

**Mägironimistreenerid EKR-3 koolitus****1.osa - teooria**

Veebiloengud Zoom-keskkonnas

**Session 1, Teisipäev 30.november 2021 (algusaeg kell 18)**

ca 3 tundi	<b>Sissejuhatus</b> <b>Mägironimine, korraldus Eestis, arenguvõimalused</b> <b>Treeneri töö mägironimises</b> (roll, õigused, kohustused, vastutus, nõuded, tööpõhimõtted, treeningprintsüübid)
------------	--

**Session 2, Kolmapäev 1.detsember 2021 (algusaeg kell 18)**

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

**Session 3, Teisipäev 7.detsember 2021 (algusaeg kell 18)**

ca 3 tundi	<b>Mägironimise õppe- ja treeningprotsessi põhimõtted</b> <b>Mägironimise varustus</b> (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 8.detsember 2021 (algusaeg kell 18)**

ca 3 tundi	<b>Ohutus treeningtingimustes</b> 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, 04-05. ja 11.detsember 2021

Päev 1 – Laupäev, 4.detsember 2021, kogunemine kell 09.45

10: 00 – 20:00

**Kaljudel liikumisetehnika alused** (ronimistehnika harjutused, ohutusmeetmed ronimise õpetamisel ja harjutamisel)  
**Ronimistehniline ettevalmistus**  
**Üldfüüsiline ettevalmistus**, 1.osa

Päev 2 – Pühapäev, 5.detsember 2021, Tartu, kogunemine kell 09.45

10: 00 – 16:00

**Julgestamise õpetamise alused**  
**Alpinismitehnikate (algtasemel) õpetamise metoodika, praktika**, 1.osa  
**Üldfüüsiline ettevalmistus**, 2.osa

Päev 3 – Laupäev, 11.detsember 2021, Tartu, kogunemine kell 09.45

10:00 - 20:00

**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:

- EML liikmesorganisatsiooni liikmetele/töötajatele 120.00 EUR/ 1 inimese kohta,
- Mitteliikmetele 180.00 EUR/ 1 inimese kohta
- Lisandub 40.00 EUR Tartu Ülikooli Spordikooli piiramatu ajalimiidiga sissepääsu pilet koolituspäevadeks.

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

### Koolitaja: Andres Hiemäe

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 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 instruktorete kooli kursuse läbimist Bezengi alpilaagris Kaukasuses sai ta instruktore tunnistuse. Alpinismiinstruktore stažeerimise läbis ta 2011. aastal Jerõdagi mäel.

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