



Mägironimistreenerid EKR-3 koolitus
1.osa - teooria
Veebiloengud Zoom-keskkonnas

Session 1, Teisipäev, 01.november 2022 (algusaeg kell 18)

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

Session 2, Kolmapäev, 02.november 2022 (algusaeg kell 18)

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

Session 3, Teisipäev, 08.november 2022 (algusaeg kell 18)

ca 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, 09.november 2022 (algusaeg kell 18)

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



Mägironimistreenerid EKR-3 koolitus
2.osa - praktika
TÜASK ronimissein, Ujula 2, Tartu, november 2022

Päev 1 – Pühapäev, 13.november 2022, Tartu	
09: 45	Kogunemine
10: 00 – 18:00	Kaljudel liikumistehnika alused (ronimistehnika harjutused, ohutusmeetmed ronimise õpetamisel ja harjutamisel) Ronimistehniline ettevalmistus Üldfüüsiline ettevalmistus, 1.osa

Päev 2 – Laupäev, 19.november 2022, Tartu	
09: 45	Kogunemine
10: 00 – 18:00	Julgestamise õpetamise alused Alpinismitehnikate (algtasemel) õpetamise metoodika, praktika, 1.osa Üldfüüsiline ettevalmistus, 2.osa

Päev 3 – Pühapäev, 20.november 2022, Tartu	
09: 45	Kogunemine
10:00 - 18:00	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 140.00 EUR/ 1 inimese kohta,
- Mitteliikmetele 190.00 EUR/ 1 inimese kohta
- Lisandub 40.00 EUR Tartu Ülikooli Spordikooli sissepääsu piletid piiramatu ajakasutusega kõigiks praktilisteks koolituspäevadeks.

Info ja registreerimine: info@matkaliit.ee, tel. 5297549 Pille Väljataga, 5285478
Andres Hiimäe

Koolitus toimub kui osalejaid on vähemalt 8.

Koolitaja: Andres Hiimäe

Kogemused: alpinismitreener 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



KOOLITUSKAVA

EESTI MATKALIIT MÄGIRONIMISTREENERID EKR-3

pälvinud rändauhinna vabariigi aasta parimale alpinistile (2005, 2013). Tulnud alpinismitehnikas Eesti meistriks ja Läti meistrivõistlustel pronksile, õpilased tulnud korduvalt Eesti meistriks alpinismi- ja jalgsimatcatehnikas. 2009. aastal pärast alpinismi instruktorite kooli kursuse läbimist Bezengi alpilaagris Kaukasuses sai alpinismiinstruktore tunnistuse. 2010 läbis Tsei alpilaagris kolmenädalase Venemaa Mägipäästekooli kursuse ja sai mägipäästja tunnistuse. Mägironimise alg-, baas- ja põhiõppe ning mägipääste koolituste läbiviimine aastast 2010. EOK matkatreenerite kutsekomisjoni liige, mägironimise õppekavade ja õppematerjalide koostaja.