

**Mägironimistreenerid EKR-3 koolitus**
1.osa**Kohtla-Nõmme, Ida-Virumaa 5.-6. oktoober 2019**

Päev 1 – Laupäev, 5. oktoober 2019	
09: 45 – 10: 00	Kogunemine Eesti Kaevandusmuuseumi juures
10: 00 – 11: 45	Sissejuhatus. Mägironimine, korraldus Eestis, arenguvõimalused
11: 45 – 12: 00	Lühike paus
12: 00 – 13: 45	Treeneri töö mägironimises. Roll, õigused, kohustused, vastutus, nõuded, tööpõhimõtted, treeningprintsibid.
13: 45 – 14: 45	Lõunapaus
14: 45 – 16: 45	Treeneri ettevalmistus treeninguks. Õppetunni metoodika, praktilise õppetunni läbiviimise struktuur, õppetunni planeerimine ja korraldus, treeningu planeerimine ja korraldus, treeningpaiga valik, ettevalmistus, ohutus, kodukord.
16: 45 – 17: 00	Lühike paus
17: 00 – 18: 30	Efektne juhendamine. Juhendamise tööriistakast, suhtlemine, motiveerimine, tagasiside, autonoomsus, töö noortega, lastega, kliendiga, edasijõudmise ning oskuste-tehnikate hindamine treenitavatel.
18: 30 – 18: 45	Lühike paus
18: 45 – 20: 30	Mägironimise varustus (grupi, isiklik), treening- ja õppevahendid , varustuse kasutamine treeningutel ja õppeprotsessis, valiku põhimõtted, varustuse hooldus, korrashoid ja eluiga, täiendavad treeningvahendid mägironimise õpetamiseks ja treenimiseks

Päev 2 – Pühapäev, 6. oktoober 2019	
09: 00 – 10: 45	Mägironimise õppe- ja treeningprotsessi põhimõtted, 1. osa
10: 45 – 11: 00	Lühike paus
11: 00 – 12: 45	Mägironimise õppe- ja treeningprotsessi põhimõtted, 2. osa
12: 45 – 13: 45	Lõunapaus
13: 45 – 15: 45	Ohutus treeningtingimustes. Hoolikuse standard, nõuded treeninguteks, ohutusmeetmed, käitumine osaleja eksimuse või õnnetusjuhtumite korral)
15: 45 – 16: 00	Lühike paus
16: 00 – 18: 00	Ohutus. Käitumine osaleja eksimuse või õnnetusjuhtumite korral. Valmistumine ja osalemine looduslikele kaljudele treeningväljasõitudel ja võistlustel

Olme. Koolituse hinna sees on ainult kohvipausid.

Ööbimisvõimalused (oma kuludega):

- majutus Eesti Kaevandusmuuseumi hostelis 18.- eurot/ 1 voodikoht (ilma hommikusöögita)
- telkimine Eesti Kaevandusmuuseumi territooriumil 8.- eurot/1 telk.

Söömismõimalused:

- toitlustus Eesti Kaevandusmuuseumi kohvikus (hinnad: supp 3.- eurot, praad 7.- eurot)
- valmistada ise. Kohapeal on kasutada elektripliit, veekeedukann, priimused, potid, kulp, toidunõud.

**Mägironimistreenerid EKR-3 koolitus**
2. osa**Pankrannik (Valastel ja Karjaorus), Ida-Virumaa 19-20. oktoober 2019**

Päev 3 – Laupäev, 19. oktoober 2019	
09: 45 -- 10: 00	Kogunemine Valaste Puhkemajas
10: 00 -- 11: 45	Ronimistehniline ettevalmistus, 1. osa
11: 45 -- 12: 00	Lühike paus
12: 00 -- 13: 45	Ronimistehniline ettevalmistus, 2. osa
13: 45 -- 14: 45	Lõunapaus
14: 45 -- 16: 45	Kaljudel liikumise tehnika alused, 1. osa
16: 45 -- 17: 00	Lühike paus
17: 00 -- 18: 30	Kaljudel liikumise tehnika alused, 2. osa
18: 30 -- 18: 45	Lühike paus
18: 45 -- 20: 30	Üldfüüsiline ettevalmistus, 1. osa

Päev 4 – Pühapäev, 20. oktoober 2019	
09: 00 -- 11: 00	Julgestamise õpetamise alused
11: 00 -- 11: 30	Lühike paus
11: 30 -- 13: 00	Alpinismitehnikate (algtasemel) õpetamise metoodika
13: 00 -- 13: 45	Lõunapaus
13: 45 -- 15: 45	Alpinismitehnikate (algtasemel) õpetamise praktika, 1. osa
15: 45 -- 16: 00	Lühike paus
16: 00 -- 18: 00	Üldfüüsiline ettevalmistus, 2. osa

Koolituse hinna sees on kohvipausid ja majutus Valaste Puhkemajas oma magamiskottidega nii voodites kui põrandal.

Privaatsem ööbimisvõimalus: kämpingutes 25.- eurot koos hommikusöögiga.

Söömismõimalused:

- toitlustus Valaste kohvikus (kiritoitlustus)
- valmistada ise. Kohapeal on kasutada elektripliit, veekeedukann potid, kulp, toidunõud.



Mägironimistreenerid EKR-3 koolitus
3. osa
(koht täpsustub) 27. oktoober 2019

Päev 5 – Pühapäev, 27. oktoober 2019	
09: 45 -- 10: 00	Kogunemine
10: 00 -- 12: 00	Kaljudel liikumistehnika alused (ronimistehnika harjutused, ohutusmeetmed ronimise õpetamisel ja harjutamisel)
12: 00 -- 12: 30	Lühike paus
12: 30 -- 15: 00	Alpinismitehnikate (algtasemel) õpetamise praktika, 2.osa (julgestusjaamade tööpõhimõtted, eriolukorrad ja nende lahendamine, alpinismitehnika harjutusvara)
15: 00 -- 15: 45	Lõunapaus
15: 45 -- 18: 00	Altjulgestuses ronimise ja julgestamise meetodika (tööpõhimõtted ronijana, tööpõhimõtted julgestajana, õppeharjutused)

Koolituse hind: 120.00 EUR/ 1 inimese kohta

Info ja registreerimine: info@matkaliit.ee, tel. 5141692

Koolitaja: Andres Hiemäe

Eriala täiendkoolitused: Alpinismi instruktorite Kool, 2009 Bezengi (Venemaa Alpinismi Föderatsioon), Mägipäästekool, 2010 Tsei (Venemaa Alpinismi Föderatsioon), Alpinismiinstruktori stažeerimine, 2011 Jerödag (Dagestani Alpinismiföderatsioon).

Kogemused: alpinismitreenerina Tartu Ülikooli Akadeemilises Spordiklubis aastatel 2007-2016 ja Alpiklubis Firn aastast 2006. Mägede kogemus alates aastast 2003, üle 50 mäemarsruudi, neist enam kui pooled grupijuhina, pooled mäemarsruudid 4-5-raskusastme (vene r.k), talviste alpinistlike marsruutide kogemused, ekspeditsiooni juhtimine Tartu Ülikooli mäetipule 2012. Kahel korral tehniliste alpinistlike marsruutidega pälvinud rändauhinna vabariigi aasta parimale alpinistile (2005, 2013), alpinismifestivalil "Dagestan-2011" tunnistati parimaks tõusuks. Tulnud alpinismitehnikas Eesti meistriks ja Läti meistrivõistlustel pronksile, õpilased tulnud korduvalt Eesti meistriks alpinismi- ja jalgsimatkattehnikas. Mägironimise alg-, baas- ja põhiõppe ning mägipääste koolituste läbiviimine aastast 2010, EOK matkatreenerite kutsekomisjoni liige, mägironimise õppekavade ja õppematerjalide koostaja.

2009. aastal pärast alpinismi instruktorite kooli kursuse läbimist Bezengi alpilaagris Kaukasuses sai ta instruktorigi tunnistuse. Alpinismiinstruktorigi stažeerimise läbis ta 2011. aastal Jerödagi mäel.

2010. aastal läbis ta Tsei alpilaagris Põhja-Osseetias kolmenädalase Venemaa Mägipäästekooli kursuse ja sai mägipäästjatunnistuse.