

## Jalgsimatkajuhi õppe- ja treeningkava

### 1. Jalgsimatka õppe- ja treeningkava üldsätted

Alutaguse Matkaklubi (AMK) järgib õpetamisel ja treeningute läbiviimisel nii akadeemilist (väike osa) kui aktiivõppe (peamiselt) suunda ning kasutab tänapäevaseid õpi- ja tehnoloogiavõimalusi. Matkajuhtide õpetamisel ja treenimisel tehakse tihedat koostööd Eesti Matkaliidu, Eestis tegutsevate matkaklubide ning matkaettevõtetega.

#### 1.1. Jalgsimatkajuhi õppe- ja treeningrühma põhiparameetrid

Aste:	Matkajuht
Sihtrühm:	vähemalt 20.aastased täiskasvanud, kes omavad laialdast isiklikku jalgsimatkamise (vähemalt 3 jalgsimatka erinevatel maastikutüüpidel) kogemust erinevates piirkondades, sh kokku vähemalt 20 kvaliteetpäeva**.
Rühma suurus:	6 – 12 täiskasvanut
Periood:	Üks aste 1aasta
Õppe-treeningu maht:	Õppe osa – vastavalt võimalustele 1-3 päevaste moodulitena või 2-3 tunniste moodulitena – kokku ca 24h Treeningute osa – oskuste ja füüsilise vormi säilitamiseks ning arendamiseks – ca 1-2 tundi, ca 2 x nädalas.
Tegevuse jaotus:	Õppe osa – teadmised (teooria) ca 24h aastas, oskused ca 16h aastas, Treeningute osa – oskused 16 h ja füüsiline vorm ca 78h õppeaastas.
Maht nädalas:	1 x õpe või treening rõhuasetusega teadmised, oskused. 2 x treeningut rõhuasetusega füüsiline areng (vastupidavus, jõud, koordinatsioon, painduvus) ja oskused.
Lisaks keskmiselt:	1 x poolaastas 3päevane matk Eesti ja 1x poolaastas 6-10 päevane kaugmatk.

#### 1.2. Õppekeskkond (peamised treeningpaigad)

Alutaguse Matkaklubi õpperuum;  
Aherainemäed ja Aidu karjääri tehismaastik (kanalid, künkad, metsad);  
Kohtla-Nõmme ja Pannjärve suusarajad 3 ja 5 km;  
Piirkonna pinnavormid: metsad, sood, mõhnad, pankrannik.

### 2. Õppe-treeningutega liitumise tingimused.

- 2.1. Jalgsimatkajuhtide õppe-treeningrühm moodustatakse üldjuhul Alutaguse Matkaklubi liikmetest.
- 2.2. Väljasatspoolt liikmeskonda moodustatakse õppe-treeningrühm tellimusel või projektipõhiselt.

### 3. Õppe-treeningtöö ja tegevuste korraldamine:

- 3.1. Õppe-treeningtöö jaguneb:
- 3.2. Õppetöö:
  - 3.2.1. Teadmised (teooria ca 24h aastas). Toimub kas tervikkoolitusena või moodulloengutena teema kaupa.
  - 3.2.2. Oskused (ca 24h aastas). Toimub kas tervikkoolitusena või moodulõppustena.
  - 3.2.3. Lisaks esmaabi koolitus (minimaalselt 16h)
- 3.3. Treeningtöö:
  - 3.3.1. Oskused (ca 16h aastas).
  - 3.3.2. Üldkehaline ettevalmistus (vastupidavus ja jõutreeningud ca 78h õppeaastas).
- 3.4. Organiseerib ja juhib kaks I r/a matka Eestis (üks talvel ja üks kevad-suvi-sügisperioodil) ja stažeerib II r/a matka kokku vähemalt 6 päeva kogenud grupijuhi järelevalvel või läbib II r/a

grupijuhtidele suunatud õppematka.

3.5. Õppe-treeningkava läbinud matkaja vastab EKR 4 matkajuhi tasemele ja on valmis kvalifikatsiooni saamiseks sooritama vastava kutseeksami.

#### 4. Sihiseade ja pädevused

##### 4.1. Esimene aste

- 4.1.1. **Sihiseade:** matkaja on omandanud teadmised ja oskused ning omab füüsilist vormi, mis võimaldab tal ette valmistada ja läbi viia **matkajuhina** kuni II r/a jalgsimatka.
- 4.1.2. **Kvalitatiivne areng:** teab, oskab ja suudab ette valmistada matka, juhtida grupi ettevalmistust, juhtida grupi tegevusi matkal, tagada grupi ohutus kuni II r/a jalgsimatka tasemel.
- 4.1.3. **Pädevused:**
  - 4.1.3.1. Oskab planeerida kuni II r/a jalgsi kaugmatka: valida õiget matka taktikat vastavalt kohapealsele olukorrale, grupiliikmetele, valida õigeid tehnilisi lahendusi;
  - 4.1.3.2. Oskab ette valmistada kuni II r/a jalgsi kaugmatka: teostada grupiliikmete juhendamist, valida õiget varustust, korraldada logistikat jne
  - 4.1.3.3. Oskab läbi viia testmatka või testõppust;
  - 4.1.3.4. Oskab ette valmistada grupi jalgsi kaugmatkaks: psühholoogiliselt, vaimselt, tehniliselt ja füüsiliselt, oskab neid motiveerida;
  - 4.1.3.5. Oskab võimalikult ohutult läbi viia II r/a jalgsi kaugmatka.

#### 5. Õppetöö teemad

##### TEADMISED

##### 5.1. Erialane üldosa (6h teooria)

- 5.1.1. Jalgsimatka alane koolitussüsteem ja arenguredel
- 5.1.2. Jalgsimatkamisega seotud tegevuste juhendamise ja ettevalmistuste eripära
- 5.1.3. Matkajuhi roll, vastutus, ülesanded, eesmärgid, ohutuse tagamine matkal (grupijuht vastutab)
  - 5.1.3.1.
- 5.1.4. Matkajuhi suhtumine, käitumine, eeskuju, eetika
- 5.1.5. Õpetamise üldpõhimõtted (vajadusel enne matka, matka ajal)
- 5.1.6. Seadusandlus jalgsimatkamisega seotud tegevustes

##### 5.2. Matkajuhi baasoskused ja -teadmised (18h teooria)

- 5.2.1. Matka planeerimine, matka taktika
  - 5.2.1.1. Matka eesmärgi määratlemine, piirkonna valik jne
  - 5.2.1.2. Grupi formeerimine/ moodustamine
  - 5.2.1.3. Info, materjalide kogumine, materjalidega töötamine, piirkonna tausta/võimaluste selgitamine (sh ohud, riskid, taganemistee, õnnetusjuhtumid, statistika, ilm ja kliima, hetkeolud, kohalikud kontaktid, jne)
  - 5.2.1.4. Logistikaplaan
  - 5.2.1.5. Marsruudi planeerimine,
  - 5.2.1.6. Matka taktika määratlemine: marsruudi, kestvuse, liikumisgraafiku jne. täpsustamine
- 5.2.2. Matka ettevalmistamine
  - 5.2.2.1. Grupiliikmete juhendamine ettevalmistustöödel
    - 5.2.2.1.1. Ülesannete jagamine
    - 5.2.2.1.2. Informeerimine (eesootavast, protsessist jne)
  - 5.2.2.2. Varustus (grupi, isiklik, kust saada jne), varustuse valik,
    - 5.2.2.2.1. Grupivarustus, komplekteerimise juhendamine, vajadusel hankimine, seisundi kontroll, hooldus

- 5.2.2.2. Isiklik varustus, soovitud grupiliikmetele, seisundi kontroll, hooldus
- 5.2.2.3. Tehnilise füüsilise ettevalmistuse juhendamine, vajadusel osalise väljaõppe läbiviimine
  - 5.2.2.3.1. Testmatka või testõppuste eesmärgid (milleks)
  - 5.2.2.3.2. Õppustepaiga valik, ohutuse kontroll ja ettevalmistus
  - 5.2.2.3.3. Köietöö oskuste kontrollimine, vajadusel õpetamine ja selle eripära
  - 5.2.2.3.4. Jalgsimatkat tehnika mägistest piirkondades kontrollimine, vajadusel õpetamine ja selle eripära
- 5.2.2.4. Jalgsimatkaks ettevalmistust toetav muu tegevus ja põhimõtted
  - 5.2.2.4.1. suhtlus kliendiga/grupiliikme(te)ga, oskus motiveerida, käitumine stressiolukorras, kriisiolukorras,
  - 5.2.2.4.2. Tagasiside
- 5.2.3. Laste- ja noortegrupi jalgsimatka ettevalmistuse, läbiviimise ja ohutuse tagamise eripära
- 5.2.4. Riskianalüüs
- 5.2.5. Matka läbiviimine, grupi juhtimine
  - 5.2.5.1. Masterpilk kõigel peal
  - 5.2.5.2. Liikumistaktika
  - 5.2.5.3. Ohutusmeetmete valik
- 5.2.6. Grupi psühholoogia, matka psühholoogia
  - 5.2.6.1. Kliendi/grupi ohutus, sagedasemad ohuolukorrad jalgsimatkal erinevates piirkondades, ennetamine
  - 5.2.6.2. Sagedasemad konfliktid matkajuhi töös, nende ennetamine, lahendamine

## **OSKUSED**

### **5.3. Köietöö juhendamine, koordineerimine (8h praktika)**

- 5.3.1. Jalgsimatkamisega seotud sõlmede õpetamise meetodid
- 5.3.2. Tugiköie kasutamise ja julgestamise juhendamine, hindamine
- 5.3.3. Abivahendite ohutu ja õige kasutamise juhendamine
- 5.3.4. Liikumisviiside ja võtete juhendamine
- 5.3.5. Plokisüsteemid jm päästetehnikad hädaolukordadeks
- 5.3.6. Hädaolukorrad, situatsioonide lahendamine

### **5.4. Liikumistehnika (8h praktika)**

- 5.4.1. Jalgsimatkamise tehnika juhendamine soodes, kõrbetes, raskesti läbipääsetavates metsades jne.
- 5.4.2. Jalgsimatkamise tehnika mägises piirkonnas: jää- ja lumenõlvadel, liikumise ja julgestamise põhiprintsiipide tutvustamine, juhendamine (mida, kuidas, kui palju grupiliikmetelt nõuda ja juurde õpetada)

### **5.5. Esmaabi matkal (16h)**

## **6. Treeningtöö teemad**

### **OSKUSED (jalgsimatkadeks mägistes piirkondades)**

- 6.1. Ohutu liikumine tõusul, laskumisel ja traaversil mägireljeefil
  - 6.1.1. järskudel nõlvadel (rohu-, rusu-, moreen-)
  - 6.1.2. ebatasasel ja/või murenenud reljeefil
  - 6.1.3. harjadel
  - 6.1.4. orgudes
  - 6.1.5. väga lihtsal kaljureljeefil
  - 6.1.6. lumenõlvadel
  - 6.1.7. jõeületustel

- 6.2. Elementaarne kõietöö
  - 6.2.1. julgestamine
  - 6.2.2. laskumine
  - 6.2.3. sõlmed
  - 6.2.4. julgestusvahendi blokeerimine
  - 6.2.5. tugiköiel tõusutehnikad
  - 6.2.6. julgestusjaamade organiseerimine (lumes, jääl)
  - 6.2.7. seongus liikumine, vahelduvjulgestus, samaaegne julgestus, grupi massjulgestus
  - 6.2.8. elementaarsed päästetehnikad
- 6.3. Rajaleidmine ja orienteerumine mägi- ja raskel maastikul

### **ÜLDKEHALINE TREENING** (sportliku vormi säilitamise ja arendamise eesmärgil)

- 6.4. Üldjõu treening
- 6.5. Vastupidavuse treening
- 6.6. Kiiruse, jõu, võimsuse treening
- 6.7. Koordinaatsiooni treening
- 6.8. Painduvuse treening
- 6.9. Erialase jõu treening

### **KOGEMUSED** (kahe aasta jooksul enne kutseeksami sooritamist)

- 1.1. Organiseerib ja juhib I r/a matka Eestis kevad-suvi-sügisel perioodil
- 1.2. Organiseerib ja juhib I r/a matka talve
- 1.3. stažeerib II r/a jalgsi kaugmatka kokku vähemalt 6 päeva kogunud grupijuhi järelvalvel või läbib II r/a grupijuhtidele suunatud õppematka.

**\*\* Kvaliteetpäev** matkal peaks vastama vähemalt kuuele järgmistest tingimustest.

- liikumisaeg vähemalt 6 tundi
- distants üle 15 km
- maastiku mitmekesisus
- tundmatu piirkond
- liikumistekonna tõusu/laskumise erinevus
- ilmatingimustel on oluline roll päevatulemusele

- midagi on õpitud
- jalgsimatkamise tehnikate variatiivsus.