

## Mägimatkaja õppe- ja treeningkava

### 1. Mägimatkaja õppe- ja treeningkava üldsätted

Alutaguse Matkaklubi (AMK) järgib õpetamisel ja treeningute läbiviimisel nii akadeemilist (väike osa) kui aktiivõppe (peamiselt) suunda ning kasutab tänapäevaseid õppe- ja tehnoloogiavõimalusi. Lähtutakse põhimõttest, et treener vastutab juhendamise, noor õppimise/treenimise ja lapsevanem noore igakülgse toetamise eest.

Alutaguse Matkaklubi mägimatkaringi järgselt on noortel võimalus:

- edasise treeningu jätkamiseks nii Alutaguse Matkaklubi täiskasvanute treeningrühmas, kui teistes Eesti klubide treeningrühmades (Alpiklubi FIRN, Tallinna Kaljuronimisklubi jt);
- mägimatkamise (ja/või alpinismi, mägironimise) süvendatud harrastamiseks.

#### 1.1. Mägimatkaringi 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,<br>oskused ca 54 h õppeaastas,<br>füüsiline vorm ca 102 h õppeaastas.   |
| Maht nädalas:          | 1 x treening rõhuasetusega teadmised, oskused.<br>2 x treeningut rõhuasetusega füüsiline areng (vastupidavus, jõud,<br>koordinatsioon, painduvus) ja oskused. |
| Lisaks keskmiselt:     | 1 x kvartalis 1-2 päevane nädalavahetuse matk või treeningväljasõit.<br>1 x poolaastas 3-10 päevane kaugmatk või õppe- ja treeninglaager.                     |

#### 1.2. Õppekeskkond (peamised treeningpaigad)

Alutaguse Matkaklubi õpperuum ja ronimistorn;  
Eesti Kaevandusmuuseumi metallkonstruktsioonid;  
Aherainemäed;  
Aidu karjääri tehismaastik (kanalid, künkad, metsad);  
Kohtla-Nõmme suusarajad 3 ja 5 km, aheraine mäed;  
Põhja-Eesti klint – Karjaoru, Valaste, Martsa.

### 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 19.aastaseks 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 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 mägimatka 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 III r/a jalgsimatka läbimise mägises piirkonnas ja/või 2-3 päevase õppelaagri läbimise kuni 3-4 raskusastme kaljudel. Soovituslikud piirkonnad: Slovakkia, Poola, Soome jne
- osaleda Eesti Meistrivõistlustel mägimatka noorte klassis (C)

4.1.2. **Kvalitatiivne areng:** teab, oskab ja suudab sooritada tehnikaid ilma ajakulu arvestamata; On valmis ja ohutu osaleja kuni III r/a jalgsimatka mägistes piirkondades ning treeningväljasõitudel.

4.1.3. **Pädevused:**

- on teadlik mägironimise eripärast ja selle eri stiilidest;
- on kursis mägironija arenguvõimalustega;
- on kursis matkamise ja mägironimise valdkonda puudutava seadusandlusega;
- omab ülevaadet mägironimise ajaloost, mägimatka piirkondadest ja nende eripäradest;
- teab mägireljeefi mõisteid;
- teab matkamise ohtudest mägistes piirkondades, oskab nendega arvestada;
- oskab matkale valida sobivat matkavarustust, seda käsitleda ja hooldada;
- oskab matkamisega seotud sõlmesid (seasõrg, ülekaesõlm, topeltkalamehe sõlm, meremehe sõlm, paalisõlm) ning on teadlik millal neid sobib kasutada;
- on omandanud orienteerumise abc-oskused, oskab kasutada kompassi, võtta asimuuti, kaarti seostada maastikuga ning liikuda kaardi ja kompassi abil metsamaastikul ning hoida kaardil järge tasemel mis on piisav et läbida orienteerumispäevaku rada;
- oskab põhilisi laagritoiminguid (telgikoha valik, telgi püstitamine, toidu valmistamine välitingimustes, võimalusel lõkke korraldamine jne.);
- oskab lihtsamaid mägironimisega seotud sõlmi (kaheksasõlm, stopparsõlm, prussikusõlm, poolhaarav, vahemehe sõlm, itaalia sõlm) ning köit kokku puhtida kahel viisil;
- oskab teist ronijat julgustada ülaltjulgestuses ning peatada kõiega ronija kukkumine;
- oskab tõusta ja laskuda fikseeritud tugikõiel ning organiseerida enesejulgestuse;
- valdab ronimistehnika ABC-d, oskab ronimisel leida paremat tasakaalu ning puhkeasendeid, jalgade töö on täpne ning on tuttav erinevate käehaaretega;
- oskab liikuda ohutult rohunõlvadel, rusunõlvadel, lihtsamal kaljureljeefil;
- on teadlik üldkehalise ettevalmistuse ja sportliku treeningu põhiprintsiipidest;
- on omandanud üldkehalise ettevalmistuse põhiharjutuste sooritamise õige ja ohutu tehnika;
- suudab liikuda jooksusammul järjest vähemalt 40 minutit.

##### 4.2. Teine õppeaasta

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

- tõrgeteta I r/a mägimatka elementidega III r/a jalgsimatka läbimise mägises piirkonnas ja/või 3-5 päevase õppelaagri läbimise kuni 4-5 raskusastme kaljudel. Soovituslikud piirkonnad: Rootsi, Norra jne
- osaleda Eesti Meistrivõistlustel jalgsi-mägimatka noorte klassis (B)

4.2.2. **Kvalitatiivne areng:** teab, oskab ja sooritab baastehnikaid ökonoomselt, ladusalt ja kiiresti. Omab laiemat tehnikate valikut. On valmis ja ohutu osaleja mägimatka elementidega jalgsimatka mägistes piirkondades ning treeningväljasõitudel. On valmis võtma enda peale lihtsamaid ülesandeid ja kohustusi.

#### 4.2.3. Pädevused:

- teab mägedes matkamise põhitaktikat;
- teab mägede keskkonnast ja mägi reljefist tulenevaid ohte ja oskab arvestada nende eripäraga;
- on teadlik käitumisreeglitest mägedes ning põhireeglitest ohutuse tagamiseks mägedes (kuni 3000 m);
- oskab lugeda ilmapäde;
- teab orienteerumise põhimõtteid mägedes, oskab arvestada selle eripäraga ja suudab maastikul orienteeruda;
- teab esmaabi andmise põhimõtteid matkatingimustes;
- oskab valmistada lihtsamaks mägi matkaks (alla 3000 m ja lihtsamad tehnilised elemendid);
- oskab valida oludesse sobivat matka- ja erivarustust, oskab seda käsitleda ning hooldada;
- oskab hinnata raskusi ja ohte lihtsamal mägi maastikul;
- teab ja oskab liikuda kõigil mägi reljefivormidel (rohu-, rusa-, moreen-, kalju-, jää- ja lumenõlvadel ning liustikul, jõeületustel);
- oskab ronida ja liikuda lihtsamal kaljureljefil ülaltjulgestuses, julgestada teisi, liikuda tugikõitel ning seongus ja grupi koosseisus;
- oskab liikuda lume- ja firniõlvil, teha astmeid, ennast kinni pidada lahtikukkumisel lumenõlvil;
- oskab liikuda kassidega jääl, raiuda astmeid, ennast kinni pidada lahtikukkumisel jääõlvil;
- oskab liikuda seongutes ja grupi koosseisus kinnisel liustikul;
- teab mägi jõe ületamise põhimõtteid ja oskab jõeületust sooritada grupi koosseisus;
- Oskab laagripaigas iseseisvalt tegutseda;
- suudab liikuda jooksusammul järjest vähemalt 60 minutit.
- Suudab kohaneda muutuvate olukordade ja keskkondadega.

### 4.3. Kolmas õppeaasta

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

- o tõrgeteta I r/a mägi matka ja/või 5 päevase õppelaagri läbimise kuni 5 raskusastme kaljudel. Soovituslikud piirkonnad: Alpid, Kaukasus jt
- o osaleda Eesti Meistrivõistlustel mägi ronijate klassis (A)

4.3.2. **Kvalitatiivne areng:** teadlik ja vilunud matkaja. Oskab iseseisvalt lugeda olukordi ja kasutada vastavalt sellele sobivaid tehnilisi võtteid (ilma matkajuhi/-treeneri vastavasisulise käskluseta). Oskab ja genereerib ise lahendusi. Valmidus osa võtta mägi matkast üle 3000m piiri.

#### 4.3.3. Pädevused:

- Teab mägedes matkamise erinevaid taktikaid.
- Teab kõrgmägede keskkonnast ja mägi reljefist tulenevaid ohte ja oskab arvestada nende eripäraga.
- Teab ilmastikutingimustest kõrgmäestikes.
- Teab ohutusmeetmeid mägi ronimistehnikate sooritamisel.
- oskab ette valmistada I r/a mägi matka;
- teab mägi matkaks treeningettevalmistuse põhimõtteid;
- on kursis mägi matka ja mägi ronimise tõusutaktikatega;
- oskab usaldusväärselt ja kindlalt liikuda lihtsal kaljureljefil seongutes ja grupi koosseisus;
- oskab kindlalt ja korrektselt organiseerida enesejulgestust, ehitada julgestusjaama kasutades kaljunukke ja mägi ronimise julgestusvarustust (jääpuurid, kaljunaelad, praovahendid);

- oskab organiseerida tugikõit grupile ning liikuda tugikõitel ökonoomselt;
- oskab organiseerida julgestust, sooritada ohutult julgestusvõtteid;
- oskab liikuda järsemal lume- ja jäänõlval, organiseerida julgestust ja ohutust grupi jaoks, suudab kinni pidada kaaslaste lahtikukkumist lume- ja jäänõlval;
- oskab liikuda kinnisel liustikul ning sooritada tõusu tugikõiel prakku sissekukkumisel;
- oskab valida ja organiseerida laagripaika maastikul ning lihtsamal mägi reljeefil (rohu-, rusu- ja moreennõlvadel, lumel);
- oskab ja suudab osutada esmast abi kannatanule, organiseerida lihtsaimat kannatanu transporti käepäraste vahenditega;
- on kursis mägi pääste esmaste tööõhkimõtetega ning oskab lahendada lihtsamaid mägi matka ja mägi pääste situatsioone käepäraste vahenditega (jõeületuse organiseerimine, kannatanu ülesvinnamine jääpraost, kannatanu ülesõidu organiseerimine; kannatanuga laskumine, kannatanu transpordi käepärased viisid, kanderaami ehitamine kõiest, kanderaami ehitamine puutokkidest ja kõiejuppidest).
- Oskab ronida altjulgestusega, oskab teostada altjulgestust.
- Oskab sõlmede abil lahendada hädaolukordi.
- Oskab koostada lihtsamat marsruudikirjeldust.
- Teab marsruutide raskusastmeid ja oskab planeerida matkadest osalemist – isiklikku matkaja arenguredelit.

## 5. Õppe-treeningtöö teemad

### TEADMISED

#### 5.1. Tervikpilt

- 5.1.1. Mägironimine, erinevad stiilid ja vormid
- 5.1.2. Mägironimine ja selle eripära
- 5.1.3. Mägironija 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. Mägironimise ajalugu (maailmas, Eestis)
- 5.2.2. Mäed ja mägi piirkonnad (sh. looduslikud ja kultuurilised eripärad)
- 5.2.3. Mägi reljeef ja mõisted (multikeelne)
- 5.2.4. Ohud mägedes (laviinid, tuisk, õhurõhk, mägi haigus, südame seiskumine ....)
- 5.2.5. Matkavarustus ja selle valik (isiklik, grupi, talveolude eripära)
- 5.2.6. Mägironimise varustus ja selle valik, hooldamine
- 5.2.7. Ilm (mägedes)
- 5.2.8. Orienteerumine matkal. Mägedes orienteerumise eripära
- 5.2.9. Esmaabi, apteek
- 5.2.10. Marsruutide raskusastmed
- 5.2.11. Marsruudikirjeldused
- 5.2.12. Eetika ja käitumine mägedes
- 5.2.13. Mägi ettevalmistus

#### 5.3. Praktilised teadmised

- 5.3.1. Mägi matka ja mäki tõusu reeglid ja taktika

- 5.3.2. Marsruudi vahetu ettevalmistus
- 5.3.3. Julgestus ja liikumise põhimõtted ja tehnika
  - 5.3.3.1. Rohunõlvad
  - 5.3.3.2. Rusunõlvad
  - 5.3.3.3. Moreen
  - 5.3.3.4. Mägijõed
  - 5.3.3.5. Jäänõlvad
  - 5.3.3.6. Lumenõlvad
  - 5.3.3.7. Kaljud
  - 5.3.3.8. Liustikud
  - 5.3.3.9. Jaamad
- 5.3.4. Õnnetusjuhtumite põhjused ja analüüs

## **OSKUSED**

### **5.4. Üldoskused**

#### **5.4.1. Sõlmed**

- 5.4.1.1. Matkasõlmed
- 5.4.1.2. Alpinismisõlmed
- 5.4.1.3. Sõlmede abil hädaolukordade lahendamine

#### **5.4.2. Orienteerumine**

- 5.4.2.1. Orienteerumise ABC
- 5.4.2.2. Orienteerumise praktika (maastikumängud, o-tehnika harjutused, o-päevakud)
- 5.4.2.3. Orienteerumine raskel maastikul ja raskendatud tingimustes

#### **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. Kõietehnikad**

#### **5.5.1. Sõlmed mägironimises**

- 5.5.1.1. Sõlmede praktiline kasutus
- 5.5.1.2. Sõlmed ja eriolukorrad

#### **5.5.2. Julgestamine**

- 5.5.2.1. Julgestamise õpe, miks, kuidas, veaolukorrad, korrektne tegevus
- 5.5.2.2. Julgestamise harjutamine kontrollitult lisajulgestusega back-up
- 5.5.2.3. Julgestamises esialgse vilumuse saavutamine (kontrollitud keskkonnas)
- 5.5.2.4. Julgestamisoskuse testimine

#### **5.5.3. Mägironimise tehnika**

- 5.5.3.1. Tugiköiel tõus 1 repsunõoriga
- 5.5.3.2. Tugiköiel tõus 2 repsunõoriga
- 5.5.3.3. Enesejulgestus
- 5.5.3.4. Laskumine julgestusvahendiga, lisajulgestuseks haarav sõlm allpool vahendit
- 5.5.3.5. Sõlmekompleks
- 5.5.3.6. Laskumine UIAA-sõlmega
- 5.5.3.7. Julgestamine UIAA-sõlmega
- 5.5.3.8. Jaamade ABC:
  - 5.5.3.8.1. Jaamade tööpõhimõtted
  - 5.5.3.8.2. Lihtsad jaamad

- 5.5.3.9. Kõietehnika eri: kõik kõietehnikad vaid repsi- ja põhinööridest (ilma rauata)
- 5.5.3.10. Tugikõiel tõus haaratsitega
- 5.5.3.11. Tugikõiel tõusutehnika kahe haaratsitega
- 5.5.3.12. Tugikõiel tõusu harjutamine lisaraskusega (seljakott 12...20kg)

#### **5.5.4. Mägipäästetehnika**

- 5.5.4.1. Plokisüsteemide ABC
  - 5.5.4.1.1. Plokisüsteemide tööpõhimõtted
  - 5.5.4.1.2. Lihtsad plokisüsteemid - 1:1-le, 2:1-le, 3:1-le, Suunamuutmine
  - 5.5.4.1.3. Liitplokid
- 5.5.4.2. Ülesõidukõite pingutamine
- 5.5.4.3. Kannatanu transport käepäraste vahenditega
- 5.5.4.4.

#### **5.6. Kaljuronimistehnika**

- 5.6.1. Sissejuhatus ronimistehnikasse, ronimise ABC
- 5.6.2. Jalgade töö
- 5.6.3. Raskuskese ja tasakaal
- 5.6.4. Kädetöö ronimisel
- 5.6.5. Puhkeasendid
- 5.6.6. Ronimistehnika kvaliteet. Hea tehnika ja progress
- 5.6.7. Jalgade töö tehnikaharjutused
- 5.6.8. Tasakaalu tehnikaharjutused
- 5.6.9. Erinevad käehaarded
- 5.6.10. Kädetöö tehnikaharjutused
- 5.6.11. Ronimise treeningpõhimõtted
- 5.6.12. Variatiivsuse võimalused ronimistreeningutel

#### **5.7. Mägironimise tehnika**

- 5.7.1. Liikumine ja julgestamine rohunõlvadel
- 5.7.2. Liikumine ja julgestamine rusunõlvadel
- 5.7.3. Liikumine ja julgestamine lumenõlvadel
- 5.7.4. Liikumine ja julgestamine jäänõlvadel
- 5.7.5. Liikumispõhimõtted ja tehnikad liustikul
  - 5.7.5.1. Õppus päästmine jääpraost
- 5.7.6. Liikumine ja julgestamine kaljureljeefil
  - 5.7.6.1. Julgestusjaamade tööpõhimõtted kaljureljeefil
  - 5.7.6.2. Seonguronimine kaljureljeefil
  - 5.7.6.3. Grupiga ronimine kaljureljeefil
  - 5.7.6.4. Mäeharjal liikumise ja julgestuse tööpõhimõtted
- 5.7.7. Jõgede ületamine
  - 5.7.7.1. Jõe ületuse põhimõtted ja eri tehnikad matkatingimustes
  - 5.7.7.2. Mägijõe ületus

### **ETTEVALMISTUS MATKAKS**

#### **5.8. Üldkehaline ettevalmistus**

- 5.8.1. Matkaja/mägironija ettevalmistuse põhimõtted.
- 5.8.2. Üldjõu arendamine
- 5.8.3. Vastupidavuse arendamine
- 5.8.4. Kiiruse, jõu, võimsuse arendamine

- 5.8.5. Koordinatsiooni arendamine
- 5.8.6. Painduvuse arendamine
- 5.8.7. Erialase jõu arendamine
- 5.8.8. Treeningpõhimõtted
- 5.8.9. Treeningvahendid
- 5.8.10. Treeningharjutused

### **5.9. Taktikaline ettevalmistus**

- 5.9.1. Isikliku treeningplaani koostamine
- 5.9.2. Isikliku treeningpäeviku pidamine
- 5.9.3. Võistlusteks valmistumine
- 5.9.4. Võistlusolukordades tegutsemine
- 5.9.5. Matkade planeerimine (3-4 päevased)
- 5.9.6. Matkamarsruutide koostamine (3-4 päevased)
- 5.9.7. Menüü koostamine
- 5.9.8. Matkal tegutsemine
- 5.9.9. Kohanemine muutuvate keskkondadega

### **5.10. Vaimne ettevalmistus**

- 5.10.1. Matka- ja mägede alane kirjandus
  - 5.10.1.1. Õppekirjandus ja -materjalid (eesti ja muu keelne)
  - 5.10.1.2. Ilukirjandus (eesti ja muu keelne)
- 5.10.2. Matka- ja mägede alased infoallikad, -slaidid
- 5.10.3. Matkapäevikud, matkaaruanded
- 5.10.4. Klubiõhtud mäemuljetega
- 5.10.5. Grupipsühholoogia (üldisem)
- 5.10.6. Matkapsühholoogia (erialane)
- 5.10.7. Matkaja ettevalmistus ja valmidus seiklusteks