



Mägironimistreenerite EKR-3 (abitreener) koolitus

1.osa - teooria Veebiloengud Zoom-keskkonnas

Session 1: teisipäev 3. november 2020, algusaeg kell 19

umbes 3 tundi	Sissejuhatus Mägironimine, korraldus Eestis, arenguvõimalused Treeneri töö mägironimises (roll, õigused, kohustused, vastutus, nõuded, tööpõhimõtted, treeningprintsiibid).
---------------	---

Session 2: kolmapäev 4. november 2020, algusaeg kell 19

umbes 3 tundi	Treeneri ettevalmistus treeninguks (õppetunni metoodika, praktilise õppetunni läbiviimise struktuur, õppetunni planeerimine ja korraldus, treeningu planeerimine ja korraldus, treeningpaiga valik, ettevalmistus, ohutus, kodukord) Efektivne juhendamine (juhendamise tööriistakast, suhtlemine, motiveerimine, tagasiside, autonoomsus, töö noortega, lastega, kliendiga, edasijõudmise ning oskuste-tehnikate hindamine treenitavatel).
---------------	--

Session 3: teisipäev 10. november 2020, algusaeg kell 19

umbes 3 tundi	Mägironimise õppe- ja treeningprotsessi põhimõtted 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.
---------------	---

Session 4: kolmapäev 11. november 2020, algusaeg kell 19

umbes 3 tundi	Ohutus treeningtingimustes Hoolikuse standard, nõuded treeninguteks, ohutusmeetmed. Käitumine osaleja eksimuse või õnnetusjuhtumite korral. Valmistumine ja osalemine looduslikele kaljudele treeningväljasõitudel ja võistlustel.
---------------	--



2.osa - praktika

TÜASK ronimissein, Ujula 2, Tartu, 14. -15. ja 29. november 2020

Päev 1 – Laupäev, 14. november 2020, Tartu	
09: 45	Kogunemine
10: 00 – 19:00	Kaljudel liikumistehnika alused (ronimistehnika harjutused, ohutusmeetmed ronimise õpetamisel ja harjutamisel) Ronimistehniline ettevalmistus Üldfüüsiline ettevalmistus, 1.osa

Päev 2 – Pühapäev, 15. november 2020, Tartu	
09: 45	Kogunemine
10: 00 – 19:00	Julgestamise õpetamise alused Alpinismitehnikate (algtasemel) õpetamise metoodika, praktika, 1.osa Üldfüüsiline ettevalmistus, 2.osa

Päev 3 – Pühapäev, 29. november 2020, Tartu	
09: 45	Kogunemine
10:00 - 19: 00	Alpinismitehnikate (algtasemel) õpetamise praktika, 2.osa (julgestusjaamade tööpõhimõtted, eriolukorrad ja nende lahendamine, alpinismitehnika harjutusvara) Altjulgestuses ronimise ja julgestamise metoodika (tööpõhimõtted ronijana, tööpõhimõtted julgestajana, õppeharjutused)

Koolituse hind: 150 EUR/ 1 inimese kohta, lisandub kokku 24.- TÜASK 3e päeva sissepääsu pilet (a' 8.-)

Info ja registreerimine: info@matkaliit.ee, tel. 529 7549 Pille Väljataga

Koolitaja: Andres Hiiemäe

Kogemused: alpinismitreenerina Tartu Ülikooli Akadeemilises Spordiklubis aastatel 2007-2016 ja Alpiklubis Firm 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 pälvitud rändauhinna vabariigi aasta parimale alpinistile (2005, 2013). Tulnud alpinismitehnikas Eesti meistriks ja Läti meistrivõistlustel pronksile, õpilased tulnud korduvalt Eesti meistriks alpinismi- ja jalgsimatkatetehnikas. Mägironimise alg-, baas- ja põhiõppe ning mägiääste 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 tunnustuse. Alpinismiinstruktorigi stažeerimise läbis ta 2011. aastal Jerõdagi mäel.

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