvatest ettevõtetest on tuntumad: 360kraadi, Matkajuht,



Soomaa.com, Puhka Aktiivselt, Reimann Retked, Sea Kayaking Estonia, Seikle Vabaks, Loodusturism, Nipernaadi, jm.

EESTI MATKALIIT Eesti Matkaliit (EML) on mittetulunduslik ühendus, mis on katusorganisatsiooniks 6 matkaklubile ja 14 äriettevõttele. Eesti Matkaliidu juures tegutseb kutsekomisjon ja nõunikud. Eesti Matkaliidu liikmesorganisatsioonides tegeldakse erinevate matkaliikidega: jalgsi-, jalgratta-, mägi- ja veematkamisega. Eesti Matkaliidu tegevuse eesmärk on matkategevuse kaudu aidata kaasa eluterve ühiskonna arengule Eestis. Liidu liikmed lähevad matkale erinevate eesmärkidega, kuid alati on silmas peetud alljärgnevat põhimõtet:

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

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

**Euro Paddle Pass** on aeruspordi pädevuse raamistik kõigis süsta- ja kanuumatka distsipliinides. EPP-ga on ühinenud 11 rahvuslikku alaliitu kogu Euroopast.

Kõigi liitunud riikide rahvuslikud aerutamisdistsipliinide sertifitseerimissüsteemid vastavad EPP standardi nõuetele kindla dispiini piires ja hõlmates tasemeid 1-5.

EPP liikmed on: Taani, Soome, Prantsusmaa, Saksamaa, Suurbritannia, Iirimaa, Itaalia, Norra, Sloveenia, Rootsi, Šveits.

EPP eesmärgid on:

- Edendada juurdepääsu aerutamisele spordile läbi distsipliinidevaheliste standardite.
- Töötada välja Paddle Sporti juhendamise ja treenimisstandardite ühtne lähenemisviis.
- Parandada Euroopa treenerite ja alaliitude vahelisi suhteid.
- Rõhutage aerutamise spordi hariduslikku ja sotsiaalset väärtust.
- Tõsta keskkonnateadlikkust.

**British Canoeing** on asutatud aastal 1936. Alates aastast 2000 tegutseme Šotimaa (Šoti kanuuliit), Walesi (Kanu Wales) ja Põhja-Iirimaa (Kanuuliit Põhja-Iirimaa) koduriikide ühenduste katusorganisatsioonina. BC-I on endiselt Inglismaa liikmeskogu ja vastutab spordi arendamise eest Inglismaal.

Täna vastutab BC kõigi rahvuslike ühenduste üldise raamistiku juhtimise ja kehtestamise eest ning hõlmab selliseid valdkondi nagu treenerite, võistlusspordi ja kanuumatkade huvide esindamine Ühendkuningriigi tasandil.

Alates 1936. aastast on meie spordis olnud palju imelisi, olulisi muudatusi ja edusamme. Süstamatk hõlmab nüüd sporti ja vaba aja veetmise võimalusi, ning mitmesuguseid huvisid ja kirgi. Tahame toetada ja pakkuda võimalusi kõigile, et nad saaksid oma kanuusõidu kõigis aspektides oma potentsiaali nautida ja realiseerida, sõltumata nende vanusest, taustast või võimetest.

#### **Veematkamisega seotud välisorganisatsioonid:**

British Canoeing	<a href="https://www.britishcanoeing.org.uk/">https://www.britishcanoeing.org.uk/</a>
Euro Paddle Pass homepage:	<a href="http://www.europaddlepass.eu/">http://www.europaddlepass.eu/</a>
International Sea Kayak Guide Association	<a href="http://www.iskga.com">www.iskga.com</a>
American Canoe Association	<a href="https://www.americancanoe.org/">https://www.americancanoe.org/</a>
Canoe Kayak Canada	<a href="https://canoe kayak.ca/">https://canoe kayak.ca/</a>
Nordisk Instruktorlicens (NIL)	<a href="https://www.nilfinland.fi">https://www.nilfinland.fi</a>
Paddle Australia	<a href="https://paddle.org.au">https://paddle.org.au</a>

## **Veematkamise õppe- ja treeningprotsessi toetavad tingimused**

### **Klubiline tegevus**

Klubi on ühise huviala, maailmavaate või muu ühise tunnuse alusel loodud isikute seltskond või koondis, millel enamasti on koht kooskäimiseks, suhtlemiseks, harrastus tegevuseks. Klubidesse koondunult on matkajatel paremad võimalused ühistevõistlusteks. Lisaks on võimalik käivitada projekt tegevusi, taotleda olulistele tegevustele toetust, olla kaasatud maakondlikesse, vabariiklikesse ja rahvusvahelistesse matkaalastesse sündmustesse. Matkaklubidel on oluline roll nii alustavate matkajate kui ka juba kogenud matkajate arengu toetamisel. Matkaklubide võimalused:

- Veematkamise propageerimine
- Erialase info ja oskusteabe koondamine
- Treeningute käivitamine ja läbiviimine
- Treeningvarustuse tagamine osalejatele
- Treeningtingimuste mitmekesistamine liikmetele
- Regulaarsed õppematkad, koostöö instruktoritega
- Treeninglaagrite, väljasõitude korraldamine
- Matkaürituste ja matkavõistluste korraldamine
- Õppematerjalide koostamine ja väljapanek
- Retkede andmebaasi pidamine - info- ja inspiratsiooniallikas järgmistele matkajatele
- Klubi ajaloo talletamine ja avalikustamine

- Matkavarustuse rent
- Nädalavahetuse matkad
- Instruktoriteenus
- Isiklike oskuste, matkajuhtide ja treenerite tasemekoolitused ja eksamid
- Matkade ja ekspeditsioonide korraldamine

KOOSTÖÖPARTNERITE KAASAMINE Matkaspordi olemus eeldab tihedat koostööd üksikisikute, matkagrupi liikmete, matkajuhtide ja treenerite vahel. Võimaluseks on teha koostööd teiste spordiala treeneritega. Partnerite kaasamine on oluline erinevate sündmuste korraldamisel: nt võistlused, rännakud, matkapäevad, pikkade matkade ja ekspeditsioonide ettevalmistamisel ja korraldamisel.

TÖÖ TOETAJATE JA SPONSORITEGA Igapäevaseks veematkaspordi treeningute läbiviimiseks on toetusi võimalik saada peamiselt kahest kohast:

- Omavalitsustelt: töötasudeks, vahenditeks, koolitusteks, õppematkadeks jne. Omavalitsuste toetus sõltub läbirääkimiste tulemustest.
- Riigilt, treenerite töötasutoetust. Taotluste menetlemist korraldas Eesti Spordikoolituse ja - Teabe SA, kes töötas selle tarbeks välja spetsiaalse elektroonilise keskkonna. Toetuste eraldamise aluseks oleva kultuuriministri määruse põhipunktid:
  - riigipoolset tööjõukulude toetust saavad taotleda spordiklubid, -koolid ja spordialaliidud 5. ja kõrgema kehtiva kutsetasemega treeneritele, kes juhendavad laste ja noorte treeningrühmi;
  - toetuse taotlemise õigus on spordiklubidel, kes on kantud Eesti spordiregistrisse ning spordikoolidel, kelle andmed on esitatud Eesti Hariduse Infosüsteemi (EHIS), samuti spordialaliitudel;
  - tööjõukulude toetust makstakse planeeritud ja järjepideva treeningtöö läbiviimise eest laste ja noortega, kelle vanuse ülempiir on 24 aastat;
  - treenerile makstava tasu arvestuslikuks aluseks on tema poolt vahetult juhendatavate treeningtundide arv nädalas. Täistööajaga töötava treeneri nädalakoormus on 24 akadeemilist treeningtundi nädalas. Töötasutoetust makstakse alates 4-treeningtunnise nädalakoormusega treeneritöö eest;
  - riigipoolne tööjõukulude toetus moodustab kuni 50% treenerile makstavast töötasust. Spordialaliit, spordiklubi või spordikool peab omalt poolt rahastama treeneri töötasustamist vähemalt samal määral. Paraku jalgsimatkamises pole seni ükski klubi seda võimalust kasutanud. Ettevalmistused selleks käivad Alutaguse Matkaklubis.
- Projekti põhised toetused. Matkaspordi arendustegevusi ja investeeringuid on seni toetanud järgmised fondid: KÜSK, KOP, KULKA, MEIS, PRIA.
- Sponsorid. Matkaspordi praktika näitab, et lihtsam on leida sponsoreid konkreetsete matkaspordi suursündmustele (võistlused, üle-eestilised matkasündmused jne) või suurematele ekspeditsioonidele.

# Treeneri roll ja vastutus

## Treeneri roll ja vastutus

Treeneri roll ja vastutus hõlmab laialdast valdkonda. Kas ja kui palju treener isiklikult kõigega tegeleb sõltub suuresti klubi sisesest töökorraldusest. Olulisemad töö ja vastutus valdkonnad on järgmised:

- treening- ja matkavahendite ning varustuse kasutamise ja hooldustöö korraldus
- veematkajate tehniline ettevalmistus
  - veematkaja õppetundide ja treeningute korraldamine ja pikaajalise treeningprotsessi planeerimine
  - treeningtöö ülesehitamine ja seire
  - hooaja planeerimine
  - õppe-treeningviiside ja meetodite valik
  - treeninganalüüs
  - järelduste tegemine järgneva treeningtööks
  - veematkamise õppetundide ja treeningtöö juhendamine
  - terviklike treening tsüklite korraldus ja läbiviimine
  - psühholoogiline ettevalmistus treeningutes
  - sisekliima ja selle juhtimine treeninggrupis
  - tagama sportliku treeningu aluspõhimõtete järgimise ja ohutuse
  - jälgima treeningukoormuse vastavust juhendatavate tervislikule seisundile.
- matkade ja ekspeditsioonide korraldamine
- riskide hindamine ja juhtimine treeningutel, treening väljasõitudel, matkadel
- abi- ja nooremtreenerite juhendamine ja töökorralduse koordineerimine

## Erinevad töökeskkonnad

Meresüsta veematkatreeneri tavaline töökeskkond on Eesti siseveed ja rannikumeri, kaitstud, kaitsmata ja avavee keskkonnas. Lisaks võivad töökeskkonnad vajadusel hõlmata üle klass 2 karestikega vooluveekogusid ja tõusu-mõõna keskkondasid veematkajate ettevalmistamisel ja matkade korraldamisel välismaal. Sel juhul on soovitatav et treener täiendaks end vastava erialase distsipliini osas vastava kompetentsini seda pakkuvate pakkuvate organisatsioonide juures (nt BC või EPP).

### ***Mereolude hindamine (klassifikatsioon).***

Mereolud sõltuvad paljudest teguritest ja ühtset klassifikatsiooni mereaerutamise seisukohast pole ametlikult välja kujunenud. Karestikuaerutamisele lähim võrreldav süsteem mereolude kohta on loodud Eric Soaresi poolt ja võtab koefitsientidega arvesse järgmisi tegureid:

- Vee temperatuur

- Tuule kiirus
- Laine kõrgus
- Lühim ujumisdistants turvalisse kohta
- Murduvate lainete olemasolu
- Kaljune rannajoon
- Aerutatakse koobastes
- Aerutatakse öösel
- Udu või piiratud nähtavus
- Muud tegurid

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

**Beauforti skaalat** kasutatakse rahvusvaheliselt mereolude kirjeldamiseks, kuid on mõeldud pigem laevnikele ega võtta arvesse kõiki mereaerutamise seotud ohutegureid.

Bofoor	Kiirus m/s	Laine m	Nimetus	Nähtav mõju
0	0 - 0,2	0	tuulevaikus	Veepind on peegelsile
1	0,3 - 0,2	0–0,2	vaikne tuul	Veepind väreleb ilma valgete harjadeta.
2	1,6 - 3,3	0,2–0,5	kerge tuul	Mõningane madal lainetus, veepinnal tekivad väikesed veelained, mille harjad on siledad.
3	3,4 - 5,4	0,5–1	nõrk tuul	Tuntav lainetus, veepinnal tekivad klaasjad vahuharjad.
4	5,5 - 7,9	1–2	mõõdukas tuul	Veepinnal tekivad märgatavad vahused lained, laineharjad hakkavad murduma, ilmuvad mõned "jänesed".
5	8,0 - 10,7	2–3	kaunis tugev tuul	Meri kohiseb, tekivad keskmised lained, lainete periood muutub pikemaks, kõikjal tekivad valged vahuharjad. Tekivad pritsmed.
6	10,8 - 13,8	3–4	tugev tuul	Tekivad suured lained, kõik laineharjad on vahused, veepinnal on rohkesti vahtu. Laineharjadelt pritsib vett.
7	13,9 - 17,1	4–5,5	vali tuul	Veepind on vahuvöödiline, tekivad pika perioodiga lained, mille laineharjad murduvad ja moodustavad pikki valle, tuul moodustab lainevahust triipe.
8	17,2 - 20,7	5,5–7,5	tormine tuul	Tekivad keskmiselt kõrged pikad suure perioodiga lained, tuul heidab murduvate lainete harjadelt pritsmeid, vahust on moodustunud triibud vastavalt tuule suunale.
9	20,8 - 24,4	7–10	torm	Meri mühiseb, veepinnal tekivad kõrged lained, mille harjad on mõnikord keerdus. Vastavalt tuule suunale on tekkinud tihked vahutriibud, <b>nähtavus</b> hakkab veepritsmete hulga tõttu vähenema.
10	24,5 - 28,4	9–12,5	tugev torm	Merel on tugev lainetus, tekivad väga kõrged lained pika rippuva või rulja laineharjaga, merepind muutub vahust valgeks, tekivad kukkuvad lööklained, nähtavus väheneb veepritsmete suure hulga tõttu.
11	28,5 - 32,6	11,5–16	maru	Merel on torm ja selle tõttu tekivad erakordselt kõrged lained, meri on täielikult kaetud suurte tuule suunast sõltuvate

12	>32,7	≥ 14	orkaan	vahulaikudega, vahu ja pritsmete tõttu väheneb nähtavus nullini. Merel on tekkinud hiiglaslikud lained. Õhk on täis veetolmu ja pritsmeid, meri on üleni valge ja nähtavus on nulli juures.
----	-------	------	--------	--

Tabel 1. Beauforti skaala mereolude hindamiseks.

## Treeningute planeerimine ja läbiviimine

### Meresüstamatka treeningute planeerimine

Meresüsta treeneri EKR tase 5 töö eesmärk on viia seni kaitstud veel treeninud aerutajad avavee ja kaitsmata vete keskkonda, kus lisaks tehnilistele oskustele on oluline roll taktikalistel ja psühholoogilistel oskustel. Oluline komponent on otsustusvõime ja oskus langetada tehniliselt, taktikaliselt ja psühholoogiliselt õigeid otsuseid. Enamus oskusi dünaamilises keskkonnas on vaadeldavad kui oskuste kompleksid, mille sooritamise taktika dikteerib keskkond.

- Tõstmine veeskamine ja maabumine täis süstaga surfilainetes
- Tõstmine veeskamine ja maabumine täis süstaga kaljusel rannikul
- Efektive edasiaerutamine sea state 3-4 juures
- Gröönipöörded lainetes ja tuulega
- Praktiline navigatsioon vee peal kehvades nähtavustingimustes
- Kursi hoidmine, vahemaade arvutamine ja asukoha teatamine
- Meremärkide tundmine
- Päästmised tuule ja lainetega
- Vigastatud grupiliikme päästmine
- Enesepäästmine
- Vedamised tuule ja lainetega: tandem vedamine, parve vedamine, kontakt vedamine, kontakt otsaga vedamine, ankruga vedamine
- Intsidentidega tegelemine lainete ja tuulega: kadunud aer, kadunud luugikatted, paadi parandamine merel,
- Intsidentidega tegelemine lainete ja tuulega: merehaigus, alajahtumine, vigastused
- Rühmakaaslaste juhendamine
- Ilm ja ilmateade
- Merekeskkonnas ja merel esinevate nähtuste lugemine, näiteks karid, madalikud murduvate lainetega, kivid

### Praktiline navigatsioon merel

- Vahemaade hindamine
- Ületuste planeerimine

- Tõus ja mõõn
- Hoovustega arvestamine
- Maa ja merekaardid
- Punktide leidmine ja asukoha teatamine koordinaatide järgi
- Vahemaa kaugus, liikumise kiirus ja kuluv aeg
- Transitid
- Lateraalmärgid
- Kardinaalmärgid
- Navigatsioonituled
- Kompassi kasutamine
- Magnetiline variatsioon
- Kursi arvutamine
- GPS kasutamine: punktide lisamine
- Tõusu- ja mõõna hoovustega keskkonnas marsruudi planeerimine
  - Merekaardid
  - Tõusu-mõõna atlased
  - Navigatsiooni almanahhid ja juhendid (*pilot books*)
  - Tõusu-mõõna tabelid
  - Tõusulained ja ülevoolud
  - Voolukiiruse arvutamine: 50/90 Reegel
  - Tõusuvee kõrguse arvutamine: Kaheteistkümnendike Reegel (*Rule of Twelwths*)
  - Hoovuse triivi arvutamine: Kolmandike reegel

## Pikaajaline aerutaja arengu mudel

Pikaajalise aerutaja arengu mudel on välja töötatud Ungari/Kanada treeneri Istvan Balyi poolt tuginedes pikaajalisele kogemusele ja uuringutulemustele. British Canoeing töötas selle alusel aastal 2004 välja Pikaajalise Aerutaja Arengu Mudeli (Long Term Paddler Development - LTPD) mis võtab aluseks inimese füüsilise kasvu ja arengu etapid ja kasutab maksimaalselt ära võimalused mida aerutamisel on pakkuda.

Mudel püüab pakkuda tugevaid baastadmisi aerutamisest ja mootorsetest oskustest, mis loovad treenitavale võimaluse osaleda spordis valitud tasemel, harrastusspordist võistlusspordini. Samuti püüab mudel olla toeks treeneritele loomaks võimalusi aerutaja arengule sobival ajal, kindlustamaks et aerutajad naudivad veematkasporti ja arenevad optimaalsel tasemel.

Pikaajalise aerutaja arengu mudel toetab aerutajaid esimesest päevast kui nad vee peale saavad paljude aastate jooksul, luues loogilise raamistiku mis aitab arengu planeerimisel alates algajatest kuni tipp sportlasteni.

Mudel jagab aerutaja arengu kolmeks etapiks:

### ***Aerutamise baasoskuste etapp***

On etapp mille peavad läbima kõik aerutamise alustajad. Baasoskuste etapis omandavad aerutajad tugevad baasoskused läbi ealiselt sobivate ja nauditavate tegevuste. Baasoskuste etapp loob eeldused tegelemiseks nii harrastus- kui sooritus spordiga tegelemiseks. Selles etapis tegeldakse põhiliselt liikumisoskuste arendamisega.

Optimaalse arengu jaoks peaks sooritus spordiga tegeleda sooviv aerutaja läbima selle etapi 6-13 aasta vanuselt, kuid selle etapi põhimõtted on rakendatavad kõigile kes aerutamise alustavad sõltumata vanusest.

### ***Harrastusspordi etapp***

Annab aerutajatele võimalused ja oskused tegelda aerutamise soovitaval tasemel. Mõeldud põhiliselt aerutajatele kes soovivad saavutada isiklike eemärke. LTPD mudelit kasutatakse selles etapis eesmärkide seadmise ja tulemuste hindamise tööriistana, mis aitab treeneril ja aerutajal identifitseerida valdkondi mida on vaja arendada isiklike eesmärkide sooritamiseks.

### ***Tippspordi etapp***

hõlmab kõiki kes soovivad on võimeid maksimumini arendada ja kehtib nii võistlusspordi kui mittevõistlusspordi kohta. Etapp jagatakse kolmeks alaeapiks:

- Treeni treenimise pärast - arendatakse oskusi ja sportlikku vormi
- Treeni soorituse pärast - õpitakse kuidas sooritada surve all
- Treeni tulemuse pärast - orienteerutakse tulemuste saavutamisele

Veematkatreener EKR tase 5 peab lisaks laste ja noortega töötamisele olema valmis tegelema aerutajatega järgmistes arenguetappides:

**Tipptaseme poole püüdlamise etapp:** naised 15 kuni 23 Optimaalne algus: Vanus 17, mehed 16 kuni 23 Põhialused: Fookus – Täiustamine – Spetsialiseerumine

**Tippsoorituse etapp** Vanus: 20 +/- Põhialused: - Meisterlikkus – Stabiilsus - Professionaalsus

**Aktiivse elu etapp** Vanus: Kõik vanused. Põhialused: Seiklus – Sotsiaalne / Tervis - Keskkond

## **Füüsilised arengu etapid**

Hiline lapsepõlv (ligikaudu 8 -10 aasta vanuses): Keha kasvab. Süda, kopsud, musklid, luud ja liigesed pole täielikult välja arenenud. Koordinatsiooni oskused arenevad endiselt.

Komplitseeritud liikumisi on tihti raske omandada. Poiste ja tüdrukute füüsilised oskused on sarnased.



Puberteet (ligikaudu 10 - 18 aasta vanuses): Kasvuspurt muudab keha proportsioone mis omakorda mõjutab tasakaalu ja koordineerimist. Füüsiliselt on treeningule vastuvõtlik. Erinevused poiste ja tüdrukute füüsilistes võimetes. Poisid on puberteedi lõpuks tavaliselt kiiremad ja tugevamad, arengu toimub eri indiviididel erineval ajal (tavaliselt vahemikus 13-18 aastat).

Täiskasvanuiga (18+ aastat): Füüsiline küpsus on saavutatud. Vananemine algab alates 40 eluaastast. Kuulmine, nägemine, luude tugevus, lühiajaline mälu, energia tase, paindumus ja mobiilsus tihti langevad kui keha vananeb. Füüsiline aktiivsus aitab vananemist aeglustada ja elukvaliteeti parandada.

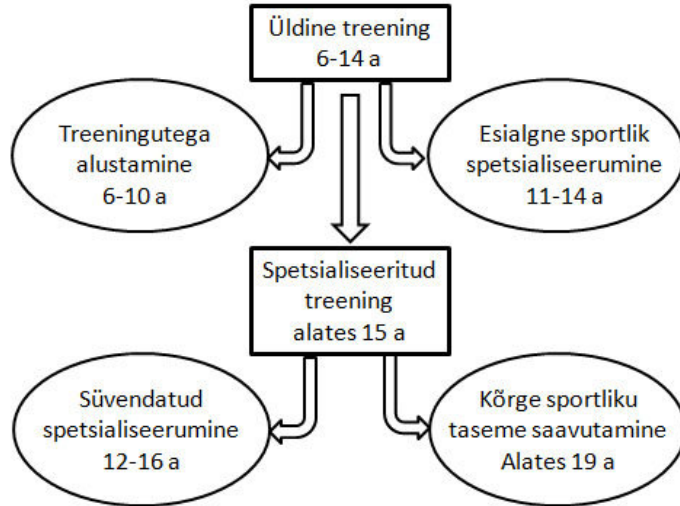
## Treeningplaani koostamine

Treeningplaani koostamisel tuleb jälgida järgmisi punkte:

- Vaadata üle, kus aerutaja oma mitmeaastasest ettevalmistusplaanis asub, pidades silmas aerutaja pika-ajalist lõpp-eesmärki.
- Analüüsida eelnevatel aastatel sooritatud treeningute mahtusid, et neile tuginedes saaks planeerida uue perioodi mahud.
- Vaadata üle ja planeerida võistluskalender, matkakalender ettevalmistavate matkade ja sooritusmatkade parimaks paigutuseks
- Määrata eeloleva aasta arengueesmärgid ja valida testid ja testimise ajad progressi mõõtmiseks.
- Planeerida treeningperioode ja matku arvestav treeningmahu strateegia

Kus me asume pikaajalises arenguplaanis?

Igasuguse planeerimise aluseks on arusaam, kus aerutaja täna paikneb oma pika-ajalises arenguplaanis. Ehk teisiti öeldes, kui kaugemale ta on jõudnud teekonnal, mille jooksul noorsportlasest kujuneb sooritusele orienteeritud sportlane. Eriti oluline on mitmeaastase ettevalmistuse üldise struktuuri mõistmine noortetreeneritele, sest nende kättes on korraga nii noorsportlase tervis kui tulevased saavutused (Joonis 1).

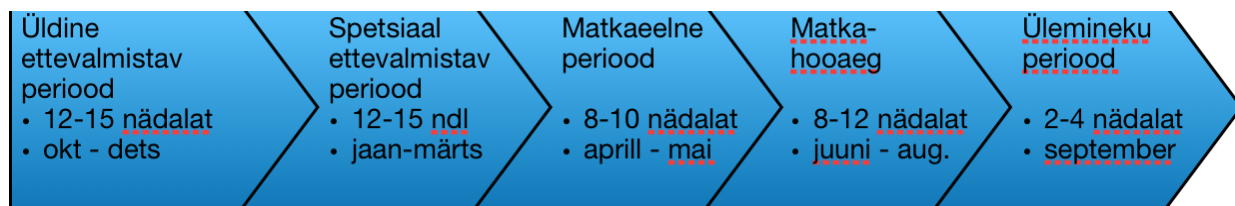


Joonis 1. Üldine skeem ja vastavad vanused, millal peaks vastav ettevalmistuse etapp algama, lähtudes mitme aastasest treeningute planeerimisest.

Lisaks pika-ajalisele arenguplaanile on vaja mõista, milliseid võimeid on vaja eesoleval treening aastal arendada. Sellised aastased eesmärgid ei pea ilmtingimata olema seotud otseselt võistlustulemuse paranemisega, vaid võivad olla seotud mingi kindla ülesandega. Näiteks kasutatakse eelseisvat hooaega suurte mahutreeningute tegemiseks, jättes kõrvale kiiruslike võimete arendamise. Selline lähenemine võib jätta jälje antud aasta tulemustele, kuid järgnevatel aastatel saavutatakse tänu põhjalikult laotud vundamendile (aeroobsele töövõimele) kiiruslike võimete arendamisega oluline arenguhüpe. Antud näite puhul tulekski eeloleval hooajal hinnata peamiselt sportlase aeroobse vastupidavuse arengut ning järgneval hooajal eelkõige töövõimet ja sportlikku tulemust. Igal juhul tuleb silmas pidada, et iga järgmine treeningperiood põhineb eelmisel ning ilma eelmist läbimata ei ole võimalik efektiivselt uusi ülesandeid lahendada.

#### Periodiseerimine

Aastaplaani koostamisel märgitakse esmalt kalendrisse hooaja tähtsamad matkad. Seejärel jagatakse aasta erinevateks perioodideks, kus igal perioodil on oma kindel suund treenitava arendamisel. Iga perioodi lõppu tuleks planeerida kontrolltestid, mis näitavad, kas tehtud treening aitab saavutada eesmärgi. Lihtsustatud näite puhul, kus aastas on üks aktiivne hooaeg, võiksid erinevad perioodid olla planeeritud järgmiselt (Joonis 2):



Joonis 2. Aastase treeningplaani perioodid, matkahooajaga suvel.

Kui perioodid on paigas, tuleks planeerida treeningute üldine maht hooajal, mida sõltuvalt spordialast ja treeneri eelistustest väljendatakse kas ajaliselt, distantsiliselt või ka raskusastmega (veematkade puhul). Mahu ajaline arvestamine on kõige universaalsem, sest nii tekib kõigile planeeritavatele treeningutele ühine parameeter, mis loob koond mahtudest parema ülevaate. Samuti on selliselt lihtsam kontrollida plaani täitmist ja teha perioodide kokkuvõtteid. Aja põhjal planeerimist toetavad ka mitmed uuringud, mis on näidanud, et ajaliselt mõõdetud treeningute maht peegeldab üsna hästi sooritust. Oluline on silmas pidada, et treeningute planeerimisel peaksid vahelduma suurema mahuga nädalad väiksema mahuga nädalatega, sest organismile tuleb anda võimalus taastuda.

Treeningplaanide haldamiseks ja meeskondade siseselt jagamiseks on loodud erinevaid treeneri tarkvarasid. Järjest enam kogub maailmas populaarsust Eestis loodud ja arendatud veebirakendus [Sportlyzer](#).

Treeningplaani mahtude ja intensiivsuste planeerimine.

Kui laps alles alustab treeningutega on optimaalne maht kui ta treenib algul 2-3 korda nädalas ning nädala treeningmaht oleks 2-3 tundi. Siit alates on oluline treeningmahtu järk-järgult tõsta. Treeningmahu tõus on aluseks üldisele koormuse tõusule, mis on eelduseks lapse/sportlase organismis positiivse arengu tekitamisel. Pidevalt sarnast mahtu kasutades organism kohaneb sellega ning algset treenivana mõjunud koormus kaotab oma mõju ning muutub kasutuks. Algul, kui oma tasemele optimaalne koormus on saavutatud, aga üldised mahud on veel suhteliselt väikesed, peetakse rusikareegliks treeningmahu tõusu kuni 10% aastas. Hiljem ei tohiks treeningmahu tõus ületada 5% aastas.

Tabel 2. Aastased treeningmahud erineva tasemega sooritusportlastel

Sooritustase	Treeningumaht (tundi aastas)
Rahvusvaheline tase	800–1000....
Rahvuslik tase	650–800
Üliõpilassportlane	500–650
Noorsportlane	300–500
Rahvasportlane	250–300

Seega võiks sihipärane aastaste treeningmahtude planeerimine 13-14 aastasel noorsportlasel välja näha järgmine (Tabel 3).

Tabel 3. Muutused aastases treeningmahus 14 aastasel noorsportlasel kuni rahvusvahelisele tasemele jõudmisel.

Vanus	14.a	15.a	16.a	17.a	18.a	19.a	20.a
Maht (h/aastas)	400	440	490	540	600	660	720

Paraku tingib reaalne treeningute korraldus vahel ka suuremaid hüppeid mahus, sest spordirajatiste kasutamine nii väikeste muudatuste kaupa ei ole praktiline. Treenerid peaksid siiski silmas pidama, et aastase treeningmahu tõusu planeerimisel ei tohiks olla ülearu innukas. Ühel juhul võib sportlast ähvardada krooniline ületreening, mida kindlasti peaks vältima. Teisel juhul, kui sportlane harjub liialt vara treenima suurte treeningmahtudega, siis võib olla keeruline tagada treeningmahu tõusu hilisematel aastatel, kuna ajaliselt lihtsalt ei ole võimalik rohkem treenida.

Treeningu intensiivsuste planeerimine.

Intensiivsus iseloomustab treeningul sooritatud pingutuse astet. Maksimaalse, lühikese pingutuse juures on intensiivsus 100%, samas kui ühtlasel kestvaajajooksul on intensiivsus suhteliselt madal, kõigest 55-65%. Kõige levinumateks intensiivsuse parameetriteks on südame löögisagedus, kiirus ja tempo. Treeningu mahu ja intensiivsuse omavahelisel kombineerimisel tuleb silmas pidada, et reeglina on suure mahuga harjutades treeningute intensiivsus madal, seevastu treeningmahu alanedes intensiivsus tõuseb (Tabel 4).

Tabel 4. Treeningmahu ja intensiivsuse omavahelised seosed aastases treening tsükklis.

	Üldine ettevalmistus periood	Spetsiaal ettevalmistav periood	Matkahooaja eelne periood	Matkahooaeg	Ülemineku periood
Maht	Suur	Suur	Keskmine	Madal	Madal
Intensiivsus	Madal	Madal	Keskmine	Kõrge	Madal
Puhkus	Vähe	Vähe	Keskmine	Palju	Palju

Üks kõige levinumaid vigu treeningplaani tegemisel ja sportlase poolt seda hiljem täites, on treeningute liialt kõrge intensiivsus. Näiteks vastupidavusalade puhul treenitakse sageli kestvaajatreeningul koos teiste sportlastega, mille puhul nõrgemad sportlased püüavad grupist mitte maha jääda. Ei ole ka sagedased juhud kui näiteks ühtlane rahulik treening muutub äkitselt kellegi initsiatiivil „väikeste vahefinišite tegemiseks“, mis jällegi viib treeningu algsest eesmärgist vägagi erinevaks ning järgnevasse päeva planeeritud tugev intervalltreening ei oma kindlasti sellist efekti nagu planeeritud. Seega on oluline nii treeneril kui ka sportlasel teada ja vahet teha, milline on konkreetse treeningu puhul planeeritud ning tegelik intensiivsus.

Treeningute intensiivsuse kontrollimiseks oleks ideaalne määrata koormustestil individuaalsed intensiivsustsoonid. Kui koormustest pole aga võimalik, siis noorsportlaste puhul võiks kasutada treeningintensiivsuste kaudseks määramiseks järgmist tabelit (Tabel 5).

Tabel 5. Treeningintensiivsuste kaudne määramine põhinedes maksimaalsel südame löögisagedusel.

Üldine Intensiivsus	Intensiivsuse 5 tsooniline kirjeldus	% maksimaalsest pulsist	Subjektivne kirjeldus treeningule
Kõrge	Maksimaalne	91-100%	Maksimaalne
Kõrge	Tugev	81-90%	Väga raske
Keskmine	Keskmine	71-80%	Raske
Madal	Kerge	61-70%	Mõõdukas
Madal	Taastav	50-60%	Kerge

Selleks, et vältida planeerimisel treeningute muutumist liialt intensiivseks tuleks kõige lihtsama meetodina jälgida treeningute kategoriseerimist üldise intensiivsuse (Tabel 5, veerg 1) põhjal. Kui tegemist on juba kõrge tasemega sportlastega, siis soovitatakse treeningute üldise intensiivsuse jaotuseks 80:20, mis lahtiseletatult tähendab, et 80% treeningutest peaksid toimuma madalal intensiivsusel - aeroobse läve ümbruses (vere laktaadi tase 2,0 - 2,5 mmol/L). Sportlastele on kõige paremaks indikaatoriks selle intensiivsuse juures kirjeldus, kui „jutuajamise kiirus“.

Tabel 6. Treeningintensiivsuste orienteeruv jaotus erinevate koormustega sportlaste puhul.

	Madal	Keskmine	Kõrge
Vähe võistlev sportlane	80%	15%	5%
Palju võistlev sportlane	80%	5%	15%
Kuni 6 tundi nädalas treeniv sportlane	35%	60%	5%

Sportlastel võiks madala intensiivsusega treeningud moodustada u 80% kogumahust, sest suure mahu ja kõrgete intensiivsuste korral võib tulemuseks olla väsimuse kuhjumine ja halvemal juhul ületreening. Kuna võistlused on väga intensiivsed, tuleb palju võistlevatel sportlastel osast keskmistest intensiivsusega treeningust loobuda, et säilitada madala intensiivsusega treeningute maht ja võimaldada organismil taastuda. Samas võivad nädalas kuni 6 tundi treenivad sportlased lubada endale hoopis suuremas mahus keskmise intensiivsusega treeninguid, sest need võimaldavad lühikesi treeninguid ja pikki taastumispause arvestades tagada organismile piisava vastupidavust arendava stiimuli.

Tänapäeval kasutatakse mahtude ja intensiivsuste salvestamiseks ja analüüsiks üha enam vastavaid tarkvarasid. Alloleval näitel (Joonis 3) on vaade eestlaste arendatud treeningpäevikust ja treeneri tarkvarast, kus on näha amatöörsoudja võistlusperioodi mahud ja intensiivsused.



Joonis 3. Ülevaade treeningutest ning intensiivsustsoonidest Sportlyzeri treeneri tarkvaras

Peatüki koostamisel kasutatud kirjandus:

1. Aastase treeningplaani koostamise ABC, Jarek Mäestu, 2013  
<https://sport.delfi.ee/news/liikumine/spordimeditsiin/aastase-treeningplaani-koostamise-a-bc-1-osa?id=66689389>
2. Long Term Athlete Development. Human Kinetics (2013). Istvan Balyi, Richard Way, and Colin Higgs. ISBN 978-0-7360-9218-0 (print)

## Treeningrühma areng

### Treenitavate profileerimine ja treeningplaani koostamine

Treenitavate profileerimisel ja treening grupi komplekteerimisel on oluline lähtuda treenitavate eesmärkidest ja vanuseklassidest. Lähtudes Pikaajalise Aerutaja Arengu Mudelist saame eristada kolme võimalikku suunda:

- **Tiipstaseme poole püüdlamise etapis noored vanuses: naised** 15 kuni 23, mehed 16 kuni 23 (Optimaalne vanus 17), Põhimõtted: Fookus – Täiustamine – Spetsialiseerumine
- **Tippsoorituse etapis täiskasvanud** Vanus: 20 +/- Põhimõtted: - Meisterlikkus – Stabiilsus - Professionalism
- **Aktiivse elu etapis matkajad** Vanus: Kõik vanused Põhimõtted: Seiklus – Sotsiaalne / Tervis - Keskkond

Isiklike eesmärkide alusel profileerimisel võivad eesmärgid väga erinevad olla:

- treenida treenimise pärast et saavutada paremaid tulemusi

- valmistuda mingiks konkreetseks võistluseks
- valmistuda mingiks konkreetseks raskuskategooria matkaks
- treenida treenimise pärast et püsida terve ja sooritusvõimeline
- aerutamisega kaasaskäiv sotsiaalne suhtlus ja seikluslik elustiil

Lähtuvalt aerutaja etapist ja isiklikest eesmärkidest joonistuvad välja erinevad vajalikud treeningintensiivsused ja arendatavad oskused ja võimed:

- Tiptaseme poole püüdlmise etapp 15(16)-23a, 440 - 720h/a paar korda nädalas, sh võistlused ja matkad nädalavahetustel
- Tippsoorituse etapp +20a 720 - 1000h/a igapäevane, võistlused ja matkad
- Aktiivse elu etapp tippsooritusele orienteeritud 500–650 h/a mitu korda nädalas, sh võistlused ja matkad nädalavahetustel
- Aktiivse elu etapp tervis ja sooritusvõime 300–500 h/a paar korda nädalas, sh matkad nädalavahetustel
- Aktiivse elu etapp sotsiaalne, seikluslik 250–300 h/a, paar korda nädalas

Treeningplaani periodiseerimisel on oluline võtta arvesse et aktiivsem avaveel aerutamise periood on juuni - septembri keskpaik, samas sooritusele orienteeritud sportlaste puhul on mitmed populaarsed jõemaratonid väga vara hooaja alguses (aprilli keskpaigas Võhandu ja Türi-Tori, mai algus Gauja XXL) või hilja sügisel (Dipole Challenge novembri keskpaik).

Teine oluline faktor on et rannikumeri ja jõed on jaanuar - märts jões. Samas Aktiivse elu etapis aerutajate puhul on see vahemik tihti aeg pikemaks ja keerulisemaks matkaks kas Vahemerel, Kanaaridel või kuskil veel kaugemal.

## Treenitavate sooritusvõime arendamine ja hindamine edasijõudnud aerutaja etapis

### **Tiptaseme poole püüdlmise etapp.**

Eesmärgid:

- Et sportlane valiks ja keskenduks (võistlus)treeningutele ühes distsipliinis ja ühes paadiklassis. Üleminek kompetentselt universaalselt aerutajalt kitsamalt spetsialiseerunud erialale.
- Arendada sportlasi rahvuskoondise tasemele ja võimaldada rahvusvaheliselt võistelda juunioride ja alla 21-aastaste vanuserühmades.
- Täpsustada põhiliste oskuste jada võistlus intensiivsusel
- Suurendada ja parandada treenitava oskuste repertuaari
- Arendada järjepidevust põhioskuste variantide ja konkurentsikeskkonnas omandatud uute oskuste rakendamisel
- Suurendada võistluste käigus omandatud oskuste ja praktiliste taktikaliste teadmiste edukust
- Arendada edasi ja täiustada spordispetsiifilisi aeroobseid, anaeroobseid, kiirust, jõudu ja oskusi

- Arendada ja lihvida võistlus oskusi, sealhulgas vaimset ettevalmistust, võistlus strateegiaid, ideaalset soorituse olekut ja võimet hakkama saada erinevates pingelistes (võistlus) olukordades
- Arendada ja kinnistada uusi praktilisi taktikalisi teadmisi, mis on kohandatud vastavalt treenitava / meeskonna tugevustele
- Parandada otsuste vastuvõtmist oskust (individuaalne taktika)
- Analoogilises konkurentsituatsioonis peaks mängija suutma sama taktikalise probleemi lahendada kasutades erinevaid lähenemisi (oskused / tehnikad)
- Optimeerida lisamahtu
- Arendage treenitava / võistkonna võimekust ja integreerige jõudluskoefitsiendid „10S”, et saavutada tipptulemused etteantud perioodil

#### Juhtpõhimõtted:

- Kavandage aastane treening-, võistlus- ja taastumiskava, mis põhineb aastaringsel treeningutsüklil, koos eeldatava tippsoorituse saavutamise, kasutades sobivat treeningu ja võistluse suhet. Kasutage treenitava vajadustele ja võistluskalendri kohandatud ühe-, kahe- või kolmekordset perioodilisust (aastane treening- ja võistluskava / spetsialiseerumine ühele spordialale)
- Sportlased ja treenerid peavad jälgima ja haldama väsimust / taastumist
- Treenimisel veeta rohkem aega dünaamilistes oludes (võistlus või matka olukorda simuleerides) kui kontrollitud tingimustes (korduv õppimine)
- Treeningu intensiivsus peab alati olema optimaalsest kõrgeni. Vähene intensiivsus muudab treenitava motoorikat
- Olema teadlik teguritest, mis mõjutavad taktikalist mõtlemist, kui aerutaja seisab silmitsi otsustus olukorraga: toimuva tegevuse kiirus, aerutaja enesevaatluse kvaliteet; aerutaja kogemus ja taktikalised teadmised; mälu (meenutades lahendatud praktilisi probleeme) ja treenitavate emotsionaalne seisund
- Treenerid peaksid olema teadlikud kasvu-, arengu- ja küpsemisprotsessist
- Rahvusvahelise võistluse või raskuskategooria matka kogemus

#### Pikaajaline aerutaja areng

- Veenduge, et võistluse või raskuskategooria matka valik soosib aerutaja arengut
- Toetage treenitava suunamist spetsialiseerunud treenerite juurde
- Võistlusel peaks sportlane keskenduma sooritusele, mitte tulemusele
- Veematkamises tuleks rõhuda koostööle, grupiliikmete vahelisele sünkroniseerimisele ja tegevuse kiirusele
- Treenerid peavad õppima, kuidas juhtida integreeritud tugimeeskonda (IST).

#### Etapi lõpus aerutajad:

- Aerutavad hästi erinevates tingimustes, hoides head tehnikat pingelises olukorras ja väsimuse korral
- On võimelised mõistma enese rolli kriitilises mõtlemises ja otsustamises enda treeningute, soorituse, varustuse ja sotsiaalse elu üle



- Hallata oma elustiili et täita treeningeesmärke

**Füüsiline** areng: Kuni selle etapini oli treeningprogrammide mõõtmine ja kontrollimine väga vanuse ja füsioloogia spetsiifiline. See on avatud etapp, kus bioloogiline küpsemine annab rohelise tule igat tüüpi treeningutele ja tehnikatele, mis põhinevad treenitava spordispetsiifilistel vajadustel.

Tehniline areng:

- Lihvida ja täiustada treenitud tehnikat, kuna individuaalne progresseerumine jätkub. Aerutaja õpib tehnikat dünaamilisse keskkonda üle kandma.
- Julgustada individuaalse stiili välja töötamist, mis lähtuks põhialuste klassikalistest põhimõtetest
- Täpsustada sellele tasemele suunatud aerutajate tehnilisi oskusi vastavalt rahvusvahelisele standardile
- Kasutada tehniliste oskuste lihvimiseks treeningute suurt varieeruvust
- Treenida ja võistelda edukalt erinevates distsipliinides
- Omada põhjalikke teadmisi spordispetsiifiliste varustuse kohta
- Ehitada valmisolekut kõrgemaks riskitasemeks, mis on proportsionaalne tehnilise pädevusega

Taktikaline areng:

Sportlane õpib treenimisel erinevaid taktikaid ja strateegiaid, mida rakendatakse võistluse või raskuskategooria matka ajal. Sportlast treenitakse vajaliku taktika kasutamisel võistluse või raskuskategooria matka ajal kriitiliselt mõtlema ja vastavaid otsuseid tegema. Tõhusalt ja iseseisvalt kohandama taktikat treenimisel tulemuste saavutamiseks, võttes arvesse võimalikke uuendusi ja seadmeid. Treener ja sportlane tuvastavad taktikalised puudused ja rakendavad vajalikke muudatusi.

Psühholoogiline areng: Selleks etapiks on treenitav välja arendanud kõik muutuste etapis mainitud oskused ja nüüd peaks ta neid oskusi pidevalt täiendama ja arendama spordi nõudmistele vastavaks hoides "õiget intensiivsuse taset" (see on viimane osa arengust ja sugugi mitte lihtne). Kasutage selles etapis integreeritud vaimse koolituse elemente: eesmärgid, lödvestusoskused, keskendumine, fookustamine, visualiseerimine, positiivne enesevestlus, turvalise koha loomine (iPod, MP3, meditatsioon), kirjalike kavade kasutamine: treening-, soojendus-, võistlus- ja võistlusjärgseks hindamiseks, logistika, aja- ja tegevuste juhtimine, vaimse vastupidavuse treenimine, iseseisev otsustamine, iseseisev õppimine ja eneseanalüüs. Kaasake vajadusel isiklik spordipsühholoog. Suurendage viimistlemiseks kuluvat aega ja vaimse ettevalmistuse programmi pideva isikupärastamine suunas.

Juhendamine:

Selles etapis on treeneri ja sportlase suhe pigem partnerlus. Treeneri missioon on integreerida tulemuslikkuse tegurid keerulises ja harmoonilises vahekorras, et esineda regulaarselt ja järjepidevalt kindlaksmääratud tähtsamatel sündmustel nii kodumaal kui ka rahvusvaheliselt.

Treeningu maht:

Selle etapi sportlased võtavad aastaringse treenimise nimel vastu mitmeaastase täisajaga kohustuse. Tavaliselt töötavad nad ka kesk- või kõrghariduse omandamise kõrvalt ja see mõjutab väljaõppe mahtu ja intensiivsust.

Üldise ettevalmistus- ja võistlushooaja jooksul peaksid need aerutajad tegema nädalas 10–12 aerutamisseansi pikkusega 60–90 minutit. Hooajavälisel ajal peaksid selle etapi aerutajad osalema kontrollitud vormi ja tugevuse suurendamise programmis.

### **Tippsoorituse etapp**

Eesmärgid:

- Säilitage või parandage võimaluse korral tehnilisi, füüsilisi, võistlus- ja abivõimeid
- Täielik pühendumine rahvusvahelise tipptaseme saavutamisele
- Täpsustage ja säilitage kõiki oskusi ja taktikalisi strateegiaid; veenduge, et need on kohandatud vastavalt sportlase tugevustele, et neil oleks suurim võidupotentsiaal
- Optimeerige ja integreerige kõik jõudlustegurid ([10 S](#)), võttes arvesse rahvusvahelisi võistluskohti ja kalendrit
- Säilitage sportlase üldise ja spordispetsiifilise kehalise võimekuse kõrge tase
- Täpsustage optimaalset jõudlust, sealhulgas vaimset ettevalmistust
- Hallake kõiki karjääriga seotud nõudmisi, sealhulgas tugiteenistujaid, sponsoreid ja meediat
- Tagage juurdepääs sporditeaduste spetsialistidele
- Jälgige sportlase väsimust ja taastumise määra
- Hallake täistööajaga pühendumiseks vajalikku rahalist jätkusuutlikkust
- Uurige ja arendage aspekte, mis on seotud kõrge jõudlusega spordikarjääriga

Juhtpõhimõtted:

- Kasutage treeningstruktuuri, et integreerida tulemuslikkuse tegurid vastavalt eelseivate spetsiifiliste võistlusnõuetega
- Rahvusvahelise võistluskalendri tõttu on koolitus täpne ja keskendub ajaliselt spetsiaalsele ettevalmistusele suursündmuse jaoks
- Treeningus tuleks rohkem aega kulutada dünaamilistele tingimustele (peegeldades võistluse nõudeid) kui kontrollitud tingimustele (korduv õppimine)
- Täpsus ja hoolsus väsimuse jälgimisel, et tagada piisav taastumine, sagedaste ennetavate pausidega, mis võimaldavad taastumist vältimaks ületreeningut ja vigastusi
- Toetage koolitusel uuenduslikke väljakutseid, et valmistuda konkurentsi määramatuseks
- Soodustage isikliku vormi ja meditsiiniliste küsimuste uuringuid.
- Treenerid on tõhusad IST juhtimisel ja juhtimisel ning rahvusvaheliste ekspertidega treeningute soodustamisel
- Rakendage ühe-, kahe-, kolme- või mitmekordse perioodiga treeningkava, iga-aastane treening kava ning võistluste ja rahvusvahelise võistluskalendri ja sportlase vajaduste ning kontekstilise tegelikkuse järgi koostatud taastumiskava
- Treenerid peaksid olema teadlikud kasvu-, arengu- ja küpsemisprotsessist

Tehniline areng:

- Lihvige ja tugevdage tehnilist taset.
- Veenduge, et individuaalsest stiilist kujuneks aerutaja kaubamärk
- Mõelge, kuidas erinevad keskkonnad pakuvad pidevaid tehnilisi väljakutseid, mis laiendavad pädevuste repertuaari
- Tugevdage tehnilisi oskusi, et vastata rahvusvahelistele tipptaseme standarditele
- Kasutage tavapäraseid seadmeid ja harjutusi uuel ja tõhusal viisil
- Suurendage konkurentsi kiiruse ja tõhususe tagamiseks võetud arvatud riskide ulatust ja sagedust
- Kohandage treening ja võistlus strateegiaid tõhusalt ja innovaatseliselt

Füüsiline areng: Aeroobsed ja jõuaknad on sellel etapil sageli endiselt avatud, mis võimaldab nendes valdkondades märkimisväärset arengut. Anaeroobne jõud ja vastupidavus on samuti märkimisväärselt arendatavad.

Psühholoogiline areng: Tähelepanu osutamine detailidele treening ja soorituskeskkonnas sportlase, treeneri ja meeskonna poolt et vältida tähelepanu hajumist ja kõrvalejuhtimist. Arendada põhjalikku arusaamist spordi- ja võistlusnõuetest ning sellest, kuidas sportlase isiksus integreerub nende nõudmiste täitmisel. Teadke objektiivselt tugevusi ja nõrkusi.

Taktikaline areng:

Selgitage välja võistlus strateegiad, et tagada poodiumidel esinemise suurim potentsiaal. See hõlmab võistluskavade täpsustamist ja jõudluse juhtimist.

Treeneri missioon on modelleerida treenimise ja soorituse kõiki aspekte, et aidata sportlasel rahvusvahelistel suurematel üritustel poodiumile jõuda

Treening: Selle etapi sportlased on mitmeaastase täiskohaga pühendunud aastaringsele treenimisele. Sportlased osalevad aastaringset kavandatud rahvuskoondiste treeninglaagrites (funktsionaalne tsentraliseerimine).

Sportlased võivad reisida ja treenida koos teiste rahvusvaheliste eliidi aerutajate ja nende treeneritega, lähtudes nende isiklikest vajadustest ja sidemetest.

Sügistreeningud ja "kodus" treenimise perioodid peaks välja töötama isiklik treener, konsulteerides rahvuskoondise treeneriga. Rahvusmeeskonna treenerid peaksid kehtestama oma sportlastele tehnilised, taktikalised, füsioloogilised ja psühholoogilised ootused.

Seisundi hindamine ja monitoorimine: Selle etapi sportlased vajavad kõrgema treenitustasemega seotud kõrgemate füüsiliste nõudmiste tõttu spetsiaalsemat jälgimist. Sportlased peaksid kogu aasta vältel kestva jälgimis protsessis jooksul tegema spordispetsiifilise aeroobse jõu ja võimekuse ning anaeroobse jõu ja võimekuse katseid. Spordispetsiifilisi tugevusteste tuleks teha iga-aastaste testide osana. Testimistulemusi tuleks

kasutada igale sportlasele individuaalsete treeningsoovituste tegemiseks, mis aitaks tulemusi parandada.

## **Aktiivse elu etapp**

Eesmärgid:

- Säilitada aktiivne osalemine aerutamises; leida aerutamise huvitavaid aspekte, et uurida ja arendada oskusi; juhtide, treenerite ja korraldajate arendamine valdkonna ülesehitamiseks.
- Jätkab aerutamist ja / või muid spordialasid ja tegevusi füüsiliselt aktiivselt
- Arendab uusi oskuste komplekte teistel aerutamise distsipliinidel
- Jätkub aerutamise-ringkonnas osalemine sportlase, treenerina ja ametnikuna või muudes ametites

Juhtpõhimõtted:

- Pakutakse täiendava riskiga õpikeskkonda, mis võimaldab osalejatel omandada oskusi ilma liigset õppeprotsessi pärssivat hirmu / ärevust tekitamata
- Aerutajad on teadlikud riskidest ja ohutusest ning on keskkonnateadlikud veekogudest, kus nad aerutavad
- Säilitage positiivne sotsiaalne keskkond, kus väärtustatakse ja tähistatakse oskuste arendamist ja edukust

Peamised tulemused:

Selle etapi jooksul aerutajad:

- arendada uusi oskusi ja huvisid aerutamises
- Aerutada ja võistelda hästi erinevates tingimustes, säilitades hea tehnika ka pingeolukorras ja väsinult
- säilitada tervis ja heaolu aerutamises osalemise kaudu
- luua sotsiaalseid võrgustikke ja rühmi, kellega koos aerutada
- osaleda aerutamise-üritustel, sealhulgas võistlustel, ja aidata neid korraldada,
- võistlused, festivalid ja hariduslikud töötoad
- arendada juhtimise oskusi ja kasutada neid oskusi aerutamise valdkonna abistamiseks
- spordi areng
- õpivad elust rõõmu tundma

Füüsiline areng: sellesse etappi jõudmise ajaks on isikud füüsiliselt küpsed. Kuid võib olla et nende füüsiline vorm ei võimalda neil sporti nautida nii palju kui nad parema vormi korral tahaksid.

Tehniline areng:

Sportlane arendab ja täiustab oma aerutamistehnikat vastavalt individuaalsele plaanile, milles võetakse arvesse sportlase huve, sobivust, vaba aega ja oskusi.

Sportlane õpib, kuidas tehnika on arenenud ja muutunud, ning innustatakse teda oma tehnikat efektiivsemaks kohandama.

Taktika:

Sportlasi juhendatakse nende aerutamise huvide taktikalisel lähendamisel ja nende tegevuste kavandamisel ja läbiviimisel vajalikel muudatustel. Taktikad töötatakse välja või täpsustatakse individuaalse plaani alusel.

Psühholoogiline: Sportlasi tuleks julgustada kasutama kehalise aktiivsuse ja tervisliku eluviisi eeliseid.

Treeneri roll:

Selles etapis peaksid treenerid olema atesteeritud vastaval kärestike või mereolude tasemel lähtuvalt treenitava aerutamise eesmärkidest. Treener peaks olema võimeline täiskasvanutega tõhusalt suhtlema. Üldiselt tegutseb treener õpetajana ja osalejate nõustajana. Treeneri missiooniks on hõlbustada elukestvat spordis osalemist naudinguga ja heaolu nimel.

Koolitus:

Selles etapis treenimine peaks olema kohandatud sportlase individuaalsete eesmärkidega. Treeningu määramisel tuleks arvesse võtta sportlase vanust ja varasemat sportimis kogemust.

## Matkaja ettevalmistus kaugmatkaks

### Grupijuhil ja grupiliikmete vastutus

Grupijuhil ja grupi liikmetel lasub vastutus üksteise ees toimida meeskonnana, mis püüdleb ühise eesmärgi poole sellisel moel, et eesmärgi poole liikumine oleks kõigile meeskonna liikmetele nauditav protsess. Meeskonnatöö tulemuslikkuse aluseks on oskus koos töötada. Selle tagamiseks on vaja mõista grupi dünaamikat. Loomu poolest inimesed üldjuhul tahavad meeskonnana töötada ja saavad aru selle eelistest ja tõhususest. Meeskonnatöö eesmärgiks on et selle töö käigus avaneksid inimeste algatusvõime, parimad omadused nii isiku kui erialase ettevalmistuse tasemel. Meeskonna juhtimiseks ja meeskonnana käitumise paremaks mõistmiseks ja juhtimiseks on oluline teada ja ära tunda grupikäitumise põhimõtteid.

Meeskond on aktiivne inimeste grupp:

- Mille liikmetel on ühised eesmärgid
- Kelle vahel on harmooniline koostöö
- Kes tunnevad ühistõöst rõõmu
- Peavad end tulemuste eest üheskoos vastutavaks, ning
- Saavutavad väljapaistvaid tulemusi

Meeskonna tunnused:

- Meeskonna liikmed on eesmärkides üksmeelel ja nende saavutamiseks antakse endast parim
- Kõik on huvitatud grupi sisemistest protsessidest ja järgivad hoolikalt toimimishorme
- Kõik saavad aru, et erimeelsust võib avalikult väljendada
- Ollakse võimelised tegelema konfliktiga seni kuni see laheneb või toimub pinge vähenemine määrani, kus grupi töö pole enam häiritud
- Energia suunatakse eelkõige ülesande lahendamisele, mitte suhete klaarimisele
- Tehakse perioodiliselt tööst ülevaateid et grupi liikmed saaksid tagasisidet sooritusest ja omavahelistest suhetest
- Meeskond meeldib selle liikmetele, sest võimaldab erialast ja isiksuslikku arengut
- Pidevalt hoolitsetakse usalduse ja vastastikkuse lugupidamise kasvu eest

Grupikäitumises käituvad inimesed teisiti kui üksi olles või üks-ühele suhtluses. Matka või treeninggrupi on tavaliselt informaalne ühendus, mis moodustub vastavalt inimeste huvidele ja omavahelistele suhetele. Informaalse grupiga liitumise motiivid võivad olla erinevad: turvalisus, kuuluvustunne, enesekindlus, staatus, suhted, võim, lugupidamine, sooritusvajadus.

Hästi toimivat meeskonda iseloomustavad:

- Ühised väärtused: ausus, usaldus, meeskonnatöö, demokraatia, töökus, pühendumine.
- Ühised normid: reeglid töökorralduse ja distsipliini osas, suhtlemis normid teineteisega, enesejuhtimine, otsustusprotsess.
- Ühised eesmärgid ja ühine arusaam eesmärgile jõudmise tee osas.

Eesmärkide saavutamine nõuab otsuse tegemist erinevatel tasanditel ja erineva kaasatusega.

Grupi sisekliimale on parim kui otsustamine toimub kas konsensuse põhimõttel:

- Konsensuse saavutamiseks valitakse alternatiivide hulgast ülekaalu saavutanud variant
- Kõik vastuseisjad saavad selgelt ja loogiliselt oma arvamusi avaldada, jälgides samas teiste reaktsioone ja neid lahti mõtestada
- Eriarvamused aitavad paremat otsust teha suurendades teabe hulka

Või täieliku nõustumise põhimõttel:

- Loogiliselt parim otsustamismeetod, kus kõik grupi liikmed nõustuvad otsuse kulu ja otsuse endaga
- Rakendatav harva ja väikese grupi puhul

Meeskonna arenguetapid:

1. Sõltuvusfaas (forming) - grupi juhi suur roll suunaandjana ja turvalisuse loojana, madal enesekindlus ja algatusvõime
2. Konfliktifaas (storming) - pettutakse grupijuhis, ebamugav pingestunud tunne, süüdlase otsimine, grupi põhitegevus ei laabu
3. Kohanemisfaas (norming) - suurem sõltumatus, lepitakse kokku ja täpsustatakse normid, kokkulepped, eesmärgid.

4. Koostööfaas (performing) - tegevus on suunatud eesmärgile jõudmisele, osavõtlikkus, kriitikataluvus, pingetaluvus kõrge, meeldivad emotsioonid, infot valdab kogu grupp. Enesemotivatsioon ja aktiivsus. Sünergia.

Meeskonnatöö eelised:

- Võimaldab ülesandeid paremini jagada ja muutustele paindlikult reageerida
- Aitab paremini kasutada olemasolevaid ressursse
- Genereerib rohkem uusi ideid ja lahendusi
- Motiveerib meeskonna liikmeid harates neid kaasa ühiste eesmärkide saavutamisse
- Rahuldab meeskonna liikmete kuuluvusvajadust
- Suurendab rahulolu

Meeskonnatöö probleemid:

- Halb eestvedamine - liider kes tahab korruga mõlemat - juhatada arutelu ja osaleda selles sisuliselt
- Meeskonna liikmete erinevad eesmärgid mis võivad viia konfliktide puhkemiseni
- Meeskond võib takerduda grupimõtlemisse ja langetada äärmuslikumaid otsuseid kui seda ükski liige eraldi teeks
- Meeskonna võib halvata kehv töökorraldus ja üksikute liikmete domineerimine

Meeskonna juhtimine:

- Tulemuseni jõudmiseks peab meeskonda juhtima õigesti, see töö peab tuginema vastutusel põhineval organisatsioonil, lihtsatel juhtimisreeglitel ja meeskonnatöö kogemusel
- Juhtimine on neljaastmeline protsess: planeerimine, organiseerimine, motiveerimine ja kontrollimine
- Nende nelja punkti sisse kuulub ka meeskonna loomine, milles on suur osa juhi üigetel otsustel ja valikutel
- Meeskonna siseseadmine ja korraldamine nõuab pingutust
- Juht peaks olema nii hoogustaja kui innustaja ja kindlasti peaks edukal juhil olema järgmised omadused:
  - Suhtleb avatult ja seab vastastikused sihid
  - Selged mõõdetavad ootused
  - Suudab luua edule viiva mikrokliima
  - Esitab küsimusi ja kuulab tähelepanelikult, tunnustab ja kasutab teiste mõtteid
  - Tunnustab avalikult heade tulemuste eest ja juhib nelja silma all tähelepanu ebaõigetele tulemustele
  - Annab tagasisidet ühiste eesmärkide saavutamise kohta
  - On pühendunud

Edukas meeskonna juhtimine:

- Edukaks meeskonnatööks on oluline isesesvuse aste, usalduse olemasolu ja teadmine, et kõik teevad koostööd parima tulemuse nimel

- Juht peab olema võimeline saavutama tasandi kus, eksisteerib positiivne õhkkond, kus puudub kadedus ja kus võistlevad inimeste ideed mitte egod
- Juhi peamiseks ülesandeks on meeskonna eestvedamine ühise eesmärgi saavutamiseks, mida ta võib eraldi rõhutada ja välja tuua.

Eneseteadlikkus hõlmab teadlikkust enese piiridest ja võimetest, sealhulgas psühholoogilistest piiridest ja võimetest, mis on grupis aerutamise puhul eriti olulised. Kui me teame milleks me oleme võimelised ja meil tuleb enda võimeid reaalses olukordades rakendada, suudame minimeerida ja juhtida väljakutsetest tulenevat stressi.

Grupi teadlikkus hõlmab meeskonna liikmete piiride ja võimete tundmist, milleks on vajalik ühine kogemuste pagas matkade ja treeningute näol. Meeskonna liikmete võimete tundmisel ja tõepärasel hindamisel oleme paremini ette valmistunud grupi võimeid puudutavate otsuste langetamiseks. Meeskonna liikmete enesehinnang ei peegelda alati nende tegelikke võimeid, enamasti alahinnatakse oma võimeid - tihti puudulike kogemuste tõttu, kuid veelgi olulisem on ära tunda liigne enesekindlus - mis võiks grupi potentsiaalselt ohuks olla.

### **Grupijuhtimise ja grupis aerutamise põhimõtted.**

Turvalisuse sisukohast on oluline et kõik grupi liikmed valdaksid ja lähtuksid grupis aerutamisel **CLAP turvaraamistikust:**

**Kommunikatsiooni (Communication)** 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 saite?', 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 kogunud 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 (Line of sight)** 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 (Avoidance)** 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 veesõidulustega.

**Positsioneerimise (Positioning)** all mõistetakse grupi juhi ja grupi liikmete ohutuse mõttes kõige tõhusamat positsiooni 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.

## Strateegiad

Kaugmatkade planeerimisele ja strateegia koostamisele eelneb informatsiooni kogumine. Eduka strateegia koostamiseks on vajalik omada võimalikult tõest lähteinformatsiooni, mis katab järgmised teemad:

- piirkonna valik ja aerutamis võimalused piirkonnas,
- piirkonna sobivus grupi ootustega matka pikkuse ja raskuskategooria osas
- milline periood on tõenäoliselt vastuvõetavate kliimaatiliste oludega
- logistika võimalused piirkonda ja tagasi, maksumused, parimad hinnad edasi-tagasi
- kohapealse varustuse rendi ja varustuse logistika võimalused
- kohapealse logistika maksumused ja võimalused
- matkapiirkonna hooajalise kliima eripärad (orkaanihooaeg, mussoonid, valitsevad tuuled, tuulte suuna ja tugevuse statistika, hoovused, tõus-mõõn)
- vajalikud vaktsineerimised ja ravimid, terviseohud
- üldine turvalisus, maa pealsed turvariskid, kohalik kultuur
- elusloodusest tulenevad turvariskid, nende maandamise võimalused (relvaluba)
- Matkapiirkonna eripärast tulenevad lokaalse iseloomuga veepealsed riskid
- võimalikud marsruudid, maabumis võimalused ja varude täiendamise võimalused
- kaardimaterjali olemasolu ja kättesaadavus, alternatiivid
- kohapealne mere- ja maahädaabi võimalused

- vajalikud kindlustused
- kohapealne toiduainete kättesaadavus, menüü jaguneb: kaasavõetavaks toit, kohapealt ostetav toit ja matka jooksul ostetav või hangitav toit.
- joogivee kättesaadavus, kvaliteet ja kavandatavad tegevused puhta joogivee saamiseks
- kohalik kultuur ja vaatamisväärsused
- suhtlusvõimalused - rahvusvaheline keel, kohalik keel

Raskete sportlike matkade strateegia eripärad:

- selge, väljakutsuv eesmärk ja sihtkoht
- tihti on tegemist pigem ekspeditsiooni kui matkaga, sest informatsioon matkapiirkonna kohta on puudulik või on matk ülimalt sõltuv ilmastikust
- suur autonoomsus - kuna enamasti on tegu ajaliselt pikkade matkadega hõreda asustusega piirkondades
- matka raskus ja matka liikmete ja grupi tehnilised/taktikalised/psühholoogilised/füüsilised võimed pannakse proovile
- nõuab põhjalikku ettevalmistust

### **Marsruudi ülesehitus.**

Valdavalt on pikkadel matkadel kasutusel kolm varianti marsruudi planeerimisel:

- Ringmarsruut punktist A punkti A, aerutatakse ümber mõne suurema peasaare või paljude väiksemate saartega saarestikus.
- Joonmarsruut punktist A punkti B, aerutatakse piki rannikut.
- Segamarsruut kui joonmarsruuti kombineeritakse ringmarsruutidega või kombineeritakse pikemat ring marsruuti lühemate ring marsruutidega. Eeldab suuremat kompaktsust saarestikku vahelduva maastiku või paljude vaatamisväärsustega (nt ahvenamaa saarestik).

### **Koormuse jaotamisel tuleks lähtuda järgmistest põhimõtetest:**

- alusta väiksema koormusega et matka rutiini sisse elada, reisiväsimusest taastuda ja harjuda koormuse ja asjade pakkimisega.
- planeeritud päevateekonna pikkus on mõistlik saavutada alates kolmandast päevast
- proovi vältida planeeritud päevateekonnast oluliselt pikemaid päevi, isegi kui on tunne et kõik jõuaks ja tahaks veel sõita, kuna hiline laagrisse jäämine ja hilisem magamaminek lõhuvad matka ööpäevast rutiini
- Kui on tegemist pikema päevaga siis alusta varem et lõpetada harjumuspärasel ajal. Nii on turvalisem - väiksem oht pimedada peale jääda, samas säilib matka ööpäevane rutiin
- Kui pikema päeva järel on vaja taastumiseks lühemat päeva siis alusta hiljem, et lõpetada harjumuspärasel ajal.
- Planeeri matka kestuse sisse puhke- ja tormipäevi (1 tormipäev 5-7 matkapäeva kohta sõltuvalt asukohast), eriti hea kui saab need ühildada et mitte head ilma raisata
- Kui matka marsruudil on pikki ületusi või pikalt maabumisvõimaluseta lõike siis varu paar lisapäeva mis võimaldavad oodata ületuseks piisavalt talutavat ilma

- Füüsiline ja psüühiline kurnatus ja neist otseselt või kaudselt tingitud tervisehädad tekivad tavaliselt kolmandal - neljandal matkanädalal. Kui eesmärk on pikemalt matkata peaks valima algusest peale väiksemad koormused või planeerima pikemaid korraliku toitumise ja puhkevõimalusega peatumisi matka keskel

### **Liikumiskiirused, vahemaad ja ilm matkal**

Edasiaerutamise efektiivsusest sõltub grupi liikumiskiirus mis eksperttasemel aerutajatega grupis matkasüstaga liikudes on kuni 4 sõlme. Edasijõudnud tasemega grupi puhul on keskmine liikumiskiirus 3 sõlme ja üle selle.

Päevateekonna pikkus eksperttasemel aerutajatega püsivalt 30+ km päevas, kuni maksimaalselt 80+ km päevas. Edasijõudnutega püsivalt 20-30 km päevas, maksimaalselt 40+ km päevas.

Oskus aerutada tuule ja lainega on kompleksne oskus ja määrab milliste oludega on grupiga veel võimalik matkata. Heal tasemel aerutajatega on ohutuks ülempiiriks 5-6 Bft (Beauforti skaala) ning mereolude ülempiiril saab määravaks arutamise suund võrreldes tuule suunaga (alates 4 Bft on vastutuule aeglustav mõju märgatav) ning maabumis ja veeskamis võimaluste olemasolu.

## **Taktikad**

Veematkamise taktikalised aspektid on määratud põhiliselt grupi eesmärkide, taseme, turvalisuse (ilmaolud, aerutamiskiirkond) ja logistika poolt.

Lühemate matkade eesmärgid on tavaliselt mingi piirkonna külastamine (nt Hiiumaa laiud) või mõne tehnilise, taktikalise, füüsilise aspekti arendamine (nt tuule ja lainega aerutamine, surfamine, pikem ületus). Lühemate matkade puhul keskendub taktika valik grupi turvalisuse, grupi liikmete võimete ja ilmastikuoludega arvestamisele.

Lühemate matkade päevase teekonna pikkused on tavaliselt kuni 20+ km. Piirkonna ja teekonna valikul on otsustavaks ilmastikuolud ja võimalused marsruudi (alguse ja lõpppunkti valik) valikuga kompenseerida ilmastiku negatiivseid aspekte. Lühemate matkadega on suhteliselt lihtne plaan A asemel võtta kasutusele plaan B või C.

Pikemate matkade eesmärk on tavaliselt mingi piirkonna külastamine (nt Kolga lahe saared, Väinamere matk) või pikad ületused (Ruhnu, Soome lahe ületus). Pikemate matkade puhul keskendub taktika turvalisusele, grupi liikmete võimete, läbitava vahemaa ja ilmastikuoludega arvestamisele. Üldiselt võiks grupi liikmete võimekus pikemate matkade puhul vähemalt füüsiliste ja tehniliste näitajate poolest olla edasijõudnu tasemel (grupi kiirus 3+ sõlme ja päevateekonna pikkus 20-30 km, üksikud päevad kuni 40+ km). Matka jooksul läbitava vahemaa pikkus edasijõudnu tasemel grupiga on 20 km päevas korrutatud piirkonnas viibivate päevade arvuga (nt 10 päevane matk 200 km). Selline ajaline lõtk võimaldab planeerida ca iga

viienda kuni seitsmenda päeva nn 'tormi' või puhkepäevaks. Üldiselt võib arvestada, et eeldatava nominaalse päevase kilometraaziga kohandutakse kolmandal sõidupäeval ja esimesed kaks päeva on mõistlik planeerida kergemad, et matka režiimi ümber lülitumine kulgeks sujuvalt. Kui vähegi võimalik tuleks vältida üksikuid, teistest oluliselt pikemaid aerutamispäevi (40+ km) kuna organism ei suuda järgmiseks päevaks piisavalt taastuda. Puhkepäevade pidamisel võiks olla määravaks faktoriks ilm. Puhkepäevade ajaline režiim võiks olla võimalikult sarnane tavapärasele rutiinsele matkapäevale (äratus, söögikorrad, magama minek) ja sisuks mõõdukas füüsiline tegevus (nt jalgsimatk ümbruskonnas).

Pikemate ületuste puhul (nt Ruhnu, Soome lahe ületus, Kolga lahe saarte matk) lähtutakse eelkõige grupi võimekusest ja ilmaoludest. Võimalusel planeeritakse kõik ületused tugevama tuule puhul (üle 3 BFT) külg või tagant tuulega.

Sõltuvalt piirkonnast ja aastaajast üritatakse matka planeerimisel võimalikult arvestada kohalike valitsevate (eestis valitsevad läänetuuled), reeglipäraste (nt maa ja merebriis päeva jooksul) või ohtlikust suunast puhuvate reeglipäraste tuultega (nt Mistraal, Bora, Meltemi Vahemerel).

## Riskide hindamine ja juhtimine

Grupis aerutamise puhul on oluline juurutada turvaraamistike kasutamine ja ohuolukorras tegevuste planeerimisel neist lähtumine.

### ***Turvaraamistikud***

Instruktaazi protokoll **MY ABCDEF** loob raamistiku, mis hõlmab ja aitab meeles pidada olulisi turvalisuse ja kommunikatsiooniga seotud aspekte milles tuleb enne vee peale minekut grupi siseselt kokku leppida.

#### **MY ABCDEF:**

**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 - murdlained, 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 hilinemisest.

Aerutamiseplaani näidis vt: [https://exploreri.org/documents/float\\_plan-seakayakermag.pdf](https://exploreri.org/documents/float_plan-seakayakermag.pdf)

### **Kommunikatsioon - Nähtavus - Vältimine - Positsioneerimine**

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

**CLAP** akronüümi kasutatakse veematkamisel laialdaselt. Akronüüm loob raamistiku grupi juhtimiseks ja grupis aerutamiseks ning vee pealse ohutuse tagamiseks veematkal.

### **CLAP**

**Communication** - Kommunikatsiooni all mõistetakse nii verbaalset kommunikatsiooni, aeru ja käemärke kui paadi ja kehakeelt. Verbaalse kommunikatsiooni käigus lepivad 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 aerutamise 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 kogunud ees aerutaja tegevus aimu võimalikust strateegiast ja taktikast ülesandega toime tulla. Jõe peal aerutades ees aerutaja parkimine taskusse või tähelepanelik eesseisva lõigu uurimine on mõlemad vihjed eespool tulevate võimalike takistuste kohta.

**LINE OF SIGHT** e. 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.

**AVOIDANCE** e. 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.

**POSITIONING** e. 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.

### ***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.

## Riskihindamine

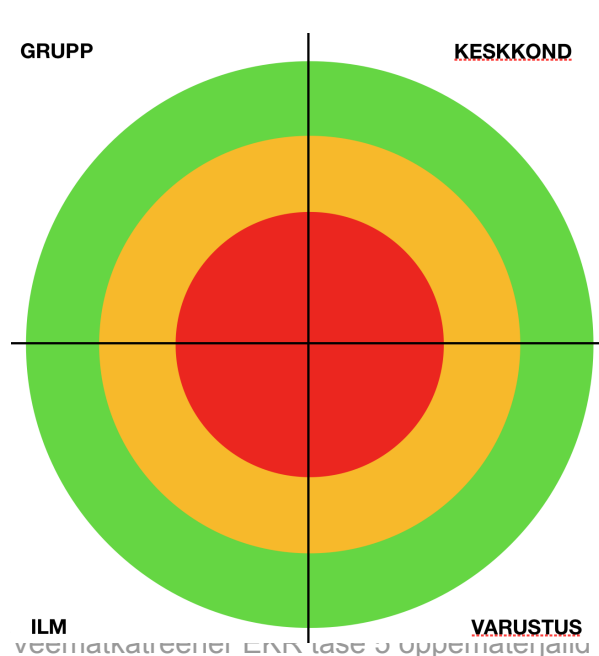
Indiviidide hinnang riskidele on paljuski erinev, sõltudes oskustest ja kogemustest. Riskide tajumine on individuaalne, mis muudab grupi seisukohast nende hindamise keeruliseks. Riskide identifitseerimisel on abiks mneumooniline lühend **RISK**. R - reaalne risk, I - Imaginaarne risk, S - sõnasta oma 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 surfi või kaljuse ranniku tõttu, 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 meetodikaks 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, looduskeskkonnast ja elusloodusest tulenevad ohud, 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.

## Noorema astme treenerite juhendamine, töö korraldamine

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

- Treeningettevalmistusplaanide koostamine vastavalt treeninggrupi tasemele ja eesmärkidele
- Ettevalmistusetappide ja neile eesmärkide määramine
- Eesmärgile kohaste võimete, oskuste, tehnikate ja teadmiste koosseisu määramine
- Sobiva treening- ja õppemetoodika valik
- Sobivate treeningharjutuste ja -vahendite valik
- Edasijõudmishindamise 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.

## Teiste treenerite mentorlus

**Mentorlus** on suhe, mille käigus teadlikum isik aitab juhtida vähem kogenenud isikut. Mentor võib olla noorem või vanem inimene, kellel peab olema teatav erialane pädevus. See on õppimise ja arenemise partnerlus suhe kahe inimese vahel, kellest ühel on suur kogemus ja teisel on soov õppida. Mentorlus kogemus ja suhte struktuur mõjutavad psühholoogilisi ja sotsiaalseid toetusi,



karjäärinõustamist, rollimudelite koostamist ja kommunikatsiooni, mis tulevad ette mentorlussuhtes, millesse on kaasatud praktikandid ja mentorid.

Mentorlus on protsess, mille käigus antakse edasi teadmisi, vajalikke kontakte, psühholoogilist ja sotsiaalset toetust ning arendatakse karjääri või erialaseid teadmisi. Mentorlussuhtega kaasneb mitteametlik suhtlemine, mis toimub tavaliselt näost-näkku kindlal aja perioodil kahe inimese vahel, kellest ühel on rohkem teadmisi ja teisel on soov oma teadmisi arendada.

Aerutamises on kõige tavalisem mentorlussuhe algajate aerutamine koos logenenud aerutaja või grupiga, mille käigus antakse mitteformaalse õppeprotsessi käigus edasi põhiväärtused ja oskused. Treeneri ja matkajuhi töös on kõige levinum mentorluse vorm töökohal õppimine kus kõrgema kvalifikatsiooniga mentor annab edasi edasi oma teadmisi ja juhendab praktikanti grupi juhtimise või treeneri töö läbiviimist.

## Abijõudude ja teiste spetsialistide kaasamine

Matkasport on oma olemuselt meeskonnatöö. Koostöö grupi liikmete, erinevates aerutamise dissipliinides tegutsejate, matkajuhtide ja matkagruppide vahel. Sama kehtib ka treeningrühmadele treeningute ja õppematkade korraldamisel läbiviimisel.

Võimalus on kasutada teiste spordiala treenereid või treeninguid. Näiteks: suusatreeningus saavad sportlased kvaliteetset kehvustreeningut, veematka treeningus toimuvad oskustreeningud ja õppematkad. Nendelt õpilastelt, kes käivad juba mõnes kehvustreeninguga tegelevas spordiringis – ei ole mõistlik nõuda veel ühes kehvustreeningus osalemist.

Matkakogemused ekstreemsetes oludes saab anda läbi õppematkade. Partnerite kaasamine on oluline erinevate sündmuste korraldamisel: nt võistlused, rännakud, matkapäevad jne. Samuti kaugmatkade ettevalmistamisel ja läbiviimisel

## Klubilise tegevuse võimalused

Aerutamisklubidel on oluline roll aerutaja pikaajalise arengu toetajana pakkudes võimalusi treeninguks erinevas vanuses aerutajatele lähtuvalt nende vanusest ja aerutamisega tegelemise eesmärkidest. Järgnevalt loetelu võimalustest oma klubiliikmeid toetada:

- Aerutamise propageerimine ja erutamise alustamiseks keskkonna loomine.
- Erialase info koondamine kodulehel, treenerite ja treenitavate kompetentsi näol ning raamtukoguna
- Matkade aruannete andmebaasi haldamine
- Eri tasemel ja huvidega treeninggruppide treeningud
- Treeningvarustuse soetamine ja olemasolu
- Treeningtingimuste mitmekesistamine, koolitused, sümposionid, loengud, õpitoad
- Matkade ja treeninglaagrite korraldamine ja osalejate kaasamine

## Täiendavad treeningvõimalused

Täiendavate treening tingumuste loomiseks on soovitatav pakkuda treenitavatele:

- Võimalikult mitmekesist treeningkeskkonda,
- Võimalust tutvuda võimalikult paljude erinevate aerutamisdistsipliinidega
- Võimalust treenida vee peal ka hooajavälisel ajal korraldades treeninglaagreid ja matku
- Võimalust omandada oskusi külalistreenerite juhendamisel
- Võimaldada osalemist erinevatel aerutamisüritustel, võistlustel, sümposionitel

## Võistluste korraldamine

Rahvusvahelise Kanuu Föderatsiooni (International Canoe Federation) kodulehelt <https://www.canoeicf.com/rules> leiab kõik aerutamisega seotud võistluste korraldamiseks vajalikud materjalid mis katavad järgmised distsipliinid:

- Kanuu sprint
- Parakanuu
- Kanuu slaalom
- Kanuu maraton
- Kanuu polo
- Kärestiku sprint
- Kanuu vabastiil
- Draakonpaat
- Kanuu ookeani võidusõit
- Kanuu purjetamine
- SUP

\* kanuu märgib aerutamist üldiselt, enamus reegleid on kohaldatavad nii kanuule kui süstale.

## Ettevaatus ja esmaabi

### Riskiennetusplaani koostamine treeninguteks ja võistlusteks

Me saame vähendada riski, vähendades kas tagajärgede tõsidust või nende juhtumise tõenäosust. Riskiennetuse ühe osana peaks läbi viima riskianalüüsi, milleks kõige lihtsam viis on kirja panna kõik võimalikud riskid – probleemid, arusaamatused, ohud jne.

Riskianalüüsi eesmärk on võimalike riskide identifitseerimine ning riski iseloomu ja suuruse hindamine. Riskianalüüs annab võimaluse saada süsteemne ülevaade ohuteguritest ning selle alusel kavandada otstarbekalt edasist tegevust nende vähendamiseks.

Riskijuhtimise aluseks on põhjalik riskianalüüs ning sellest tulenev riskiennetuse tegevuskava – vastused küsimustele, kes mida ja millal peab tegema, et kaardistatud ohutegureid vähendada. Tegevuseks võib olla nii aerutaja teadlikkuse tõstmine ühes või teises küsimuses; olulise info jagamine kõikidele osapooltele või vajalike tingimuste loomine riskide vähendamiseks.

Riskide efektiivsemaks hindamiseks tuleb neid süsteemsuse mõttes kuidagi liigitada, järgnev tabel (Tabel 6.) võib selles abiks olla. Tegemist on riskide prioriteetsust välja toova töövahendiga, milles saab iga riski puhul hinnata selle tagajärje tõsidust, juhtumise tõenäosust ning vajalikke meetmeid riskide ennetamisel ja vajalikke tegevusi riskide juhtimisel.

Juhtum, risk, teema:	Kui tõenäoline on risk/juhtum?	Kui tõsine on tagajärg?	Kas risk on välditav?	Riski faktor	Millised on võimalused riskide vältimiseks
	(1-5)	(1-5)	(1-5)		
<b>Logistika:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Süstade transport</li> <li>Parkimine</li> <li>Inimeste ja liikluse ristumine</li> </ul>	1	2	1	2	<b>Lahendused:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Veesõidukite transport klubi treileriga, jälgida et kõik on korralikult kinnitatud</li> <li>Parkimiskorraldus eelnevalt teavitada ja reguleerida</li> <li>Parkimiskorraldusega eraldada inimeste ja autode liikumistsoonid</li> </ul>
<b>Juurdepääs veele:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tee juurest kärestikule viiv otsetee on libe</li> </ul>	1	1	1	1	<b>Lahendused:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Süstad ja kanuud viia kaldast alla mööda kaugemal asuvat treppi, parkimine lahendada trepi juures mitte kärestiku juures</li> </ul>
<b>Veeskamine:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ümberminek veeskamisel</li> </ul>	2	1	1	2	<b>Lahendused:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Assisteerida veeskamisel</li> <li>Turvapaat veeskamisalas</li> </ul>
<b>Treening kärestikul:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ümberminek</li> </ul>	5	2	5	<b>50</b>	<b>Lahendus:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Turvapaat veepeal</li> <li>Viskekõied ja turvameeskond mõlemal jõe kaldal</li> <li>Optimaalne arv kärestiku kasutajaid korraga</li> </ul>
<b>Külm ilm ja vesi:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Külmad käed</li> <li>Külmašokk ümberminekul</li> <li>Külm või alajahtumine</li> </ul>	5	3	1	<b>15</b>	<b>Lahendused:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kindad ja muhvid</li> <li>Riietus, kapuutsid kiivri all</li> </ul>
<b>Vigastused:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kergemad kriimustused</li> </ul>	1	1	1	1	<b>Lahendused:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Esmaabi komplekt klubi bussis, kindad, kiivrid</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>Tõsisemate vigastuste oht</li> </ul>	1	2	1	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soojendus, kärestiku kasutamise reeglite tutvustamine, kindad, kiivrid, reservpäästerühma vabatahtlikud?</li> </ul>
Evakueerimist vajav terviserike	1	4	1	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Protokoll välise abi kutsumiseks, hädaabinumber veekindlalt pakitud telefonis</li> </ul>

Tabel 6. Riskide hindamine

Riskide hindamisest ilmneb sageli, et suure tõenäosuse kuid väikesete tagajärgedega riskid on kokkuvõttes prioriteetsemad kuna neid lihtsalt juhtub sagedamini. Tõsiste tagajärgedega riskide tõenäosus on tavaliselt väike, neid juhtub väga harva. Õnnetusjuhtumite analüüsid kinnitavad enamasti fakti, et tõsiste tagajärgedega intsidendid on tihti kumuleeruva iseloomuga ja õnnetused saavad alguse suure tõenäosuse, kuid väikeste tagajärgedega riskide ignoreerimisest.

## Riskide hindamine ja juhtimine matkal

Kõik seiklusliku iseloomuga spordialad kätkevad endas erinevaid riske. Sõltumata sellest kas peame tegema kiireid dünaamilist riskihindamist iseloomustavaid otsuseid kui aerutame kärestikku või maabume murduvate lainetega rannas, või planeerime treeningut, matka või treeningut dünaamilises keskkonnas ja veedame tunde ja päevi võimaliku plaani väljatöötamisel on alati oluline et aerutaja hindaks ise oma tegevusega seotud riske. Oluline on individuaalselt otsustada milline riskitase on vastuvõetav ja milliseid riske on parem vältida. Olgugi et grupijuhil või treeneril on siin oluline roll eelseisva tegevuse üle otsustamises ja vajadusel vältimisel, on oluline et kõik aerutajad hindaks oma riske iseseisvalt. Matka, treeningu või kärestiku puhul on mõistlik jagada tervik hõlpsasti käsitlevateks lõikudeks.

Riskide identifitseerimisel ja tagajärgede tõsiduse hindamisel tuleb vastata järgmistele küsimustele:

- Millised on valitsevad ohud?
- Millised on tagajärjed kui ei õnnestu ohtu vältida?
- Kas vool, mereolud (laine, hoovused) juhivad ohust eemale või tõukavad sind pigem ohu poole?
- Millise teekonna pead valima et ohtu vältida?
- Millised peavad olema oskused et püsida valitud teekonnal?
- Kui suur on tõenäosus et ei õnnestu ohtusid vältida ja valitud teekonnal püsida?

### Tagajärjed

Ohtude vältimise ebaõnnestumise tagajärgede hindamisel saab kasutada viie palli skaalat mis iseloomustab tagajärgede tõsidust:

1. Lihtne ujumine
2. Põrutused, marrastused ja/või pikem ujumine
3. Võimalus tõsiseks vigastuseks, tõenäoliselt korralik ehmatuse

4. Võimalus surma saada, tõenäoliselt tõsine vigastus
5. Peaaegu kindel surm

Oluline et hinnataks hetke olukorda nagu see paistab mitte kellegi varasemat hinnangut mille ajal võisid tingimused oluliselt erineda.

### **Tõenäosus**

Tõenäosuse hindamisel üritatakse määratleda midagi mis on väga subjektiivne. Eksperttasemel aerutaja jaoks võib mõne ohu vältimine olla imelihtne, samal ajal algaja puhul võib ohtu sattumise tõenäosus olla möödapääsmatu. Turvalisuse seisukohast on oluline et iga aerutaja hindaks oma võimeid ohtu vältida ausalt ja objektiivselt. Tõenäosust mõjutavad:

- Valitud teekonna tehniline keerukus
- Individuaalse aerutaja oskuste tase
- Individuaalse aerutaja enesetunne

Viimast tõenäosust mõjutavat tegurit, aerutaja enesetunde tähtsust on võimatu alahinnata. Sültumata sellest kas oled sama või sarnast asja teinud sadu kordi varem, kui see hetkel "ei tundu õige", on parem seda ohtu vältida.

Ohtude vältimise tõenäosuse hindamine skaalal 1-5:

1. Kindlasti välditav
2. Ohtu vältimine eeldab suure vea tegemist teekonna aerutamisel, võimalik ohtu vältida valides alternatiivse teekonna
3. Piisav väiksest veast et ohtu sattuda, võimalik et kiire korrektsioon aitab ohtu vältida
4. Piisab väiksest veast et ohtu sattuda, alternatiivid puuduvad
5. Peaaegu kindel ebaõnnestumine

### **Riski faktor**

Otsustamiseks kui suur on tegelik risk peame korrutama riski tagajärgede hindamisel saadud tulemuse riski tõenäosuse hindamisel saadud tulemusega ja kaaluma kas tegemist on iga aerutaja jaoks individuaalselt aktsepteeritava riskiga.

Näide 1: Oletame et ohtu sattumise tagajärjed on fataalsed (5) kuid oht on kindlasti välditav (1) saame riski faktoriks 5. Juhul kui oleme peaaegu kindlad et ohtu ei õnnestu vältida (5) kuid tulemuseks on vaid kerge ujumine (1), saame riski faktoriks 5.

Näide 2: Oletame et peab 2m ummiklainega randuma kitsal kaljude vahel asuval rannal, tõenäoliselt halvim mis juhtuda saab on et randumine lõpeb ranna asemel kuskil kivide otsas, ehk: Võimalus tõsiseks vigastuseks, kuid tõenäoliselt vähemalt korralik ehmatuse (3). Tõenäosus et nii juhtub: Piisav väiksest veast et ohtu sattuda, võimalik et kiire korrektsioon aitab ohtu vältida (3). Riski faktor 9. Tegemist on aktsepteeritava riskiga.

Näide 3: Triin ja Tõnu aerutavad üheste süstadega jäämineku ajal jõe peal, kui kurvi tagant hakkab paistma jääsulg. Vahetult jääsulu eest on väike väljavool jäävabale üleujutatud luhale, aga enamusest jões on voolukirusega jääsulu alla. Saada vooluga vastu jääsulu serva

lükatud ja pealevoolava vee survele ümber lükatud ja vooluga jää alla kantud oleks suhteliselt kindel surm (5). Tõenäosus et see juhtub sõltub väga palju aerutaja oskusest kiirest voolust enne jääsulgu luhale põigata. Kogenud aerutaja Tõnu jaoks on tegemist situatsiooniga kus ohu vältimine eeldab suure vea tegemist teekonna aerutamisel, võimalik ohtu vältida valides alternatiivse teekonna (2). Riski faktor 10 on Tõnule vastuvõetav ja kui midagi peaks valesti minema, jõuab ta tagurpidi aerutades voolust välja aerutada või vähemalt vältida jää alla sukelduvas voolus ümberminemist. Vähem kogenud Triin, kes on tulnud Tõnuga kaasa suurvett nautima, mõistab et piisab väiksest veast et ohtu sattuda, alternatiivid puuduvad (4). Riski faktor 20, mis on ilmselgelt liiga palju ja Triin otsustab enne jääsulgu randuda ja süsta luhale üle tõsta.

## Käitumine õnnetusjuhtumite korral

Õnnetusjuhtumi puhul pea kinni päästeprotokollidest:

### ***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.

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)
- Kirjelda millist abi vajad

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, palju kannatajaid on
- 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 hoiä oma telefoniliin vaba, et vajadusel saaks sulle tagasi helistada.

Välismaal aerutades vii ennast aegsasti kurssi kohapealse päästetööde korralduse a kontaktnumbritega, toimunud õnnetuse puhul kasuta kohalikke hädaabinumbreid. Informatsiooni edastamisel räägi aeglaselt ja selgelt. Enda lokaliseerimisel on suureks abiks DDS (Digital Distress Signal) funktsiooniga VHF mereraadiosaatja või PLB (Personal Locator Beacon).

## Päästetööd

Päästetööde korraldamisel on kaks põhimõttelist võimalust: kannatanu evakueerimine oma jõududega või välise abi kasutamine. Mõlemal juhul on esmatähtis:

- Kannatanuga kontakti loomine
- Kannatanu seisundi stabiliseerimine
- Kannatanu vigastuste hindamine ja võimalusel esmaabi andmine
- Edasise tegevusplaani koostamine

Kui kannatanu seisund võimaldab ja enesepäästevõimekus (piisavalt päästetöödes osalejaid, ilmastikuolud on soodsad, ei asuta tsivilisatsioonist liiga kaugel) on olemas, võib kaaluda assisteeritud vedamist.

Kui kannatanu seisund, ebasoodsad ilmastikuolud või päästevõimekuse puudumine tingivad välise abi kasutamise tuleb saavutada side päästeteenistuse või merevalvega. Oluline et selleks oleks olemas piirkonnas töötavad sidevahendid: telefon, VHF, satelliittelefon ja PLB. Päästjaid oodates on oluline kindlustada et grupi liikmete ja kannatanu seisund ei halveneks ning teha ennast päästjatele nähtavaks.

Vesti nr	Tootmise kuupäev	Tootja ja mudelil nimi	Värv	Suurus	Lukud/ Pandiad	Kahjustused/ kulumine	Pleekimine	Vaht	Ujuvuse tulemus (kg)	Ujuvuse tulemus N	Kontrollimise kuupäev	Ostu kuupäev	Kasutamise alguse kuupäev	Kontrollija nimi
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														

Lisa 1. Vestide seisundi ja ujuvuse kontrollimise tabel.



## Lisa 2. Lainesõidu reeglid.

Ühine meri – ühised lainesõidureeglid purje-, laine-, aerulauduritele ja süstasõitjatele

Nagu liikluseeskirju kuival maal on veidi reegleid vaja ka lainesõidukohtades. Eesmärk on, et me kõik ikka kenasti mere peale ära mahuksime ja saaksime naerulsui ilusat ilma nautida. Üks põhjus, miks suurem osa lainereeglitest aja jooksul just nii on kujunenud, on seotud ohutusega. Ja kuigi võiks ju arvata, et Eesti lained on nii pisikesed, et ohutuse pärast pole siin vaja paanitseda, on nende kirjapaneku kaugem eesmärk, et laias maailmas ja märksa suuremates lainetes ka kodune tunne tekiks, et ei oleks vaja hakata ümber õppima.

Teine tähtis põhjus on, et tekiks üldse motivatsioon areneda – mida paremini oskad, seda ägedamaid laineid saad sõita.

### PEAMINE REEGEL – ESIMESEL ON EESÕIGUS

Surfaril, kes võttis laine enne teisi, on eesõigus. Teised ei tohi eesõigusega surfarit takistada ja peavad võimaldama tal sõita oma lainet nii nagu ta soovib.

Mida tähendab “võttis laine”?

Purje- ja lohelaudurite puhul mõeldakse laine võtmise all, et ta sõidab lainel, või vahetult laine ees, on glissis ja liigub lainega enamvähem sama kiirusega. Niisama laine ees “tiksumine” ja ootamine, ehk lainest aeglasemalt ja ilma glisseerimata liikumine, ei ole veel laine võtmine. Samas, ka kaugel laine ees siledal veel glissamine, eriti näiteks juhul, kui surfar äsja loobus eespool olevast lainest või jäi sellest maha, ei tähenda, et ta oleks nüüd koheselt “võtnud” järgmise, temast tagapool oleva laine.

Lainelauder on laine võtnud, kui ta sõidab lainel ja on juba püsti.

Aerulaua või kajakiga surfar on laine võtnud siis, kui ta sõidab lainel või vahetult laine ees ja liigub lainega enamvähem sama kiirusega. Lainete vahel siledal veel ootamine või aerutamine ei tähenda veel laine võtmist.

Mida tähendab “ei tohi takistada” surfarit, kellel on eesõigus?

Ei tohi minna segama lainele, millel keegi juba sõidab. Ja kui oled tõesti sattunud samale lainele, pead vajaduse korral olema valmis sellest lainest loobuma. Ei tohi dikteerida tempot ega trajektoori, millega eesõigust omav surfar oma lainet sõita saaks. Samal lainel võib sõita üksnes juhul, kui oled nii kaugel, et tõesti ei sega, ja muidugi ka juhul, kui eesõigusega surfar annab märku, et tema lainel sõitmine talle sobib.

Kas on erandeid, millal võib takistada lainel olevat surfarit? Jah on.

Läbi murdlainetsooni välja merele mineval surfaril (NB! aga mitte lohetajal) on eesõigus sissetuleva surfari ees.

See erand on vajalik, kuna läbi murduvate lainete välja merele pääsemine ei ole alati kõige lihtsam ning teatud juhtudel (riif, kivid, suured lained, vaikne tuul, vms) võib murdlainetsoonis viibimine olla ka ohtlik, mistõttu parim oleks sealt võimalikult ruttu läbi pääseda. Lainetele vastu liikudes võib

purje-, laine- või aerulauduri liikumiskiirus ning manööverdamisvõime piiratud olla ning ohutuse tagamiseks ei tohiks kiiremad ning vabamalt liikuvad surfarid – need, kes parajasti laine peal sõidavad – merele suunduvat surfarit segada.

Läbi murdlainetsooni merele sõitva lohetaja puhul see erand ei kehti. Lohetaja puhul eeldatakse, et ta saab piisavalt hästi manööverdada ning olukorra alati ohutult lahendada. Kui läbi murdlainetsooni merele sõitev lohetaja kohtab oma teel teist surfarit, kes sõidab lainel, peab merele sõitev lohetaja alati teed andma ja vajaduse korral kasvõi tagasi kalda poole keerama, et siis näiteks hetke pärast uuesti proovida.

## KUI SURFARID VÕTAVAD LAINE ÜHEAEGSELT

Olukorras, kus kaks või enam surfarit võtavad laine sedavõrd samal hetkel, et pole võimalik selgelt eristada, kes oli esimene, määratakse eesõigus täiendavate reeglite abil. Sisuliselt premeeritakse eesõigusega surfarit, kes panustas asukohavalikusse kõige enam. Muidugi on vahel võimalik ka nõõnne sülle langemine – et laine tekib näiteks selliselt, et just sina satud juhuslikult olema õiges kohas. Aga enamasti tähendab teistest paremal positsioonil olemine seda, et sa näiteks kulutasid sinna jõudmiseks rohkem aega, või et olid muidu nutikas ja seetõttu preemiat ning eesõigust väärt.

Näiteid üheaegsest laine võtmisest koos selgitusega, kellel on eesõigus:

Eesõiguse saab pealpool tuult olev surfar, kui:

kaks purje- või lohelaudurit paudivad või jibe'vad lainele samaaegselt;

kaks purjelaudurit "tiksubad" laine ees ja saavad neile järele jõudva laine abil glissi enamvähem samal ajal;

üks surfar jibe'b või paudib lainele või saab laine abil glissi hetkel, mil teine surfar jõuab samale lainele järele ning sõidab üle laine;

kõikvõimalike siin eelpool loetletud olukordade variatsioonide korral.

Selgituseks: purjelaudade ning lohedega sõidetakse lainel enamasti siis, kui tuul puhub laineliinide suhtes side-off / side / side-on suunaga ja enamasti liigutakse lainesõidu käigus tuulega kaasa piki lainet (down the line). Lühiajaliselt, eriti just side-on, side-off või eriti nõõrga tuulega, saab lainet ära kasutades liikuda ka ülestuult, kuid üldisem liikumise suund on pigem siiski allatuult. Seetõttu eeldatakse, et pealpool tuult oleval surfaril on enam võimalusi laine täielikuks ära kasutamiseks ning eesõigus antakse talle. Allpool tuult olev surfar peab tegema kõik, et mitte ette jääda ning peab vajaduse korral lainest loobuma.

Kui laine- või aerulaudurid või kajakiga surfajad võtavad laine samaaegselt, on eesõigus surfaril, kes on laine murdumiskohale kõige lähemal.

Selgituseks: Lained on väga suure tõenäosusega kõrgemad ning järsemad just murdumiskoha vahetus läheduses, mistõttu on ilma purje või loheta surfaritel seal laine võtmine lihtsam ning kõige mõõtekam. Seepärast premeeritakse eelisõigusega just seda surfarit, kes on laine võtmise hetkel laine murdumiskohale kõige lähemal. Mõistagi ei tasu iial unustada, et see eelisõigus kehtib ainult juhul, kui surfarid olid lainet võtmas üheaegselt. Kui keegi juba sõidab lainel, siis murdumiskoha läheduses olek mingit eelist ei anna.

## Lisa 3. Isiklike oskuste tasemed ja matkajuhtide tasemed Eestis

### **Isiklike oskuste tasemed**

Eestis puudub veematkasporti 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 isiklike 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 kvalifikatsiooniraamistik) tase 4 aktiivtegevuse instruktori 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 veematku **kaitstud veekogudel**. Kaitstud veekogud 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.

Kutse omistamisel on tal õigus juhtida maksimaalselt:

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

Meresüsta matkajuhti 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

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: vaigse vooluga jõed, millel esineb lihtsamaid ja lühikesi kärestikke. Lained on madalad ja vees olevad objektid on välditavad lihtsate manöövritega.

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

## Lisa 4 Eesti meresüstamatkade raskusastmete nõuded

### **Matkade raskusastmete nõuded**

Käesoleva õppematerjali tegemise ajal on Eesti Matkaliidu Kutsekomisjon vast võtnud veematkade raskusastmete nõuetest merematkade raskusastmete kriteeriumid.

<b>Merematk</b>	1.rk	2.rk	3.rk	4.rk	5 rk	6.rk
Min osavõtjaid	2	2	2	2	2	2
Min aluseid	1	2	2	2	2	2
Min matkapäevi	3	5	9	13	16	20
Min kilomeetrid *	40	90	200	250	320	400
tehniliste elementide olemasolul km või päevi		-25%	-25%	-25%	-25%	-25%
Märkused			Maabumisvõi malus üle 9 km	Maabumisvõi malus üle 15 km	Maabumisvõimalus üle 20 km	Maabumisvõi malus üle 40 km
Tehniliste elementide arv		(1-2)	(1-2)	(1-2)	2-3	2-3

\*km on antud keskmise läbitavusega maastikul ilma oluliste tehniliste elementideta.

Tehnilised elemendid:

- jää
- laine üle 2 m
- tuule tugevus puhanguti üle 15 m/s
- öine navigatsioon
- 40km või pikem ületus

Tehnilised elemendid sulgudes ei ole kohustuslikud, kuid neid arvestatakse matkapäevade või km korrigeerimisel.