



SEIKLUSKASVATUSE KOOLITUS
15.-17.09.2014

Kus ja mis toimub: 15.-17.09.2014 toimub **jalgsimatk** ja seikluskasvatuse (SK) koolitus s.o 15.-16.09 jalgsimatk Aegviidu-Noku-Simisalu (~20+20km) ja välitegevused; 16.-17.09 SK koolitus jätkub Simisalu loodusmajas. (Koolituse täpsema ajakava on lisas).

Õõbimine:

1. õõ telkides RMK lõkkekohas (telgid antakse korraldaja poolt);
2. õõ loodusmajas (linad ja tekid kohapeal olemas + sauna kasutamise võimalus).

Kogunemine 15.09.14 kell 9.30 Aegviidu looduskeskuses. Kohale saab rongiga Tallinnast (8.50). Autoga tulijatel palun teada anda (piret.eit@ut.ee), kas te saate kedagi veel peale võtta (edasi ja/või tagasi sõidul). Ühiselt on vaja korraldada autode logistika. Matka ajaks saab autod jätta Aegviidu looduskeskuse juurde. Simisalu loodusmajja jõudes toome autod ära (vahemaa ~ 30 km). 17.09 koolitus lõpeb 15.00. (Tagasi saab kell 16.12 või 16.20 rongiga Aegviidu-Tallinn või osalejate autodega).

Varustus: Välitegevustele minnes olgu **seljas** mugavad (ja sportlikud) riided ja **jalas** mugavad ning ilmastikule sobivad jalatsid; (soovitavalt matkasaapad või tugevama tallaga ja veekindlamad botased või saapad).

Asjad tuleb pakkida seljakotti. Isiklik seljakott peab olema nii suur, et kõik asjad sh. grupi ühine söök, jook ja toidu valmistamise nõud) mahuvad ühte kotti. Korraldajad saavad laenutada matkamiseks sobilikke seljakotte. Asjade ümberpakkimine toimub matka alguspunktis (Aegviidu looduskeskuses). Matkal mittevajalikud asjad (spordikott, linnariided. ...) saab jätta korraldajate autosse, mis jääb Aegviidu looduskeskuse juurde. Koolitus algab toimub 2-päevase matkaga (~ 40 km). Koolituse ajal toimub 2-päevane matk (~ 40 km). Matka alguseks võtta kaasa esimene oode (võileib vm söödavat) ja mittepurunev joogipudel veega. Matk toimub iga ilmaga.

Matkamiseks ja välitegevusteks soovituslik varustus (vastavalt kogemusele, raamatutarkustele või allpool olevale nimekirjale tuginedes):

- Magamiskott (ekstreem t-5) ja magamismatt (e. lebo)
- Vihma ja tuulekindel jope ((keep või kilekas, sobib ka kile 1x1,2 m vms)
- Botased ehk vahetusjalatsid
- Nõud - kauss, lusikas, tass – (mittepurunevast materjalist)
- Joogipudel – mitte klaasist (sügis-talvel sobib ka termos)
- Hügieenitarbed (seep, väike käterätt, hambapasta ja -hari), WC paber
- Isiklikud ravimid (õpi tundma oma organismi ja võta vajalikud rohud + plaastrid ise kaasa)
- Müts, sall ja kindad

Matkaks soovitatav nädisnimekiri vahetusriidest: (vajad neid juhul kui peaks märjaks saama)

- Sportlikud riided (näiteks dressid või kampsun /fliis ja pikad püksid)
- Pikkade ja lühikeste varrukatega T-särk,
- Sokid ja villased sokid (sh toas liikumise sussid/sokid)
- Vihmakindlad riided (sõltuvalt kohast vahel ka kummikud).

Toitlustamine on korraldatud või valmistame ühiselt, etteantud toiduainetest. **Igaüks võib võtta** midagi head teistega jagamiseks. Palun anna meile teada oma toitumise erivajadustest ja/või võta endale midagi sobivat kaasa. Näiteks: midagi salati tegemiseks eriti kui oled taimetoitlane – varusta end ise tervisliku lisatoiduga, midagi magusat endale matka ajal näksida (rosinad, pähklid, kommid või šokolaad), midagi head nn „üllatus“ kõigiga jagamiseks (näiteks moosi hommikupudrule või midagi õhtul tee kõrvale).

Registreerimine: Palun vastake korraldajate koostatud küsimustele e-posti teel: piret.eit@ut.ee

- Minu eelneva kogemus matkamise ja seikluskasvatuse valdkonnas;
- Minu hirmud seoses matka ja SK koolitusega;
- Minu ootused (sh millist kasu loodan saada koolitusest, kuidas kavatsen

õpitud deadmisi kasutada);

- Soovin laenutada magamiskotti ja matti;
- Kasutan bussi (Simisalu/Aegviidu/Tapa);
- Tulen oma autoga (koos / vabad kohad);
- Mul on erivajadus / terviserike / allergia, millest tahan juhendajaid

teavitada.

Päevakava:

Päevakavas ja ajakavas võib esineda muudatusi, millest korraldaja informeerib osalejaid kohapeal.

1 PÄEV

9.30 - 9.35 Kogunemine Aegviidu Loodusmajas (raudteejaama vastas)

9.35 -11.30 Tutvumine, loodusmaja tutvustus, matkaprogramm, asjade pakkimine

11.30 Asume teele, matk ja välitegevused

Vahepeal: kerge eine (kaasavõetud võileib ja jook jm näksimine, mille igaüks võtab ise)

LÕUNA (turismitalu toitlustajalt)

Peale lõunat: matk ja välitegevused jätkuvad. Jõuame laagripaika. Laagripaiga tegevused.

ÕHTUSÖÖK (valmib ühistööna lõkkel).

20.00-22.00 Lõkkeõhtu ja sotsiaalsed tegevused (s.o ühised tegevused, kus osalejatel on võimalus kogemusi ja tegevusi jagada / igaüks võib pakkuda mõne tegevuse)

22.00 Magamise ettevalmistamine (vaikus ja rahu)

23.00 ÖÖRAHU

2 PÄEV

7.00 - 8.00 toimikond valmistab hommikusöögi (lõkkel)

8.00 - 9.00 HOMMIKUSÖÖK, asjade pakkimine, laagripaiga tegevusjälgede likvideerimine.

10.00 - 12.00 Asume teele. Matk ja aktiivsed välitegevused.

13.00 - 14.00 LÕUNA toimikond valmistab söögi (lõkkel või priimusel)

17.00 - 18.00 Jõuame ööbimispaika, toimub tagasiside ja analüüs jm tegevused

19.00 ÕHTUSÖÖK

20.00 - 22.00 Tagasiside ja arutelu matkast. Iseseisev harjutus. SAUN ja Sotsiaalsed tegevused

23.00 ÖÖRAHU

3 PÄEV

9.00 - 9.30 HOMMIKUSÖÖK

Koristamine (igaüks peseb oma nõud, toimkond peseb potid pannid ja paneme kokku asjad)

10.00 - 14.00 Matka refleksioon ja tegevuste analüüs. Teooria.

Kokkuvõte ja koduse ülesande tutvustus.

14.30 - 15.00 LÕUNA

15.15 Asjade pakkimine. Osalejate transport raudteejaama. Lisaülesanne (huvilistele)

16.55 KOOLITUSE LÕPP (lahkumine)

Kogu koolitus on üles ehitatud kogemus- ja tegevusõppe põhimõtetest lähtuvalt ning grupiprotsesse arvestades. Tegevused on järjestatud vastavalt seikluskasvatuse põhimõtetele:

1. sisseelamine – tutvumine ja usaldus, MATK ja/või orienteerumine piirkonnaga tutvumiseks,
2. problemlahenduste harjutused,
3. koostöö harjutused,
4. arutelu, tegevuste ülekandmine,
5. kokkuvõte ja lõpetamine.

Lisainformatsioon ja küsimused:

Margit Piho

Eesti ANK noorsootöö spetsialist

e-post: margit.piho@ank.ee

tel. +372 516 7382

Piret Eit

Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia

e-post: piret.eit@ut.ee

Projekt "Riskilaste toetusprogrammi rakendamine läbi noortekeskuste" on rahastatud Euroopa Majanduspiirkonna (EMP) toetuste programmi „Riskilapsed ja –noored“ avatud

taotlusvoorst „Noorte- ja noorsootööorganisatsioonide võime kaasata riskilapsi ja noori on paranenud“.