

Veematkajuhü õppe- ja treeningkava

1. Veematka 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. Matkajuhtide õpetamisel ja treenimisel tehakse tihedat koostööd Eesti Matkaliidu, Sea Kayaking Estonia OÜ, Airola Seikluste OÜ, Eestis tegutsevate matkaklubide ning matkaettevõtetega.

1.1. Veematkajuhü õppe- ja treeningrühma põhiparameetrid

Aste:	Matkajuht
Sihtrühm:	vähemalt 20aastased täiskasvanud, kes omavad laialdast isiklikku veematkamise (vähemalt 2 veematka vooluveel ja 2 veematka avaveel) kogemust erinevates piirkondades, sh kokku vähemalt 10 + 10 kvaliteetpäeva**.
Rühma suurus:	6 – 12 täiskasvanut
Periood:	Üks aste 1 aasta
Õppe-treeningu maht:	Õppe osa – vastavalt võimalustele 1-3 päevaste moodulitena või 2-3 tunniste moodulitena – kokku ca 56 h Treeningute osa – oskuste ja füüsilise vormi säilitamiseks ning arendamiseks – ca 1-2 tundi, ca 2 x nädalas, kokku 102 h aastas.
Tegevuse jaotus:	Õppe osa – teadmised (teooria) ca 24h aastas, oskused ca 32h aastas, Treeningute osa – oskused 24 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, paindumus) ja oskused.
Lisaks keskmiselt:	1 x poolaastas 3päevane veematk ja 1x aastas 6-10 päevane matk.

1.2. Õppekeskkond (peamised treeningpaigad)

Alutaguse Matkaklubi õpperuum;
Aidu karjääri kanalid;
Soome laht, eelkõige Toila piirkond
Ida-Virumaa jõed

2. Õppe-treeningutega liitumise tingimused.

- 2.1. Veematkajuhtide õppe-treeningrühm moodustatakse üldjuhul Alutaguse Matkaklubi liikmetest.
- 2.2. Väljaspool liikmeskonda moodustatakse õppe-treeningrühm tellimisel 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 32h aastas). Toimub kas tervikkoolitusena või moodulõppustena.
 - 3.2.3. Lisaks esmaabi koolitus (minimaalselt 16h)
- 3.3. Treeningtöö:
 - 3.3.1. Oskused (ca 24h aastas).
 - 3.3.2. Üldkehaline ettevalmistus (vastupidavus ja jõutreeningud ca 78h õppeaastas).
- 3.4. Organiseerib ja juhü ühe I r/a veematka vooluveel ja ühe I r/a veematka avaveel ning stažeerib II r/a veematkal vähemalt 6 päeva kogenud grupijuhü järelvalvel või läbib II r/a grupijuhütidele suunatud õppematka.
- 3.5. Õppe-treeningkava läbinud matkaja vastab EKR 4 matkajuhü 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 2 r/a veematka.
- 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 veematka tasemel.
- 4.1.3. **Pädevused:**
 - 4.1.3.1. Oskab planeerida kuni II r/a veematka: valida õiget matka taktikat vastavalt kohapealsele olukorrale, grupiliikmetele, valida õigeid tehnilisi lahendusi;
 - 4.1.3.2. Oskab ette valmistada kuni II r/a veematka: 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 gruppi veekaugmatkaks: psühholoogiliselt, vaimselt, tehniliselt ja füüsiliselt, oskab neid motiveerida;
 - 4.1.3.5. Oskab võimalikult ohutult läbi viia II r/a veematka.

5. Õppetöö teemad

TEADMISED

5.1. Erialane üldosa (6h teooria)

- 5.1.1. Veematkaalane koolitussüsteem ja arenguredel
- 5.1.2. Veematkamisega seotud tegevuste juhendamise ja ettevalmistuste eripära
- 5.1.3. Matkajuhi roll, vastutus, ülesanded, eesmärgid, ohutuse tagamine matkal (grupijuht vastutab)
- 5.1.4. Matkajuhi suhtumine, käitumine, eeskuju, eetika
- 5.1.5. Õpetamise üldpõhimõtted (vajadusel enne matka, matka ajal)
- 5.1.6. Seadusandlus veematkamisega 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
 - 5.2.2.2.2. Isiklik varustus, soovitusel 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. Liikumistehnika oskuste kontrollimine, vajadusel õpetamine ja selle eripära
- 5.2.2.3.4. Aerutamistehnika oskuste kontrollimine, vajadusel õpetamine ja selle eripära
- 5.2.2.3.5. Merematka puhul navigeerimisoskuse kontrollimine, vajadusel õpetamine ja selle eripära
- 5.2.2.4. Veematkaks 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 veematka 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 veematkal, ennetamine
 - 5.2.6.2. Sagedasemad konfliktid matkajuhi töös, nende ennetamine, lahendamine

OSKUSED

5.3. Liikumise juhendamine, koordineerimine (32h praktika)

- 5.3.1. Liikumise koordineerimine ja juhendamine vooluveel
 - 5.3.1.1. Aeglase vooluga jõel
 - 5.3.1.2. Suure ja kiire vooluga jõel
 - 5.3.1.3. Traavers
 - 5.3.1.4. Sõitmine varjust varju
 - 5.3.1.5. Kärestiku läbimine
 - 5.3.1.6. Luure korraldamine
- 5.3.2. Liikumise koordineerimine ja juhendamine avaveel
 - 5.3.2.1. Kaldalt lahkumise ja randumise korraldamine
 - 5.3.2.2. Sõitmise juhendamine murdlaines
 - 5.3.2.3. Sõitmise juhendamine suures laines
- 5.3.3. Hädalukorrad, situatsioonide lahendamine

5.4. Aerutamistehnika (16h praktika)

- 5.4.1. Kanuaerutamistehnika juhendamine vooluveel ja järvel, vajadusel õpetamine.
- 5.4.2. Meresüstatehnika juhendamine vooluveel ja merel, vajadusel õpetamine.

5.5. Esmaabi veematkal (16h)

6. Treeningtöö teemad

OSKUSED (oskuste säilimise ja arendamise eesmärgil)

- 6.1. Veesõidukitesse istumine ja sealt väljumine
- 6.2. Sõidu- ja aerutamistehnikad kanuu või parvega
- 6.3. Sõidu- ja aerutamistehnikad süstaga
- 6.4. Liikumine vooluveel – erinevate vee dünaamikast tulenevate elementide läbimine (kärestik, seisulaine, stoppar, auk jne)
- 6.5. Liikumine avaveel – erinevate vee dünaamikast ja ilmastikuoludest tulenevate oludega (lained, hoovused, tuul, udu jne)

- 6.6. Julgestus, avariid ja päästetehnikad vooluveel
- 6.7. Julgestus, avariid ja päästetehnikad avaveel, sh eskimo pööre

ÜLDKEHALINE TREENING (sportliku vormi säilitamise ja arendamise eesmärgil)

- 6.8. Üldjõu treening
- 6.9. Vastupidavuse treening
- 6.10. Kiiruse, jõu, võimsuse treening
- 6.11. Koordinaatsiooni treening
- 6.12. Painduvuse treening
- 6.13. Erialase jõu treening
- 6.14. Ujumisoskuse arendamine

KOGEMUSED (kahe aasta jooksul enne kutseeksami sooritamist)

- 1.1. Organiseerib ja juhib I r/a matka vooluveel
- 1.2. Organiseerib ja juhib I r/a matka avaveel
- 1.3. stažeerib II r/a veematka kokku vähemalt 6 päeva kogunud grupijuhi järelvalvel või läbib II r/a grupijuhtidele suunatud õppematka.

**** Kvaliteetpäev** matkal peaks vastama kuuetele järgmisele tingimusele.

- liikumisaeg vähemalt 6 tundi
- distants üle 20 km
- vee dünaamikast tingitud tehniliste elementide läbimine või sooritamine
- ilmatingimustel on oluline roll päevatulemusele
- midagi on õpitud
- veematkamise tehnikate variatiivsus.