

MATKARINGIGA MATKALE MINEKUKS ...

1. Matkamise huviringis käivad õpilased on kaasatud matka piirkonna ja marsruudi valimisse ning üheskoos planeeritakse ka matka eesmärgid, vastavad tegevused ning jagatakse kõigile osalejatele rollid, kellel igaühel on oma vastutusala. Iga osaleja valib omale rolli matkal, astudes juba sellega väljapoole oma mugavustsooni. Iga õpilane teeb ära vajaliku eeltöö ja konsulteerib oma juhendajaga. Näide matka planeerimiseks Tartu loodusmaja matkaringis kasutatud Google Drive failist on siin: <http://bit.ly/2OW7KR3>
2. Enne matka tutvub matkaringi juhendaja ise ning teavitab õpilasi ka kaitse eeskirjadega seatud võimalikest piirangutest looduskaitsealal ja teeb eeltööd piirkonna looduskeskkonna oluliste koosluste, liikide kohta. Selleks võib kasutada EELIS infosüsteemi: https://infoleht.keskkonnainfo.ee/default.aspx?state=6;68547593;est;eelisand;;&comp=objresult=ala&obj_id=5342
3. Ringijuhendaja saadab õpilastele ja lapsevanematele alati enne matkale või laagrisse minekut teavituskirja, kus on järgnev info:

Mis? - Rabamatk räätsadega Pärnus, Tolkuse rabas

Millal? - 24.novembril kell 10.00-17.30

Miks? - Eesmärgiks on räätsamatka eripärade praktiline tundmaõppimine, talvise rabamaastiku uurimine, meeskonnatöö arendamine, Rannametsa-Soometsa looduskaitseala koosluste uurimine ja kaitsealuste liikide tutvustamine, Tolkuse raba tekke uurimine.

Kus? - Kell 10.00 Pernova loodusmaja (A. H. Tammsaare puiestee 57, Pärnu, 80016 Pärnu maakond) ees, kust minnakse ühise bussiga Via Balticu ääres asuvasse Luitemaa parkimisplatsile. (Soovitame lisada ka link marsruudi kaardile). Matk lõpeb kell 17.30, misjärel sõidetakse taas Pernova loodusmaja ette.

Mida vaja? - järgneb isikliku varustuse nimekiri või viide vastavale failile (<http://bit.ly/2OW7KR3>).

Kellelt küsida abi? - Ringijuhendaja nimi ja telefoninumber

Teavituskirja lõpus on tavaliselt ka lapsevanema loa küsimise koht, kuhu vanem allkirja paneb, selle informatsioonilehelt välja lõikab ja lapsega ringijuhendajale saadab.

4. Otsustav teavitamine toimub enne matka. Matkaja saab viimased juhised teekonna, matkatehnika ja ohutuse kohta, siin vaadatakse üle tema varustus. Instrueerimine on korraldaja jaoks viimane võimalus enne teeasumist ennetada võimalikke veaolukordi (osalejate vale või ebapiisav varustus jne).

Spikker instruktaaži läbiviimiseks (*Allikas: www.matkaliit.ee/ohutus/jalgsimatk*):

- Matkajuhi enesetutvustus.
- Kuhu paigutada dokumendid ja raha, et need säiliks ja jääksid kuivaks?
- Elukondlikud toimetused. Pöörata tähelepanu, et enne väljumist võib täita joogipudeleid, külastada WC-d jne. Matkajate isikliku varustuse kontroll. Kas on vastavuses ilmastiku ja matka raskusastmega?
- Tähelepanu, kogunemine, grupivarustuse jaotamine.
 - Sissejuhatus, pöördumine matkajate poole ja selgitamine, miks on instruktaaži kuulamine vajalik.
 - Instruktaaži algus. Kuhu minnakse? Milleks? Kui kauaks?
 - Varustuse tutvustus.
 - Liikumiskorra ja liikumisgraafiku tutvustus. Käimistehnika.

- Omavaheline suhtlemine e. käsklused ja märguanded.
- Riskid.
- Riskide hajutamine (grupis liikumine, kaaslastega arvestamine).
- Kui midagi juhtub – käitumine ohuolukorras (olukord 1, olukord 2, olukord 3).
- Marsruudi tutvustus.
- Instruktaazi lõpp. Allkirjad isikudeklaratsioonile (vastutan selle eest, et järgin kokkulepitud reegleid).

5. Ringijuhendaja arvestab raja valikul ja matkarivis liikudes järgmisega (*Allikas:*
www.matkaliit.ee/ohutus/jalgsimatk):

	Hästi treenitud matkaja	Keskmise ettevalmistusega matkaja	Nõrga ettevalmistusega matkaja, lapsed ning seniorid
Päevateekonna pikkus	25 – 30 km	20 – 25 km	15 – 20 km
Liikumistundide arv päevas	7 – 8	5 – 6	5
Tunni kiirus (km/t)	4 – 5	4	3 – 4
Seljakoti raskus (kg)			
Meestel	16 – 20	10 – 15	Soovitavalt ilma seljakotita
Naistel	8 – 12	6 – 8	

Tähelepanu! Rasketes oludes (raba, tihe võsa, kallakud) liikudes on kiirus väiksem!

Mitmepäevastel ööbimistega matkadel tuleb päevateekond lõpetada vähemalt 1,5 tundi enne pimedat saabumist. Õigeaegsel lõpetamisel jääb piisavalt aega, et leida sobiv laagri paik, püstitada telgid ja valmistada õhtusöök.

KOKKUVÕTVALT:

1. Enne matkale minekut tuleks õppida seljakoti pakkimist ja telgi püstitamist, selgitada välja õpilaste oskused ning võimed, saavutada hea füüsiline vorm.
2. Alustada tuleks ühepäevase jalgsimatkaga ning alles siis proovida mitmepäevast retke koos seljakoti tassimise ja telgis ööbimisega.
3. Seljakotti ostes/soovitades tuleks arvestada ka sellega, milliseks matkaks valmistatakse.
4. Magamiskoti valikul peaks arvesse võtma võimalikke välistemperatuure ja nende muutusi matka ajal ning õpilastele selgitama, mis vahe on *comfort* ja *extreme* temperatuuridel.
5. Matkale minnes ei tohiks maha unustada kaarti ja kompassi ning kõiki osapooli informeerida tegevuse asukohast.

6. Telgi püstitamisel peaks silmas pidama, et see tuleks püstitada kõrgemale kohale, et vihmavesi telgi alla ei koguneks ning kindlasti peaks õpilaste telgid enne ööd üle vaatama.
7. Kui juhtute matkal ära eksima, ärge sattuge paanikasse. Võimaluse korral võib näiteks süüdata lõkke, et nii end teistele märgatavaks teha. Liikudes aga mööda kraavi- või jõekallast, võite inimasustatud kohta välja jõuda. (Allikas: <https://www.liigume.ee/747168/matkamine>)