

Veematkaja õppe- ja treeningkava

1. Veematkaja 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 tehnoloogivõimalusi. Lähtutakse põhimõttest, et treener vastutab juhendamise, noor õppimise/treenimise ja lapsevanem noore igakülgse toetamise eest.

Alutaguse Matkaklubi veematkaringi järgselt on noortel võimalus:

- edasise treeningu jätkamiseks nii Alutaguse Matkaklubi täiskasvanute treeningrühmas, kui teistes Eesti klubides;
- veematkamise süvendatud harrastamiseks.

1.1. Veematkaringi põhiparameetrid

Aste:	Õppetreeningu aste
Kestus:	3 aastat
Sihtrühm:	10-12 klasside noored (gümnaasiumi õpilased)
Rühma suurus:	10-15 noort
Periood:	8.(10.) september – 15.(17.) mai, 90 treeningut/õppeaastas
Õppe-treeningu kestus:	ca 2 tundi
Tegevuse jaotus:	teadmised (teooria) ca 24 h õppeaastas, oskused ca 54 h õppeaastas, füüsiline vorm ca 102 h õppeaastas.
Maht nädalas:	1 x treening rõhuasetusega teadmised, oskused. 2 x treeningut rõhuasetusega füüsiline areng (vastupidavus, jõud, koordinatsioon, painduvus) ja oskused.
Lisaks keskmiselt:	1 x kvartalis 1-2 päevane nädalavahetuse matk või treeningväljasõit. 1 x poolaastas 3-10 päevane kaugmatk või õppe- ja treeninglaager.

1.2. Õppekeskkond (peamised treeningpaigad)

Alutaguse Matkaklubi õpperuum;
Aidu karjääri kanalid;
Soome laht, eelkõige Toila piirkonnas;
Ida-Virumaa jõed: Rannapungerja, Narva, Purtse.

2. Õppe-treeningutega liitumise tingimused.

- 2.1. Alutaguse Matkaklubi noorte treeningrühma võetakse vastu selleks soovi avaldanud alates 16 aasta vanuse noore kirjaliku avalduse ja tema vanema või seadusliku esindaja kirjaliku nõusoleku alusel vastavalt AMK võimalustele ja tingimustele.
- 2.2. Õppe-treeningtöö lõpetatakse õpilase 19aastaseks saamiseni või koos gümnaasiumi lõpetamisega. Seejärel on noortel võimalus jätkata treeninguid astudes AMK liikmeks ja tasudes liikmemaksu.
- 2.3. Noored jaotatakse õppe-treeningrühmadesse vastavalt vanusele, sportliku ettevalmistuse tasemele ning võimalusel vastavalt noore soovile.

3. Õppe-treeningtöö ja tegevuste korraldamine:

3.1. Õppe-treeningtöö jaguneb:

- 3.1.1. Teadmised (teooria ca 24 h õppeaastas)
- 3.1.2. Oskused (ca 54 h õppeaastas)
- 3.1.3. Üldkehaline ettevalmistus (vastupidavus ja jõutreeningud ca 102 h õppeaastas).
- 3.1.4. Treeningväljasõidud ja –matkad (ca 4 x aastas)

3.2. Õppe-treeningkava läbinud noor vastab baastasemel veematkaja kvalifikatsioonile.

4. Sihiseade ja pädevused

4.1. Esimene õppeaasta

4.1.1. **Sihiseade:** noored on omandanud teadmised, oskused ning füüsilise vormi, mis võimaldavad neil

- tõrgeteta I r/a süstamatka läbimise avaveel. Soovituslikud piirkonnad: Kolga laht, Väinameri jne
- tõrgeteta I r/a kanuumatka läbimise vooluveekogul. Soovituslikud jõed: Narva, Ahja, Võhandu, Pedja, Raudna, Navesti jõgi.
- osaleda Põltsamaa jõemaratonil võistlustel.

4.1.2. **Kvalitatiivne areng:** teab, oskab ja suudab sooritada peamisi aerutamistehnikaid ilma ajakulu arvestamata; On valmis ja ohutu osaleja kuni I r/a veematka del: kanuuga jõel ja süstaga merel.

4.1.3. **Pädevused:**

- on teadlik veematkamise eripärade ja selle eri stiilidest;
- on kursis veematkaja arenguvõimalustega;
- on kursis matkamise ja veematkamise valdkonda puudutava seadusandlusega;
- omab ülevaadet veematkamise ajaloost, lihtsamatest veematka piirkondadest ja nende eripärade;
- teab veekogudega seotud mõisteid (sh vee dünaamika);
- teab matkamise ohtudest voolavas vees ja avavees, oskab nendega arvestada;
- oskab vastavalt matkale valida sobivat matkavarustust, seda käsitleda ja hooldada;
- tunneb matkamisega seotud sõlmesid (seasõrg, ülekaesõlm, topeltkalamehesõlm, meremehe sõlm, paalisõlm) ning on teadlik, millal neid sobib kasutada;
- on omandanud orienteerumise abc-oskused, oskab kasutada kompassi, võtta asimuuti, seostada kaarti maastikuga ning määrata kaardi ja kompassi abil asukohta vooluveel.
- oskab põhilisi laagriloiminguid (telgikoha valik, telgi püstitamine, toidu valmistamine välitingimustes, võimalusel lõkke korraldamine jne.);
- valdab sõidutehnikaid kanuul, parvel ja süstal: aeru hoidmine, paralleeltõmme, hoobamine, tüürimine;
- oskab peamisi aerutamistehnikaid: risttõmme, kaartõmme, korrigeeriv tõmme;
- on teadlik üldkehalise ettevalmistuse ja sportliku treeningu põhiprintsiipidest;
- on omandanud üldkehalise ettevalmistuse põhiharjutuste sooritamise õige ja ohutu tehnika;
- suudab ujuda 75 m ja sörkida peatumata 1 km;
- suudab poomil seista ühel jalal ühe minuti ja kangil rippes (kõverdatud kätega) hoida end 1 minuti.

4.2. Teine õppeaasta

4.2.1. **Sihiseade:** noored on omandanud teadmised, oskused ning füüsilise vormi, mis võimaldavad neil

- tõrgeteta II r/a veematka kanuumatka jõgedel/järvestikes. Soovituslikud piirkonnad: Leedu, Soome (Edela-Karjala) jne
- osaleda lihtsamal veematka võistlusel merel.

4.2.2. **Kvalitatiivne areng:** teab, oskab ja sooritab baastehnikaid ökonoomselt, ladusalt ja kiiresti. Omab kanuaerutamise laiemat tehnikate valikut. On valmis ja ohutu osaleja II r/a kaugmatkal kanuuga. On valmis võtma enda peale lihtsamaid ülesandeid ja kohustusi.

4.2.3. **Pädevused:**

- teab vooluveel matkamise põhitaktikat;
- teab vooluvee dünaamikast tulenevaid ohte ning oskab arvestada nende eripäraga;
- oskab kanuaerutamise aerutamistehnikaid, oskab neid kombineerida;
- oskab lugeda ilmamärke;

- teab kaardilugemise (orienteerumise) põhimõtteid vooluveel, oskab arvestada selle eripäraga ja suudab veekogul näha ette vee dünaamikast tulevaid olukordi;
- teab esmaabi andmise põhimõtteid matkatingimustes;
- oskab valmistuda II r/a vooluvee kanuumatkaks;
- oskab valida oludesse sobivat matka- ja erivarustust, oskab seda käsitleda ning hooldada;
- oskab hinnata raskusi ja ohte vooluveel;
- oskab liikuda aeglase vooluga veel, samuti kiire ja suure vooluga veel, sõita traaversit, varjust varju ja läbida lihtsamaid kärestikke;
- teab ja oskab liikuda II r/a lihtsamatel vooluveevormidel: vooluvari, voolujoom, lihtsam kärestik, seisulaine, stoppar, kivineel;
- teab ohutusmeetmeid vooluveel tehnikate sooritamisel;
- oskab kaaslast julgustada nii jõelt kui kaldalt;
- oskab laagripaigas iseseisvalt tegutseda;
- suudab ujuda 100 m ja sõrkida peatumata 1,5 km;
- suudab poomil seista ühel jalal ühe minuti ja kangil rippes (kõverdatud kätega) hoida end 1 minuti;
- suudab kohaneda muutuvate olukordade ja keskkondadega.

Kolmas õppeaasta

- 4.2.4. **Sihiseade:** noored on omandanud teadmised, oskused ning füüsilise vormi, mis võimaldavad neil
- o tõrgeteta II r/a kaugmatka süstaga merel. Soovituslikud piirkonnad: Saaristo, Ahvenamaa jt
 - o osaleda Lahemaa Maratonil (Eesti MV mereaerutamises) v Pühajärve regatil.
- 4.2.5. **Kvalitatiivne areng:** teadlik ja vilunud matkaja. Omab süstaerutamise laiemat tehnikate valikut. Oskab iseseisvalt lugeda olukordi ja kasutada vastavalt sellele sobivaid tehnilisi võtteid (ilma matkajuhi/-treeneri vastavasisulise käskluseta). Oskab ja genereerib ise lahendusi. Valmidus osa võtta II r/a kaugmatkas süstaga merel.
- 4.2.6. **Pädevused:**
- teab avaveel matkamise erinevaid taktikaid;
 - on omandanud navigeerimise abc-oskused avaveekogul, oskab võtta asimuuti, määrata asukohta, liikumissuunda ja hoida seda;
 - oskab meresüstaerutamise aerutamistehnikaid (sh eskimo pööret), oskab neid kombineerida;
 - teab ilmastikutingimusi avaveel;
 - teab avavee keskkonnast ja vee dünaamikast tulenevaid ohte ning oskab nendega arvestada;
 - oskab ette valmistada II r/a meresüstamatka;
 - teab avaveematkaks treeningettevalmistuse põhimõtteid;
 - oskab ja suudab osutada esmast abi kannatanule, organiseerida pukseerimist;
 - on kursis merepääste esmaste tööpõhimõtetega ning oskab lahendada lihtsamaid merepääste situatsioone käepäraste vahenditega;
 - oskab lahendada hädaolukordi;
 - oskab koostada lihtsamat marsruudikirjeldust;
 - suudab ujuda 100 m ja sõrkida peatumata 1,5 km
 - suudab poomil seista ühel jalal ühe minuti ja kangil rippes (kõverdatud kätega) hoida end 1 minuti;
 - teab marsruutide raskusastmeid ja oskab planeerida matkades osalemist – isiklikku matkaja arenguredelit.

5. Õppe-treeningtöö teemad

TEADMISED

5.1. Tervikpilt

- 5.1.1. Veematkamine, erinevad stiilid ja vormid
- 5.1.2. Veematkade eripära
- 5.1.3. Veematkaja arenguredel
 - 5.1.3.1. Oskusprofiil
 - 5.1.3.2. Arenguredeli astmed
 - 5.1.3.3. Nõuded
 - 5.1.3.4. Rollid
- 5.1.4. Seadusandlus

5.2. Üldteemad

- 5.2.1. Veematkamise ajalugu (maailmas, Eestis)
- 5.2.2. Veematka piirkonnad (sh. looduslikud ja kultuurilised eripärad)
 - 5.2.2.1. Kanuumatka piirkonnad
 - 5.2.2.2. Süstamatka piirkonnad
 - 5.2.2.3. Raftimatka piirkonnad
- 5.2.3. Veematkaga seotud mõisted
- 5.2.4. Ohud veematkadel
 - 5.2.4.1. Jõgedel
 - 5.2.4.2. Merel
- 5.2.5. Veematkavarustus, selle valik (isiklik, grupi, talveolude eripära) ja hooldamine
 - 5.2.5.1. Sõiduvahendite klassid
 - 5.2.5.2. Lisavarustus
 - 5.2.5.3. Ohutus/päästetarustus
- 5.2.6. Voolava vee dünaamika: vooluvari, voolujoom, kärestik, seisulaine, pulseeriv lainemägi, stoppar, auk e kivineel, pinnavalts, kivikärestik, kiviaed, kosk, juga.
- 5.2.7. Vee dünaamika avaveel: lained, tõusud-mõõnad, hoovused
- 5.2.8. Ilm
- 5.2.9. Orienteerumine
 - 5.2.9.1. Orienteerumine jõgedel
 - 5.2.9.2. Navigeerimine merel
- 5.2.10. Esmaabi, apteek
- 5.2.11. Marsruutide raskusastmed
- 5.2.12. Marsruudikirjeldused
- 5.2.13. Eetika ja käitumine veematkadel
- 5.2.14. Veematka ettevalmistus

5.3. Praktilised teadmised

- 5.3.1. Jõgedel liikumise reeglid ja taktika
- 5.3.2. Merel liikumise reeglid ja taktika
- 5.3.3. Marsruudi vahetu ettevalmistus
- 5.3.4. Õnnetusjuhtumite põhjused ja analüüs

OSKUSED

5.4. Üldoskused

5.4.1. Sõlmed

- 5.4.1.1. Matkasõlmed

5.4.1.2. Sõlmede abil hädaolukordade lahendamine

5.4.2. Orienteerumine

5.4.2.1. Orienteerumise ABC

5.4.2.2. Kaardi lugemine

5.4.2.3. Orienteerumise praktika (maastikumängud, o-tehnika harjutused, o-päevakud)

5.4.2.4. Navigeerimine

5.4.3. Laagritoimingud

5.4.3.1. Laagripaiga valik

5.4.3.2. Laagripaiga ettevalmistus

5.4.3.3. Tule/lõkke tegemine

5.4.3.4. Toidu valmistamine välitingimustes

5.4.3.5. Toidu võimalused looduskeskkonnas

5.5. Sõidu ja aerutamistehnikad

5.5.1. Veesõidukitesse istumine ja sealt väljumine

5.5.2. Sõidu- ja aerutamistehnikad kanuu ja parvega

5.5.2.1. Aeru hoidmine

5.5.2.2. Paralleeltõmme

5.5.2.3. Hoobamine

5.5.2.4. Risttõmme

5.5.2.5. Kangutamine

5.5.2.6. Kaartõmme

5.5.2.7. Korrigeeriv tõmme

5.5.2.8. Haakimine e. kõrge haare

5.5.2.9. Madal haare

5.5.3. Sõidu- ja aerutamistehnikad süstaga

5.5.3.1. Aeru hoidmine

5.5.3.2. Paralleeltõmme

5.5.3.3. Hoobamine

5.5.3.4. Tüürimine

5.5.3.5. Prikkamine

5.5.3.6. Kaartõmme

5.5.3.7. Kangutamine

5.5.3.8. Risttõmme

5.5.3.9. Haakimine

5.5.3.10. Madalhaare

5.5.3.11. Eskimo pööre

5.5.4. Liikumine vooluveel

5.5.4.1. Liikumine aeglase vooluga veel

5.5.4.2. Liikumine suurel ja kiire vooluhulgaga jõel

5.5.4.3. Traavers

5.5.4.4. Sõitmine varjust varju

5.5.4.5. Kärestike läbimine

5.5.4.6. Luure

5.5.5. Liikumine avaveel

5.5.5.1. Randumine ja kaldalt lahkumine

5.5.5.2. Sõitmine murdlaines

5.5.5.3. Sõitmine suures laines

5.5.5.4. Ohtlikud olukorrad merel

5.5.6. Julgestus, avariid ja päästetehnika

5.5.6.1. Jõgedel

5.5.6.1.1. Julgestamine jõelt: viskeliin, teise liikumisvahendiga

- 5.5.6.1.2. Julgestamine kaldalt: päästeliin
- 5.5.6.1.3. Enesejulgestus
- 5.5.6.1.4. Sõiduvahendi kleepumine kivile
- 5.5.6.1.5. Hüpe põhja
- 5.5.6.1.6. Sattumine nn reha alla
- 5.5.6.1.7. Sattumine stopperisse
- 5.5.6.1.8. Astangult hüppamine
- 5.5.6.1.9. Vaba ujumine kärestikus
- 5.5.6.2. Avaveel
 - 5.5.6.2.1. Päästevahendid
 - 5.5.6.2.2. Päästeasendid
 - 5.5.6.2.3. Iseenda päästmine: eskimo pööre
 - 5.5.6.2.4. Grupiga päästmine: süsta ümber pööramine, süsta ronimine, süsta pukseerimine
 - 5.5.6.2.5. Välise abi kasutamine: avariiraadiojaam jne.

ETTEVALMISTUS MATKAKS

5.6. Üldkehaline ettevalmistus

- 5.6.1. Veematkaja ettevalmistuse põhimõtted
- 5.6.2. Üldjõu arendamine
- 5.6.3. Vastupidavuse arendamine
- 5.6.4. Kiiruse, jõu, võimsuse arendamine
- 5.6.5. Koordinaatsiooni arendamine
- 5.6.6. Painduvuse arendamine
- 5.6.7. Ujumisoskuse arendamine
- 5.6.8. Treeningpõhimõtted
- 5.6.9. Treeningvahendid
- 5.6.10. Treeningharjutused

5.7. Taktikaline ettevalmistus

- 5.7.1. Isikliku treeningplaani koostamine
- 5.7.2. Isikliku treeningpäeviku pidamine
- 5.7.3. Võistlusteks valmistumine
- 5.7.4. Võistlusolukordades tegutsemine
- 5.7.5. Matkade planeerimine (3-4 päevased)
- 5.7.6. Matkamarsruutide koostamine (3-4 päevased)
- 5.7.7. Menüü koostamine
- 5.7.8. Matkal tegutsemine
- 5.7.9. Kohanemine muutuvate keskkondadega

5.8. Vaimne ettevalmistus

- 5.8.1. Matka- ja veekogudealane kirjandus
 - 5.8.1.1. Õppekirjandus ja -materjalid (eesti- ja muukeelne)
 - 5.8.1.2. Ilukirjandus (eesti - ja muukeelne)
- 5.8.2. Matka- ja veekogude alased infoallikad, -slaidid
- 5.8.3. Matkapäevikud, matkaaruanded
- 5.8.4. Klubiõhtud veematkamuljete vahetamisega
- 5.8.5. Grupipsühholoogia (üldisem)
- 5.8.6. Matkapsühholoogia (erialane)
- 5.8.7. Matkaja ettevalmistus ja valmidus seiklusteks