

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

Sessioon 1, Teisipäev, 17.oktoober 2023 (algusaeg kell 18)	
ca 3 tundi	Sissejuhatus Mägironimine, korraldus Eestis, arenguvõimalused Treeneri töö mägironimises (roll, õigused, kohustused, vastutus, nõuded, tööpõhimõtted, treeningprintsiibid)
Sessioon 2, Kolmapäev, 18.oktoober 2023 (algusaeg kell 18)	
ca 3 tundi	Treeneri ettevalmistus treeninguks (õppetunni metoodika, praktilise õppetunni läbiviimise struktuur, õppetunni planeerimine ja korraldus, treeningu planeerimine ja korraldus, treeningupaiga valik, ettevalmistus, ohutus, kodukord) Efektne juhendamine (juhendamise tööriistakast, suhtlemine, motiveerimine, tagasiside, autonoomsus, töö noortega, lastega, kliendiga, edasijõudmise ning oskuste-tehnikate hindamine treenitavatel)
Sessioon 3, Teisipäev, 24.oktoober 2023 (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
Sessioon 4, Kolmapäev, 25.oktoober 2023 (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, oktoober/november 2023

Päev 1 – Laupäev, 28.oktoober 2023, Tartu	
09: 45	Kogunemine
10: 00 – 20:00	Kaljudel liikumistehnika alused (ronimistehnika harjutused, ohutusmeetmed ronimise õpetamisel ja harjutamisel) Ronimistehniline ettevalmistus Üldfüüsiline ettevalmistus, 1.osa

Päev 2 – Pühapäev, 29.oktoober 2023, Tartu	
09: 45	Kogunemine
10: 00 – 18:00	Julgestamise õpetamise alused Alpinismitehnikate (algtasemel) õpetamise metoodika, praktika, 1.osa Üldfüüsiline ettevalmistus, 2.osa

Päev 3 – Laupäev, 18.november 2023, Tartu	
09: 45	Kogunemine
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)

Koolitaja: Andres Hiimäe