

TREENERITE TASEMEKOOLITUS

# **LUMELAUATREENER I TASE**

2012

Käesolev õppematerjal on valminud ja välja antud Eesti Olümpiakomitee projekti „Kehalise kasvatus õpetajate ja treenerite täiendkoolituse süsteemi arendamine ülikoolides“ osana.

Projekti rahastavad Euroopa Sotsiaalfond ja Eesti Vabariigi Haridus- ja Teadusministeerium riikliku arengukava meetme “Õppijakeskse ja uuendusmeelse kutsehariduse arendamine ning elukestva õppe võimaluste laiendamine“ raames.

Projekti viib läbi Eesti Olümpiakomitee. Projekti partnerid on Tallinna Ülikool, Tartu Ülikool ja Spordikoolituse ja –Teabe Sihtasutus.

Eesti Olümpiakomitee ja Eesti Suusaliidu Liidu väljaanne. Õppematerjal on vastavuses Eesti Suusaliidu ja Eesti Olümpiakomitee poolt kinnitatud õppekavadega. Õppematerjal on piiranguteta kasutamiseks lumelauatreenerite koolitustel.

### **Materjali koostasid:**

Reeda Tuula

Karel Kangro

### **Kaastööd tegid:**

Marit Riis

Magnar Freimuth

Marion Piisang



Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

Haridus- ja Teadusministeerium



EESTI OLÜMPIAKOMITEE



Spordikoolituse  
ja -Teabe Sihtasutus



TALLINNA ÜLIKOOOL



## Sisukord

	Lehekülg
1. Lumelauasõidu olemus ja spordiala areng	
1.1 Lumelauasõidu taust ja olemus	4
1.2 Lumeleuasõidu erinevad stiilid	9
1.3 Lumelauaspordi kujunemine organiseeritud spordialaks	18
2. Õpetamise ja treenimise põhimõtted	
2.1 Kutsealase kompetentsi kujunemine ja kujundamine	30
2.2 Õpetamine ja õppimine lumelauaspordis	42
3. Lumelauasõidu harrastamise tingimused	
3.1 Varustuse valik ja hooldus	72
3.2 Alaga seotud ohutus ja turvalisus	86
4. Lumelauasõidu didaktika	
4.1 Algõpetuse mudel ja metoodika	(LISA 1)
5. Kasutatud kirjandus	96

## 1.1 Lumelauasõidu taust ja olemus

Lumelauasõitu kui spordiala võib tehniliselt kirjeldada kui talvist sportlikku tegevust, kus lumelaudur seisab külge ees lumelaua ja laskub lumega kaetud nõlvalt alla gravitatsiooni jõul. Lumelaudur juhib lauda oma liigutuste kaudu seistes laual ning oma keharaskust selle otste ja külgede suunas kallutades. Need liigutused on algajate puhul pigem staatilised, kogenud sõitjate puhul palju dünaamilisemad. Lumelaud on laskumise ajal sõitjaga jäätas otseühenduses lauale kinnitatud sidemete ja neisse sobituvate kõrgete toetavate saabaste abil. Side ja saapad koos kannavad sõitja liigutuste vahetu mõju üle lumelauale - selline koosmõju laua ja sõitja vahel kandub omakorda üle lumepinnale ning mõjutab laskumise kiiruse ja trajektoori kontrollimist.

Lumelauasõidu tegeliku olemuse võib avada maailma parimate lumelaudurite ning ala pioneeride poolt väljendatud emotsioonide põhjal, ka tegevusala eeltingimusi ja arenguid arvesse võttes järgmiselt: Lumelauasõit on tekkinud soovist kogeda lendamise ja vabaduse tunnet, kasutades selleks looduses leiduvaid lõputuid inspireerivaid võimalusi (kõrged mäed, avarad väljad, kohev paks lumi) laskudes mäest alla täie eneseteadvuse (adudes riske) ja naudinguga (lõbu, meelelahutus), suhtudes tegevusse loovalt ja kirglikult (vaba eneseväljendus, põnev paeluv mäng, elustiil) harmoneerudes loodusega ka selle kõige karmimate tingimustega rinda pistes ja neid respektierides (avastamine, seiklus, adrenaliin, eneseteostus). Lumelauaga sõites ollakse kehaliselt aktiivne (liikumine, sport, liikumisrõõm), pannakse end maksimaalselt proovile (risk) kombates kangelaslikult enda (inim)võimete piire, saadavat elamust jagatakse ümbritseva sootsiumiga (jagatud rõõm, tõendus sooritusele, kuuluvus), kes teostatule imetluse ja respektiga kaasa elab (positsioon, töö, tagasiside, tunnustus).

### Talialade kujunemine vabaaja tegevuseks

Selleks, et mõista lumelauasõidu olemust, tuleb ajas tagasi rännata ja uurida võimalikult laialt üldist talialade tausta - miks, kuidas, kellest ja millest kõik alguse sai. Sageli on tegevusala tekke taga füüsilised, sotsiaalsed või emotsionaalsed põhjused. Oluline on mõista pikemate traditsioonidega talialade teket ning nende arengut, nagu suusatamine ja mäesuustamine, ning tõmmata paralleele uute alade - lumelauasõit, freestyle suusatamine - arengu ja põhjustega.

Märkimisväärseks võib pidada esimest lumel libisemist võimaldavate vahendite leidu - ca 8000 aasta tagant on pärit vanimad puust suusad, mis leiti Soome-Ugri rahva Komide aladelt Sindorskoye järve äärest.

Loodus seadis inimesele sel ajal ja seab praegugi talvel karme tingimusi nii elamiseks, kui liikvel olemiseks. Lumelauasõidu **vanim eelkäija** suusatamine sündis tõenäoliselt **vajadusest** leida alternatiivne lahendus talvel paksus lumes tüütule sumpamisele, et

tõhusamalt ulukitele jahti pidada. Seega võib arvata, et peamised füsiloloogilised ja emotsionaalsed vajadused nagu tühi kõht ja looduslikult keerulised olud ellujäämiseks andsidki alust suuskade leiutamiseks.

Suusatamine arenes ja levis aja edenedes üle maailma kõikjale, kus leidis talve ja lund. Kui inimesed olid paiksemaks jäänud, põhivajaduste rahuldamiseks tekkisid ka muud (lihtsamad) viisid ning elukeskkond muutus rändamisvajaduse lõppedes kvaliteetsemaks ning stabiilsemaks, tekkis neil ilmselt turvatunne, mille saavutamise järel hakati otsima sotsiaalseid, emotsionaalseid ja eneseteostuse vajadusi rahuldavaid tegevusi.

Seega on lumel libisemine ja liuglemine suuskadel tänasel päeval eelkõige sportlik meelelahutus ja omamoodi mäng, mida kogetakse vabal ajal ja vabast tahtest, kuid mida teisalt tippspordi tasemel võib vaadelda ka vastutust ja kohusetunnet nõudva tööna. Lumelauasõitu võib pidada ikkagi valdvalt vaba aja tegevuseks, mis on välja kasvanud suusatamisest, mille ajalooline areng on läbinud mitmeid etappe, selleks et vaba aja harrastuseks muutuda. Lumelauasõidu olemuse mõistmiseks tuleks pigem vaadelda nii tipptasemel professionaalidele kui ka tavaharrastajale läbi aegade omaseid olnud emotionaal-sotsiaalseid aspekte, mis annavad aimu lumelauasõidu olemuse olulistest omadustest nagu vabaduse, avaruse ja avatuse tunnetamisest.

### **Lumelauasõit, kui sotsiaalne, eneseteostust pakkuv, lõbus füüsiline mäng**

Üks tuntumaid lumelaualegende ja ala eestvedajaid Terje Haakonsen toob filmis *First Decent* (2005) esile lumelauasõidu mängulisuse aspekti: “... see, kui osav ja hea sa (etteantud oludes ja tingimustes) selles mängus oled, mõjutab ja suunab su sõidutaset.” Parimad ja universaalseimad elukutselised laudurid Travis Rice ja Nicolas Müller: “Kui inimene asub loovalt tegutsema - siis see on tõesti käes see hetk, kus kõik on võimalik”.

Üks maailma silmapaistvamaid *freeride* sõitjaid Jeremy Jones kirjutab oma blogis, kuidas ta 2010 aastal Türgis uusi sõidupaiku avastamas käies kohtas seal ühes põlises mägikülas 70 aastast taati, kes laskus puuderlumes mäest alla isetehtud, aga algsele lumelauale paljuski sarnaneval sõiduvahendil. Taat, kelle nimi on Celime, rääkis Jonesile antud intervjuus, et see **lõbus tegevus** ulatub temale teadaolevalt sealkandis ca 400 aasta taha, sest umbes nii kaugemale mäletatakse ja teatakse seal tema esivanemaid, kes lumes hullamise oskusi põlvest põlve edasi on andnud ja õpetanud. Kuna mägedes levib heli väga hästi, siis “mängima” minekuks piisas mägikülakeses lihtsalt kõvasti naabermaajade poole hüüdmisest. See käis umbes nii, et keegi hüüdis oma majatrepilt alla orgu: “*Läki liugu laskma,*” kui järgmisel hetkel üksteise seltsis paksus lumes juba lõbutsetigi. Tegevus pakkunud alati head aseainet külades puudu olnud koosistumise kohtadele, kus **sotsialiseeruda** ja omavahel **ühendust** pidada. Sellepärast levinud ja säilinud harrastus ka edukalt üle generatsioonide - sai sõpradega vahetus ja **positiivses kontaktis** olla. Taadile endale oli aga harrastus igapäevane vajadus füüsilise tegevuse järele, lausa

sõltuvus, mille ärajäämisel kippus tervis alt vedama.



Vaata ka videot: [http://www.youtube.com/watch?v=nX2aOZO5muc&feature=player\\_embedded](http://www.youtube.com/watch?v=nX2aOZO5muc&feature=player_embedded)

**Lainesurfi** peetakse kõigi lauaspordi alade emaks. On teada, et kõik lumelauasõidu pioneerid olid mõjutatud ja ammutasid väga palju inspiratsiooni lainesurfist, mis on olnud aga väga oluline osa ka mitmete loodusrahvaste kultuuris, kes elasid nn Polüneesia kolmnurgas Vaikse ookeani rüpes, siiani maailma ühes isoleerituimas piirkonnas, kus inimesed Maal elavad. Hawaiiilt pärit surfikultuur on tänapäeval ülivõimas ja mõjutab koos surfitööstuse ning selle poolt palgatud elukutseliste sõitjate ja meediaga sadade miljonite inimeste igapäevaelu - tööd, elustiili, harrastusi, väärtushinnanguid, identiteeti ja eneseteostuse perspektiive. Lumelauakultuur on küll väiksema haardega, kuid tegemist on vennasalaga rula- ja lainelauasõidule, sest nende alade olemus on paljus sarnane, suur osa harrasajaskonnast kattub ja mõjutab tugevalt ka alade endi arengut aegade algusest peale.

Lainesurfi ajalugu uurides selgubki seegi, et tegevuse sünnipaigas, Vaikses ookeanis

asuvatel Hawaii saartel tunnustati ammustel aegadel külavanemaid ja hõimupealikke lainel surfimise oskuste järgi, sest sealkandis uhuvad kaldaid eriti võimsad ookeanilained, kus igaühel oli võimalus end sageli ka oma elu kaalule pannes sootsiumis tõestada ja silma paista. See on oluline seik, sest tänapäeva lumelauakultuur sisaldab palju samu elemente - lumelaudureid hinnatakse subkultuuri sees kõrgelt just nende julguse ja sõiduuskuste tõttu, elukutselisi sõitjaid paistavad kõige rohkem silma ja neid portreeritakse meedia vahendusel kui kangelasi, kellele tuleb imetluse ning tunnustusega kaasa elada ning keda tingimusteta respektieritakse. Paljude loodusrahvaste pärimuses võib tänaseni leida initsiatsiooni tseremooniad, kus nooruk peab end ja oma eksistentsi või seisust sootsiumis mingi kindla keerulise testiga tõestama. Tänapäevases lumelauakultuuris esineb samuti initsiatsioonisugemetega nähtusi ja tegutsemist, millele on tähelepanu juhitud ka teaduslikes uurimustöodes (vt Holly Thorpe töid). Noored lumelaudurid, kes vaatavad enamasti aukartuse ja austusega üles vanematele kogenud sõitjatele, peavad sageli läbi tegema nn karastumise rituaale või protseduure, mis on korraldatud neile samade vanemate kogenud sõitjate poolt. See sarnaneb mõneti meil koolides ja ülikoolides levinud rebaste ristimisrituaalidega, kuid seda lumelauareisi- ,väljasõidu või -laagri kontekstis, kus neid tegevusi läbi viiakse.

Lumelaua sotsiaalpsühholoogilise olemuse kõrval aitab tema atraktiivsust avada ka teine oluline tegurite kompleks – füüsilisest keskkonnast tulenev spirituaalsus. Lumelauasõidu olemust mõjutab nii füüsilisest kui psühholoogilisest aspektist see, milline on harrastust võimaldav keskkond ja seda mõjutavad kontrollimatud jõud, millega igaühel tuleb arvestada ja respektierida. Võimsad loodusjõud ja hoomamatu looduskeskkonna avarus paigutavad sõitja olukorda, kus vaatamata sõiduuskuse meisterlikule valdamisele, mille pärast sootsiumis saavutatakse soovitud staatus, jäädakse siiski kogu konteksti kohapeal silmas pidades nn väikeseks tähtsusetuks lumehelbeks suures laviinis.

Looduskeskkond on ülimalt inspireeriv ja väljakutsuv tegur - paljuski just tänu inimkontrollile mittealluvale olemusele. See vast ongi väärtus, mis muudab tegevuse niivõrd atraktiivseks – ei ole reegleid, piiranguid, kõik on võimalik. Nicolas Müller avab mõtteid lauasõidu olemuse kohta läbi keskkonna ja inimhinge omavahelise seose: “...on mäed, oled sina ja sinu valitud rada - see on sinu hing, mis selle valiku teeb - ja see *kõik näeb ülihea välja...*” Inimeses leidub seletamatu soov ja kirg oma võimeid uutes oludes testida ja tõestada - nt tahab ta vallutada kõige kõrgema mäetipu selleks, et kombata oma füüsilise ja psüühika piire või omistada lihtsalt au olla see kõige kõige esimene, kes tippu jõuda ja sealt alla laskuda suudab; või sõita suurimatel ookeanilainetel lainelauaga, et saada tohutu adrenaliiniannus mängust, mis käib selgelt elu ja surma peale. Maailma üks progressiivsemaid ja hinnatumaid lumelaudureid Travis Rice (filmides “The Art of Flight”, “First Decent”, “That's it, that's all”) kirjeldab tekkivad sisetunnet järgmiselt: “*Me ei tea kunagi oma täielikku potentsiaali, kui me ei sunni ennast seda leidma. See on eneseavastamise soov, mis kisub meid välitmatult maailma kõige metsikumatesse ja*

*ohtlikumatesse paikadesse.” Sealsamas annab Rice mõista looduskeskkonna tähtsusest lumelauasõidus õnnestunud kogemuse tagamiseks emotsionaalse seisundi tekkimisest: “ (Alaska kohta) On raske hoomata ja tunnetada mõõtkava, mida see paik omab. Kui su kogu elu on pühendatud reisimisele pead sa õppima, kuidas sulanduda keskkonda, mis sind parasjagu ümbritseb. On aga üsna raske adapteeruda, kui sind valdab tunne, et oled Kuul.”*

Täna leidub maailmas vähe julgeid, kes looduskeskkonas riske teadlikult võtavad, neid mõistavad ja neid loovalt kontrollivad. Kogenud elukutselised sõitjad on lumelauakultuuris väga hinnatud arvamuslimidrid, ka selle osas, mis puudutab lumelauasõidu olevikku, tulevikku, piire ja olemust. Enamusel tuleb tunnistada loodusjõudude ja -keskkonna võimu ja jõudu, seda respektierida ja hinnata ning samm-sammult püüda end kohandada ja õppida toime tulema ootamatuste ning uudsete väljakutsetega. Omandatavad kogemused kujundavad teadmisi ja oskusi, mille väärtus on oluline lumelauasõidu kui elustiili viljelemiseks, kus kehtivad omad mängureeglid.





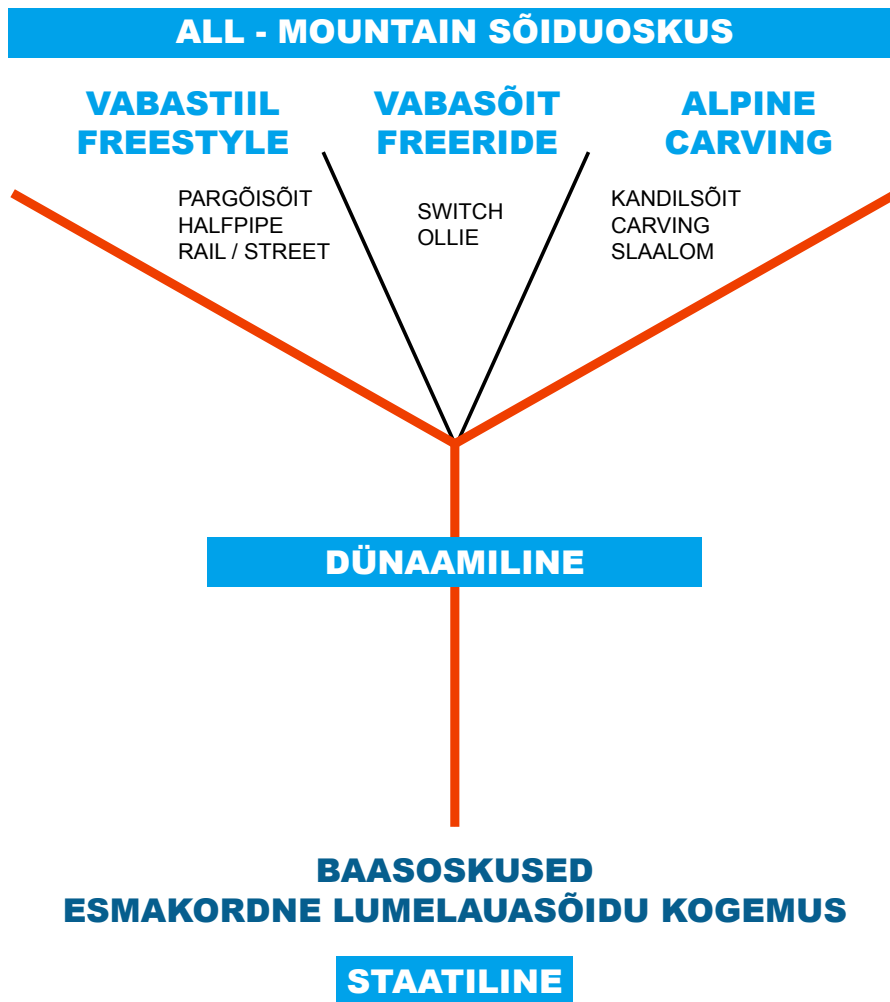
## 1.2 Lumelauasõidu erinevad stiilid

Lumelauavarustuse areng ja ala massideni jõudmine on oluliselt mõjutanud lumelauaspordi erinevate sõidustiilide ja -tehnikate tekkimist. Algupäraselt sõideti sügavas lumes mäest alla surfates ehk lainesurfarite kombel. Kasutati surfilauadadele sarnaseid sõiduvahendeid. Páris alguses ei kasutatud sidemeid vaid seisti puhtal siledal lauapinnal, lauda liikumisel oma keharaskusega lumme surudes. Pisut laiem lauanina ulatus lume alt välja ning sedasi tekkis sõitjat kandev efekt. Sooritati laugeid pöördeid end laua keskelt servade poole kallutades. Lumelauasõidu algne idee oli puhtalt lõbu pärast paksus lumes surfamine ehk vabalt mäest alla laskumine - **freeride**.

*Freeride* sõitjad hakkasid üksteisest mõõtu võtma alguses lihtsalt tipust otse alla kihutamise võistlustel (suurel kiirusel püsti jäämise peale), hiljem juba aja peale sõidus, seda üsna lõbusal viraažidega rajal slaalomisõidus. Selles mõõtuvõtvases tegevuses nägid mõned pioneerid potentsiaali eraldiseisva spordiala välja arendamiseks. Varustust hakati selle nimel disainima, et läbida lumelaual võimalikult kiiresti slaalomivärvaid või sooritada täpseid kiireid ja agressiivseid lõikavaid pöördeid kõval rajakattel. Nõnda tekkis sõidustiil - **alpine**.

Varustus arenes kiiresti sõitjate lisandumisel, kes tõid endaga ala juurde kaasa kogemused teistelt lauaspordi aladelt - eriti lainesõidust ja sellest omakorda inspiratsiooni saanud rulasõidust. Varustuse arenemisel tekkis mitmeid suundi, mille tingisid täiendused tehnilises sooritusel ning sportimisvajaduse mitmekülgsemad motiivid. Liikumised rual ja nendega trikitamine toodi üle ka lumelauasõitu. Selleks oli vaja muuta nii keskkonda, kus sõideti, kui kohandada tegevusele sobivaks ka varustus. Paremaks ja täpsemaks manööverdamiseks muutusid lauad lühemaks ja pehmemaks, tekkisid lauakandid, oluliselt paranes ühendus lauduri ja laua vahel kannatugegedega sidemete ja kõrge säärega saabaste kasutuselevõttuga. Paranes laudade vastupidavus. Loodusliku harrastamiskeskonna kõrval otsiti kunstlikke võimalusi uute tehniliste elementide sooritamiseks, mis tänasel päeval on leidnud täiustatud lumelauapargi vormi. Nii sai alguse ka täiesti uus sõidustiil, mis hõlmas mitmekülgsemat ja dünaamilisemat liikumist laual, sellel sõites ohtralt trikitades - **freestyle**.

Need kolm - *freeride*, *freestyle* ja *alpine* - ongi peamised lumelaua distsipliinid, millel on omad alaliigid või sõidutehnikatest tulenevad vormid. Sõidutehnika määrab sageli ära ka sõiduks sobivad tingimused ehk nõlvad, samuti on organisatsiooniliselt tegemist erinevate võistlusdistsipliinide ja võitlussarjadega. Kokkuvõttes on tänaseks kujunenud ka erinevad harrastajaskonnad oma erilaadste mõttemaailmade, elustiilide ja hoiakutega lumelauasõidu ning -spordi suhtes.



JOONIS 1. Y-MUDEL

Lumelausõidu stiilid ja neile vastavad põhioskused aitab ühtsesse raamistikku panna “Y” mudel. Sõitja liigutuste ja lumelaua liikumise omavaheline interaktsioon määrab ära peamised stiilid. Algselt õpib laudur tunnetama seda, kuidas tema kehaliigutused algatavad lumelaua liikumise ja mõjutavad selle suunda. Need liigutused võimaldavad sõitjal kontrollida lumelauda ning kutsuda esile soovitud liikumise erineval maastikul ja erinevates tingimustes.

**Lumelausõidu liigutused** võib didaktilisest aspektist jagada kahte **arengufaasi**, seda sõltuvalt liigutuste aktiivsusest ja omandatud oskuste tasemest: elementaarsed- ja dünaamilised sõiduoskused.

**Elementaarsed sõiduoskused** (*basic skills*) on need, kus **algaja lauduri** keha liigub lumelauaga ühte joont mööda (nn ühe tervikuna). Keha liikumine on lumelaua liikumise suhtes minimaalne ehk staatiline (liikumine toimub laual varbakandist kannakandini ja sabast ninani) ning jääb kogu sõidu vältel paralleelselt lauaga (st ülakeha ja alakeha on kui üks tervik). Baasoskuste omandamine peaks olema kõigi algajate esmaseks eesmärgiks: õige kehaasend, tasakaalu hoidmine ja parandamine, sõidukiiruse kontrollimine, pidurdamine, seisma jäämine, kukkumine, pööramise tehnika ja juurdeviivad harjutused.

**Dünaamilised sõiduoskused** (*dynamic skills*) avalduvad sellises liikumises, kus

lumelaua liikumisjoon ja sõitja keharaskuskeskmest tingitud liikumisjoon liiguvad manöövrite ajal eri suundades. Keha liikumine on aktiivne ehk dünaamiline (st ka ülakeha ja alakeha liikumine erineb teineteisest), liigutuste ja liikumise põhimõtted laua juhtimiseks jäävad aga samaks. Dünaamilised sõiduoskused on omased **edasijõudnud lumelaudurile**, kes on baasoskused kindlalt omandanud ja kontrollivad nüüd lumelauda erinevatel kiirustel, maastikel ja tingimustes.

Kui sõitja tunneb end dünaamiliselt sõites mugavalt, suudab igas olukorras tasakaalu säilitada, tunnetab lumelaua kante sõltumata raja profiilist ning kontrollib lumelauda täielikult, siis on tema **järgmiseks arenguetapiks, progressiivsemate oskuste omandamine**, seda vastavalt individuaalsetele sõidueelistustele stiili ja harrastamiskeskonna osas: *freestyle*, *freeride* või *alpine/carving*. Täna saame eristada neid kolme suuremat lumelauasõidu stiili, mis erinevad üksteisest nii harrastuspaikade, varustuse kui sõidutehnika poolest.

### ***FREESTYLE* ehk vabastiil**

Tegemist on sõiduviisiga, kus domineerivad **trikid**: hüpped, õhulennud, pöörded (kraadid), saltod, lauahaarded, obstaaklitel libistamised. Õhulendude ja trikkide sooritamise nõuab *freestyle* harrastajalt suurt keskendumist ning tehnilist täpsust. *Freestyle* nõuab väga head lauatummetust ja tasakaalu, kogemust, järjepidevat harjutamist, samuti nii vaimset kui füüsilist väga head valmisolekut akrobaatiliste trikkide sooritamiseks. Vabastiilile on **iseloomulikud** rohke adrenaliin, hulljulgeus, akrobaatilisus, kiirus, kõrgus, täpsus.



**Varustuse osas** eelistatakse hea paindega ja lühemaid *twin-tip* laudu, pehmeid lumelaua saapaid ja neile vastavaid sidemeid, laia löikega liikumisvabadust pakkuvat riietust.

*Freestyle* harrastajatele on mäekeskustes ettevalmistatud spetsiaalsed nõlvad või alad (**lumelauapargid**), kus leidub erinevaid sobivate hoovõtu- ja maandumisaladega looduslikke ja/või kunstlikke obstaakleid (hüpped, maandumised, platood, seinad, rennid, boksid, reilid jms atraktsioonid). Lumelauapargis hüpatakse erineva kuju ning suurusega hüpetel ja kasutatakse libistamiseks kõikvõimalikke looduslikke- või kunstlikke takistusi nagu *handrail* e. käsipuu, boksid, palgid, torud, langenud puud jms. Samuti harrastatakse rennisõitu, mis kujutab endast pooltoru (*halfpipe*) sarnast kahte kõrget kaarjat seina, milles sõidetakse ühelt seinalt teisele tehes õhus erinevaid trikke.

**Võistlussportlikul** tasemel on võimalus oma oskusi tõestada paljudel aladel:

- Üks hüpe ehk *Big Air*, *Corner jump* või *Quater Pipe*
- Rennisõit ehk *Halfpipe*
- Pargisõit ehk *Slopestyle*
- Obstaaklitel sõit ehk *Rail jam*, (*street* sõidus ehk tänavatel tavaliselt ei võistelda)
- Lumelauakross ehk *boardercross*

Hüppevõistlusi peetakse palju eriti linnakeskkonnas, sest see on väga atraktiivne ja meelitab kohale kümneid tuhandeid pealtvaatajaid (rekord Tokyos Big Air + Quater Pipe võistlusel 40 000). Linna *big air* hüpe on tavaliselt 25-30m kõrgune hoovõtu torn, hüppe platoo ning maandumisega, mis ehitatakse tellingutele linnas suuremal väljakul või tänaval. *Big Air* hüppevõistlus mäekeskuses on aga palju suurema hüppega, sest mäele on tehniliselt ja majanduslikult võimalik suuremat hüpet ehitada. Võistlustel toimuvad soojendus- ja eelvoorud, seejärel finaalhüpped edasipääsejate vahel. Kasutatakse ka erinevaid üks-ühe vastu formaate. Sooritust hinnatakse subjektiivselt peamise 8 hindamiskriteeriumi alusel.



*Corner jump* on samuti ühe hüppe võistlus, kus hüppele sõidetakse otse peale, kuid maandatakse selle küljele. Mõnikord saab *corner* stiilis hüppest ka otse üle hüpata või kasutada maandumiseks vabal valikul mõlemaid külgi. *Corner* hüpet saab edukalt ehitada ka täiesti siledale maapinnale. Seetõttu on levinud linnavõistlused erinevate hoovõtu katapultide ja vintside abil, kasutatud on ka hoovõtutorne. Sarnane ühe hüppe võistlusala on *Quaterpipe* hüpe. See on klassikaline rennisõidu kaarjas ja 4-6m kõrge sein, mis asub hoovõtu rajaga risti. Laudur hüppab renni seinast õhku ja maandub samale seinale. Toimuvad ka kõrgushüppe võistlused, kus hinnatakse eraldi ainult hüppe kõrgust. 2011 kehtiv kõrgushüppe maailmarekord *Quaterpipe* hüppel on Terje Haakonseni poolt Artic Challenge 2007 aasta võistlustel hüpatud 9,8 m. *Corneri* ja *Quaterpipe* hüppeid hinnatakse ka eraldi iga soorituse kaupa subjektiivselt.

*Halfpipe* sõit on spetsiaalses ca 100-120 m pikas ja 3-5,5 m kõrgete lumest kaarjate seintega lahtises lühikese sileda põhjaosaga rennis järjestikku hüpete sooritamine mõlemad renni ääri kordamööda kasutades. Äratõuge ja maandumine toimub samal renni



seinal. Enamasti jõuab sõitja ühe sõidu vältel teha 4-6 hüpet, mis omavahel moodustavad tervikliku soorituse. Hinnatakse kogu sõitu tervikuna, ka trikkide kombineerimisoskust. Ühed kohtunikud hindavad trikkide sooritust ja teised sõidu üldmuljet. Toimuvad kvalifikatsioonid ja finaalsõidud.

*Slopestyle* on võistlemine terve lumelauapargi ulatuses ülevalt alla sõites. Võistleja peab läbima/valima ühe laskumise ajal kõik laskumisliinis sõidetavad hüpped ja reilid või muud obstaaklid. Minimaalsel võistlusrajal väikses lumelauapargis on tavaliselt vähemalt 2 hüpet ning 1 obstaakel. Suurvõistlustel on enamasti maksimaalselt 3 suurt hüpet ja 3 suurt

obstaaklit. Iga rajal sooritatud trikki hinnatakse eraldi trikikohtunike poolt, sõidu üldmuljet hindavad samuti kohtunikud, kes peavad märkama ka seda, et sõitja samu trikke ei kordaks.

*Railjam* on jämmimise formaadis toimuv ühe reili või boksi peal trikitamise võistlus. Jämmimine tähendab seda, et sõitjatele antakse kindel aeg, mille jooksul kõik elavas järjekorras ühel või mitmel obstaaklil trikitada saavad. Kohtunikud jälgivad sõitjaid ja koostavad selle järgi edetabeli. Kui jämmimise aeg on läbi on võitja selgunud. *Jam* formaati kasutatakse mõnikord ka ühe hüppe või pargisõidu võistluste puhul kvalifikatsioonina.

*Boardercross* ehk lumelauakross on võistlus, kus tuleb läbida ettevalmistatud lippudega märgistatud rada, millel on viraaže, künkaid ja suuremaid hüppeid. Võistluste korras sõidetakse kõigepealt ajasõidud kvalifikatsioonina, mille põhjal reastatakse põhivõistlusele üldjuhul 16-32 parimat. Edasi võisteldakse ühisstartides, kus on rajal korraga 4-6 sõitjat. Igast sõidust pääsevad 2-3 sõitjad võitjatena järgmisse ringi. Võitja selgub viimases finaalsõidus, kuhu jõuavad eelnenud sõitude 4-6 parimat.

### ***FREERIDE* ehk vabasõit**

Vabasõit on sõiduviis, kus ollakse kindlad sõidutehnika valdamises sõltumata baasoskustest, lumeoludest, laskumisenõlva iseloomust. See sõidustiil võimaldab kogeda kõike, mida laskumiseks kasutatav nõlv pakub (*all mountain riding*). Katsetada saab



Freeride pööre

erinevaid sõidustiile samaaegselt, valdavalt eelistatakse looduslike tingimusi

(kaljurahnud, langenud puud, kraavid, tihe metsalõik, avar lumeväli jpm). *Freeride* harrastajad kasutavad ära kõiki erinevaid lumeliike - sügavast puuderlumest (kerge kohev lumi, *off-piste*) kuni kinnisõidetud kühmude ja moguliteni välja. Sageli eelistatakse sõita laskumisradadest eemal ja seda peetakse lumelauasõidu ülimalt naudinguks, kui jäetakse üle paksu puutumatu lumevälja sõites sellele oma laskumijälg esimesena. *Freeride* üks vorme on *off-piste* sõit (sh ka ekstreemsõit, *backcountry*, *catboarding* ja *heliboarding*), sõitmine puutumata lumes ja maastikul. Tipptasemel sõitjad avastavad ning vallutavad nt Alaskal seni tundmata ja sõitmata mäetippe ning annavad neile nimesid tippudelt esmakordselt laskudes. *Freeride* seostub vabadustundega, iseseisvuse ja hakkama saamisega ilusas kuid karmis looduskeskkonnas - millesse tuleb täie tõsiduse ja austusega suhtuda - avarate vaadetega, ootamatuste ja uudsete olukordadega.

*Freeride* sõitmist saab edukalt alustada ettevalmistatud laskumisradade kõrval olevatest sõitmata ja/või hooldamata lõikude kasutamisest. See võimaldab uute oludega kohaneda ja pehmes sügavamas lumes hoogsalt sõitmise tunnetuse saamiseks ja kogemuste avardamiseks. Kogenenumad sõitjad ihaldavad kaugemaid sõitjatest puutumatu suhtekohti, mis sageli eeldavad pikemat retke laskumise alguspunkti, mis omakorda eeldab juba suuremat planeerimist ja ettevalmistust, kogemusi, teadmisi laskumisenõlvast ja seal valitsevatest võimalustest ning tingimustest, ilma- ja lumeoludest. Vaatamata kogemuste rohkusele on mõistlik uutesse suhtekohtadesse minnes kasutada alati pädeva, kohalike olusid tundva mäegiidi abi. Mägedesse suunduja peab olema kindel oma sõiduoskuses ja enda võimetes - peab suutma neid objektiivselt hinnata, olema valmis võtma riske, vastutust (teised rühma liikmed) ning tundma väga hästi laviiniohutusalaseid põhitõdesid. Sõiduvahendina kasutatakse pikemat ja jäigemad lauda, mille nina on sageli laiem kui saba ning pehmeid saapaid ja neile vastavaid toetavaid sidemeid. Varustusse kuulub tavaliselt ka kiiver, seljakott, tehniline riietus, turvavarustus (laviinivarustus – laviinipiipar, sond, labidas jm spetsiaalvarustus), ka lumeräätsad ja matkakepid.

**Võistlusalana** on tuntud *freeride* laskumine ekstreemsõiduna ja ka *freestyle* sõiduna (nt World Heli Challenge 2011). *Ekstreemsõit* - laskumine kõrgmäestikus suurelt järsult nõlvalt otsides unikaalset ja ekstreemset laskumisjoont, mille vältel hüpatakse alla ka kaljudelt. Laskumise eesmärgiks on näidata sujuvat, läbimõeldud ja sõitjalt võimalikult suurt riski nõudvat uljast laskumisjoont. *Freeride sõit* - laskumine kõrgmäestikus suurelt järsult nõlvalt kasutades seal leiduvaid hüppeid, kaljusid ja tuisuvalle akrobaatiliste suurte *freestyle* manöövrite sooritamiseks kombates *freestyle* stiili inimvõimete piire.

### **ALPINE või carving e. kandilsõit**

Selle sõidustiili puhul tuleb lumelauda tehniliselt meisterlikult (puhtalt ja sujuvalt) valitsedes pöörata ilma et kontakt lumepinnaga kaoks terve sõidu vältel, st sõites nõlvast alla ilma õhulendudeta. Tähtis on oskus tunnetada ja valitseda lumelauda kasutades selle

kante ja küljeraadiust erinevate intensiivsusega pöörete sooritamiseks ja laskumiskiiruse kontrollimiseks. *Carvingule* on omased suured kiirused, sügavad ja puhtad pöörded ja kandisõidutehnika täpsus. *Carvingu* puhul pööratakse rõhku maksimaalsele lumelaua kantide ärakasutamisele. Liikumisel väga suure hooga allamäge võimaldab mõlema jala poolt võrdväärselt ja agressiivselt survestatud lauakant lumega kontaktis hoides saavutada liikumistrajektoori, mida mööda lõpuni sõites “joonistuks” nõlvale laua küljelõike



Carving pööre

raadiusega ühtiv täisring. Loomulikult on täisringi raske saavutada, kuna selleks tuleks sõita ka “ringi sulgemiseks” ülesmäge. Nii on *carvingu* praktika pigem lõpetada pöörded varem ja siduda need omavahel slaalomsõiduks, et säiliks liikumiskiirus. Kõige paremad tingimused *carvinguks* on värskelt hooldatud laiad erinevate kalletega pikad nõlvad.

**Alpine varustusena** on tavaliselt eelistatud jäigad kitsad ja pikad lumelauad, millel on suur küljelõike raadius ning sirge saba. Kasutatakse jäikasad slaalomisaapaid (*hardboots*) ja neile vastavad sidemeid. Sõltuvalt sõidu eesmärgist on saadaval spetsiaalsed lumelauad: *race* (võistlusspordiks slaalomis ja suurslaalomis) ja *freecarve* (*race* lumelaua rekreatiivne vorm) lumelaud koos spetsiaalse kõva saapa ja sidemega. **All-mountain lumelauad** sarnanevad väliselt vabasõidu ja vabastiili lumelaudadele, kuid on *carvingule* iseloomulike omadustega ning sõitmiseks mitmekülgses tingimustes nt ka lumelauakrossi rajal.

Kandil sõitmise **võistlusalana** on tuntud on *paralleelslaalom* ja *paralleel suurslaalom*, kus laskutakse kaasvõistlejaga kõrvuti aja peale slaalomivärvate vahel. Need alad erinevad teineteisest sisuliselt vaid värvate asetuse poolest nõlval. Suurslaalomis on suuremad kiirused, pikemad ja laiemad värvavahed. Slaalomis on väiksemad värvavahed



ning sõitjal sooritab tihedamini ja kiiremini kandivahetusi.

### **Kokkuvõtteks**

Kasulik on omandada iga sõidustiili põhioskused, stiile vaheldumisi viljeleda ning arendada. Kui laudur on omandanud piisavalt kogemusi kõigis kolmes sõidustiilis ning tal tekib huvi uurida ja avastada erinevaid sõidukohti, maastikke ning mägesid enda ümber, siis on see parimaks võimaluseks oskusi lihvida ja neid motiveeritud praktika läbi alateadvuses kinnistada. Kogenud laudur on võimeline ja oskab kasutada sobivaimat stiili sõltuvalt teda ümbritsevast varieeruvast keskkonnast. Ühte stiili süviti viljeledes on väga palju abi ka teiste harrastamiseks vajalikest tehnilistest oskustest ning teadmistest. Kui laudur on tunneb end kindlalt *freestyle* trikkide sooritamisel, vale jalg ees sõiduoskuste (*switch*) demonstreerimisel, kandilsõidutehnika (*carving*) valdamisel ning on võimeline kõiki omandatud oskusi ja manöövreid rakendada sõltumata lume- ja nõlvaoludest, siis võib teda nimetada ka **all-mountain** sõitjaks. Võitlussportlike tulemuste saavutamiseks tuleb muidugi keskenduda ühe stiili raames tehniliste oskuste meisterlikkuse saavutamisele, et soovitud tulemusi saavutada.

### 1.3 Lumelauaspordi kujunemine organiseeritud võistlusspordialaks

Mitmel pool maailmas leidis mingil ajahetkel eeldusi lumelauasõidu sünniks eri viisidel ja vormides. Erinevad tingimused löid aluse ka omapäraste sõidustiilide ja varustuse tekkeks, mistõttu on lumelauasõit tänaseks päevaks kujunenud väga mitmekülgseks harrastuseks ja atraktiivseks võistlusspordialaks.

Täpselt ei ole teada, millal, kus ja mille lumelauataolisega kõige esimesena kuskil laskumine sooritati. Võime ainult aimata, et seda tehti väga ammu ja tõenäoliselt samaaegselt nii siin, kui sealpool suurt ookeani. Lumelauaspordi kujunemine organiseeritud spordialaks on toimunud aga peaaesjalikult Põhja-Ameerika sõitjate eestvedamisel viimase 50 aasta jooksul. **Kuuekümnendate** lõpus, kui lainesurfi ja rula taustaga pioneerid hakkasid ala tõsiselt harrastama ning fanaatiliselt varustust arendama, samuti mäest alla laskumise võistlusi korraldama ja neil ise osalema, lisandus alale harrastajaid vaevaliselt. Lumelauasõit pälvis tollal vaid mõningast tähelepanu meedias. Asjaolu, et lauasõit oli **seitsmekümnedatel** kõikides USA suusakeskustes keelatud, oli tõsine fakt ja väljakutse noorele spordiharrastusele ning mõjutas väga suuresti ka seda propageerivaid pioneere ning pealekasvavat põlvkonda. Lumelaudurid olid üsna suure vastuseisu tõttu sunnitud end igati tõestama ja seda tegid eriti innukalt ala uustulnukad, vahendeid valimata. Nõnda väljenduski lumelauduri kuvand möödunud sajandi seitsme- ja kaheksakümnedatel punk-rokkstaarilikus, agressiivses (võrreldes suusatajatega ka sõidustiililt), väljakutsuvas ning kohati reegleid eiravas käitumises, mis seadis paraku suusakeskustes lauasõidu lubamise pigem küsimärgi alla. Seda kuvandit toitsid ka esimesed ameerikas vändatud lumelauafilmid. Mõned ala pioneerid pidid keskustes, kus lauasõitu oli nende eestvedamisel juba tunnustatud, hiljem ise korda valvama hakkama ja pealetulevaid laudureid oma kontrolli ning järelevalve all hoidma, sest kus rohkem tegijaid, seal ka hakkas kohe ka rohkem juhtuma - õnnetusi, konflikte suusatajatega, suusakeskuste reeglite eiramist jms. Keegi ei saanud sel hetkel veel hästi aru, mis see lumelauasõit täpselt on ja kuhu see kõik arenemas on. Väikefirmadest lauatootjaid said suurtelt suusavarustuse tootjatelt vihaseid kirju, kus paluti sellele hullusele lõpp teha ja oma asjanduste tootmine lõpetada. Ajad olid üsna segased, kuid aeg andis ka arutust ja üha rohkem inimesi õppis korralikult lumel lauda valitsema ja sõitu nautima, arengu tegi läbi samuti varustus. Käsikäes lumelauasõiduga arenes ka rulasõit, mida lumelauapioneerid samuti armastasid ja mis lubas lumelauasõidule vaadata teise nurga alt ehk rulasõitja pilguga. Rulatrikid, mis olid asfaldi peal eriti keerulised, suuremad hüpped jms, tundusid lumelauaal hoopis lihtsamad ja palju lähedamad või nauditavamad ka sooritada.

Rulasõidu stiili vääramatu pealetulemine seitsmekümnedatel andis uue perspektiivi lumelauasõidule ja kõik soovisid ühtäkki asuda lumel trikitama. Seni oli võisteldud enamasti slaalomis ja aja peale mäest laskumises, mis said oma tõsise tänaseni kestva

jätku hiljem lumelauakrossi ja slaalomi võistlusaladena. Varustus oli aga endiselt kõigil tootjatel veel üsna algeline, nt enamus laudu võimaldasid sõita ainult üks kindel ots ees - lauasaba oli laudadel lihtsalt sirgelt ära lõigatud või “pääsusaaba” stiilis disainitud. Sellepärast oli freestyle sõit visa arenema. Innovatsioon varustuses aga viis *freestyle* sõitu tugevalt edasi ja *twin-tip* lauad, küljeraadiuse sisselõikamine laudadele ning kannatugede kasutamine sidemetel avasid trikitamisvõimalustele täiesti uue mõõtme. Mõistagi nõudis arenemine taas oma aja ning toimus sõitjate generatsioonide vahetus. Noored uljad trikitajad muutsid võistlused ning videod veelgi atraktiivsemaks. Vanemad pioneerid investeerisid oma kogemused ja vahendid varustuse paremaks muutmisele ja turustamisele. Tekkinud sünergia toel sai lauasõit ja võistlussport uue hoo sisse kaheksakümnendate algusaastatel.



Terry Kidwell - Freestyle stiili vanaisa

Kaheksakümnendate keskel arenes ja levis ala väga jõuliselt USA-s aga ka Euroopas, kus see isegi kiiremini omaks võeti. Euroopas sündis esimene pikk lumelauafilm, mis oli produtseeritud koos Prantsusmaa mäekeskusega Les Arcs. Jaapanis asutatati esimene lumelaualiit katusorganisatsiooniks klubidele, üllitati lumelauaajakirju, korraldati

esimesed võistlused mitmel kontinendil, millest kasvasid välja tänaseni au sees olevad ja ala arengut palju mõjutavad parimad võistlused ja sarjad. Kõik kasvas ja arenes võimsa hooga. Palju USA suusakeskusi oli aru saamas, et uue ala vastu pole mõtet skeptiliselt suhtuda või veel vähem võidelda. Positiivsed näited lumelaudurite lubamisest paljudesse suusakeskustesse mõjusid ja levisid keskusi haldavate ettevõtjate seas, kellest osad õnneks nägid laudurites tervet suurt kliendigruppi ning sellega seoses ka uusi ärivõimalusi. Nad asusid neid usinalt ära kasutama ja ka ise rohkem lauasõidu arengule kaasa aitama.

Üheksakümnendate keskpaigus olid enamuse USA keskusi lumelauasõidule avatud, Euroopas suhtuti suusakeskustes lauduritesse algusest peale palju suurema tolerantsiga, samuti Kanadas. Kuna osalejate hulk oli tublisti kasvanud, samuti võistluste hindamine ja korraldamine vajab enam süsteemsust, siis sündis 1990 aastal rahvusvaheline alaliit International Snowboard Federation (ISF). ISF pani aluse lumelauaspordi organiseerimise sellisele standardile, mis lõi soodsa pinnase olümpiaspordi staatuse saamiseks. Kuid Rahvusvaheline Olümpiakomitee (ROK) tegi vastuolulise otsuse ning tunnistas hoopis Euroopas loodud rahvusvahelist suusaliitu (FIS), kui lumelauaspordi ametlikku esindusorganit. Sellest käigust sai niigi arenguvalusid läbi elav lauasport märkimisväärse tagasilöögi olümpiaalana, mille tugevad mõjutused kestavad tänaseni. ISF kaotas positsioonid lõplikult rahvusvahelise alaliiduna ning lumelaudurid võitlevad tänaseni bürokraatlike suurorganisatsioonidega oma õiguste eest oma ala puudutavaid (olümpia)asju otsustada. Seda võitlust veavad eest lumelaudurite poolt juhitud, FIS-iga võrreldes suhteliselt noored organisatsioonid Ticket To Ride (TTR) ja World Snowboarding Federation (WSF), kuid neid eestvedavate ja toetavate inimeste seas on mitmeid lauaspordi sünni juures viibinuid ja paljusid selle arengule kaasa aidanud ja aitavaid persoone. Peamine või teravate teemade, nagu olümpiamängudele kvalifitseerumise süsteem, ülene sõnum lumelaudurite poolt - nii oma kogukonnale kui laiemale avalikkusele - on see, et laudurid peaksid ise oma spordi üle otsustama ja selle juhtimist ning arengut ise määrata saama.

Vancouveri 2010 taliolümpiamängude avatseremoonia kulmineerus lumelauahüppega, mille järel süttis olümpiatuli, mängude populaarseim sportlane oli lumelaudur ja enim vaadatud teleülekanne *halfpipe* sõit (ca 30 miljonit vaatajat ainuüksis USA-s). Käesoleva materjali valmimisel, 2012 aasta alguses, ei arvesta aga FIS ja ROK lumelaudurite kogukonna tahtmise, nõudmise ega häälega ning kindlasti on selle põhjuseks lisaks kuivale bürokraatlikule süsteemile ka ala laiade massideni jõudmine, sellega seotud suured rahad lumelauasõidu sees ja ümber. Ühel pool seisavad ja nõuavad õigust ala pioneerid ja "päris" lumeladurid - teisel pool seisavad kaljukindlalt vastas traditsioonilised alad, vanad sissetöötatud bürokraatlikud demokraatiavaesed süsteemid ja väga suur raha jõud. Kokkuvõttes sobib see hästi üldpilti, kus lauasõit on endiselt alles noor ja eri suundades endiselt kiire kasvamise ning suurte arenguvaludega spordiala. Samas tänast lauasõidu tippset ja lauduritepoolset organiseeritust saab võrrelda pea ükskõik, millise populaarse

ja eduka traditsioonilise spordialaga. Auhinnarahad lumelauasõidus ei ole veel küll nii suured kui näiteks profitennisel või lainesurfis, kuid tendents selles osas võrdsustumisele on olemas. Sellele on kaasa aitamas täna kõigil kasutada oleva tehnoloogia areng üldiselt, käsikäes lumelauaorganisatsioonide omaga. Televisioon ja otseülekanded on kolinud ümber kõigile kättesaadavasse internetti ning lumelaua pargisõidu võistluste ülekannet saab toota miljonitele vaatajatele jälgimiseks järjest odavamalt ja lihtsamalt, mis tähendab omakorda paremaid võimalusi kaasata suuri sponsoreid - varem lihtsalt ei olnud konkurentsivõimelisi väljundeid ülikallile eetrimonopolile televisioonile. Samuti on lumelauasõidu tippvõistluste organiseeritus TTR ja WSF süsteemis arenenud maksimaalsele võimalikule tasemele tänastes oludes. Diskussioon lumelauaspordi kaugema tuleviku ja arenguvisiooni üle on 2011 aasta seisuga ala juhtimises olulist rolli mängivate lumelaua ja suusaorganisatsioonide vastasseisu tõttu pisut ummikusse jooksnud. Kuid see on vaid diskussioon, mis olümpiateemal toppab, sest ala areneb edasi läbi iseseisvate ja oluliste suurvõistluste ning sündmuste, mille taga on endiselt lumeladurid ise. Õnneks ei ole ka kuskile kadunud lumelauasõidu algne mõte või olemuslik idee – lumelaual libisemisest rahulolu leida ning meelt lahutada. Võimalusi, kuidas seda teha ei piira enam sõiduvarustus vaid pigem rahalised ressursid, mis lumeladurite elavale kujutlusvõimele ja avastamiskihule teostusvõimalusi pakkuma peavad.

## LUMELAUASÕIDU KUJNEMISLOOS OLULISEMAD FAKTID MAAILMAST

ca 1500 e.m.a - 400 a Polüneesia aladel arenes Lainesurf - kõikide lauaspordialade Ema

ca 500 e.m.a - hawaiiilased laskusid vulkaanidelt pikkadel lauasarnastel kelkudel

Lainesurfist inspireeritud elanikud kasutasid mägedelt allasõiduks pikki, kitsaid ja raskeid regesid - tegevuse koondnimeks oli He'ehölua.

1850 - Türgis kõrgmägedes elavad inimesed kasutasid lauda mägedelt laskumiseks

Lauaninas oli nõör, kasutati paksus lumes liikumiseks ja lõbusõiduks

1929 - esimene teadaolev algeline lumelaua sarnane leiutis USA-s (M.J. Burchett)

M.J. "Jack" Burchett lõikas endale vineerist lauatuuki ja arvatavasti kinnitas oma jalad sellele nõoriga, mis oli tehtud pesunõörist ja nahast hobuseohjadest.

1939 - Vern Wicklund patenteerib kelgu, millel sõidetakse seistes

1963 - legendaarne Tom Sims tegi esimese skiboardi

1965 - Sherman Poppen leiutas populaarse lumelaua eelkäija Snurferi

(USA, Michigani osariigis elanud, tööstuslike gaaside insener ja patendi omanik, surfar), kes tänu oma tütre soovile kelguga püsti mäest alla lasta avastas uue võimaluse surfamiseks lumel. Esimene prototüüp oli ca 1.2 m pikk plastikust alus - kaks paari laste suuski kokku kruvitud, millel oli nõör suusaotstesse kinnitatud, et sõiduvahend juhitavam oleks. Leiutisele andis nime Poppeni naine: *snurfer* = *snow* + *surfer*.

10 aastat toodeti *snurfereid* kokku üle 10 miljoni eksemplari

1969 Soomes teeb Paavo Kärkkäinen lumes surfamiseks endale laua

1972 asutati Winterstick, mis on teadaolevalt esimene lumelauafirma maailmas

1974 esimene polüetüleenist lumelauapõhi (P-*Tex* kaubamärk)

1978 Jake Burton Carpenter asutas lumelauafirma Burton Snowboards

1979 esimesed Snurfer World Championships võistlused

1979 Paul Graves demonstreeris freestyle sõitu (360, frontflip) Snurferi Meistrivõistlustel

1979 esimene lumelauateemaline telereklaam *snurferi* sõitja Paul Gravesiga

1980 ilmusid esimesed lumelauasõidu filmiklipid

1980 esimesed spetsiaalpoed USA turul

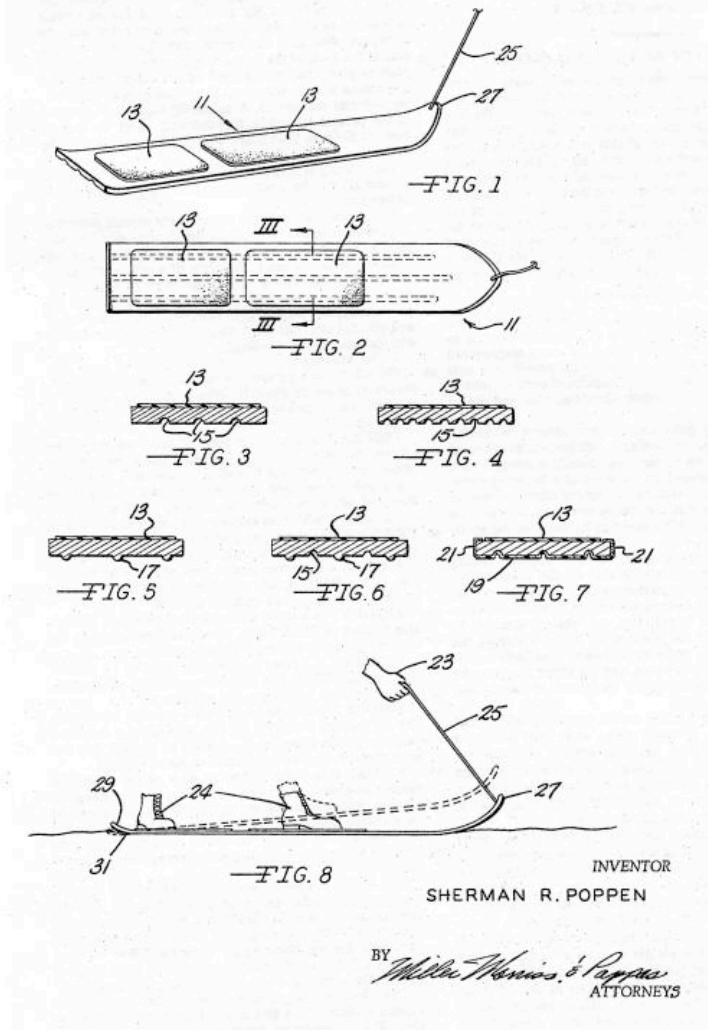
Põhja-Ameerikas ja Kanadas, mille asutajateks olid *snurferi* entusiastid ja hilisemad

April 16, 1968

S. R. POPPEN  
SURF-TYPE SNOW SKI  
Filed March 17, 1966

3,378,274

SNURFERI ESKIIS



lumelauasõidu professionaalid Paul Graves (Snowboard East Shop, Woodstock, Vermont), Ken Achenbach (The Snoboard Shop, Kanada), Shaun Palmer, Joel Comez (Kalifornias, San Joses). Ala nähtavaks tegemine 80-ndatel jäi paljuski nn kogukondade õlgadele, kes kogunesid sageli mõne spetsiaalpoe või tootja ümber. Poes saadi kokku, jagati infot, levitati lendlehti, mis olid tänapäevaste blogide, kodukate ja ajakirjade eelkäijaiks.

1981 sõna lumelaud (snowboard) saab üldkasutatavaks *snurferi* ja *skiboardi* asemel

1982 Suicide Six suusakeskus Vermontis aktsepteeris USA-s esimesena lumelaudureid

1990-ndatel mõistsid enamus suusakeskuste juhte, et keelates lumelauasõidu oma nõlvadel kaotavad nad suure võimaluse teenida raha. Aspen Mountain oli üks viimaseid keskusi, mis ei lubanud lumelaudureid oma nõlvadele aastani 2001

1982 Vermontis peeti viimased USA meistrivõistlused snurferite osalusel

1982 asutati esimene lumelauasporti organisatsioon *Japan Snowboarding Association*

1983 vanima järjepideva lumelauavõistluse algus, täna US Openi nime all

1983 patenteeriti esimene kannatoega lauaside

1983 esimesed Maailmameistrivõistlused USA-s, kus võisteldi ka *halfpipe* sõidus

1983 linastus esimene lumelauafilm, triloogia 1. osa „Apocalypse Snow I“

Pearoll sõitjana oli seal Regis Rolandil, filmiti Prantsusmaal

1984 asutati esimene lumelauasõidu kool (Burtoni eestvedamisel)

1984 lumelaua sõitmist näidatakse James Bond'i kultusfilmis „A View to a Kill“

Bondi tegelaskuju sõidab mootorsaani jalasel mäest alla, suusatajad teda taga ajamas.

Roger Moori, kes mängis mõistagi Bondi, dubleeris filmis Thomas Sims (Sims Snowboards asutaja, freestyle lumelauasõidu pioneer) ise.

1985 ilmus esimene lumelauajakiri *Absolutely Radical*

1985 laua küljeraadiuse ja metallkantide kasutuselevõtt lumelauatehnoloogias

1985 Sims andis välja maailma esimese lumelaua pro-mudeli Terry Kidwell *Singature*

1985 Burton viis tootmise Euroopasse, Austriasse, Innsbruck'i

1985 legendaarne Banked Slalom võistlus Mt. Bakeril, lumelauakrossi eelkäija

1986 esimesed lumelauainstruktori teenusepakkujad USA keskustes

1986 Burton tõi turule esimesed pehmed lumelauasaapad

1987 esimene *twin-tip* lumelaud, Barfoot

1987 esimene pro leping, Juicy-Fruit tasus Tom Burtile 24 000 \$ reklaamis osalemise eest

1987 PSIA andis välja esimese juhendmaterjal lumelauainstruktoritele

1987 esimesed Euroopa Meistrivõistlused lumelauasõidus Livigno's ja St. Moritz'is

1987 esimene alaline halfpipe ehitati Breckenridge'i Coloradosse

1988 asutati Soome Lumelaualiit (Suomen Lumilautaliitto, vanimaid alaliite Euroopas)

1988 esimesed lumelauasõidu suvelaagrid nii Ameerikas kui Euroopas

Sims Summer Shred Sessions (Craig Kelly ja Tim Windell juhendamisel), High Cascade'is ja mujal

1990 ehitati esimene lumelauapark, USA, Vail

1990 loodi *International Snowboard Federation*, ISF

Tegemist on ka kümnenädiga, kus harrastajate arv kasvab massiliselt, hinnanguliselt juba 6 miljoni lauduri ligi.



1991 esimene võistlus lumelauakrossis Whistler'is, võitjaks tuli Dan Donnelly

1991 esimene ameeriklaste lumelauafilm „Totally Board“

Standard Films, Mack Dawg Production

1992 toimus esimene *big mountain freeride* võistlus Alaskal

World Extreme Snowboard Championships

1992 legendaarne Terje Haakonson (18a) võitis oma esimese *halfpipe* võistluse US Open-il

1993 esimesed ametlikud Lumelauasõidu Maailmameistrivõistlused

Snowboard World Championships, Austrias Ischgl'is.

1993 *slopestyle* sai ametlikuks võistlusalaks

1994 esimene lumelauafirma börsil, Ride Snowboards, Nasdaq Exchange

1994 ROK kuulutas lumelauaspordi olümpiaaladeks *halfpipe* ja suurslaalomi

1994 toimus esimene Air & Style nimeline võistlus Austrias Innsbruck'is

Legendaarne lumelauavõistlus, mille esimene võitja oli šveitslane Reto Lamm, 1995 aasta võitja oli Terje Haakonsen. Selle võistlusega toodi lumelauasõit rahva sekka linnadesse. Tänapäevani on nt Tokyos toimunud võistlusel publiku rekord 40 000.

1995 FIS korraldas oma esimese maailmakarikasarja

Kokku 23 võistlusega hooajal nii naistele kui meestele. Üheksa MK etapi raames võisteldi seitsmes riigis (USA, Kanada, Austria, Prantsusmaa, Itaalia, Saksamaa, Jaapan).

Üldvõitjateks tulid ameeriklane Mike Jacoby (suurslaalomis, paralleel suurslaalomis), Lael Gregory (*halfpipe*) ja Sabrina Sadeghi (*halfpipe*).

1995 loodi esimene USA Lumelauakoondis

Osaletu 1998 aasta Olümpiamängudeks valmistudes FIS maailmakarikasarjas

1998 sünnib esimene online lumelauajakiri *Heckler Magazine* põhjal

1996 esimesed FIS Maailmameistrivõistlused lumelauasõidus

võistlusaladeks suurslaalom, paraleelslaalom ja *halfpipe*.

1996 Tom Burt ja Jim Zellers sooritavad esimesed laskumised Alaskal

Valdez'i lähedal Cordova mäetipust. Mike Hatchett lasi välja video “TB5”, mis on filmitud Alaskal presenteerides kuulsaid lumelaudureid nagu Noak Salasneck ja Johan Olofson uskumatuid trikke sooritamas.

1997 lumelauakross sai esimest korda FIS MK sarja võistlusalaks

1997 esimene Winter X Games võistlus (Kalifornia, Big Bear)

1998 Nagano Taliolümpial oli lumelauasõit esimest korda võistluskavas.

Sellega kaasnes ka suurem skandaal lisaks valitseva *halfpipe* kuninga Terje Haaksoneni mängude boikotile. Kanada lumelaudur Ross Rebagliati võitis slaalomi kuldmedali ning pidi andma uriiniproovi, mis sisaldas 17.8 nanogrammi milliliitri kohta marihuaanat (lubatust rohkem). Rebagliati väitis, et pole keelatud ainet tarvitanud ning ilmselt see annus sattus tema vereringesse peol passiivselt suitsu sisse hingates. Kuldmedal võeti talt ära ent anti hiljem tagasi. Juhtum tõi kaasa negatiivse kajastuse lumelauaspordile, mis tekitab eelarvamuslikke seoseid lumelauasõidu ja narkootikumide vahel tänapäevani.

1999 alustas freestyle sari *The World Snowboarding Championships* (WSC)

mida korraldavad lumelauasõitjad ise. Tänapäeval toimub sari *Ticket To Ride (TTR)* nime all ja kaasatud on ka *World Snowboard Federation (WSF)*. USA Today kuulutas Shaun Palmeri „suurimaks“ sportlaseks.

1999 püstitati kiiruserekord laual 201,9 km/h, Darren Powell, Les Arcs, Prantsusmaa

2000 USA-s nimetatati lumelauasport kõige kiiremini kasvavaks spordialaks

2001 esimene laskumine Mount Everestilt, Stephan Gatt, Marco Siffredi

2002 asutati World Snowboard Federationi (WSF), Münchenis 14 rahvuse esindajad

täitmaks tühimiku pärast ISF tegevuse lõpetamist. Initsiatiivi võtsid eelkõige Jaapani ja Norra esindajad. WSF esindab rahvuslike lumelaua organisatsioonide võrgustikku, mis ülemaailmselt koopereeruvad spordiala arengu eesmärgil. WSF kujuneb ainsaks rahvusvaheliseks mittetulunduslikuks organisatsiooniks, mille eesmärgiks on hoolitseda lumelauaspordi arengu ja edendamise eest kõikidel tasemetel - sh võistlussport ja kutsepädevus, erivajadustega inimeste ja invasport, lumelauaspordialased tegevused igale eale.

2002 Terje Haakonsen pani Zürichis Šveitsis alguse *Ticket to Ride (TTR)* tuurile

Tuur ühendas kõige innovatiivsemaid, suuremaid ja mõjukamaid lumelauasündmusi maailmas. Esimesel hooajal koosnes tuur 9 osavõistlusest ja lõppes kuulsa The Artic Challenge finaalvõistlusega, mille järel krooniti tuuri üldvõitja. Esimese TTR tuuri meistriteks krooniti Shaun White (*slopestyle*) ja Travis Rice (*quaterpipe*). TTR 2002/03 hooaja suurvõistlused olid: Nissan X-Trail Jam, Nokia Air & Style, O'Neill SB Jam, Burton European Open Snowboarding Championships, Champs Open, Vans Triple Crown of Snowboarding, The Battle, Quiksilver Slopestyle Pro, US Open Snowboarding Championships ja The Artic Challenge.

2002 toimusid taliolümpiamängud USA-s, Utah osariigis Park Citys

Esimest korda peale 1956-ndat aastat sai USA taliolümpiamängudelt kolmikvõidu: Ross Powers, Danny Kass, JJ Thomas võitsid meeste *halfpipe* võistluse. Kokku sai USA koondis viis medalit

2003 Lumelauakross võetakse Torino taliolümpia programmi

2003 Shaun White võidab oma esimese Air & Style võistluse

2003 lumelauaspordi tippaasta, harrastajaskonnaks hinnanguliselt ligi 6.6 miljonit

2005 Mads Jonsson sooritas lumelaua big air hüppe maailmarekordi 57 m.

2006 Torinos OM-il oli kavas kolm lumelauaspordi ala: rennisõit, kross ja slaalom

2009 Esimest korda võeti FIS maailmakarikasarja kavasse slopestyle

2010 esimene järjestikune *double cork halfpipe*'is ja *double mctwist 1260* (Shaun White)

2010 Vancouveri OMil Kanadas on lumelauasõit üks vaadatuid alasid

2012 esimene TTR MM, Oslos. Kavas oli pargisõit, rennisõit ja *quater pipe*

## LUMELAUASÕIDU AJALUGU EESTIS

1892 eestlane Oskar Kallas proovib murdmaasuusatamist Soomes ja toob ala Eestisse

Helsingi ülikoolis tudeerinud, hilisem keeleteadlane ja suursaadik Oskar Kallas õppis Soome tudengite eeskujul suusatama, mida ta hakkas hiljem propageerima ka Eestis

1921 esimesed ametlikud murdmaasuusavõistlused Eestis Tartus

20. jaanuaril korraldas Tartu Kalev Emajõel

1938 esimesed mäesuusavõistlused Eestis Mustamäel Tallinnas

1940 esimesed Eesti Meistrivõistlused mäesuustamises Viljandis

11. veebruaril toimusid Viljandis esimesed Eesti Meistrivõistlused mäesuusatamises. Närska mäel oli 200m pikkune rada, millel startis 31 suusatajat.

1954 Väikesel Munamäel avatakse uus mäesuusa- ja suusahüppe nõlv

Indrek Väärandi juhtimisel jõuti lõpule Eesti esimese mäesuusatamise nõlva rajamisega ja lisaks veel peaaegu loodusliku 60-meetrise võimsusega suusahüppemäe ehitamisega Väiksele Munamäele.

1982 Kuutsemäele paigaldatakse esimesed puglatõstukid

ETKVL Koondis Auto initsiatiivil paigaldati Kuutsemäele esimesed "pugla" tüüpi trosstõstukid, mida oli kokku 4

1990 Raoul Burmann sõidab isetehtud vineerist lumelauaga Elbrusel

Eestlane Raoul Burman (hilisem Eesti Lumelaualiidu asutaja ning ala eestvedaja, Burton lumelaudade maaletooja, Eesti esimese spetsiaalpoee Surfhouse omanik) ehitab koos sõbra Tarmo Sepaga esimese lumelaua, millega käis sõitmas ka Elbrusel, kus noormehed mäesuusasportlastena 3 nädalat laagris veetsid.

Lauad olid välja lõigatud ja painutatud vineertahvlitest, kasutati ka epoksiidliimi. Klambrid olid traatidest ja nõõridest ning vanadest mäesuusa sidemetest kombineeritud. Varustust tuli igal õhtul parandada, kuid mäesuuski peale pehmes lumes lauaga sõitmise kogemust nad enam alla panna ei soovinud.

1994 Marko Kikas avastab lumelauasõidu Põlvas

Hilisem Eesti läbi aegade üks edukamaid lumelaudureid Marko Kikas, proovib esimest korda lumelaua laskumist. Hiljem tegeleb lauasõiduga omatehtud laudadel koos Mihkel Madalveega. Poisd sõidavad seni, kuni lauad katki on. Mihkel kommenteerib: "Klambrid tegime ise. Väänasime plekist või kasutasime minisuuski - nii nagu võimalus parasjagu oli, käsitöömeistrid noh".

1992 Magnar Freimuth, hilisem Eesti Lumelaualiidu asutaja ja eestvedaja, proovib esimest korda lumelauasõitu Soomes.

1997 asutati esimene lumelauaklubi Eestis, Põlvas, Klubi Mässer (asutajaliikmed Mihkel Madalvee, Hannes Hämäläinen, Marko Kikas)

1998 Väikesel-Munamäel toimub esmakordselt lumelauavõistlus Uuno Päev Munamäel. See on esimesi rahvusvahelisi lumelauavõistlusi Eestis, mis peetakse hüpetes ja krossis. Peakorraldaja Leho "Lemo" Kaljumets korraldab üritustesrja järjest neli hooaega.

1999 aprillis asutati Eesti Lumelaualiit

(Asutajaliikmed Rauol Burmann, Magnar Freimuth, Karmo Kalk, Ülle Amer, Toomas Priimann).

1999 oktoobris asutati Eesti lume- ja veelaua klubi SWB

Samal sügisel avatud kodulehel [www.swb.ee](http://www.swb.ee) asuvast foorumist sai kohe tihe suhtluskeskus, mis on tänaseni kõige aktiivsem lumelauateemaline foorum Eestis.

2000 Marko Kikas võistleb esimese eestlasena välismaisel lumelauavõistlusel

Rootsis Åres toimunud kõrgetasemelisel Red Bull *Big Air* võistlusel osaleb esmakordselt Eesti lumelaudur - põlvamaalt pärit Marko Kikas.

2001 Eesti noored osalevad Voukattis Noorte Olümpiapäevadel lumelauakrossi võistlustel

2002 Helsingis toimunud Red Bull *City Flight big air* võistlusel osales toonane värske Eesti meister, Otepäält pärit Kennard Peerna.

2003 Eesti lumelaudurid klubist Otepää Õhujõud osalevad esmakordselt FIS freestyle võistluste Euroopa karikasarjas.

Peterburis toimunud võistlusel on Mario Visnap parima eestlasena kuues. Kadri Pihla osaleb esmakordselt FIS euroopa karikasarjas lumelauakrossis Saksamaal saavutades 5. koha.

2004 Tallinnas toimub lumelaua big air hüppevõistlus Red Bull Air Jam. Vabaduse väljak suletakse liiklusele ning rahvast koguneb võistlusi vaatama lausa 25 000 kanti. Tegemist on ühe suurima publikuarvuga rahvusvahelise spordivõistlusega Tallinna ajaloos.

2005 Kadri Pihla (läbi aegade Eesti parim naislumelaudur) osaleb esmakordselt FIS Maailmameistrivõistlustel Kanadas Whistleris saavutades lumelauakrossis 37. kohta.

2012 seisuga on Pihla osalenud neljal FIS MM-il, kus kohad vastavalt 2007 Arosa 32, 2009 Gangwon 24 ja 2011 La Molina 20. 2010 Vancouveri OM-ilt jäi Kadri napilt välja. Võistlema pääses vaid 25. maailma parimat ja Kadri oli kvalifikatsiooniperioodi kokkuvõttes 27. 2012 hooaja MK parim koht 16. Käesoleva materjali kirjutamise ajal püüdleb ta Sotši mängudele, et olla esimene eestlasest lumelaudur olümpial.

2005 Mario Visnap (läbi aegade Eesti parim meeslumelaudur) osales esmakordselt FIS Maailmameistrivõistlustel Kanadas saavutades Big Air hüpetes siiani püsiva eestlaste kõrgeima koha FIS sarja tiitlivõistlustel *freestyle* sõitjate seas - 22. koht.

Visnap on samuti osalenud kokku neljal FIS MM-il 2007 Arosa Big Air 44. koht, 2009 Gangwon Big Air 28. koht ja 2011 La Molina Slopestyle 34. koht. 2012 hooaja pargisõidu Eesti meister Visnap veedab lõviosa hooajast Soomes Rukal elades ja harjutades.

2012 Teoks saab Ride in Baltics Tour, mis ühendab Eesti, Läti ja Leedu lumelaua- ja freestyle suusa võistlused ühiseks võistlussarjaks. Ivika Jürgenson võidab naiste arvestuses RIB tuuri ja baltikumi meistri tiitli osaledes kõigil kuuel etapil. Samuti tuleb ta Eesti meistriks ja käib võistlemas veel Volcom Peanut and Butter Rail Jamil Šveitsis, kus saab kõrge 5. koha.

2012 Sulev Paalo (19) toob FIS Juunioride MM-ilt seni eestlaste kõrgeima 24. koha pargisõidus.

## 2.1 Kutsealase kompetentsi kujunemine ja kujundamine

### **Lumelauainstruktori töö kui kutse**

Lumelauasõidu õppimisel ja õpetamisel on üheks keskseks teemaks psühholoogiline valmidus – motivatsioon, tahe, soov, võime. Ühest küljest on tegemist kliendi/õppija psühholoogilise valmidusega õppida selgeks uus harrastus, tegevusala. Siinkohal tuleb instruktoril/treeneril tegeleda kliendi/õppija motivatsiooni (vajadus, eesmärk, soov ) välja selgitamisega. Sama oluline on instruktori, treeneri, tegevuse läbiviija psühholoogiline valmidus võtta vastutus lumelauasõiduks vajalike oskuste ja teadmiste edastajana, kogemuse kujundajana. Seega tuleb esmalt välja selgitada enda kui lumelauainstruktori/-treeneri motivatsioon.

**Miks soovitakse lumelauasõidu õpetamisega tegeleda?** Kas seepärast, et see on lahe töö värskes õhus; või sõbrad ka õpetavad; või on soovi leida töö, et saaks nõlvadele lähemal olla ja pidevalt ka ise sõita; või on kuuldud, et parim viis asjast rohkem teada saada on seda õpetada; või arvatakse, et suusakeskuse elu ja melu on see "õige" elustiil. Niisis alustuseks tuleks selgeks saada enda motiiv või kutse selle töö tegemiseks. Kui see on selge, siis saab mõelda, kuidas oma töös edukas olla. Selles protsessis peab enda vastu aus olles oma soovid, ootused, tugevad ja nõrgad küljed välja selgitama, et oleks võimalik ka oma klientidega tulevikus ausalt ja avatult suhelda ning ennast tööga arendada. Lumelaua instruktorina töötamine ei ole pelgalt rahateenimise viis ja võimalus oma lemmikspordiala harrastada. See on midagi enam, kui lihtsalt kliendile oskuse selgeks õpetamine, see on ka kliendi arendamine ja aitamine tal enda jaoks spordiala leida. Kvaliteedi loob sõiduoskuse pideva arendamise ja õpetamise omavaheline tihe seos. Lumelauasõidu instruktor peab silmas pidama seda, et ta esindab rohkemat kui lihtsalt ühte spordiala – looduskeskkonda, mäekeskust, koolituse tähtsust haridus- ja kutsesüsteemis.

### **Edukas instruktoritöö**

Edukas instruktori/õpetajana sõltub võimest leida kontakt iga kliendiga isiklikul tasandil. Üheks võimaluseks on meenutada või visualiseerida oma lemmikõpetajat, eeskuju või parimat juhendajat – tema kirg ja pädevus spordialal, hoolivus kliendi heaolu ja kogemuse pärast, kindlus oma võimetes ja potentsiaalis, kannatlikkus ja järjepidevus, universaalne suhtlemisvõime, oskus lasta kliendil oma kogemusest õppida ning seda protsessi suunata, oskus olla erinevates rollides (instruktor, sõber, juht, abiline, õpilane). Tegelikult peab igaüks ise leidma talle sobiva õpetamise stiili, mis kujuneb ennast, oma kliente ja kolleege paremini tundma õppides ning spordialast kogemuste saamisel.

Lumelaua instruktorina töötamine tähendab soovi end arendada, pühendumist

enesearengule. Õpetamine sel alal on vägagi arendav ja teisest küljest unikaalne, sest õppijad/kliendid pidevalt vahetuvad, tuues kaasa endaga uusi oskusi, suhtumisi, käitumismustreid, huvisid, eneseväljendusi. Enesearengu mõttes peaks olema igaihel **mingigi visioon või eesmärk**, mis seletaks talle lumelaua instruktorina töötamisest loodetavat hüve ning seda, kuidas selleni jõuda. Igal juhul tuleb endast anda parim.

**Esmalt** tulebki isiklik eesmärk selgeks mõelda ja sõnastada - nt "tahan olla lumelauainstruktor, kellele pakutakse pidevalt tööd suusareisidel lumelauainstruktori/koolitajana" või "tahan saada lumelauainstruktorina tööd Austria suusakeskuse suusakoolis" või "pikemas perspektiivis tahan saada treeneriks, kelle käe alt kasvavad välja Eesti parimad freestyle sõitjad, kes osalevad edukalt rahvusvahelistel võistlustel". Seejärel võiks hinnata oma tugevaid ja nõrku külgi, mis selle eesmärgi saavutamise seonduvad. Selleks, et eesmärgi saavutamine õnnestuks, peab see olema seotud inimese sisemiste vajaduste ja soovidega (mida oma elult oodatakse, kuhu tahetakse jõuda jne). **Järgnevalt** tuleks läbi mõelda ja paika panna vaheeesmärgid või ülesanded, mis sind põhieesmärgini viivad - nt "osalen treeneri koolitusel, sooritan kutsekvalifikatsiooni eksami" ja "leian võimalikult palju võimalusi instruktorina õpetamiskogemuse saamiseks" ja "sõidan vabal ajal koos erienvat stiili harrastavate eeskujuks olevate lumelauduritega". Kogu karjääri kujundamise juures tuleks olla valmis nii õnnestumisteks kui ebaõnnestumisteks ning õppida mõlemaid kasutama kui edasiviivaid jõude. Olla eneseteadlik, leida endas motivatsiooni ja püsivust edasiminekuks. Enne lõplikult tegudele asumist tuleks veel silmas pidada järgmist:

- Pühenduda valikutele ja otsustele – olla valmis ohverdama nii aega, energiat kui raha.
- Uurida olemasolevaid võimalusi ja vahendeid – koolitused, kutsesüsteemid, praktika võimalused
- Prioriteedid paika saada – millised võimalused ja isiklikud ressursid on olemas ning kuidas need ka ajaliselt tööle panna
- Praktika – eelkõige tuleb tööd teha oma nõrkade külgede osas. Kordamine ja keskendumine on võtmesõnad.

Võimalusel tuleks leida endale juhendaja, mentor, eeskuju, treener, kes aitaks kõrvaltvaataja pilguga sinu tegemistel silma peal hoida, hindaks sooritust objektiivselt ning annaks tagasisidet – leida toetajaskond, kes julgustab ja sunnib tagant. Lumelauasõidus kehtib see eriti sõiduoskuste parandamise ja ka õpetamisoskuste lihvimisel. Püüda säilitada värskus ja sära lumelauainstruktorina. Tuleb olla tark riskide võtmisel, st tunda oma piire ja võimalusi ning ümbritsevat keskkonda. Samas peaks jääma ootuste osas realistlikuks, tutvuda kutseala eripäradega ja töökohale iseärase nüanssidega. Mitmekülgsust ja vaheldusrikkust võiks arendada näiteks teisi talialasid tundma õppides – murdmaasuusatamist, mäesuusatamist, telemarksuusatamist – mis

võib avada talialade õpetamise ja õppimise hoopis teise nurga alt ning anda mõtteid, näpunäiteid, arusaamist talialade eripärast ning kogemusi liigutuste mitmekesisusest.

### **Instruktor versus treener**

Eesmärkide ja prioriteetide väljaselgitamisel tuleks arvesse võtta seda, et lumelaua õpetamisega on võimalik tegeleda erinevail tasandeil ning erienvate sihtrühmadega. Enesearendamise eesmärgil võiks küll sihtrühmasid põhjalikumalt tundma õppida, kelle puhul õpetamine nõuab erinevat lähenemist, näiteks lapsed, seeniorid, erivajadustega inimesed, naised. Oluline on olla teadlik just sellest, millise eesmärgiga need erinevad sihtrühmad lumelauasõitu soovivad harrastada: võistluslikkusele ja spordiala meisterliku valdamise eesmärgil (treeneri töö) või isikliku rahulolu leidmise eesmärgil omast vabast ajast ilma spetsiifilise eesmärgita (harrastussport, liikumisharrastused - instruktori töö). Tippspordi eesmärgiks on spetsiaalse ettevalmistuse kaudu oma potentsiaali maksimaalne rakendamine ja edu saavutamine rahvusvahelises sportlikus konkurentsisis. Võistlusspordi eesmärgiks on tervist ja võimeid arendava ettevalmistuse kaudu eneseteostus ja edu saavutamine võistlustel. **Tipp- ja võistlusspordile keskendumine** tähendab võrdsust kõigi õppijate hulgas, autoriteedi (treeneri) kontrollivat funktsiooni, tulemustel põhinevaid tasusid ja hindamist, ebaõnnestumise korral karistusi, ranget ajalist juhtimist. Harrastustega tegemise või nn harrastusspordi eesmärgiks on vormisoleku tagamine, tervise hoidmine ning tugevdamine ja/või vaba aja sisukas ning meelepärane veetmine. Harrastustegevuste/spordi õpetamine on nagu kliendi teenindamine, kus tuleb keskenduda olemasolevate indiviidist lähtuvate oskuste arvestamisele, valikuvõimalustele, individuaalsel arengul ja pingutusel baseeruvale tasustamisele, õppimisprotsessile, kus ebaõnnestumine on üheks osaks protsessis, koosöö väärtustamisele, paindlikule ajajuhtimisele.

**Treener** on spetsialist, kes sõltuvalt eesmärgist planeerib, viib läbi ja analüüsib juhendatavate kehalist, psühholoogilist, tehnilist ja taktikalist ettevalmistust. Sõltuvalt sihtrühmast on treeneri üheks ülesandeks võimalike sporditalentide leidmine ja arendamine kuni nende potentsiaali täieliku avaldumiseni. Treeneritöö eeldab valmisolekut töötada sõltumata aastaajast nii sise- kui välistingimustes, õhtusel ajal ja puhkepäevadel, viibida kodust eemal (treeningulaagrid, võistlused, koolitused jms.).

Treener töötab iseseisvalt, meeskonna liikmena või liidrina, kaasates erinevaid spetsialiste. Treeneritöö eeldab vastutustunnet, loomingulisust, saavutusvajadust, täpsust, positiivsust. Vajalik on pidev enesetäiendamine, nõutav perioodiline (vähemalt 4 aastane intervall) erialaste kursuste läbimine. Väga oluline on oskus mõjutada juhendatavaid isikliku eeskujuga.



**Instruktor** (juhendaja, tegevuse läbiviija) on klienditeenindaja, kelle eesmärgiks on rahulolu pakkuva kogemuse kujundamine. Instruktori peamiseks ülesandeks võib olla küll valitud tegevuse juhendamine, oskuste ja teadmiste edasi andmine, kuid tervikliku meeldejääva ja positiivse elamuse saamiseks on olulised ka tugiteenuste (nt nagu piletimüük, suusakooli administratsioon, varustuse rent, toitlusus, majutus jm) ja tegevuskeskkonnast lähtuvate toimingute (nõlva hooldus, lumetootmine, päästetööd jm) kvaliteet. Laiemas kontekstis tuleb instruktoril olla klienditeenindaja, kes suudab ka toetavate teenuste ja tegevuste osas klienti nõustada ja toetada, ka näiteks piirkonna kultuuri- ja looduslugu tutvustada. Selles osas on instruktor samuti meeskonna liige, kes teeb koostööd teiste teenuste osutajatega. Enesetäiendamine on loomulik osa kvaliteetse teenuse tagamisest erinevates teenust puudutavates valdkondades. Väga oluliseks osutub aga kliendi vajaduste ja soovide välja selgitamise oskus ning karismaatilise juhendajana motiveerimisvõimekus eriti riski sisaldavates tegevustes.

## **Kutsesüsteem ja -kvalifikatsioon**

Õppeprotsessi kvaliteetsuse tagamiseks on teenuse pakkuja (st lumelaua instruktori/õpetaja/treeneri) kompetents oluline näitaja. Kompetentsusest annab tunnistust erialase kutsekvalifikatsiooni olemasolu. Kutsesüsteem on osa kvalifikatsioonisüsteemist, mis seob haridussüsteemi tööturuga ja aitab kaasa elukestvate õppele ning tööalase kompetentsuse arendamisele, hindamisele, tunnustamisele ja võrdlemisele. Eesti kutseseadus seletab lahti järgmised mõisted:

- kutsekvalifikatsioon - hindamise ametliku tulemusena tunnustatud kompetentsus, millega kaasneb iseseisvus ja vastutus, kutsealal nõutav kompetentsuse tase, mida tunnustatakse kas reguleeritud, ajalooliselt või rahvusvaheliselt kujunenud nõuete alusel.
- Kutsestandard - dokument, milles kirjeldatakse kutsetegevust ning esitatakse kutsealade ja -tasemete kompetentsusnõuded (nõuded teadmistele, oskustele, vilumustele, kogemustele, väärtushinnangutele ja isikuomadustele). Kutsestandardi kinnitab kutsenõukogu.
- Kompetentsus koosneb kutsetegevuseks vajalike teadmiste, oskuste, kogemuste ja hoiakute kogumist.

Varakult tuleks tutvuda kohaliku kutsekvalifikatsiooni süsteemiga ja rahvusvaheliste võimalustega. Kutsesüsteeme on riigiti erinevaid ning enamjaolt eristatakse kutse omistamisel instruktori ja treeneri kutset. Seetõttu võib riigiti maailmas leida erinevaid organisatsioone, mis keskenduvad vaid ühele või teisele kutsevaldkonnale, mis omavahel

koostööd teevad. Riigiti on kutsekvalifikatsiooni süsteemid lumelauaspordis enamasti olemas, kuid sisulist kattuvust on palju, leiduvad üksikud erinevused. Riiklikud kutsesüsteemid püüdlevad selle suunas, et võimaldada nende liikemetele vabat tööjõu liikumist erialases valdkonas üle kogu maailma, mis eeldab kutsesüsteemide sisulist kattuvust ning organisatsioonildevahelist koostööd. Mõningad olulisemad ja pikema kogemusega riiklikud organisatsioonid on järgmised:

- Rahvusvaheline Suusainstruktorite Assotsiatsiooni (ISIA, ing. k. *International Ski Instructors Association*, 1971) - ühendab rahvusvaheliselt tunnustatud professionaalsed instruktoreid neljas valdkonnas: mäesuusatamine, lumelauasport, telemark-suusatamine ning murdmaasuusatamine. ISIA'sse kuuluvad riigid (hetkel 38 riiki). ISIA eesmärgiks on edendada koostööd suusa- ning lumelauatehnika valdkonna metoodikates, arendada õpetamise oskust ning tagada parimad võimalikud ohutusstandardid professionaalses praktikas. ISIA on rahvusvaheliselt tunnustatud kvaliteedimärk, mis väljastatakse tunnustuse ja akrediteeringu saanud riiki esindavatele organisatsioonidele (suusakoolid ning –liidud) ning on tunnustatud üle kogu maailma.
- Briti Talispordi Instruktorite Assotsiatsioon (BASI, ing. k. nimetus *British Association of Snowsport Instructors*, 1963) - ühendab endas järgmisi alasid: murdmaasuusatamine, mäesuusatamine, telemark-suusatamine, lumelauasport ning invasport. Organisatsiooni kuulub üle 6000 instruktori, kes kõik töötavad üle kogu maailma. BASI lumelaua valdkonna eesmärk on pakkuda lumelauaõppe koolitust ning kutsekvalifikatsiooni süsteemi.
- Ameerika Professionaalsete Suusatajate Ühendus (PSIA ing. k., *Professional Ski Instructors of America*, 1961) – algselt koondas enda alla organisatsioonid, mis olid seotud suusatamisega ning selle õpetamisega. Eesmärk oli pakkuda kõikidele külalistele ja turistidele võimalikult head kogemust, ükskõik millisel suusanõlval või kuurordis. Lumelauaspordi populaarsuse suur kasv tingis PSIA allorganisatsiooni Lumelaua Instruktorite Assotsiatsiooni loomise (AASI, ing. k. nimetus *American Association of Snowboard Instructors*, 1997). PSIA ja AASI organisatsioonid toetavad kõiki kohalikke liikmeid võimaldades neile ametialast haridust, kutsealast tunnistust ning üldist abi ning toetust oma töös. Hetkel liikmeid üle 28 000.
- Uus-Meremaa Lumelaua Instruktorite Assotsiatsioon (SBINZ, ing. k. nimetus *Snowboard Instructors New Zealand*, 1992), mis 1996 a liitus organisatsioon Uus-Meremaa Talispordi Instruktorite Assotsiatsiooniga (NZSIA, ing. k. *New-Zealand Snowsport Instructors Alliance*, 1971).
- Kanada Lumelaua Instruktorite Assotsiatsioon (CASI, ing. k. nimetus *Canadian Association of Snowboard Instructors*, 1995) kuulub küll samasse liitu Kanada

Suusainstruktorite Assotsiatsiooni (CSIA, ing. k. *Canadian Ski Instructors Association*) ning Kanda Suusatreenerite Föderatsiooniga (CSCF, ing. k. *Canadian Ski Coaches Federation*), kuid on täiesti iseseisev organisatsioon. Kanada suur erinevus teiste riikidega on puuduv ühenduslüli teiste talispordialadega nagu murdmaasuusatamine, telemark-suusatamine ning invasport.

Kõigi eelmainitud organisatsioonide poolt esindatud kutsekvalifikatsiooni süsteemid on rahvusvaheliselt tunnustatud ISIA kvaliteedi märgiga, isik peab omama riikliku tasemel kutsekvalifikatsiooni III taset, Kanadas IV taset.

### **Lumelauatreeneri kutse Eesti kutsesüsteemis**

Eestis korraldab kutsestandardite koostamist ja koordineerib kutseeksamite korraldamist Sihtasutus Kutsekoda. Kutsekoja tegevusala on kutsesüsteemi kui hariduse ja töömaailma liidese arendamine ning selle toimimise tagamine. Kutsekoda on tööturu osapoolte koostöökeskkonna looja konkurentsivõime, läbipaistvuse ja võrdsete võimaluste tagamiseks tööturul. Kutsekoja tegevuse eesmärkideks on: ühtse ja korrastatud kutsesüsteemi loomisele ja arendamisele kaasaaitamine ning Eesti töötajate kvalifikatsiooni võrreldavuse ja teiste riikide poolt tunnustamise saavutamiseks eelduste loomine. Eesti Majanduse Tegevusalade Klassifikaatori<sup>1</sup> järgi vaba aja veetmise, kultuuri- ja spordiasutuste valdkonda kuuluva „treeneri,“ kutse (kood 926) pädevust hindab Kultuuri Kutsenõukogu mitte Teeninduse Kutsenõukogu („instruktor“ kui kutse ei oma kvalifikatsioonisüsteemis kutsetunnistust).

Spordiseadus sätestab treeneri kui spordispetsialisti, kes juhendab sportlasi ja teisi spordis osalevaid isikuid, kellel on kutsekvalifikatsioon kutseseaduse tähenduses. Spordi valdkonnas on Eestis treeneri kutsekvalifikatsiooni süsteem, kus kutseandjaks on Eesti Olümpiakomitee (EOK) poolt moodustatud alaliitude kutsekomisjonid. Eesti Suusaliit EOK alaliiduna on katusorganisatsiooniks järgmistele aladele: murdmaasuusatamine, kahevõistlus, suusahüpped, mäesuusatamine, lumelauasport ja freestyle suusatamine. Eesti Spordiregistri ja Kutsekoja põhjal on hetkel võimalik taotleda laskesuusatamise, lumelauaspordi, murdmaasuusatamise, mäesuusatamise, suusahüpete ja kahevõistluse kutsetunnistust.

### **Treeneri kutsekvalifikatsiooni tasemed:**

- **I tase** – töötaja täidab tööülesandeid ühesuguses olukorras, on omandanud kutsealased oskused ja teadmised enamasti kutsealasel väljaõppel, võib vajada juhendamist töö käigus, vastutab oma tööülesannete täitmise eest. Taotlemise eelduseks on vanus vähemalt 18 aastat, tasemekoolitus nõutavas mahus (60 tundi), soovituslik on spordiala harrastuse kogemus.

---

<sup>1</sup> Statistical classification of economics activities in the European Community (NACE) eestistatud versioon

- **II tase** – töötaja täidab tööülesandeid erisuguses olukorras, lisaks enamasti kutsealasel väljaõppel omandatud oskustele ja teadmistele omab vilumust ja kogemust, töötab iseseisvalt, vastutab oma tööülesannete täitmise eest. Taotlemise eelduseks on:
  - treener I kutsekvalifikatsioonitunnistuse omamine, tasemekoolitus nõutavas mahus (+100 tundi) ning vähemalt 1-aastane erialane töökogemus I kutsekvalifikatsiooni tasemel;
  - või kutsealane koolitus nõutavas mahus (160 tundi) ning vähemalt 3-aastane erialane töökogemus;
  - või viimase 5 aasta jooksul omandatud kehalise kasvatus ja/või spordialane kõrgharidus ning erialane (täiend) koolitus viimase 4 aasta jooksul vähemalt 40 tunni ulatuses
- **III tase** – töötaja täidab tööülesandeid erisuguses ja vahelduvas olukorras, lisaks enamasti kutsealasel väljaõppel omandatud oskustele ja teadmistele ning vilumustele ja kogemustele omab meisterlikkust, valmisolekut kutsealaste oskuste ja teadmiste edasiandmiseks, korraldab ressurside jagamist ja teiste tööd ning vastutab selle eest. Taotlemise eelduseks on:
  - treener II kutsekvalifikatsioonitunnistuse omamine, tasemekoolitus nõutavas mahus (+140 tundi) ning vähemalt 3-aastane erialane töökogemus I ja II kutsekvalifikatsiooni tasemel kokku;
  - või tasemekoolitus nõutavas mahus (300 tundi) ning vähemalt 3-aastane erialane töökogemus
  - või viimase 5 aasta jooksul omandatud kehalise kasvatus ja/või spordialane kõrgharidus ja vähemalt 1-aastane erialane töökogemus viimasel 4 aasta jooksul ning erialane täiendkoolitus viimase 4 aasta jooksul vähemalt 40 tunni ulatuses;
  - või 6 ja enam aastat tagasi omandatud kehalise kasvatus ja/või spordialase kõrghariduse korral erialane täiendkoolitus viimase 4 aasta jooksul vähemalt 40 tunni ulatuses ja vähemalt 5-aastane erialane töökogemus viimase 8 aasta jooksul.
- **IV tase** – töötaja täidab analüüsimist ja otsustamist eeldavaid tööülesandeid muutavas olukorras, omab kutsealaseid teadmisi ja oskusi; korraldab ressurside jagamist ja teiste tööd ning vastutab selle eest. Taotlemise eelduseks on:
  - treener III kutsekvalifikatsioonitunnistuse omamine, erialane täiendkoolitus viimase 4 aasta jooksul vähemalt 40 tunni ulatuses ning vähemalt 10-aastane erialane töökogemus viimase 12 aasta jooksul;

- või viimase 5 aasta jooksul omandatud kehalise kasvatuse ja/või spordialane kõrgharidus ning erialane töökogemus III kutsekvalifikatsiooni tasemel vähemalt 3 aastat / esimesel sisenemisel erandid viimase 8 aasta jooksul;
  - või 6 ja enam aastat tagasi omandatud kehalise kasvatuse ja/või spordialase kõrghariduse korral erialane täiendkoolitus viimase 4 aasta jooksul vähemalt 40 tunni ulatuses ning vähemalt 8-aastane erialane töökogemus viimase 12 aasta jooksul.
- **V tase** – töötaja täidab teadmiste laiendamist, probleemide lahendamist, teaduslike teooriate ja mõistete rakendamist, olemasolevate teadmiste analüüsimist, süstematiseerimist ja edasiarendamist ning õpetamist eeldavaid tööülesandeid muutuv olukorras, omab laialdasi kutsealaseid teadmisi ja oskusi, korraldab ressursside jagamist ja teiste tööd ning vastutab selle eest. Taotlemise eelduseks on:
    - kehalise kasvatuse ja/või spordialase magistri tasemele vastav haridus ja erialane töökogemus vähemalt 5 aastat viimase 8 aasta jooksul ning õpilaste sportlikud tulemused ja avaldatud publikatsioonid ja/või tegevus koolitajana;
    - või kehalise kasvatuse ja/või spordialane kõrgharidus, erialane täiendkoolitus viimase 4 aasta jooksul vähemalt 40 tunni ulatuses ja erialase töö kogemus vähemalt 10 aastat viimase 12 aasta jooksul ning õpilaste sportlikud tulemused ja avaldatud publikatsioonid ja/või tegevus koolitajana.

Eestis on soovituslik omandada lumelauasõidu õpetamiseks (st instruktori tööks) vajalik treeneri kutsekvalifikatsiooni I tase. Instruktori/treeneri kutse esimene omandatav kutsekvalifikatsiooni tase seab järgmised tingimused ja nõuded ning õpitulemused:

- Tingimused I taseme kutsekvalifikatsiooni omandamiseks: oskus enesekindlalt sõita vähemalt punaste märgistustega radadel (e. keskastme nõlv), ca 16 nädalane sõidukogemus (ca 2 hooaega), suutlikkus demonstreerida ja järjepidevalt sooritada stabiilseid väikeseraadiuselisi pöördeid, vanus alates 16-18 (15 a Kanadas, 18 a Eestis).
- Nõuded kutsekvalifikatsiooni täitmiseks (õppekavad, programmid, praktiline töökogemus): läbida tuleb spordi üldainete koolitus (üldained – bioloogia, füsioloogia, meditsiin, pedagoogika, psühholoogia, üldteadmised) (30-35 h) ning erialane lumelauakoolitus st erialane lumelauasõidu tehnika- ja õpetamise koolitus ning selle hindamine, eriti algõpetuse osas (Eestis 30h, välispraktikas 3-6 päeva). Välispraktika eeldab ka väikelaste õpetamise koolitust (*Safeguarding Children Module*) ning spetsiaalset esmaabikursuse läbimist.

- Kutseoskused:
  - Valdab lumelauasõidu ning õpetamise põhitõdesid
  - Tagab juhendatavate üldise ohutuse ja annab vajadusel esmaabi
  - Teab ja tunneb ohutusreegleid
  - Oskab planeerida, läbi viia ning hinnata treeningtunde/õppetunde
  - Valdab sõiduuskuste arendamise kaasaegset teooriat ja metoodikat
  - Tunneb võistlusmäärusi ja terminoloogiat
  - Mõistab talipordialade struktuuri ning organisatsioonilist tegevust
- Töökeskkond: Eestis võib õpetada kõigis keskustes ja nõlvadel, ka suusareisidel algõppe läbiviimine selleks ettenähtud nõlvadel (sihtkoht poolt määratletud). BASI I taseme kutsekvalifikatsiooni omajatel on oskus ja teadmised töötada vaid tehisnõlvadel ning siselumeparkides täiesti algajate või juba natukene edasijõudnud lumelauõpilastega. Kanada ja USA süsteemide puhul võib I taseme kursuse läbija töötada ka välisnõlvadel k.a keskastme nõlval ning Uus-Meramaa süsteemis algaja nõlval.
- **Esimese taseme instruktor peaks olema võimeline** pakkuma kvaliteetset klienditeenindust, riske juhtima, väljendama teadmist õpetamise baasoskuste ja õppimise põhitemaatikate osas, algõpetuse õpetamisoskusi demonstreerima, demonstreerima sõiduuskusi niivõrd hästi, et olla eeskujuks algõpet vajavatele klientidele.
- I taseme lumelauasõidu valdaja peaks olema võimeline kasutama sirutus, painutus ja rotatsiooni liigutust nii individuaalselt kui kombineeritult, et avaldada mõju sooritustulemusele (survestamine kontrollimine, pööramine, kallutamine, väänamine). Sõitja peab olema valmis demonstreerima ühtlast sirutus/painutus liigutust mõlemast jalast, sobivat liigutuste ajastust/ intensiivsust/kestvust vastavalt soovitud tulemusele ning võimet säilitada õiget sobivat kehaasendit kõigis esimesele tasemele vastavates sõidukeskkondades. Sõitjal tuleb demonstreerida ka aktiivset jalgade tööd vertikaalses suunas liikumisel (üles-alla) ning raskuse jaotamist horisontaalses suunas (keharaskuse jagamine) - pöörde algatamine (üles-ette), kandivahetus (alla-ette), kandi survestamine/kergendamine. Samuti tuleb üles näidata teadlikkust turvalisest sõidust, st sõidusuuna ja trajektoori valik, liiklustiheduse arvestamine, käitumine erinevates olukordades.
- Õpetamisoskustest peaks I taseme instruktori olema võimeline loetlema peamisi õpetamise põhimõtteid, nimetama turvalise käitumise reegleid ning neid edastama ka õppijale, kirjeldama erinevaid õpistiile ning tooma näiteid nende esinemise

kohta instruktori töös, kirjeldama erinevaid õpetamise stiile ning mõistma nende sobivust vastavalt olukorrale, teostama liigutuste analüüsi baasoskuse tasemel.

## **Millega veel instruktoritöö juures arvestama peaks?**

### **Isiklik füüsiline vorm.**

Oluline on võime nautida lumelauasõitu nii vabaaja tegevuse kui kutsealana. Füüsiline vorm määrab ära tõenäosuse ja riski vigastuste osas. Eelkõige tuleks tähelepanu pöörata painduvusele, vastupidavusele ning jõunäitajatele. Vormisolekuks tuleks keskenduda mootorika arendamisele (tasakaal, koordineatsioon, visadus), aeroobse ja anaeroobse võimekuse tõstmisele, lihasjõu ja –vastupidavuse näitajatele ning liigete painduvuse ja liikuvuse suurendamisele. Lumelauasõidu kõige üldisem eesmärk on säilitada tasakaal dünaamilistes tingimustes. Soovitatav on aegaajalt ka arstlikus kontrollis käia, füsioterapeutilt nõu küsida.

### **Teadlikkus tehnilistest varustusega seotud teguritest.**

Pideva arengu käigus täiustub nii lumelaua varustus (saapad, lauad, sidemed) kui ka sobiva riietuse funktsionaalsed omadused. Tulevased kliendid/õppijad eeldavad, et instruktor teab, tunneb ja oskab neile öelda, mis on nedne jaoks õige ja/või kuidas olemasolev varustus kohandada sobivaks. Instruktorina tuleks osata kliendile selgitada nende võimalusi lähtuvalt olemasolevast varustusest seoses nende eesmärgiga spordiala osas. Selles osas tuleks end kurssi viia turul pakutava varustusega, lugeda erialaga seotud ajakirju, uurida tootjate ja maaletoojate käest uuemat informatsiooni, võimalusel katsetada erinevat varustust teadmaks nende tehnilisi sõiduomadusi

### **Meeldejäätavate kogemuste kujundamine kui instruktori põhitöö.**

Mäed ja nõlvad on atraktsioon, keskus ja ettevõtte on kogemuse loomise taustajõuks, otsese kogemuse pakkumisega tegeleb instruktor. Suhe kliendiga algab sel hetkel, kui ta otsib internetist infot, paneb majutuse kinni, küsib pileti või nõlvainfot, ja kestab kuni selle hetkeni, kui ta pakib oma asjad kokku ja lahkub piirkonnast – selle aja jooksul puutub klient kokku paljude suhetega, mis tekivad erinevate keskuse töötajatega. Paljud asjad on küll töötajate kontrolli alt väljas nagu ilm, lumetingimused, hooned. Kuid on hulk tegureid, mida saab teenuse pakkuja kontrollida ja suunata, kõik algab suhtumisest ja suhtlemisest. Võib ette kujutada perekonda, kes on tulnud esimest korda kahe lapsega mäele. Enne, kui nad instruktorit saavad tervitada on nad jõudnud läbi murda rahvast täis parklast, hulga varustusega, püüdnud leida kedagi, kes aitaks leida laste õpetamisala – piisavalt palju emotsioone enne, kui instruktor jõuab oma tööga alustada ning positiivset elamust looma hakata. Vajalikku kannatlikkust, kliendi mõistmist ja empaatiavõimet arendab seegi, kui instruktorina püütakse näha tervikkogemust kliendi silmade läbi. Kliendile tuleks

väljendada seda, kuivõrd instruktorile läheb korda kogu keskuses toimuv, mitte ainult oma spordiala ning selle pakkumine.

**Miks klient ei tule tagasi?** Tagasiside uuringud on näidanud, et 2/3 klientidest loobuvad korduvkülastusest põhjusel, et töötajate poolt on tajutud ükskõikset suhtumist. Kogemusi jagatakse suust-suhu ja seeläbi jõuab ühe inimese kogetu pea kümne potentsiaalse kliendini, neist veel kolm räägivad sellest oma tutvusringkonnas, kes oma eelarvamuse saadud kaudse kogemuse põhjal kujundavad. Peamiste kliendi terviklikku rahulolematuse probleemidena võib nimetada järgmisi tegureid ning selle põhjuseid:

- tajutud ükskõiksus, töötajad näivad hoolimatud – puudub silmside klientidega, töötajad näevad ebaprofessionaalsed välja, vähene empaatiavõime küllastajate probleemide osas, küllastajat saadetakse mitte ei viida kohale;
- tajutakse ebaolulisusena, igäüht ei kohelda personaalselt – õpetust jagatakse seda kohandamata ja personaalset tagasisidet ei anta, nimesid ei küsita või need ununevad, alandav ja jäme käitumine, tundi hilinemist ja mittevastavust õpetatavale tasemele käsitletakse negatiivselt;
- tunnetatakse seda, et kõik on keeruline või aegalne – küsimustele vastatakse, et „sellega võib probleeme tekkida“ (võiks olla „vaatame, kuidas me sellele sooviga saame tegeleda“) või „meie seda ei tee“ (võiks olla „hm, me ei olegi seda kunagi proovinud“) või „selles keskuses mitte“ (võiks olla „peaks uurima, kas see on võimalik“)

Kliente teenindades on soovitatav näidata üles huvi kliendi murede ja rõõmuda vastu, kes nad on ja miks nad on tulnud. Selleks tuleb neid aktiivselt kuulata ning püüda neil endil lasta panustada kogemuse kujundamisse, tekitada tunne, et nad ise kontrollivad olukorda. Kindlasti ootavad nad eduelamuse saamist ning uusi põnevaid väljakutseid edaspidiseks, selleks tuleb anda tagasisidet kogemuse kohta. Klient peab tundma, et on ta on oodatud ja soovitud, et ta kuulub selle spordiala või keskuse juurde. Soovitada tegevusi pärast mäel olemist, näita lühiteid ühelt nõlvalt teisele liikumiseks, respekti nende valikuid ja arvamust. Samas on oluline näidata kuivõrd kliendi arvamus ja tagasiside võivad aidata parandada instruktore tööd. Kokkuvõttes, kui instruktor on lõpetanud teenuse pakkumise, siis tuleks klient ära saata tundeaga, et järgmisel korral ootab ta teda siinsamas ja hoolitseb kõige eest.

### **Instruktor kui meeskonnaliige.**

Lumelaua instruktore esmane eesmärk ametialal töötades, mis peaks kokku langema üldjuhul ka kõikide mäekeskuste eesmärgiga, on pakkuda meeldivaid rahulolurikkaid kogemusi oma klientidele. Instruktorite kõrval tuleb sama eesmärki silmas pidada ka mäehooldajatel, administratiivtöötajatel, kõrvalteenuste teenindajatel jpt kuni ettevõtte juhtideni välja. Instruktori töö võib küll tunduda täiesti eraldiseisev tegevus, kuid



tegelikult see nii ei ole, koostöö teiste kolleegidega on väga oluline. Näiteks kasvõi mäehooldajatega, kellele tuleks anda tagasisidet õppenõlva korrasolekust ja sobivusest õppetegevusega. Või on mõni tõstuki ankru nõör liiga lühike või varustuse rentijad annavad pidevalt välja lumelaua, mille kandid on liiga nüridad. Et kliendi jaoks oleks kogemus igati positiivne, peavad taustajõud koostööd tegema. Paljude keskuste küllastajate jaoks on instruktor see, kes teeb sissejuhtumise piirkonnaga tutvumisele ja talialadele kui elustiilile. Instruktori enda ja kindlasti ka keskuse suurimaks sooviks on, et klient tagasi tuleks ja tooks kaas hulga sõprugi. Isegi kui potentsiaalne klient ei ole otseselt mõne talveala algõppe tundi võtnud on ta kaudse vaatleja ja kogemuse saajana oluline info kandja. **Valdkonnad, mis loovad kas otseselt või kaudselt rahulolu**

**suusakeskuses on:**

- Toimingud nõlval – tõstukid, lumetootmine, nõlvahooldus, hooldetööd, märgistus
- Tugiteenused – turvateenistus, klienditeenindus (majutus, toitlustus, muud lisaväärtused), piletimüük, personali juhtimine
- Turundus – müük, kaubandus, avalikud suhted
- Finantsid – raamatupidamine ja investeeringud, informatsiooniteenistus, IT

Seega meeskond, kes ühise eesmärgi nimel töötab on suur (sõltuvalt keskuse/ettevõtte/klubi suuruselt). Meeskond on seda tugevam ja efektiivsem, mida tõhusamalt omavahelise koostöö tulemusena tiimis osalejate erinevaid külgi suudetakse ühise eesmärgi nimel tööle panna. Avatus uutele ressurssidele loob võimaluse mitmepoolseks kommunikatsiooniks, mis toetab koostöös atmosfääri. Selle juures tuleb olla lihtsalt teadlik meeskonnas olemasolevatest vajadustest ja võimalustest ning avatud kommunikatsiooni põhimõtteid rakendada. Võimalusel alati teisi aidata, jagada informatsiooni, olla objektiivne erinevaid vaatepunkte avavates aruteludes, esile tõsta ja arutleda tööprotsessis ette tulnud konfliktide ja probleemide üle, jagada tunnustust tehtud töö eest, olla teadlik oma tegevuse mõjust teistele, küsida vajadusel kolleegidelt abi ning vastata samaga, leevendada pingelisi olukordi hea huumoriga.

## 2.2 Õppimine ja õpetamine lumelauaspordis

Tähtis on luua suhteid õpetajate/instruktorite ja õpilaste/klientide vahel, mis viivad meelde jääva ja meeleoluka õppimiseni. Kõik takistused õppimiseks on ületatud, kui õpilane on tahet täis ning õppimisest saab mäng. Sellisel juhul on loodud emotsioone, tähendust ja väärtusi täis õppekogemus.

Õpikud ja tekstid on täis mudeleid õpetajatele. Need ettevalmistatud mudelid soovivad anda näpunäiteid, mida jälgides võiks jõuda tulemusteni õppimises. Need on loodud parimate kavatsustega ja paljud töötavad hästi, kui õpetaja neid kasutada oskab. Kuid püüe järgida otseteed ja leida kõigis situatsioonides toimiv mudel võib anda tulemuste asemel hoopis tühja õpikogemuse. Lõppkokkuvõttes tuleb siiski luua isiklik mudel, mis võtab arvesse personaalsust ja olemasolevaid õpilasi. Õppimine on individuaalne tegevus ja see vajab ajus ühenduste loomiseks osalemist ja harjutamist. Õppimine on protsess, kus praktilise kogemuse vahendusel kujunevad õppija tegevusvõimes või käitumises püsivad muutused. Loetust ja kogemustest jääb rohkem meelde, kui seda aktiivselt kasutatakse, seda enda jaoks kohandatakse ja sellele isiklik tähendus antakse. Õppimine haarab kõiki inimtegevuse sfääre, st teadmiste, oskuste ja vilumuste omandamist nii koolis, sotsiaalsete oskuste ja emotsionaalse maailma kujunemist. Ühest küljest on vaja oskust õppida, teisalt oskust õpetada. Mõlemal juhul on motivatsioon kõige olulisem – inimene teeb seda, mida ta teeb seetõttu, et ta tahab seda teha. Seega on lumelauasõidu õpetamisel suureks abiks, kui instruktoril on teadmised ja oskused selle kohta, kuidas õppijat motiveerida, kuidas välja selgitada õppija enda sisemine motivatsioon ning kuidas selle taustal uut oskust ja teadmist õppijale edasi anda, nii, et see oleks tulemuslik.

Hea juhendamine ja õpetamine sõltub sellest, kui võrd selgelt ja arusaadavalt suudab õpetaja/instruktor uue oskuse ja teadmise edastada nii, et õpilasel oleks tahet ja motivatsiooni seda omandada. Õpetamise selgus ja arusaadavus tuleneb muidugi õpetaja enda oskustest, teadmistest ja kogemusest antud valdkonnas, kuid kõige olulisemaks on ikkagi usaldusväärse ja turvalise õpikeskkonna loomine ning õpetamisstiili kohandamine õppija vajadustele ja võimekusele. Üldjoontes võiks kogu õpetamisprotsessi jagada järgmisteks sammudeks:

**I. Usaldusväärse atmosfääri loomine**

**II. Soorituse hindamine**

**III. Õpikeskkonna kujundamine**

**IV. Tagasiside andmine ja tunni lõpetamine**

**V. Õpetamisstiili kujundamine**

## I. USALDUVÄÄRSE ATMOSFÄÄRI LOOMINE

**Usaldus on viljaka õppekogemuse nurgakivi.** Ühelt poolt peavad õpilased usaldama õpetajat, et ta nende eest hoolt kannab ja varustab neid kõige vajalikuga. Teisalt peab õpetaja usaldama õpilasi, et need teevad omalt poolt jõupingutusi õnnestumisteks ja seega aitavad ka õpetajal saavutada seatud eesmärgid. Kuna mõlemad, nii õpetaja kui ka õpilane riskivad läbikukkumisega, on usaldus võtmeks ühise eesmärgi poole liikumises. Usalduse kujundamine toimub õpikeskkonna teadliku kasutamise, tegevuse/soorituse hindamise, tagasiside andmise ning tegevusest kokkuvõtte ja selle lõpetamise koostoimes. Kõik need toimingud peavad olema omavahel struktuurselt seotud.

Usaldus ei ole üks paljudest asjadest, mida nimekirjast maha kriipsutada. Tõeline usaldus tekib aja jooksul ja nõuab kannatlikkust, tähelepanelikkust ja hoolivust. Usalduse olemasolu loob õhkkonna, mis on avatud, sõbralik ja kindel. Siiski võib hooletu märkus, halb otsus ja halvasti ajastatud tegevus usalduse hetkega purustada. Usalduse kasvades, suureneb ka võime piire nihutada. Lumelauasõidu õpetamisel on võimalus usalduse tekkimiseks esmasel kontaktil kliendiga, kaudselt väljendub see näiteks selles, et inimene otsib informatsiooni lumelaua koolituste kohta ning leiab koolitust reklaamiva informatsiooni. Või helistab kontakt-telefonil ning soovib broneerida õppetunniks aja. Otseselt on võimalik usalduse loomisega tegeleda klienti silmast silma kohates, kas tunni eel või selle alguses – tutvumine, õpikeskkonna loomine, tegevuse eesmärkide arutelu jne. Uuringud on tõestanud, et õpilase potentsiaal on otseselt seotud õpetaja usuga iseendasse! Kõige edukamatel õpetajatel/instruktoritel/treeneritel on kõrged nõudmised nii endale kui oma õpilastele. Nad usuvad, et suudavad tänu oma teadmistele, kogemustele ja eelnevale edule tulemusi saavutada. Enesekindluse aluseks on kogemused, suhtlemisoskus, õpetamisoskus ja tehnilised oskused. Mõne teise õpetaja kõrvalt jälgimine võib aidata enesekindluse kasvule. Kujundades oma õpistiili, mõistetakse ka seda, milliseid teadmised ja oskused aitavad enesekindlust tõsta. Nii muutub töö lõbusamaks ja eduelamusi pakkuvaks.

Samas on **usk õpilase võimesse õppida** sama tähtis, kui õpetaja/instruktori/treeneri enda **usk enda võimetesse õpetada**. Kui uskuda seda, et õpilased saavad hakkama, siis kujuneb ka vastav suhtumine nendesse. Üsna tihti võib tekkida tunne, kui näete õpilast ja isegi enne kui tema nime teada saate, et temast ei saa asja. Selline eelarvamuslik suhtumine võib ette ära määrata õpilase läbikukkumise - omamoodi ennastäitev ennustus. Õnneks ei ole taoline esmamulje vältimatu ja sellest saab võitu, kui vaadata iga õpilast või gruppi ainulaadsena. Teineteist lähemalt tundma õppides, suureneb ka tolerantsus inimeste erinevuste suhtes. Üha rohkem teineteise kohta teada saades, leitakse üha rohkem sarnasusi, midagi ühist kui ka vastupidi. Igaühel on unistused, lootused, hirmud, vajadused, perekonnad, töökohad jne - inimlik kogemuste pagas. Olenemata vanusest, soost või rahvusest, võib leida midagi ühist. **Kokkuvõttes – õpilast/klienti tuleb**

## **aktsepteerida sellisena, kes ta on ja miks ta on tulnud, siis kaovad igasugused õpitakistused kiiresti.**

Uued õpetajad muretsevad tihti sellepärast, mida nad tunnis teevad, ja nii jääb märkamata, mida nende õpilased tunnis teevad. Nii ei pane õpetajad tähele tähtsaid märke, mis aitaksid neil paremini õpetada. **Tunni esimestel minutitel paljastavad õpilased oma tõelise motivatsiooni õppimiseks** ning jagavad teavet, mis aitab õpetajal mõista, kuidas neid kõige paremini õpetada. Seda infot võib saada, kui õpilane räägib oma hobist, pereelust või eelmistest õpikogemustest. Kõigest sellest võib õpetaja ilma jääda, kui ta ei kuula tähelepanelikult. Tegelikult kuulamine, kuidas su õpilased seletavad, mida nad otsivad, kuidas nad kõige paremini õpivad ja millised on olnud nende kogemused minevikus, loob õhkkonna, kus koos on võimalik välja töötada tegevusplaan õppimiseks. Kui lasta oma õpilastel jagada kogemusi, tekib usaldav partnerlussuhe, mis ei ole ainult ühekordne. Kui küsitleda oma õpilast ja kuulata aktiivselt nende vastuseid, tekib neil tunne, et nad saavad omamoodi tundi mõjutada. Sel viisil muutub kogu õppimise-õpetamise protsess pigem eneseleidmiseks ja -arendamiseks, kus õpetajal/instruktoril on suunav roll.

Kõige parem viis usalduse loomiseks on **öelda, mis tunnis juhtuma hakkab**. Osad õpilased tahavad teada, kui pikk tund on, kus nad mäe peale lähevad ja kas vahepeal on ka pausid. See info aitab neil paremini tunnis keskenduda ja nad ei muretse, et kuhu nad välja jõuavad ja kas nad vahepeal ka tualetti saavad. Õpilased, kes teavad täpselt tunni ülesehitust, suudavad tunnis ka paremini kaasa töötada. Teisisõnu annab selline **eelvaade** tunni alguses õpilastele teada, mida nad tegema hakkavad. Tunni edenedes on kasulik õpilastega plaanid üle vaadata ja neile muudatustest teada anda. See on vajalik, et pingeid ära hoida ja usaldust kinnitada.

### **„Jää sulatamine“**

Valdkonnas, kus uued näod vahetuvad iga paari tunni tagant, omab „jää sulatamine“ kindlat tähendust. 30 uue inimesega uue suhte loomine päevas võib olla väga väsitav ning samas väga põnev. Kui suudetakse suhtlemist alustada positiivsel toonil, suurendab see enesekindlust ja seeläbi ka kompetentsust. Mis oskused need siis on? - **aktiivne kuulamine, küsimuste esitamine ning kehakeele jälgimine**. *Kas oled ise tundi võtnud õpetajalt, kes sind ei tervitanud, ei vaadanud Sulle silma ega paistnud sinu vastu huvi tundvat? Arvatavasti ei jäänud sa selle tunniga eriti rahule.*

Järgnevalt on toodud mõned tegevused, mis aitavad paremini kontakti leida:

### 1. Loo positiivne esmamulje.

- Ole hoolitsetud välimusega.
- Loo mugav silmside ja näita välja siirast huvi.
- Õpilaste poole pöördudes kasuta nende nimesid.
- Naerata (siiralt).
- Suru kätt (vajadusel) kindlalt.
- Hinda õpilase emotsionaalselt seisundit. Kas ta on elevil või kartlik, jne.
- Küsi küsimusi, mis võimaldaksid õpilasel rääkida ja sulle võimaluse kuulata ja märgata olulisi märksõnu.
- Pööra nägu õpilaste poole, kalluta end veidi neile lähemale ja näita välja oma huvi noogutades ja väljendades oma näoilmega, et mõistad nende emotsioone.
- Jälgi, et verbaalne ja mitte-verbaalne väljendusviis oleks kooskõlas.

### 2. Väldi sobimatuid tegevusi

- Ära tee midagi, mis näitaks välja sinu huvipuudust.
- Ära aruta tööalaseid või isiklikke asju õpilaste läheduses.
- Ära näita pettumust välja.

### 3. Pea enda eesmäärke meeles

- Maanda oma pinged ja eemalda kõik stressiallikad.
- Määra kindlaks oma õpilaste vajadused, eesmärgid ja motivatsioon.
- Tekita oma võimete ja kogemuse vastu usaldus.

Huumor võib siin kindlasti abiks olla, aga seda juhul, kui see on antud sihtrühmas või konkreetse kliendi puhul sobilik. Meeles tuleb pidada seda, et mitteverbaalsed märgid (kehakeel, hääletoon ja selle kõrgus) moodustavad enam kui 90 % muljest, mis teistele jäätakse.

**Kuulamisele järgneb küsimuste esitamine, mille põhjal on võimalik käitumist tõlgendada.**

**Hea kuulamine** eeldab keskendumist. Nii väljendatakse oma õpilaste suhtes austust ning pööratakse tähelepanu sellele, mida ja kuidas õpilased ütlevad. Kuulata õpilast tähelepanelikult ja püüda mõista, mis teda eelmiste õpikogemuste ajal aitas ja mida saaks kasutada, et aidata tal paremini õppida. Alustuseks, korrata oma sõnadega, mida õpilane ütles. Nii on võimalus teada saada, kas teineteist mõisteti. Nii kogeb ka õpilane, et talle pööratakse tähelepanu, mis omakorda soodustab edasist sügavamalt diskussiooni. Vastused, mis näitavad huvipuudust emotsiooni või murettekitava asjaolu kohta, võivad kahjustada õpilase tahtmist edasi õppida. Kindlasti tuleks vastustes väljendada ka teatud moel kaastunnet. Õpilase mure üle- või alahindamine võib olla sama kahjulik, kui selle aluseks oleva emotsiooni (viha, kurbus, rõõm, hirm, elevus, väsimus) valesti mõistmine.

**Küsimuste esitamine.** Kontakti loomisel õpilastega on tähtis välja uurida, miks on nad tundi tulnud, mida nad soovivad saavutada ja millised on olnud nende eelnevad kogemused. Need küsimused ei tohiks olla mehaanilised ja peaksid aitama saada juurde lisainformatsiooni. Kui sõnastada küsimused õigesti, on võimalik mõista õpilast õppeprotsessis ning toimumispaiga ja enesega seotud tundeid ja suhtumist. Selleks võib kasutada 3 tüüpi küsimusi:

- **Suletud küsimused**

„ Mis Su nimi on?“, „ Kas see on Sinu varustus?“ - sellised küsimused on täpsustava iseloomuga, kuid ei aita kaasa diskussiooni tekkimisele.

- **Avatud küsimused**

Kasutatakse diskussiooni algatamisel ja kliendilt arvamuse ja informatsiooni kogumisel: „ Millised harjutused olid täna sinu jaoks kõige kasulikumad?“, Millised harjutused olid sinu jaoks endiselt ebamugavad?“.

- **Uurivad küsimused**

Aitavad Sul välja selgitada õpilase pühendumise taset, ehk kui kõrgelt ta hindab lumelauaspordi õppimist ja tema emotsionaalset reageerimist sinu õpetamisstiilile ning tema arengule. „ Miks sa valisid selle spordiala?“, „ Mis Sulle meeldiks täna tunnis teha?“. Küsimusi küsides luuakse õpilastele võimalus aktiivseks osalemiseks õppeprotsessis. Jagades infot enda ja oma emotsioonide kohta, antakse omalt poolt väärtust ja emotsiooni saadavale õpikogemusele. Mida suurem on kaasatus, seda kõrgem on väärtus. Küsimusi küsides saab aidata murelikul õpilasel maha rahuneda ja tunnis paremini keskenduda.

## **Käitumise tõlgendamine**

Usaldusväärse õpikeskkonna kujundamisele aitab kaasa see, kui õpilaste käitumist tõlgendatakse objektiivselt ja respektiivalt. Osad õpilased võivad õpetaja/instruktori õpetuse ja soovitustega nõustuda, kuid on ka neid kes arvavad teisiti. Nende mõistmine on väljakutseks igale professionaalile. Inimeste erinevad vajadused, käitumisstiilid ja tagapõhi teevad keeruliseks nende motivatsiooni mõistmise, kuid see on hädavajalik. Silberman (2000) toob välja **3 põhioskust, mis aitavad õpilase käitumist paremini mõista - väärtustada nende eesmärgi, hinnata nende isiklikku stiili ja mõista nende erinevust.**

Silberman´i sõnul püüeldakse **kolme** põhieesmärgi suunas: **kontroll, suhe** (seotus) ja **oskus**. Mõnedel inimestel on kõrge kontrollivajadus tänu nende taustale. Teised loovutavad kontrolli hea meelega teistele. Suhtevajadus viitab teistega seotusele, tunda tuge ja olla väärtustatud. Enamik inimesi tahab olla kaasatud, kuid osad on pealetükkivad, samas kui teised eelistavad eemale jääda. On ka selliseid, kes end vastuvõetamatul moel peale suruvad. See võib olla põhjustatud nende madalast enesehinnangust ja oskamatuses suhteid positiivsel moel luua. Oskamatuses teisiti käituda, valivad nad tähelepanu saamiseks negatiivse käitumise. Inimesed, kes keskenduvad oskustele, tahavad nii endale kui teistele näidata oma meisterlikkust. Äärmuslikus olukorras võivad sellised õpilased

loobuda millegi uue õppimisest kartusest läbi kukkuda. Teiste eesmärkide paremaks mõistmiseks, on soovitatav meenutada oma isiklikke eesmärke. Kui õpetajal/instruktoril on suur kontrollivajadus, võib ta takistada oma õpilastel end vabalt väljendada ja kutsuda nii esile negatiivset käitumist. Kui õpetajal/instruktoril on suur vajadus suhete loomise järele, võib ta paista liiga võimukana ja õpilased võivad hoopis eemale tõmbuda. Kui oled ise suure saavutamisevajadusega, võid sa nad ära hirmutada ja neilt võtta soovi edasi proovida.

**Isiklik stiil.** Inimesed on erinevad ja sellega tuleb leppida. Erinevused võivad aeglustada või isegi takistada õpetaja ja õpilase vahelise hea suhtlemise tekkimist. Oma õpilastega lähemalt tutvudes, on kergem nende käitumist mõista, kui nende isiklik stiil on tuttavlik. 1920. aastal esitas Carl Jung rida erinevaid eelistusi, mis määravad inimkäitumist ning nimetas neid „psüühilisteks funktsioonideks“. Tema isiksuse tüpoloogiat kasutati 1950ndatel indikaatoritestis, mis kannab nime *Myers-Briggs Type Indicator*. See test määrab isiku kuuluvuse ühte kuueteistkümnest isiksuse tüübist ning indikaator on tänapäeval ülemaailmselt kasutatav. Test jagab eelistused 4 skaalasse, iga skaala sisaldab 2 võimalikku eelistust (vt tabelit „**Jungi isiksuse tüübid**“). Testi tulemusena saab teada 4-tähelise koodi, mis iseloomustab selle inimese isiksust. Oma töös on kõike seda rakendada keeruline, kuid oluline on pöörata tähelepanu asjaolule, et **oma töös võidakse kokku puutuda mitmete erinevat tüüpi inimestega**. Kui õpetajal/instruktoril ongi raskusi mõne oma õpilase õpetamisega, võib see tuleneda isiksuse tüüpide erinevusest. Juhul kui igapäevast tööd segab mõni probleem, siis võiks soovi korral end rohkem kurssi viia ka erinevate õpistiilide ja isiksuse tüüpide osas. Silberman (2000) kirjeldab kuidas kõige paremini kaheksa peamise isiksuse tüübiga suhelda:

- **Ekstravertne** - Luba neil valjult mõelda. Reageeri nende küsimustele võimalikult kiiresti.
- **Introvert** - Anna neile aega mõelda. Ära kurna neid küsimustega.
- **Sensoorne** - Näita talle detaile ja üksikasju. Ole konkreetne ja praktiline.
- **Intuitiivne** - Anna edasi terviklik pilt ja lase tal ise küsida üksikasju. Jaga temaga ideega seotud väljakutseid ja seleta mis kasu sellest on.
- **Mõtlev** - Ole rahulik, täpne ja loogiline. Tee nimekiri alternatiivi headest ja vigadest.
- **Tundeinimene** - Ole sõbralik ja õpi teda tundma enne, kui õpetama hakkad. Näita talle, kuidas ideest võivad kasu saada nii tema kui teised.
- **Otsustaja** - Pea tähtaegadest kinni. Anna muudatustest varakult teada.
- **Kohaneja** - Ole paindlik, võimalda muudatusi ja loo valikuvõimalusi. Too juurde uut informatsiooni ja uusi ideid.

Tabel 1. Jung' i isiksuse tüübid.

Kuhu suunad oma tähelepanu?	Milline on sinu õppimisstiil?	Milline on sinu otsustamisstiil?	Kuidas suhtud välismaailma?
<b>Ekstravertne</b> Saab energiat välismaailmast	<b>Sensoorne</b> Eelistab fakte	<b>Mõtletaja</b> Läbi loogika ja objektiivse käsitle	<b>Otsustaja</b> Otsustuskindlalt, struktuurselt ja organiseeritult
<b>Introvert</b> Ammutab energiat oma sisemaailmast	<b>Intuitiivne</b> Näeb võimalusi ja tervikpilti	<b>Tundeinimene</b> Väärtustele ja sisemisele harmooniale tuginev	<b>Kohaneja</b> Paindlik, spontaanne ja kohaneja.

Soovitav on õpilastega suheldes kasutada info edastamiseks erinevaid viise, mitte ainult seda viisi, mis sobib sulle. Erinevaid kogemusi saades tekib aja jookul nn kõhutunne, mis aitab märgata erinevaid inimtüüpe ja nendega kergemini suhelda.

**Erinevuste märkamine.** Pealtnäha lõputu arv tegureid mõjutavad neid inimesi, kellega me igapäevaselt kokku puutume. Selleks võivad olla nende sünnikord, intelligentsus, väärikus, füüsiline meisterlikkus, füüsiline välimus, sugu jpm. Religioosne ja kultuurne taust võivad mõjutada ajataju, maailmavaadet, sotsiaalselt suhtlemist, enesetunnetust ja põhiväärtusi. Majanduslik staatus määrab ootused ja suhtumised. Vanusevahe mõjutab õppimise füüsilist ja sotsiaalset aspekti. Erinevad ajastud, mil õpilased üles kasvasid, mõjutavad nende hoiakuid ja käitumist sama palju kui nende kehade erinevused mõjutavad nende sooritusi. Sõna otsese mõttes ei ole olemas kahte ühesugust inimest.

**Erinevuste märkamine, nende aktsepteerimine ning nendega kohanemine aitab mõista õpilaste motivatsiooni, vajadusi ja soove ning annab võimaluse õpetamist konkreetsele õpilasele sobivamaks muuta, et sellest kujuneks positiivne õpikogemus.**

## II. SOORITUSE HINDAMINE

Selleks, et aidata oma õpilastel oma valitud spordialal paremaks saada, peab kõigepealt hindama nende hetkeseisu võrreldes sellega, kuhu nad välja jõuda soovivad. Seda saab teha järgmisi küsimusi küsides:

1. Millisele tasemele soovid sa jõuda?
2. Millised on sinu oskused praegu?
3. Kuidas sinna jõuda?

Hea õpetaja suudab need kolm asja sujuvalt kokku siduda ja panna õpilane uhkust tundma oma saavutuste üle. Kõige tähtsam on vältida õpetaja/instruktori poolset arvamust sellest, mis on „hea sooritus“ ja pigem uurida välja, millist sooritust õpilane „heaks „ peab.



Õpilane võib tahta sooritada *freestyle'le* omaseid õhulende või teha pöördeid nii, et ta käed puudutavad lund. Sellistel juhtudel võib peaeesmärgiks olla soov paista välja lahe või stiilne. Nende eesmärkide saavutamisel võib õpetajal/instruktoril/treeneril olla hoopis teistsugune lähenemine. Ainult siis, kui õpetaja/instruktor/treener mõistab täielikult, mida õpilane saavutada soovib, suudab ta tulemuste paranemisele kaasa aidata ja suurendada ka õppimisest tulenevat lõbu.

Lumelauasõidu õpetamine on oma olemuselt muutuv. Õppimise käigus asjaolud muutuvad. Need eesmärgid, mis õppe alguses paika pandi, võivad sõltuvalt tingimustest ja õpilase progressist muutuda.

Esimese asjana tuleb tunni alguses aru saada, kuidas õpilane ise oma saavutusi hindab. Sellel ei ole mingit pistmist õpetaja/instruktori/treeneri standarditega või ettekujutusega; õpilane võib erinevalt õpetaja hinnangust tema oskustele oma oskusi üle- või alahinnata. Siiski, mõistes õpilase soove, saab talle pakkuda edusammudeks vastavaid vahendeid ja motivatsiooni (**Tabel 2. Kuidas mõista õpilaste eesmäärke**). Seejärel tuleb asuda tegutsema.

**Tabel 2. Kuidas mõista õpilaste eesmäärke**

HETKESEIS	SOOVITUD SIHID
„Keskmine, ma saan hakkama, aga mitte stiilselt“	„Tahan oma sõpradega koos /sõites parem välja näha.“
„Oskan carvinguga keskmise raskuse nõlvadel päris hästi sõita. Olen üsna kiire“	„Sooviksin half-pipe'is osata sõita ja mogulites toime tulla.“
„Hakkan kartma, kui pean laskuma kiiresti või järsema nõlvaku pealt“	„Tahaksin sõitmist koos perekonnaga nautida selle asemel, et neid pidurdada, kui järjekordselt kartma hakkan.“
„Ütleksin et olen pigem edasijõudnud tasemel – järsud nõlvad ja mogulid probleeme ei valmista.“	„Järgmise suurema reisina olen <i>heliski</i> valinud ja ma ei tahaks endale pettumust valmistada.“

Õpilastele meeldib liikuda, seega tuleks seda kasutada hindamaks oskuste hetkeseisu.

Selleks mõned juhised:

- Tee soojendus tuttava mäe peal, hoidu kiirete hinnangute andmisest. Kui märkadki midagi head või halba, pea meeles, et see on vaid esimene sõit.
- Anna neile lihtne ülesanne, nii et nad end mugavalt tunneksid.
- Anna neile teada, et sa jälgid, kuid ei hinda neid: „Enne, kui liigume edasi, on tähtis, et ma näeks, kuidas te praegu sõidate ja siis koos otsustame, kuidas edasi liikuda.“
- Vaatle oma õpilaste gruppi või üksikut õpilast eri kohtadest: tagant, alt, kõrvalt (kui nad sinust mööduvad).
- Küsi täpsustavaid küsimusi nagu: „Kas see oli sinu tavapärane sõit?“, „Kas tundsid end samamoodi nagu enne?“ „Kas vajad rohkemat soojendust või oli see piisav?“

Kui jälgida õpilasi, tuleks ka näha tervikpilti. Panna tähele, kui mugavalt nad end tunnevad, millised on lumeolud, milline on varustus ja sooritatavate pöörete kuju. Kui üldpilt on olemas, siis kasutada kontrollelemente nende **liigutuste vaatlemisel** ja **hindamisel**. Näiteks võiks selleks olla järgmised elemendid:

- Keharaskus tagumisel jalal
- Jalad põlveliigestest jäigad
- Tasakaalu hoidmine korras
- Lumelaud pööretel valdavalt kanditud
- Jäisel löigul ebakindel
- jm tehnilise sõiduoskuse, varusutse või väliste sõidutingimuste poolt mõju avaldavad aspektid

Õpetaja/instruktor/treener peaks selliste **kontrolltegurite välja töötamisel** juhinduma järgmistest sammudest:

1. Tea ja tunne lumelauasõidu peamisi tehnilisi elemente ja nende järjestust erinevatel tasemetel (juhinduda saaks spordiala käsiraamatust, koolitusmaterjalidest, erialasest pädevast kirjandusest).
2. Kasuta oma õpistiili eelistusi nähtu analüüsimiseks. Kas hindad rohkem üksikdetalle või üldpilti?
3. Hinda nähtut õpilase soovitud tulemusi silmas pidades. Kaalu, millised muudatused annaksid soovitud tulemuse.

Meetodit valides, tuleks siiski veenduda, et keskendutakse nendele liikumistele, mis viivad õpilase poolt seatud sihini. Alustuseks tuleks saada üldmulje õpilaste seisundist tundi tules. Mida märkad? Kas nad on pinges või lõõgastunud? Kas näevad vaeva või võtavad asja rahulikult? On nad sportlikud? Kas nende riietus või varustus aitab kaasa või takistab nende sooritusi? Esmamuljed võivad olla ekslikud. Enne kui sõiduoskuste õpetamise kallale asutakse tuleks veenduda, kas midagi saaks kergelt muuta: kergema raskusega nõlval sõitmine, lumelaua sidemete asendi korrigeerimine, lumelaua pikkuse sobivus jpm.

Vaatluse võiks jagada järgmiselt kolme kategooriasse:

- Tasakaal ja kehaasend
- Pöördesse sisenemine
- Pöörde kuju

**Need kolm kategooriat aitavad mõista õpilase soorituse peamisi probleeme ja juhivad täpsema vaatluse ja analüüsi juurde.** Vaatluse käigus pööra tähelepanu ka valitud lumelauale ehk varustusele. Kas sõit sellega on sujuv või ebakindel? Kui hästi suudab õpilane lumelauda hallata? Kas valitud lumelaud vastab soovitud sõiduoskuste omandamisele kaasa – selleks tuleks end kurssi viia varustuse teemadel. Lumelaua kandi ja lume koostoime paljastab paljugi liikumise kohta. Lumelaua kant võib tekitada lumepinnale kaare, lund laiali ajada või üldse mitte lumega kokku puutuda. Kuidas see

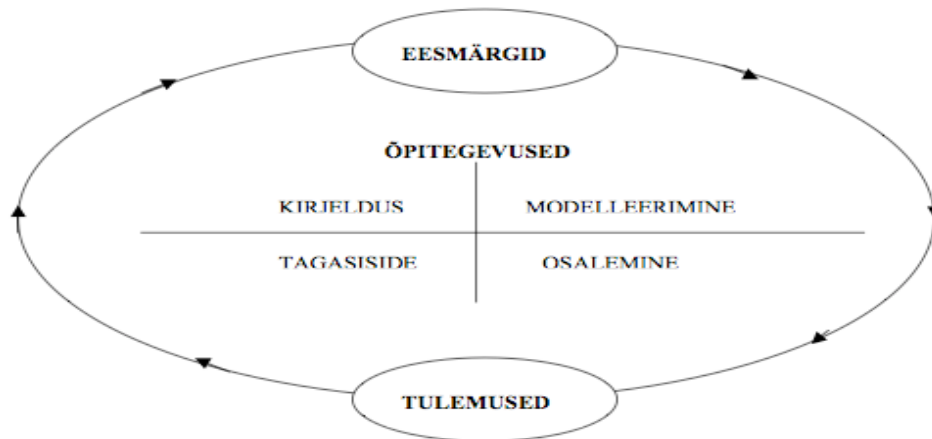
mõjutab õpilase üldist sooritust? Kui õpilane õpetajast möödub, saaks jälgida tema sõiduasendit külgsuunas. Kui jälgitakse kehahoidu, tuleks tähelepanu pöörata erinevatele nurkadele tema kehaosade vahel. Kas need nurgad on suletud (väiksed) või suhteliselt suured (avatud)? Kas osad nurgad on avatud ja osad suletud? Kui vaatad keha eest või tagant, siis keha nurgad või õlgade asend näitavad, millised kehaosad kontrollivad kantimist ja küljelt küljele liikumisel tasakaalu hoidmist. Pöördesse sisenemisel ja selle jõu hindamisel jälgida kere ja jalgade liikumist. Kas kere pöörab esimesena ning jalad järgnevad kiiresti? Kas kere keerab esimesena ja jalad pöörduvad vaid järk-järgult? Kas kere ja jalgu pööratakse sama-aegselt aga erinevates suundades? Kas kere jääb paigale, kui pööratakse jalgu? **Püüda vahet teha liigutustel, mis on põhjustatud või mis põhjustavad teisi liigutusi.** Jälgida peahoiakut ja käte asendit. Lapsi jälgides pea silmas nende füüsilist arengut. Siin on tähtis tugevus, jäsemete pikkus ja peenmotoorika kontroll. Laste varustus võib samuti takistada nende arengut. Laste sooritust on kerge mõista: kui lumelaud libiseb otse läbi lume ja ei lükka lund või ei libise külgsuunas, siis saab laps varustuse juhtimisega hästi hakkama. Laste paremaks hindamiseks tuleks võimalikult palju laste sõitmist jälgida, et seda ideed paremini mõista ning leida teisigi abistavaid nüansse.

**Kui õpilaste/klientide hetkeoskused on teada ja arvesse on võetud nende eesmärgid, tuleb välja töötada nn õppetunni kava/treeningukava.** See on ilmselt kogu selle protsessi kõige kriitilisem hetk. Õpetaja/instruktori/treeneri edaspidine usaldusväärsus sõltub siintehtud otsustest. Tuleb säilitada sobiv perspektiiv ja jätkata õpilasega koostööd, mitte hinnata ega kritiseerida. Sõidutehnika ja liikumise hindamine on kestab protsess. Jälgida õpilast ja kommenteerida tema igagi väiksemat arengut. Tuua välja ka tema kõige pisemad edusammud ja aidata tal kõrvutada oma praegust arengut algusajaga. Nii tekib tal saavutustunne, kinnistab õpitut, väljendab äratundmisoskust edasimineku osas ning leiab motivatsiooni järgmise tunni jaoks.

### III. ÕPIKESKKONNA KUJUNDAMINE

Kui õpilase/kliendi hetkeoskused ära hinnatud ja koos on välja töötatud õpieesmärgid, on aeg asuda tegutsema. Õppimise vältel tuleb korduvalt üle vaadata edasimineku ja aeg-ajalt ka esialgsed eesmärgid ja ootused (**Joonis 2.** Õpikeskkonna kasutamine). Õpilased, kes võtavad õppimisest aktiivselt osa, saavad ka paremini aru mõistetest, liikumisest ja vajalikest muudatustest. Õpetaja ülesanne on muuta allpool toodud põhimõisted ja teha need isikupärasemaks. Kogemuse kasvades õpitakse, millal ja kuidas neid kasutada.

## Joonis 2. Õpikeskkonna kasutamine



Õpetamine hõlmab endas nii uue liikumise algsammude õppimist kui juba õpitud oskuste viimistlemist, kuni terviklike tegevusteni, mis aitavad õpitud veel paremini selgeks saada. Kõik liikumisega seonduv, selle algatamine ja analüüsimine, kuulub õpetamise hulka. Osad liigutused ja kombinatsioonid aitavad kaasa teiste sammude õppimisel. Teised vajavad aga terviklikke tegevusi, harjutusi, nagu näiteks kiiruse või intensiivsuse reguleerimine. Tegevused võivad areneda üldisest rohkem konkreetsemateks, detailidelt suure pildini. Õpilaste eelmised kogemused lisavad ka oma dimensiooni ja aitavad neil õpitud paremini meelde jätta. Erinevad elemendid ja erinevad osalejad nõuavad erinevat tasakaalu kognitiivsete, kinesteetiliste ja afektiivsete komponentide vahel, mis omakorda kujuneb kogemuste käigus. Kaks tuntumat viisi kognitiivse, kinesteetilise ja afektiivse õppimise vahel tasakaal leida on (Gilbertson et al 2007):

- **Kirjelda-demonstreeri-tegutse.** Esmalt juhendaja kirjeldab, mida tuleb teha, seejärel näitab ette ning siis annab võimaluse osalejatele tegutseda ja katsetada.
- **Tervik-osa-tervik.** Komplekssete oskuste õpetamisel rakendatav meetod, kus juhendaja näitab terviku ette, seejärel (kasutades eelmist meetodit) õpetada osad üksikutele osadele, mis tuleb osalejal ise tervik sooritada.

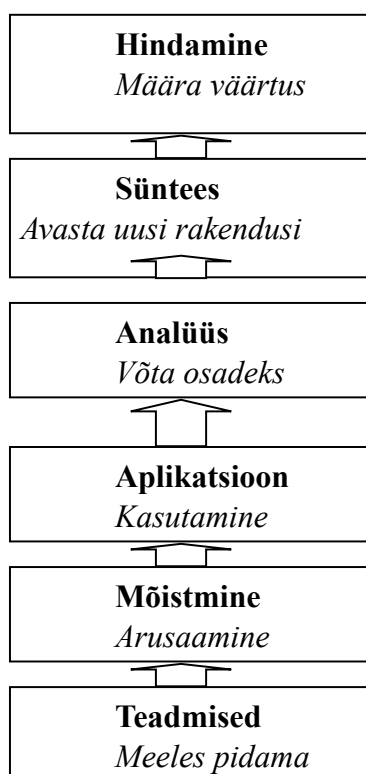
Neid kahte meetodit võib edukalt omavahel sobitada, samas ei ole järjestus rangepiiriline. Vahel võib juhtuda, et välitingimustes mõnda tehnilist tegevust tuleb ka enne demonstreerida ning samal ajal ja järgselt selgitada, mis toimus. Õpetamine sisaldabki vahendeid, mis aitavad sul viia õpilase/kliendi hetkeseisust sinna, kuhu ta tunni lõpuks jõuda soovib, kombineerides erinevaid õppegevusi ja õpikeskkonda mõjutavaid tegureid: sõidukeskkond/nõlv, õpilase varasemad kogemused, päevaolud (ilm, lumi), õpilase võimekuse tase, suhtlemisstiil ja õpistiil ning õppimise kiirus ja intensiivsus.

Ellen Post Forster viitab („*Technical skills for Alpine Skiing*“, 1995) **praktilistele soovitustele seoses harjutuste, mängude ja liikumisega:**

- Kasuta mänge ja harjutusi nii, et oleks võimalik saavutada tehnilisi eesmärke.
- Selgita, miks harjutust kasutatakse ja kuidas sellest kasu saab.
- Seosta harjutused tegeliku olukorraga.
- Seosta eraldi õpitud osad tervikliku pildiga.
- Veendu, et harjutused vastaksid õpilaste tasemele.
- Lisa seiklust, väljakutset ja elevust igasse kogemusse.
- Paku piisavalt aega harjutamiseks. See on edusammudeks vajalik.
- Julgusta täpsust ja tabavust harjutamise ajal.
- Kasuta Oskus/Harjutamine/ Mägi valemit: **Oskus:** mida sa soovid, et su õpilased õpiksid; **harjutamine:** olukord, mille sa lood julgustades neid õppima; **Mägi:** eduks sobiv maastik, sõidurada.

Ülalmainitud soovitude kasutamine aitab õpetamist **mitmekesisitada**. Näiteks, kui tuleb õpetada pöörde sooritamist, siis saab kasutada samm-sammult lähenemise asemel (aeg ajalt, sõltuvalt rühmast ja nende võimekusest) ka terviklikumat lähenemist. Kui tavaliselt antakse rühmale väljakutse viies neid raskemale sõidurajale, siis kuidas saaksid samaväärset pingutust soodustada näiteks kergemal sõidurajal? Võimalused on piiratud ja variatsioonid huvitavad ning väljakutsed lõpmatud.

Õpetamise eesmärk on õppimine. **Kuid kuidas kindlaks määrata kas keegi on midagi õppinud?** Kas sina mäletad aega, kus sa arvasid et said midagi selgeks, kuid ei suutnud peale tundi seda korrata? Kas oled kontrolltöoks või eksamiks ettevalmistanud ning peale töö või eksami sooritamist märganud, et ei suuda õpitud meenutada? Õpilasele on tähtis, et ta saab midagi oma aja, raha ja pingutuse eest – teisisõnu, et ta õpib. Selleks, et tõeliselt õppida ja selleks, et õpitu ka kauaks meelde jääb, peab sel olema õpilase jaoks isiklik tähendus. (Joonis 3. Õpitegevused).



Selleks, et inimene näeks ja tajuks õpitu väärtust, peab uute teadmiste ja oskuste omandamine olema arusaadav, peavad tekkima seosed selle otsesest rakendatavusest, samas peab õpitud alati ka analüüsima, et selle erinevate osade väärtust ja rakendatavust teadvustada. Benjamin Bloom (1956) tõi välja rida erinevaid arengu tasandeid, mida õppija läbib. Õppija liigub pealiskaudselt ja üpris kitsa mõistmise juurest üha sügavama ja integreeritud arusaama juurde. Õpetamise käigus tuleb õpilaste edasiminekut hinnata vastavalt nendele tasanditele. Küsi endalt järgmised küsimused:

- Kuidas nad vastaksid, kui neilt küsida: „Mida sa täna tunnis tegid?“
- Kas õpilased suudaksid neid oskusi ka hiljem kasutada?
- Kui neil on jälle raskusi ja kedagi ei ole läheduses, kas nad on võimelised ise probleemi lahendama ja selle osadega tööd tegema?
- Kas neile on võimaldatud piisavalt aega, et nad mõistaksid, kuidas uus õpitud oskus aitaks neil selliste muutujate juures nagu kiirus, sõidurajad, maastik või tingimused?
- Kas nende arvates oli tund nende aega ja raha väärt? Kas nad õpikogemust väärtustavad?

*Nt. üsnagi kogenud lumelauasõitja Peep otsustas võtta koolituse, sest järskudel nõlvadel tekkis sageli kiiruse kontrollimisega probleeme. Ka koolituse lõpus ei tundnud ta end julgustatuna, sest terve tunni vältel tegeldi pöörde kujuga ja Peebu arvates liiga lihtsatel nõlvadel. Kuigi tunnis toimunu oli piisavalt tore ja nauditav, ebamugavust mitte tekitav, **ei tekkinud tal seost** soovitud/oodatud kogemuse ja äsjase õpitu vahel. Samas otsustas Brita ühineda ühe teise koolituse rühmaga, millest ta sattus tunni lõppedes vaimustusse. Brita tuli hästi toime keskmise raskusega radadel, kuid keerukamates tingimustes tundis end ebamugavalt. Soov oli muutuda oskuslikumaks ilma suurt hirmu tundmata rasketel nõlvadel. Instruktor õpetas kogu rühmale mõningaid freestyle oskusi ning näitas, kuidas need erinevates tingimustes kasuks tulevad. Neid harjutati piisavalt ning terve aeg oli hästi kulutatud. Brita tundis end isegi mustal mäelt laskudes kontrolli hoidvat, mis kulmineerus sellega, et Brita võttis veel ühe õppetunni.*

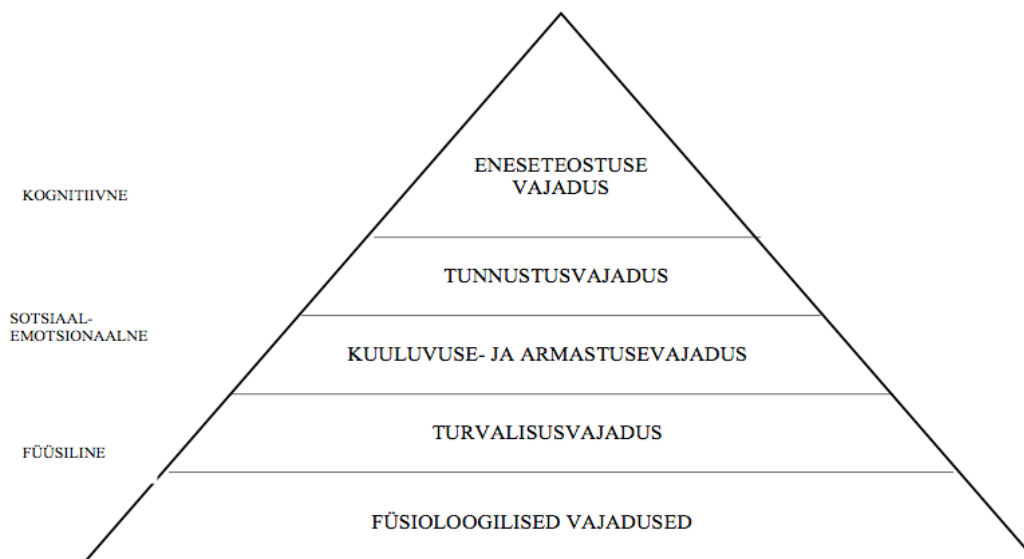
Õpikeskkonna kujundamise põhiteemadeks on:

- a) õpilaste põhivajaduste mõistmine ning ohutu ja turvalise atmosfääri kujundamine,
- b) efektiivne kommunikatsioon ja erinevad õpistiilid,
- c) rühmaga toimetulek,
- d) õpetamise võtted ja mõistmise tasandid

### **a) Õpilaste põhivajaduste mõistmine**

Suhete arenedes oma õpilastega, mõistetakse et nii mõlemal osapoolel õppeprotsessis on teatud põhivajadused. Abraham Maslow, tuntud psühholoog, kirjeldab neid vajadusi kui püramiidi, kus kõige madalamal astmel asuvad füsioloogilised vajadused ning kõik järgmised vajadused (turvalisus, kuuluvustunne, tunnustusvajadus ja eneseteostus) asuvad

kõrgematel astmetel (Joonis 4. Maslowi püramiid). Püramiidi kõrgemate astmeteni jõudmiseks peavad kõik alamad vajadused olema rahuldatud.



Joonis 4. Maslowi vajaduste püramiid.

Nälg, valu, väsimus ja teised füüsilist ebamugavust tekitavad asjaolud segavad õppimist. Oma keha tuleb kuulata ja teadvustada enesele oma vajadusi. Oma vajaduste rahuldamata jätmine võib viia kurbade tagajärgedeni. Kui õpilastega on loodud avatud ja usaldusväärne suhe, siis tunnevad õpilased end mugavalt ja julgevad ning jagavad neid õppeprotsessil mõjutavaid probleeme. Edukad ja efektiivsed õpetajad/instruktorid ennetavad selliseid probleeme juba eos. Enne tunni alustamist on kasulik uurida, kas kõik on korralikult söönud. Teinekord on hea panna oma taskusse mõned vahepalad kehakinnituseks. Võib-olla pead mõnikord tunni varem ära lõpetama, sest näljased õpilased ei õpi enam midagi juurde. Samuti on soovitatav kõigil enne tunni alustamist tualetis ära käia. Kui ilmaolud on keerulised (väga külm, tuuline või vihmane ilm), tuleks kontrollida sobiva riietuse olemasolu (mütsid, kindad, tuulekaitse ja/või veekindel kiht). Keeruliste ilmatingimuste puhul on võib-olla kasulik leida, kas tuulevaiksem koht või alustada tundi hoopis siseruumides. **Tähtis on kindlasti mitte ainult teadlik olla nendest ebamugavust tekitavatest asjaoludest, vaid ka planeerida oma tegevust vastavalt.**

**Vajadus turvalisuse** järele kasvab ajapikku. Suuremaks kasvades õpitakse kahtlasi olukordi vältima, välja arvatud juhud, kus väike oht lisab asjale vürtsi. Tõeliselt ohtlikud olukorrad tekitavad paljudes hirmureaktsiooni, mis võib omakorda halvata inimese reageerimis- ja mõtlemisvõimet. See kehtib lumelauaspordis väga paljude algajate kohta – kardetakse end füüsiliselt vigastada, tuntakse hirmu nõlvade ees, peidetud hirm on endas peituda ja mitte hakkama saada jms. Lumelauaspordi puhul on füüsiline risk seotud väliste asjaoludega, mida saab õpetaja ja instruktor varakult arvesse võtta (sobiv varustus,

riietus, sobiva nõlva valik, mäel käitumise reeglite tutvustamine jne), kuid psühholoogiline risk (hirmud, kartused, verbaalsed ja emotsionaalsed varasemad ebameeldivad kogemused jms) on see, mida tuleb pidevalt jälgida ning neid parimal viisil õpilaste eest hoolt kandes püüda maandada. Lumelauainstruktorina on üheks sinu peaülesandeks õpilaste turvalisus.

Mida võiks teha:

- Uuri välja õpilaste võimekus ja piirangud, et siis paremini otsustada, kuhu neid sõitma viia ja mida neilt oodata.
- Kindlasti lase neil soojendust teha.
- Vali sõidukohti hoolikalt, eriti alguses. Rühm on nii tugev, nagu selle kõige nõrgem liili.
- Arvesta ilma ja lumetingimustega. Isegi kõige kergem rada võib olla halbades ilmastikutingimustes keeruline.
- Kujunda harjumuseks ise kavatsetavad sõidukohad läbi sõita enne, kui õpilased sinna viid.
- Arvesta kellaajaga. Päeva peale süveneb väsimus ja ka lumeolud võivad halvemaks muutuda.
- Katsu vastu panna soovile tund lõpetada kõige raskema rajaga. Kuigi edu võib esile kutsuda elevuse, võib halb kogemus tänu väsimusele või halbadele ilmastikutingimustele olla psüühiliselt laastav.
- Jälgi, kus su õpilased seisma jäävad. Pea silmas ka teisi sõitjaid sellel rajal. Kui viid õpilased rahvarohkele rajale, võib see tekitada probleeme ja kahjustada usaldust.

Niisama tähtis, kui neid asju ise silmas pidada, on neist ka oma õpilaste teavitamine. Kui õpilased teavad, et nende eest hoolitsetakse, siis muretsevad nad ise vähem ja on nii rohkem võimelised keskenduma sellele, mida neile öeldakse või ette näidatakse. Tähtsaim, mida õpilastele õpetada tuleb, on ise mäe peal toimetulek. See jääb nendega ka peale tundide lõppu. Igas tunnis peab tutvustama turvalisuse nõuandeid, mäel käitumise reegleid.

Väga oluline on teha vahet **väljakutsel ja hirmul**. Hirm takistab õppimist ja see on ka üks peamisi põhjuseid, miks inimesed loobuvad lumespordi harrastamisest. Et paremini mõista oma õpilaste kogemusi, tuleb püüda meenutada aegu, mil olid ise väga hirmul. Millises konditsioonis oli hirmuhetkel keha? Kui tugevasti süda peksles? Kas hirm oli nii suur, et liigutada oli raske? Milline abi aitas olukorrast välja tulla? Kontakti loomine oma õpilastega eeldab ka seda, et neile antakse mõista, et ärevuse tundmine ja väljendamine on loomulik. Eelkõige tuleb meeles pidada, et hirmu tundmine on tõeline, tunnista seda. Kui õpilasele näidatakse, et nende tunnet mõistetakse, on õpilane enam avatud ja valmis kuulama. Järgmisena tuleks selgita välja, kui tõsine õpilase hirm on. *Nt. „Karen, vaata mulle otsa. Kas sa tunned, et tegelikult sa ei liigu üldse?“ - „Jah“ - „Võtame üks samm korraga, ole dnõus?“ - „Okei, aga ma ei suuda liigutada.“ - „See on täitsa okei.*

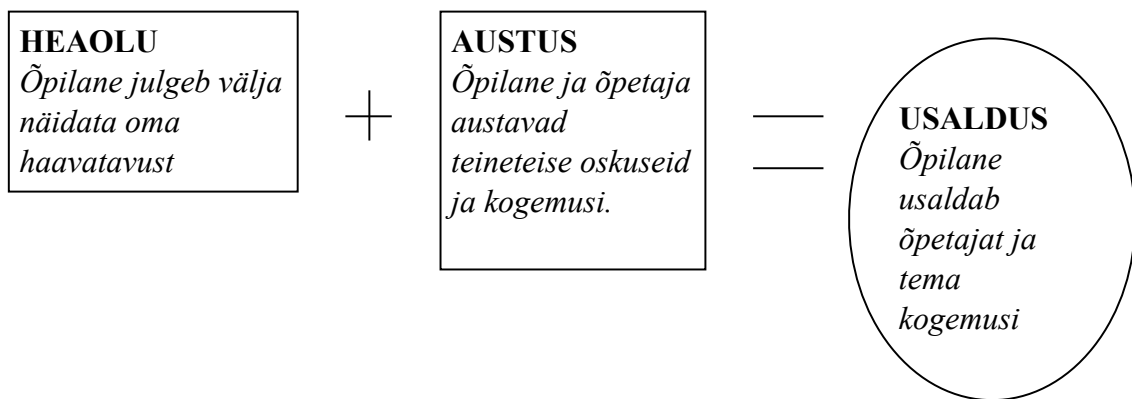


*Me sõidame risti üle nõlva. Lihtsalt vaata mulle otsa ja kuula, mida ma sulle ütlen. Ma olen kogu aeg siinsamas. Ma teen raja ette, ja sul tuleb lihtsalt mööda seda rada järgi libistada. Sa võid peatuda nii palju kui vaja. Kui vaja siis aitan, kui minuni jõuad, peatan su ise. Oled valmis?“* Kuna füüsilise reaktsiooni kirjeldamine võib olla keeruline, siis katsuda uurida tunnete kohta. Üks võimalus töötamiseks õpilastega, kes teavad, et nad et nad mingis situatsioonis kartma hakkavad, on aidata neil välja töötada märguandehelid, mis aitavad neil kiirelt meenutada oma eelmisi saavutusi. Kuigi ka sõna võib kasutada, ei ole sõnal nii suurt tähendust kui helil – selle pikkusel, rütmil, tundel. Heli ning vastuse sellele võiks välja arendada enne hirmutavat olukorda ja õpilane võiks neid harjutada turvalises keskkonnas, kuni ta on valmis hirmule vastu astuma. *Nt. „Karen, milline hääl või heli on su kõrvadele kõige meeldivam, kui nõlvalt laskud?“ - „selline pehme ja sahisev“ - „jätta siis endale meelde, et igakord, kui pööret alustad, püüa seda häält meenutada ja teha“ - „okei...pehme ja sahisev....pehme ja sahisev....(püüab meenutada ja järele teha)“ - mida su keha tunneb seda tehes?“ - „see aitab eelmisest pöördest välja tulla ja puhtalt uut alustada“ - „nii, kas saaksid seda ütelda sel samal pehmel ja sahiseval toonil nagu enne tegid? Vot nii, ja kui sa seda ütled, siis püüa tunnetada, kuidas su keha liigub. Kas tunned? Proovi, proovi, korda seda pehmelt ja sahisevalt...“*

Teine viis hirmu vähendada on kohandada ülesannet nii, et võetakse arvesse õpilase hirmu. Uut ülesannet võiks tutvustada õpilasele juba tuttavalt rajal. Selle ülesandega võiks julgustada õpilast proovima liigutusi, mida tal võib vaja minna juba keerulisemal rajal. Neil õpilastel, kes kardavad nõlvast laskuda, tuleks võimaldada harjutada olukorras, kus nad peavad rohkem nõlvaga ristiasendis sõitma ja selleks rakendada C-kujulist pööret, et mäelt laskudes kiirust kontrollida. Lamedama nõlva peal palu aga õpilasel laskuda otse alla niikaua, kui ta suudab, enne, kui ta hakkab kombineeritud pööretega sõitu sujuvamaks lihvima ning kiirust vähendama. Sellistes mugavates ja nn ohutumates tingimustes õpib õpilane vajalikke liigutusi kui ka kiirust paremini kontrollima, et järsematel nõlvadel toime tulla. Raskema sõidukoha proovimisel on tähtis osata harjutuste taset lihtsustada. Kui õpetaja suudab ette näidata, kuidas turvaliselt harjutust lihtsamal viisil sooritada, õpib õpilane keerukamat sõidurada avastama enda võimete piires ja ei tee äkilisi ega ohtlikke liigutusi.

Kui õpilaste füsioloogilised vajadused on täidetud ja nad tunnevad end turvaliselt, siis tuleb mängu **kuuluvustunne**. Inimestel on sisemine vajadus olla aktsepteeritud ja austatud, kas üks-ühele suhtlemises või suuremas rühmas. Igale õpilasele eraldi tuleks kinnitada, et nad kõik on võrdsed selles meeskonnas, ja rühmale tervikuna, et kõik õpilased on võrdselt tähtsad ja võimekad. Iga õpilasega tuleks võimalusel luua isiklik kontakt ning kohelda neid kui ühtset meeskonda, kellel on ühised eesmärgid. Tuleks luua olukordi, kus nad saavad teineteist innustada või aidata teineteisel õppimisel edu saavutada. Näidata õpilastele, et nii õpetaja/instruktor, kui ka teised õpilased hoolivad teineteisest (**Joonis 5**. Vajadus kuuluvustunde järele).

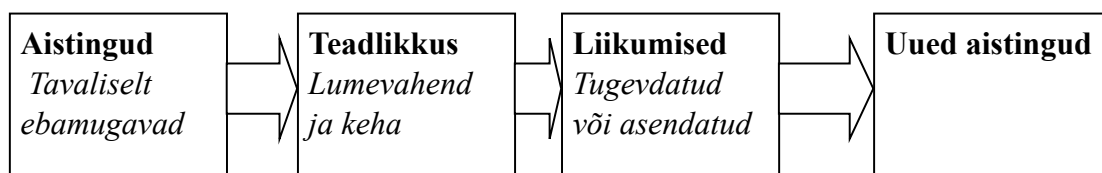
## Joonis 5. Vajadus kuuluvustunde järele



Kui hakatakse õppima uut spordiala või võetakse ette mõni muu uus väljakutse, on oht kahjustada oma **enesehinnangut**. Enesehinnang on psühholoogilise riski üks levinumaid vorme. Enesehinnang võib langeda läbi väliste faktorite (näiteks häbi tundmine teiste ees kukkumisest või vanemate ootuste mittetäitmisest tulenev pettumus), kui ka sisemiste faktorite läbi (endas kaheldes, enda ootuste mittetäitmine). Oma raamatus „*Inner Skiing*“, toovad autorid Gallwey ja Kriegel välja **3 peamist takistust** lumespordi ja teiste talispordialade õppimisel: endas kahtlemine, kartus kriitika ees, kartus vigastuste ees. (Joonis 6. Enesehinnangu risk).

Paljud inimesed on iseenda kõige suuremad kriitikud. Väga tuttavad on väited: „*Hull oled või? Sa murrad oma kaela!*“, „*No see oli ju algaja õnn*“, „*Praegu oled sa jah kõigi lemmik, aga kui nad näevad kui koba sa tegelikult mäe peal oled, siis nad nii enam ei arva.*“

## Joonis 6. Enesehinnangu risk



Õpetaja/instruktor/treener peab suutma ära tunda oma õpilase sisetunde ja kas see aitab kaasa või hoopis takistab õppimist. Õpilasel/kliendil tuleb aidata püsida hetkes või meenutada oma eelmisi edusamme või unistada tuleviku edusammudest. Olla positiivne ja

mitte meenutada eelmisi läbikukkumisi ega ennustada läbikukkumisi tulevastes tegemistes. Õpilastel/klientidele tuleks võimaldada eduelamust läbi oskuslikult valitud ülesannete, valitud sõidukohtade ja tagasisidestamise. Kui juhtida õpilase tähelepanu positiivsetele muutustele tema õppimisprotsessis, siis aitab see kujundada eduelamust, mis motiveerib ka edaspidi pingutama, Siiski tuleks vältida subjektiivseid hinnanguid ja keskenduda vaid objektiivsetele vaatlustele:

- **Subjektiivne hinnang:** „*Need ei olnud head pöörded*“, „*Sa ei kasuta lumelaua kanti õigesti*“.
- **Objektiivne vaatlus:** „*Nende pööretega ei õnnestunud sul C-kujuline pööre. Hoia pöörde raadius ühtlasem.*“, „*Sa ei kasutanud lumelaua kanti pöördesse minekul, löikamise asemel sa libisesid.*“

Objektiivne vaatlus käsitleb väliseid ja kontrollitavaid tingimusi ning aitab õpilasel oma oskusi parandada. Subjektiivne hinnang hindab õpilase pingutust ja võib õpilase enesehinnangut alla tuua. Edu äratundmine ja sellele tähelepanu juhtimine aitab õpilasel edasi pürgida.

## **b) Efektiivne kommunikatsioon ja erinevad õpistiilid**

Et olla hea õpetaja, peab oskama oskuslikult suhelda oma õpilastega, neile uut informatsiooni (oskused ja teadmised) edastama, neile tagasisidet andma, neid tunnustama ja motiveerima. Nemad omakorda peavad aga olema motiveeritud kuulama, et nad aru saaksid. Mõningad ebaefektiivsed kogemused:

- Koolitaja hakkas kohe asjast rääkima, ilma eelneva sissejuhatusega?
- Koolitaja rääkis pidevalt, nii et keegi ei saanud sõna sekka öelda?
- Koolitaja kasutas termineid, mis olid võõrad ja segased?
- Koolitaja ei vaadanud sulle kordagi silma, isegi siis, kui ta otse sinuga rääkis?
- Koolitaja küsis: “Kas kõik on selge?” ning ei andnudki võimalust selgitusi küsida?
- Koolitus sai läbi ja sa ei saanudki aru, millest see oli?

Selliseid hetki tuleb tihti ette. Väga väikese vaevaga on võimalik parandada oma väljendusoskust. Vaja on vaid empaatiat õpilase suhtes ning arusaama nende maailmavaatest.

Silberman´i (2000) sõnul on efektiivseks suhtluseks vajalik see, et räägitakse otse ja selgelt ning õpilast kaasates.

**Sõnumi edastamine.** Õpilastele võib infot edastada mitmel viisil, tuleb leida see sobivaim viis konkreetsele sihtrühmale. Näiteks võiks selgelt väljendatud seletusele juurde lisada ka sensoorse panuse: “*Vaatame selle pöörde ajastatuse veelkord üle. Ma liigun sinu poole ja sa vaata mu liikumist, eriti keha.*“ Enamikel juhtudel on ettenäitamine väärt tuhat sõna, eriti veel õpilastele, kes on visuaalsed õppijad. Samuti on tähtis, et õpilased saaksid ka ise nähtut ruttu järgi proovida. Kui tundub, et rääkimist liiga palju, siis uuri, kas õpilased sooviksid vahepeal õpitud ette näidata ja saada selle kohta mõningast tagasisidet. Samuti võib õppematerjalina ära kasutada nõlva profiili. Näiteks võib

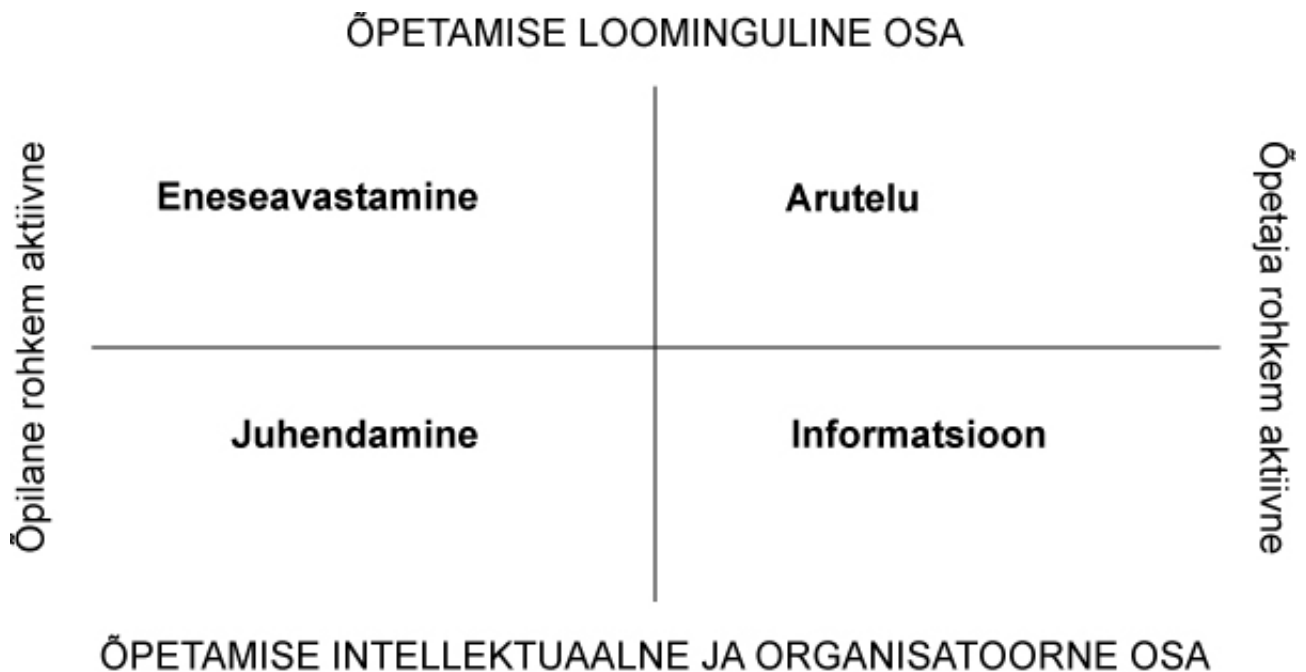
võimaldada oma õpilastel proovida ja tunnetada liikumist järsult nõlvakult tasasemale ja vastupidi, või pöörete sooritamist mugulites või üleminekut ühelt lumetingimusest teise (nt. raja kõrvalt ettevalmistamata lumekattelt gruunitud rajale). Sellisel viisil saavad nad ise tunnetada ja õppida. Õpilasi tuleks ettevalmistada kuulamiseks, mida neile räägitakse ja kindlasti tuleb teha kokkuvõtte, kui tund on lõppenud. Kokkuvõtte võib teha, kas instruktor või mõni kaasõpilane.

**Räägi otse.** Õpilastega tuleb suhelda ausalt. Kuigi võib tekkida kiusatus hämada, et mitte riivata kellegi tundeid või vältida küsimusi, millele vastata ei oska. Ausus on ainus viis luua oma õpilastega tihe ja usaldusväärne vastastikune side. See siiski ei tähenda, et peab olema üdini aus. Kriitikat saab jagada ka positiivses valguses. Õppimise käigus peavad õpilased julgema vigu teha, ainult nii õpivad nad õiged liigutused selgeks. Eduka õpetaja ülesanne on julgustada õpilasi proovima ja eksima. Ka õpetaja õpib läbi iga eksimuse ja kogemuse. Valed vastused või eksimused liigutustes on võimalus oma väljendusviisi parandada, et õpitu kohta käiv info õpilasele ikka kohale jõuaks. Nt. *Mart õpib kiirust kontrollima. Peamiselt püüab ta seda teha ülakeha pööramisega niivõrd palju, et jalad ja laud ka pööravad soovitud suunas kiirelt. Selliselt on võimalik küll aeglustada liikumist, kuid mitte kõige efektiivsemalt. Probleemid tekivad sinistel nõlvadel, kus ta vajab veidi nõu. Instruktor selgitas pöörde kuju põhimõtet, mille peale Mart ütles: „ Selleks et ma niiviisi seda pööret saaks teha, pean ma oma keha lihtsalt selles suunas keerama ning jalad ja laud teevad sama, just nagu ütlesid.“ Instruktor kommenteerib: „See on täitsa huvitav, Mart. Kas see tähendab, et sa pöörad jalgu? Või alustad pööret ülakeha liikumisega?“* Selgitavate küsimuste küsimine annab Mardile mõista, et ta ikkagi ei soorita liigutust selliselt nagu instruktor seda selgitas. On ka võimalik et instruktoriga selgitus ei olnud piisavalt selge ja arusaadav Mardile. Sellisel puhul saab instruktor võimaluse uuesti selgitada, hoides Mardi soorituse positiivset osa eeskujuks. Nt. *„Hea tähelepanek Mart, Võiks seda pöörde asja veel korra uurida. Proovi oma ülakeha pöörata kogu pöörde vältel ning rakenda jalgu esimesena, vaata mis juhtub.“* Sel viisil on Mardil oma osa õpikogemuse ja soorituse vahel ühisosa leidmisel, selle asemel, et instruktor annab hinnangu sooritusele ja kahjustab Mardi enesehinnangut. Samuti on tähtis, et kehakeel vastaks öeldule. Hoida oma õpilastega silmsidet ja innustada nende avastusi, kas noogutuse või mõne muu heakskiitva väljendusega. Näiteks olla avatud olekuga, noogutada, seista nende lähedal, kui nad uusi liigutusi harjutavad, ja kui sobilik, siis nt patsutada ka õlale.

**Räägi õpilastega nende keeles.** Hea õpetaja suhtleb oma õpilastega, mitte ei sunni neid ainult teda kuulama. Õpilase kaasamine tähendab palju enamata, kui vaid lubada neil oma arvamust avaldada. Tähtis on, et räägitakse nende keeles, kasutatakse neile arusaadavates terminites ja kontekstis, veendutakse et nad said ikka aru. Teadmine erinevatest õpistiilidest sensorsetest eelistustest aitavad õpilasi paremini kaasata. Kuna kõikide oma õpilaste õpistiile ja eelistusi on keeruline välja selgitada, tulebki teiste vahendite kasutamine siinkohal appi. Kogemuste kasvades mõistetakse üha enam, millised

märguanded ja tunnusjooned aitavad õpetamisel enam kaasa. Enamik inimesi õpib siiski mitmel erineval viisil. Mitmekülgne eneseväljendus aitab kaasata kõiki oma õpilasi. Hea on teada, et õppijad jagunevad üldjuhul nelja enamlevinud kategooriasse: tegutseja, mõtleja, vaatleja, tunnetaja. Õpetamise osas võib vaadelda samuti erinevaid lähtekohti (Joonis 7. Õpetamise paindlik mudel), sõltuvalt sellest, kas soovitakse, et aktiivsem osapool on õpilane või õpetaja ning kas õpetamisele lähenetakse loovamalt või struktuursemalt. Sõltuvalt lähtekohast ja eelistusest võib õpetamisel olla, kas arutelude keskne, julgustada eneseavastustele, olla väga informatiivne ja pedagoogiline, või aktiivselt juhendada ja suunata. Kõige parem on siiski kasutada mitmeid erinevaid stiile, neid vaheldada ja kohandada, sest õppijad on samuti erineva eelistuse ja võimekusega.

Joonis 7. Paindlik mudel õpetamiseks



Bernice McCarthy kirjeldab 4-sammulist meetodit:

- 1) Õpetaja kui initsiaator ja motivaator väljendab entusiasmi aine suhtes.
- 2) Õpetaja annab tunni sisu edasi kirjeldades ja demonstreerides.
- 3) Õpetaja astub kõrvale ning võimaldab õpilasel proovida.
- 4) Õpetaja ergutab tagant ning soodustab iseseisvust, samal ajal, kui õpilane kohaneb ja õpib midagi uut.

Isik valib oma eelistatud õpistiili selle järgi kuidas ta uut infot vastu võtab, töötleb ja seda endasse neelab. Õpetajale annab see võimaluse valida õpilasele parim õpetamise strateegia või siis strateegiate kogum, eriti kui grupp on suur ja koosneb erinevatest õpilastest. **Fakt on see, et ükski õpistiil ei sobi ühele isikule täiuslikult.** Teisisõnu võib isik

kasutada mitmeid eristiile sõltuvalt õpikeskkonna asjaoludest. Jensen (1995) jagab õppeprotsessi nelja kategooriasse:

- **Valmisolek**- õppimist ümbritsevad asjaolud – füüsilised, sotsiaalsed, emotsionaalsed.
- **Vastuvõtt** - Isikule sobiv sensoorne sisend (visuaalne, auditoorne, kinesteetiline).
- **Töötlemine**- Informatsiooni selekteerimine, töötlemine, kohandamine, kinnistamine
- **Reageering** – Mida isik infoga peale hakkab.

Kõigepealt peab õpilane olema valmis õppima, sh peab olema loodud ka sobiv õpikeskkond, seejärel tuleb õpetajal/instruktoril uut oskust ja teadmist õpilasele sobival viisil esitleda (sobiv eesmärk, usaldus, õpetamise strateegia jm), mis tõstaks tõenäosust selles osas, et kogu uus informatsioon on õpilasele vastuvõetav (oluline, kohandatav, kinnistatav). Õppimine ja omandamine on seda efektiivsem, mida enam saab õpilane võimalusi seda praktiseerida, katsetada, harjutada. Kogemusõppe rajaja David Kolb´i uurimus (1971) eelistatud õpistiilide teemal tekitas suurt diskussiooni, jõuti järeldusele, et õpistiilid koosnevad kognitiivsetest, afektiivsetest ja füsioloogilistest faktoritest, mis näitavad, kuidas õpilane õpikeskkonda vastu võtab, sellega suhtleb ning sellele reageerib.

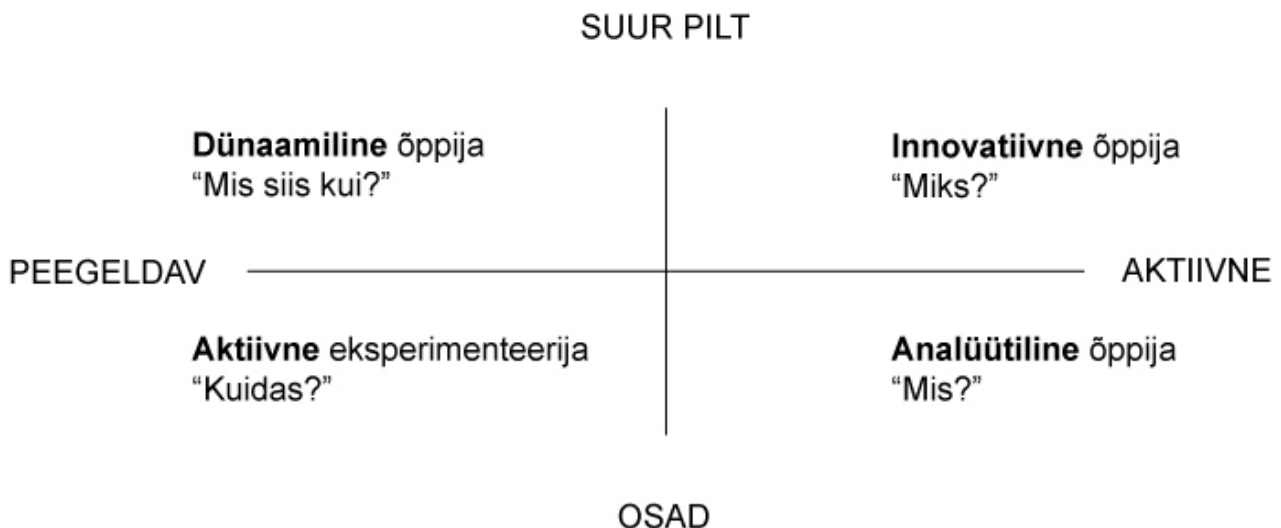
Kolb pakub lihtsa lähenemise õpistiilidele, jaotab õppimise kahte leeri: tajumine ja töötlemine. **Tajumine** on viis, kuidas inimene tunnetab maailma ja kogub sealt infot, mida õppida. Selle kontiinumi otstes on kahte tüüpi õppijaid: need, kellele on abiks „suure pildi“ nägemine (nn tunnetajad) ja need, kellele sobib „osade“ kaupa õppimine (nn mõtlejad). **Töötlemine** on viis, kuidas inimene vaimselt infot töötleb, et sellest aru saada ja sellest õppida. Töötlemise kontiinumi otstes on „peegeldavad vaatlejad“ (nn jälgijad) ja „aktiivsed eksperimenteerijad“ (nn tegutsejad).

Kolb´i teooriaid on palju kasutatud ja täiendatud. Bernice McCarthy lõi Kolb´i töö põhjal järgmise klassifikatsiooni (vt. **joonist 8**. Õppijate peamised tüübid):

- **„Innovatiivsed õppijad“** („suure pildi“ nägijad) Näevad kõigepealt tervikut ja siis üksikuid osi. Vaatlevad ja tunnetavad maailma enne otsuse tegemist. Tihti väga tundlikud ja loomingulised. Usaldavad oma tundeid. On head jagajad ja õpivad hästi arutelu käigus. Neile on tähtis maailmast aru saada. Lemmikküsimus „miks“.
- **„Analüütilised õppijad“** („osade“ kaupa õppija). Vaiksed vaatlejad. Kõigepealt tajuvad detaile, alles siis mõistavad tervikut. Analüütilised ja püüdlikud. Organiseeritud, üksikasjalikud, täpsed ja kannatlikud. Tahavad teada „mis“ tuleb saavutada ning seavad tee sinna jõudmiseks.
- **„Aktiivne eksperimenteerija“** („tegutsejad“) Liiguvad detailidelt tervikliku pildi suunas, õpivad kõige paremini, kui saavad ise keskkonda mõjutada. Väga pragmaatilised ja praktilised probleemide lahendajad. Lemmikküsimusteks on „kuidas asjad töötavad“ ja kuidas saab neid kasutada lahenduste leidmiseks“.

- „**Dünaamilised õppijad**“. Sensoorsed, liiguvad tervikust osade suunas, on aktiivsed protsessorid ning peavad olema aktiivselt õpisisituatsiooni kaasatud. Suhtlemisaldid õppijad. Kujundavad reaalsust püüdes uurida „mis siis kui“ ideed, oskuse või vahendi kasutamist mingil kindlal viisil. Haaravad härjal sarvist ja proovivad oma sisetundega probleemi lahendada. Kuigi vahel võib tunduda, et neil ei ole piisavalt distsipliini, ongi see nende distsipliin.

Joonis 8. Õppijate peamised tüübid



Tegelikus elus jagunevad vaid väga vähesed inimesed sellistesse selgepiirilistesse kategooriatesse. Kuigi nende kategooriate tundmine aitab õpistiile paremini mõista, tuleb siiski silmas pidada, et õpilased on keerulisemad. Enamik inimesi kasutab õppimiseks kahte kuni kolme erinevat õpistiili, sõltuvalt materjalist, õpikeskkonnast ja konkreetsest situatsioonist (või isegi päeva ajast).

Üks kõige tähtsamaid asju, mida sa võid avastada oma õpilaste kohta, on see, et nad on kõik ühel või teisel viisil andekad. Igaüks neist toob lumespordi maailma sisenedes enesega kaasa hulga ainulaadseid kogemusi. Alates lapsest, kes oskab uisutada või laulda totakat laulu, kuni täiskasvanuni, kes on väga hea autojuht või kes mängib korvpalli oma kodukoha võistkonnas. Osad need oskused kuluvad ära marjaks lumelauasõidu õppimisel, teiste puhul võib vaja minna veidi rohkem pingutamist.

Howard Gardner (1985) kirjeldab **multiintelligentsuse teooriat** intelligentsusele keskendudes ning ütleb, et intelligentsus on võime kasutada oskust, luua midagi ühiskonnale kasulikku, või lahendada probleem vastavalt selle kultuuri tavadele. Gardner toob välja **seitse** erinevat **intelligentsuse tüüpi**, kuid kõiki 7-t erinevat vaimse võimekuse tüüpi on pea võimatu kasutada õppetegevuses, kuid rohkem kui 1-te on siiski võimalik kasutada:

### 1. Verbaal-lingvistiline

Väljendub armastuseses sõnade ja keele vastu, meeldib lugeda ja rääkida või lugusid jutustada ja kuulata. (Sõnaosav). „*Sinu pöörde kuju võib erineda. C-kujuline või J-kujuline või hoopis avatud S-kujuline.*“

## **2. Loogilis-matemaatiline**

Küsib „miks“ ja „kuidas“, märkab mustreid, jälgib loogilisi samme või loob neid ise, töötab lahenduste leidmise nimel (numbritega osav). „*Loenda oma lühema pöörde lööke. Pöörde kujust sõltuvalt loenda siis pikemaid või lühemaid lööke.*“

## **3. Visuaal-ruumiline**

Aktiivse kujutlusvõimega, meeldib luua, joonistada, organiseerida ja puzzle´sid kokku panna, võime orienteeruda ruumis ja ruumilistes suhetes. „*Planeeri pöörde kuju vastavalt puude asukohtadele, mida sa nõlva mõlema ääre ääres näed.*“

## **4. Kehalis-kinesteetiline**

Soov liikuda ja võime liikuda oskuslikult, see inimene puudutab või kohendab tihti midagi (juukseid, riideid) ja tundub olevat pidevas liikumises. „*Pane tähele, mis toimub sinu kehas enne pöörde tegemist. Millist kehaosa sa kõige enam tunned? Kas suudad seda tunnet pikendada või lühendada?*“

## **5. Muusikalis-rütmiline**

Väljendub inimese soovis jäljendada rütmi ja muusikat, selline inimene laulab või ümisedb järele meloodiat. „*Proovi pidurdavaid pöördeid teha tšah, tšah, tšah rütmiga ning pikemaid pöördeid teha tšaaaah, tšaaaah, tšaaaah rütmiga.*“

## **6. Interpersonaalne(Suhtlemine)**

Väljendub võimes mõista teisi inimesi, vilunud suhtleja, soov teha koostööd (aldis suhtleja). „*Võtke paari ja jälgi oma partnerit. Tee järgi tema pöörde kuju ja tehke omad järeldused. Siis vahetage rollid. Avastage üheskoos pöörde erinevaid kujusid ning siis tulge tagasi grupi juurde ja jagage teistega, kuidas te erinevate kuju pööretega hakkama saite.*“

## **7. Intrapersonaalne (Enesetunnetamine)**

Väljendub soovist üksi olla, meeldib palju mõtiskleda, meeldib üksi töötada, mõistab oma tugevaid ja nõrku külgi. „*Kas kujutad end tegemas lühikesi ja äkilisi pöördeid? Proovi. Nüüd visualiseeri end sõitmas pikkade ja puhaste pööretega, mis tõmbavad nõlvale selge ja puhta ühtlase kaare.*“

Et olukorda veel keerulisemaks ajada, tuleb meeles pidada, et isiku intelligentsuse profiil muutub tema elu jooksul. Gardner´i sõnul võivad „kristalliseeruvad kogemused“ isiku profiili drastiliselt muuta. Õpetajale on tähtis siinkohal meeles pidada, et sellised erinevused eksisteerivad ning osata neid teadmisi edukalt kasutada. Kui enda eelistus on selge, on ka kergem oma mugavusstsoonist välja astuda ja midagi uut proovida. Kuna enamik õpetajaid õpetab kasutades oma eelistatud õppimise viisi, nõuab mitmekülgsema variandi kasutamine teadlikkust ja keskendumist.



Mitmekülgsus harjutamise juures on lumespordi õppimise lahutamatu osa, kuid kahjuks ei kasuta õpetajad seda väga tihti. Esialgne elevus, mis tuleb harjutuse õigesti sooritamisest, aitab õpilasel ja õpetajal liikuda järgmise sammu suunas - lineaarne lähenemine.

Harjutuse selgeks saamiseks tuleb seda sammu harjutada umbes ligi 300 korda. Et harjutamiseks jääks piisavalt aega, planeerida tundi nii, et eesmärgiks ei oleks liiga palju saavutada. Tuleb arvestada ka sõidunõlva tingimusi, lumetingimusi ja kiirust. Keegi ei saa eelda, et kui õpilane on hakkama saanud esimeste kombineeritud pööretega lumelaual, et siis õpilane ei taandu tagasi oma algsele tasemele. Kõike võib juhtuda, ebakindlus, hirm, õnnetus, vähene harrastamisaeg jne, mis jätavad õpitu kinnistamiseks vähe võimalusi. Harjutamine ei pea olema igav ja täis vaid pidevalt kordamist. Kõiki erinevaid tingimusi, nagu sõidurajad või kiirus, saab lõpmatult muuta. Julgustada õpilast pidevalt uusi tingimusi otsima, mis tekitaksid uusi kogemusi ja kinnitaksid õpitud õpilase ajus erinevates tingimustes.

### c) Töö rühmaga.

**Rühmaga liikumine** ja tegutsemine jätab õpetamise vahele palju selliseid hetki, kus parasjagu õpetamist veel ei toimu, kogunetakse, oodatakse teisi järele vms. Ka see on väga hea aeg õppimiseks, suhtlemiseks ja küsimusteks teada saamiseks, kuidas seni on läinud ja mida võiks teisiti teha. **Paare** saab kasutada grupisisiselt õpielementide sooritamiseks ning teineteisele individuaalse tagasiside andmiseks, aga siin peab olema ettevaatlik, et ei hakataks teineteist süüdistama ega raisataks liialt aega ebavajalikele vaatlustele.

Paaride kasutamisel tuleb silmas pidada:

- Mõtle enne, kui inimesi paari paned. Kasulik on paari panna mõni kogunud õpilane mõne vähem kogenuka. Või siis panna paari kaks tugevat õpilast, et nad tõstaksid teineteise taset. Paaride vahetamine grupisisiselt aitab õpilastel teineteist paremini tundma õppida. Teinekord tuleb jälle kasuks, kui panna kokku õpilased, kel on sarnane varustus, suurus või ka kiiruse võimekus. Pane õpilased paari vastavalt ülesande raskusele.
- Tuleta neile meelde, et tagasiside peaks olema positiivne ja produktiivne. Tuleta neile mõlemale seda meelde, kui nad oma partnerit vaatlevad.
- Täpsusta harjutuse piire ning eelkõige pea silmas õpilaste turvalisust. Võib juhtuda, et õpilased satuvad hoogu ja ei taju enam ümbrust.
- Liigu ühe paari juurest teise juurde ja vaatle. See on hea viis aidata kedagi, kel on raskusi või siis kedagi, kes on edasiarenenud. (Kui pöörad tähelepanu vaid paarile õpilasele, võivad teised tunda end hooletusse jäetuna).
- Kui sul on ebavõrdne arv õpilasi, siis ole ise kellegagi paaris, kes vajab rohkem abi ja seejärel palu neil ühineda mõne teise paariga sel ajal, kui sa teisi vaatled.
- Jälgi, et mõlemad partnerid saaksid piisavalt aega harjutada.

3-4-liikmelised **alagrupid** aitavad liikmetel avastada keerulisemaid harjutusi. Siin ei ole õigeid ega valesid vastuseid, on vaid kogemused ja võimalus neid läbi arutelu paremini kinnistada. Tähtis on, et piirangud on teada ja kindlasti tuleb õpetajal/instruktoril ühe grupi juurest teise juurde liikuda ja jälgida, et nad juhistest kinni peaksid. Kui on soov **kogu rühma** jälgida, siis on soovitatav kasutada rotatsiooni. Paluda rühmal joonduda sõiduraja ääres. Paluda esimesel õpilasel sooritada harjutus kuni märgitud piirini ja seejärel teevad selle harjutuse läbi ka kõik teised. Lasta õpilastel korrata harjutust ja liikuda nii kogu rühmaga harjutust tehes mäest alla. Kõige paremini saab seda kasutada laial avatud mäel, et siis jääb ruumi ka teistele sõitjatele. Õpetajal/instruktoril võib olla siin mitu erinevat ülesannet:

- Vali harjutus, mida kõik saavad järgi teha, nii saad parema visuaalse ülevaate.
- Muuda harjutust iga rotatsiooniga.
- Liigu ühe õpilase juurest teise juurde, samal ajal, kui teised annavad tagasisidet.
- Enne tunni lõpu eralda aega ka segamatuks harjutuse analüüsiks.
- Paku nii palju kontrolli, kui soovitakse. Lisaks ülesande määramisele, võid täpsustada ka kiiruse ja raadiuse. Kuigi maastik, sõidurada, muutub. Võid lubada grupil otsustada, millist kiirust ja raadiust nad sellel sõidurajal kasutada soovivad. Võid määrata grupi hulgast erinevad liidrid. Võimalused on piiramatud.
- Kaasa terve grupp, paludes neil mingit kindlat liigutust või isikut jälgida. Nende tähelepanekuid võib arutada tunni lõpus või võid lubada grupil jooksvalt jälgimise käigus soovitusi hüüda.

**Eratunde** andes on samuti mitmeid loominguilisi võimalusi õpilase kaasamiseks. Proovi „nüüd proovi sina ja mina vaatan“ taktikat koos kõrvuti proovimisega ning õpetaja ja vaatleja rolli vahetamisega. Kui õpilane on vaatleja rollis, palu tal teatud distantsi hoida. Need taktikad aitavad õpilasel uut liigutust täiuslikumal tasandil õppida

#### **IV. TAGASISIDE ANDMINE JA TUNNI LÕPETAMINE**

Tagasiside andmisest sõltub palju. See võib rajal suunata, võib aidata kaasa positiivsele muutusele ja eemaldada ebavajalikud liigutused või tegevused. Tagasiside võib samuti mõjutada õpilase enesehinnangu, tema kuuluvustunnet ja mugavust. Füüsilises mõistes on tagasiside nagu kaart, mida õpilane järgib, et eesmärgini jõuda. Tagasiside hoiab õpilast emotsionaalselt mängu juures. Innustades õpilase pingutusi, aitab õpetaja õpilasel õppimist jätkata. **Tagasiside peab olema teretulnud, arusaadav, tähendusrikas ja informatiivne.**

Selleks, et tagasiside oleks **teretulnud**, peab õpetaja ja õpilase vahel olema usaldus. Õpetaja peab igal sammul üles näitama austust ja empaatiat õpilasele kogemustele. Ebasobiv tagasiside võib tekkinud usalduse hävitada. Tagasiside on seda enam teretulnud, kui õpetaja palub luba, teeb õigeaegseid vaatlusi, mitte ei anna hinnanguid ja kontrollib,

kas tagasisidest saadi aru. Harjutamise või ülesande täitmise ajal on hea õpetaja valvas oma õpilase etteastet jälgima ja juhib teda edusammude poole. Siiski, on soovitatav küsida õpilaselt enne, kui tagasidet pakkuma hakatakse, kui just õpilane ise seda ei küsi. Näide: „*Kerli, ma arvan, et ma näen, miks sul selle ülesandega raskusi on. Kas ma võin sulle näidata?*“ Kui tagasiside andmine on teretulnud, siis tuleb otsustada, milline aeg on selle edasi andmiseks kõige parem. Enamusele meeldib tagasidet saada kohe peale sooritust, eriti veel, kui läks hästi. Tagasiside on kasulik ka soorituse ajal või ka siis kui kogu grupp on ülesandega ühele poole saanud. Ajastus on väga tähtis. Kui tagasiside antakse liiga ruttu, võib see segada sooritust. Kui tagasiside antakse liiga hilja, võib tunnetus olla juba ununenud ja nii võib muudatuste sisseviimine olla raske. Igal juhul, uurida õpilase käest, millal oleks kõige kasulik aeg tagasiside andmiseks.

Näide: „*Juss, ma märkasin midagi! Kas soovid, et ütlen kohe või soovid ise hakkama saada ja me räägime sellest hiljem?*“. Et tagasiside ei oleks liialt subjektiivne, tuleks käitumist ja muutuseid vaadelda ja näha nende seotust on sooritusega. Nii saab kommentaaride objektiivsust säilitada ilma õpilase enesehinnangut riivamata.

- **Subjektiivne** - „*Mari, sa pole midagi muutnud. Sa lased endiselt lumelaual läbi pöörde lohiseda.*“

**Objektiivne** - „*Mari, kui sa pööret alustad, siis endiselt oled põlvist liiga jäigalt püstises asendis. Kas sa tunned seda?*“

- **Subjektiivne** - „*Mart, sinu kanna kandi pööre on tõeliselt õudne.*“

**Objektiivne** - „*Mart, sinu tagumine pahkluu on lukus, kui sa kanna kandil pööret teed. Mõttele, kuidas saaksid seda paindlikumaks muuta.*“

- **Subjektiivne** - „*Jaan, sul ei tule õige pöörde kuju välja.*“

**Objektiivne** - „*Jaan, seekord oli pöördekuju juba kitsam kui eelmine kord. Kas oskad seda veel kitsamaks teha?*“

Tagasiside peab olema **arusaadav**. Uurida aeg-ajalt õpilaste käest, kas nad järgivad juhiseid ja soovitusi. Peale tagasiside andmist, küsida vastust: Kas oli selge? Kas oli abiks? Kas nad teavad mida muuta? Kas on vaja rohkem informatsiooni? Näide: „*Kas said sellest aru, Mari? Kas sa tahad proovida?*“. „*Ma ei ole päris kindel, kuidas alustada esimeselt kandilt pööret. Kuidas ma seda teen?*“. Kuulata tähelepanelikult, kas on märgata märgusõnu, mis aitaksid mõista, et tagasidet ei ole mõistetud. Siis saad olukorda veel muuta, enne kui usaldus puruneb. Näide: „*Mari, ma ei taha öelda, et sa üldse ei üritanud. Ma tahtsin öelda, et proovi veel. Ma näen, et sa pingutad ja sul hakkab juba välja tulema. Selleks, et see suurepäraselt välja tuleks, pead sa seda harjutama nii palju kui võimalik. Kokkulepitud?*“.

Selleks, et tagasiside oleks **tähendusrikas**, võiks seda kuulata avatud meelega. Kui alustada millegi positiivsega, siis on õpilased rohkem avatud ettepanekutele ja jätavad ka rohkem meelde. Positiivsed märkused aitavad õpilasel säilitada motivatsiooni, aga ainult juhul, kui see on kasulik informatsioon, ehk mis aitab eesmärgini jõuda. Et tagasiside oleks

tõhus, peab see olema konkreetne ja lühike ja pakkuma positiivseid samme eesmärgini jõudmiseks.

**Tunni edukas lõpetamine** on samuti eduks vajalik. Sealt saab kestmajääva mulje ja motivatsiooni jätkamiseks ja õppimiseks. Võib olla meenub tund, kus just oli hoog sisse tulnud ja juba oligi: „Aeg läbi! Mul on järgmine kokkusaamine. Nägemist.“ Raiskuläinud võimalus. Hea kokkuvõtte eesmärgiks on, et ta sisaldaks vähemal või rohkemal määral vastust küsimustele „Mis?“ (kirjeldatakse saadud kogemust, õpitud), „Mis siis?“ (mis oli peamine õppetund/oskus/teadmine, millele tuleks tähelepanu pöörata) ja „Mis edasi?“ (mõtted ja soovitus edaspidiseks ettevõtmisteks). Nii saab kokku võtta vajalikud elemendid, mida õpilased endaga kaasa võtavad. See on ka viimane võimalus oma õpilasi kaasata. Koguda grupp enda ümber ja uurida neilt, mida nad õppisid. Lubada neil seda vabas vormis teha, lubada neil oma elevust ja raskusi väljendada („Mis“ küsimuste esitamine aitab õpitud meenutada, taastada, kirjeldada, toimunud):

- „ Mis oli teie lemmik tegevus?“
- „ Mis on pöördepunkt sinu jaoks tänases tunnis?“
- „Mis oli kõige väärtuslikum tänasest tunnis?“
- „Mida sa sellest kogemusest õppisid?“
- „Mida sa uuesti teeksid, kui sul oleks võimalus?“

Need on avatud küsimused. Nad annavad õpilastele võimaluse järgi mõelda ja sõnastada oma arvamuse. Küsimusi võib veel küsimusi küsida. See ongi see „ Mis siis?“ koht, kus asjad saavad sügavama mõtte, tuuakse seoseid õpitu ja selle rakendatavuse vahel

- „ Mis sulle selle tegevuse juures kõige enam meeldis?“
- „ Mis tunne sul oli, kui sa sellega hakkama said?“
- „ Miks sa valisid selle just oma parimaks soorituseks?“
- „Kui see oli sinu jaoks liiga raske, siis kuidas muuta seda meeldivamaks?“

Need küsimused ja vastused, suunavad õpikogemuse väärtustamise juurde, kus tuleb leida seos tulevaste võimaluste vahel („ Mis nüüd?“). Tunni lõpus on tähtis, et igaüks lahkaks mingi sisemise teadmisega nagu „ Selle kogemuse abiga saan ma, suudan ma...“ Need on võimsad sõnad, mis annavad su õpilastele väärtustatuse mõtte ja tähenduse:

- „ Mida sa tänu sellele kogemusele nüüd teed?“
- „ Mida sa nüüd suudad teha?“

Kas mäletad tundi, kus ise tundsid, et miski ei tule välja? Kas tahtsid jätkata? Kui oli tahtmist jätkata, siis ilmselt mängis selles rolli ka õpetaja tagasiside, mis tekitas positiivse tunde. See oli päris ja realistlik tagasiside, mitte „ Hakkama said!“, kui sul tegelikult ei tulnud välja. Vaid „ Ma arvan, et ma märkasin seda pööret varem; proovi seda uuesti“. Jätkati, sest oli põhjust loota, et ühel päeval saadakse sellega hakkama. Kui alla anti, siis ilmselt oldi otsustatud, et eesmäärke ei saavutata. Õpetaja kätes ja südames on võim, mis paneb õpilase edasi töötama. Kui õpetaja annab alla, ei ole ka õpilasel lootust ega võimalust. Seda tuleks meeles pidada!

## IV. ÕPETAMISSTILI KUJUNDAMINE

Igal õpetajal/instruktoril/treeneril tuleks leida talle **sobiv õpetamise mudel**. See kujuneb kindlasti kogemuste käigus, kuid palju saab ära teha vajalikke teadmisi ja oskusi omandades. Olles omandanud piisavalt uusi teadmisi, tuleks need enda jaoks sobivaks kohandada ning kindlasti püüda neid rakendada. Kindlasti tuleb endale aega anda. Järgnevalt on toodud mõningad soovitusel ja harjutused, mis aitavad luua uue vaatenurga õpetamisele, mõista oma tegevust õppija seisukohast ja praktilisi näpunäiteid igapäevaseks tegevuseks.

### **Võrdluse otsimine**

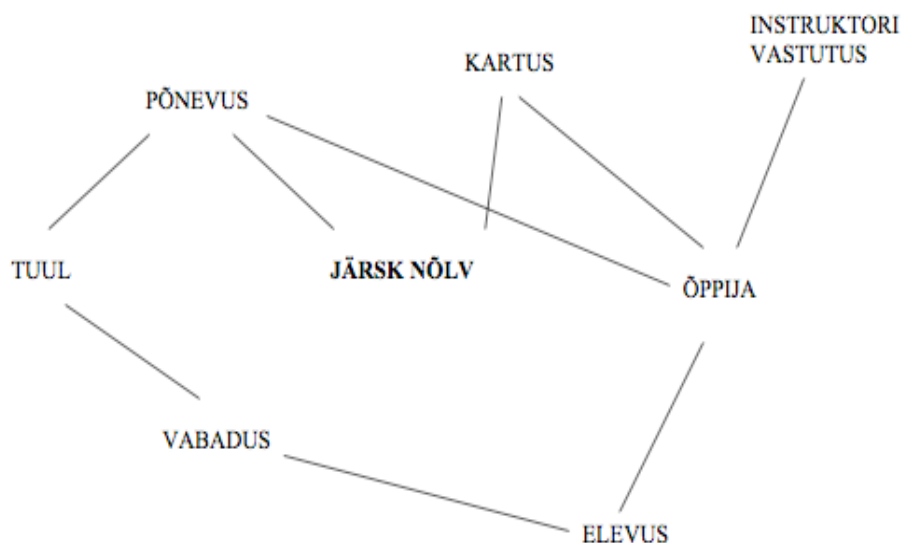
Mõttele nii palju asju, kui meelde tuleb, mis ei ole seotud lumelauaspordi õpetamisega ja siis proovi need seostada selle õpetamisega.

Näide: *Lumespordi õpetamine on kui rallisõit, sest mida rohkem gaasi annad, seda kiiremini läheb. Aga kui korraga anda liiga palju gaasi, võib mootori üle ujutada. Kui annad oma õpilastele liiga palju „gaasi“ ehk infot korraga, võid nende „mootori“ (aju) üle ujutada. Kui sõidad kurvis liiga kiiresti, võid üle katuse käia. Kui võtad mingi idee tunnis ette ja siis äkki muudad fookust, võid õpilased segadusse ajada.*

- Suusatamise õpetamine on kui kalapüük, sest ...
- Lumelauasõidu õpetamine on kui ujumine, sest...
- Lumesõiduki juhtimise õpetamine on kui puu otsa ronimine, sest...
- Keharaskuse ülekandmise õpetamine on kui taimede istutamine, sest...

### **Keerulised ühendused**

Järgmise harjutuse nimi on „ämblikuvõrgu kudumine“. Eriti sobiv on see rühmas, kus rühma sünergia võib teinekord luua ootamatuid kuid ka naljakaid tulemusi (vt **joonis 9.**). Kõigepealt valida sõna ning panna see paberi keskele. Siis tõmmata joon ja ühendada see sõna esimese sõnaga, mis pähe tuleb. Kui sealt tuleb edasi uus idee, siis tõmmata järgmine ühendusjoon ja nii edasi. Kui soovid, siis saab tõmmata joone ka kahe sõna juurde. Nii saab jälgida oma ajus vabade assotsiatsioonide teket visuaalselt paberil. Nii võib märgata varjul olnud mõtteid, ideid, väärtusi ja tähendusi. Siin on mõned sõnad, millest võiks alustada: Õpetaja, Instruktor, Treener, Õppimine, Kogemus, Suhe



**Joonis 9.** Ämblikuvõrgu harjutus innustab uusi teadmisi omandama

### **Metafoorid**

Metafoore luues võetakse subjekti või idee ja kasutatakse seda mõne muu asja iseloomustamiseks. Metafoorid toovad esile emotsioone, mis kinnistavad kujutist või tunnetust. Mõned näited:

- Suusk möirgas läbi lume (suusa võrdlus lõviga)
- Tuul tantsis mu näol (tuule võrdlus tantsijaga)
- Vaade rabas mind (vaatele on antud inimlik tunne)
- Tema sõnad jahutasid mind (sõnade võrdlus ilmaga)
- Mu hirm jooksis ära (emotsioonile antud füüsiline omadus)

Oluline on mitte hinnata öeldut, vaid lihtsalt seda teha ja vaadata kuhu asi välja jõuab.

### **Omale sobiva õpetamise mudeli leidmisel tuleb kõigepealt olulised komponendid kokku võtta, mis selles olema peaksid:**

- **Usalduse loomine** - Mis oli siin sinu jaoks kõige tähtsam?
- **Hindamine** - Kas suudad teha üldistavaid tähelepanekuid õppematerjalidest?
- **Õpikeskkonda luues** - Millised tingimused peavad olema paigas, et õpilased saaksid õppimisest kasu?
- **Õpitegevusi kasutades** - Kas oskad välja tuua võrdlusi või metafoore, mis sind siin aitaksid?
- **Tagasiside andmine** - Milline on sinu suhtumine tagasisidesse?
- **Kokkuvõtmine ja lõpetamine** - Millised küsimused või avaldused aitaksid õpilastel kõige enam tunnis õpitud meelde jätta ja motiveerida uuest tundi tulema?

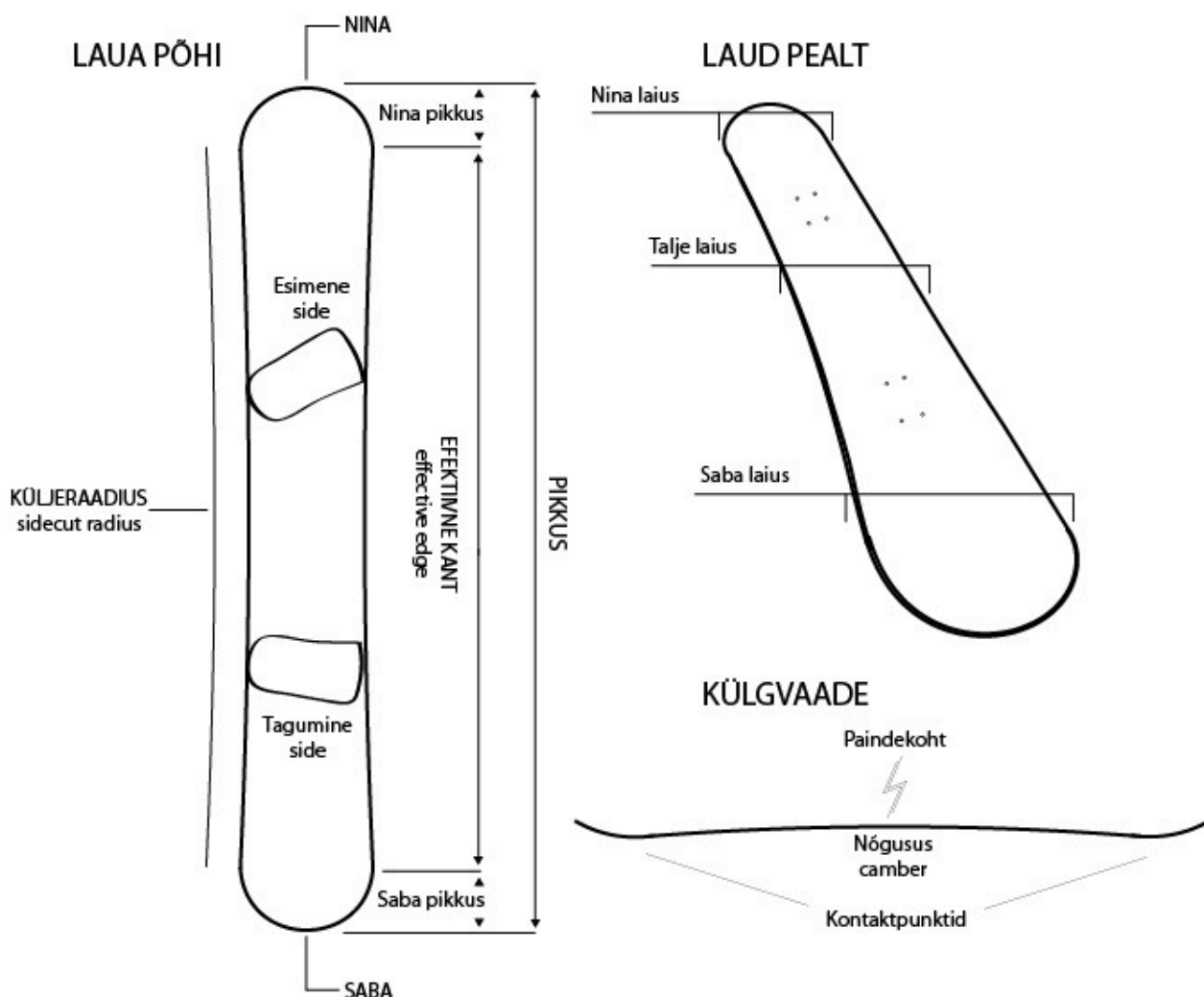
Siis lisada väljavalitud osadele isiklik emotsioon ja väärtus. Seejärel panna need tähtsuse järjekorda. Kirjutada need eraldi paberile ja pane nad laual järjekorda. Mis kuju moodustus? Kas see meenutab sulle midagi? Jagada oma mudelit ka teistega ja koos tuua esile selle võimalusi. Nii näed ka, mis on kolleegidele, kaaslastele tähtis. Teine viis on seda taktikat proovida koos sõbraga või rühmas. Oluline on see, et õpetamist ja õppimist hakatakse mõistma uue nurga alt ning täheldatakse ka kõige väiksemat muutust endas.

**Selliste mudelite loomise ja kasutamise juures on mõned olulised soovitusel:**

1. Õpetaja efektiivsus on seotud õpetaja mentaalsete mudelite pideva paranemisega.
2. Ära suru oma lemmikmudelit oma õpilastele peale. Head vaimsed mudelid peaksid viima ise leitud otsusteni, mis omakorda viivad sügavama veendumuseni ja parema rakendamiseni.
3. Head vaimsed mudelid võimaldavad kohaneda muutunud tingimustes või asjaoludes.
4. Mitmekordsed vaimsed mudelid toovad mitmekordseid väljavaateid.
5. Grupid loovad kaugelt rohkem dünaamilisust ja teadmisi, kui üks indiviid.
6. Õpetaja väärtust hinnatakse tema panusest teiste vaimsesse mudelisse.

### 3.1 Lumelauasõidu varustus: valik ja hooldus

#### 1. Lumelaua anatoomia



Sõltumata eelistatud sõidustiielist on lumelaul enamasti laiemad ülespoole suunatud nina- ja sabaosa (va alpine laud, kus saba on sirge) ning kitsam, sõidu ajal lumepinnaga kontaktis olev, kindla küljeraadiusega talje. Igale stiilile vastavad lumelauda ja muud varustust puudutavad eriomased tegurid, mis muudavad sõidutehnika soorituse efektiivseks. Üldoontes on lumelaua tähtsaimateks omadusteks: pikkus, laius, jäikus, küljelõige, põhja materjal ja kuju ning kantide kuju. Materjalid, millest laud valmistatud on - nende erinevad karakteristikad - mõjutavad oluliselt laua painduvust, kaalu, libisemist, vastupidavust, vibratsiooni, reaktsiooni või vastust sõitja liigutustele.

Lumelaud peab olema piisavalt lai, et sõitja jalad lauaga risti asetsedes sellele ära mahuksid. Laua pikkus ja jäikus on olulised nii trkitamisel (lühem pehmem laud) kui ka kiirel ja täpsel sõidul (jäigem pikem laud). Küljelõige, täpsemalt selle raadius, mõjutab manööverdamisvõimet - freestyle lauad on reeglina väiksema lõikeraadiusega (7-8,5m) ja



äkilisemad, kihutamiseks sobivad suure lõikeraadiusega aeglasemalt pööravad lauad (9-15m). Põhja materjalist sõltub laua libisemise kiirus ja vastupidavus, kujust aga juhitavus ning haakuvus lumepinnaga. Põhja ümbritsevad kandidid on tähtsad nii freestyle sõidus (vastupidavus löökidele) kui ka krossi- ja slaalomisõidus (nurk, lõikavus). Kuna libisemisomadused ja vastupidavus on sõidu efektiivsust ja mugavust tagavad peamised omadused, siis siinkohal tuleks neid tegureid veidi lähemalt uurida.

Lauad koosnevad mitmest omavahel kokku liimitud ning pressitud kihist:

**Laua põhi** (*base*) on laua alumine pool, mis on otsekontaktis lumega. Põhjamaterjaliks on tavaliselt kõrgtihe plastik - polüetüleen. Põhja töödeldakse parema libisemise saavutamiseks määrdevahaga. Kiirusalade laudadel kasutatakse ka põhja lihvimist struktuurseks. Kasutatakse kahte erinevat põhjamaterjali valmistamise tehnoloogiat. Seetõttu on lumelaudade põhjaomaduste juures alati tootjapoolne märge, kas põhi on tehtud *extruded* (ühest monoliitsest tükist kihte lõigates) või *sintered* (graanulitest pikema aja vältel kokku pressitud) tehnoloogiat kasutades. Tehnoloogia mõjutab otseselt laua hinda ja selle põhja omadusi vastupidavuse, määride imavuse ja libisemise osas.

**Lauakandid** (*steel edge*) on valmistatud roostevabast terasest. Kantide nurk on tavaliselt põhjaga tasapinnas ning kandi väliskülje nurk on 90 kraadi. Kandi nurka on võimalik vastavalt vajadusele lihvides või viilides muuta nii külje kui põhja poolt. Küljenurga vähendamisega (alla 90 kraadi) saavutatakse parem pidavus ja lõikavus jäistes oludes. Metallist kandidid on mõnede üksikute *freestyle* laudade puhul ekspermienteerides ka üldse paigaldamata jäetud, kuid enamusel laudadel on ümber terve laua metallist kandidid paigaldatuna laua sisse ühe kihina ja ühes tükis.

**Laua küljesein** (*side wall*) on laua külg, mis ühendab laua kihte külgmiselt - põhjamaterjalist kuni laua pealmise kihini. Laua külg on enamasti kaldega või nurga all, alt laiem ja ülevalt kitsam. Külje kuju mõjutab laua lõikuvust lumega ehk kui külg tõuseb lauakandist otse pea 90 kraadi all üles (*cab construction*), siis selline konkreetne küljesein ei lõiku kõige paremini lumme ning sõites võib ka kerge külglibisemise puhul tunda laua põrkumist lumega (laud jääb äkiliselt kinni). Valmistatakse ka spetsiaalselt tugevaid põrutusi hästi taluvaid lauakülgi reilidel ja obstaaklitel sõiduks (*street style* lauad).

**Klaasriiet** (*fiberglass*) kasutatakse tavaliselt laua puust südamikuga all ning peal. Klaasriides paiknevate riidekidude struktuur ehk üksteise suhtes asetumine määrab laua omadusi. Enamasti kasutatakse kahte tüüpi kiudude struktuuri – *biax* ja *triax*. *Biax* - riidekiud on kootud üksteise suhtes risti ehk 90 kraadise nurga all. Seda kiudu sisaldavad lauad on tavaliselt pehmemad ja enamasti odavamad algajate või pargisõidu lauad. *Triax* - lisatud on üks kiud diagonaalis ehk kiud asetsevad üksteise suhtes +45, 0 ja -45 kraadi all. Mõned tootjad lisavad klaasriidele ka süsinikukide, mis tugevdavad riide struktuuri, nii saab mõjutada laua torsionaalset painduvust, eraldi saba ja ninaosa jäikust, vähendada vibratsiooni. Klaasriie immutatakse epoksiidvaiguga, mis pressi all kokku surutakse ja

hiljem kivistub.

**Laua südamik** ehk kere (*core*) on tähtsaim lauavalmistamise komponent. See kuidas laud hiljem sõites käitub ja tundub, sõltub palju selle südamiku profiilist ja omadustest. Puidust südamik annab lauale painduvuse, elavuse, hea vibratsioonitaluvuse, säilitab hästi laua kuju. Enamus laudu kasutavadki südamikuks puitu: haaba, pööki, kaske, bambust, vahtrapuud või kombineeritakse neid omavahel. Puitsüdamikku töödeldakse mitmel viisil, näiteks saab südamiku kujundades määrata laua tsoone, mis painduvad rohekm ja mis on jäigemad. Sellesse saab jätta tühimikke, erinevad piirkonnad saab viimistleda õhemaks või paksemaks, täita muude materjalidega - kõike seda andmaks lauale soovitud omadusi: elavust, kergust, painduvust kindlates kohtades, vastupidavust teatud oludes nt maandumistel. Lauasüdamikuna kasutatakse ka süsinikku (*carbon*): kerge, elav, väga vastupidav kuid kallis laud); kevlarit (*kevlar*): tugev, kannatab pinget ja neelab vibratsiooni); **alumiiniumkärge**: (*aluminum honeycomb*) väga kerge ja tugev, kuid kallis ja ei vähenda eriti vibratsiooni).

Lauasüdamikku kinnitatakse tihedalt **kruviaugud** või **siinid**, mille abil lauale klambrid paigaldatakse. Kõik jõud, mis sõitja mõjul tekitatakse kanduvad lauda üle klambrite ja nende kinnituste kaudu - seega peavad kruviaugud väga vastupidavad olema.

**Laua pealispind** (*top sheet*) kaitseb laua sisemisi kihte ja see kaetakse vastupidava materjaliga. Kasutatakse mitmesuguseid materjale: nailonit, puitu, klaasriiet, plastikut, komposiitmaterjale.

## II. Lumelaua hooldus

Mida sagedamini sõitmas käiakse, seda enam peab ka oma varustuse eest regulaarset hoolt kandma. Hoolt vajavad nii saapad, sidemed, riided kui lumelaud. Saapad tuleks peale igat sõitu kuivama või tuulduma panema, sidemete kruvid ja kinnitused tuleks alati enne ja ka peale sõitu üle kontrollida. Riietele piisab sageli korralikust kuivatamisest ja nõuetekohasest pesust (eriti tehniliste materjalide puhul). Lumelaud kui põhivahend vajab aga erilist tähelepanu. Sõidukogemuse õnnestumise ja efektiivsuse tagab korralik ja regulaarne laua hooldus. Regulaarselt hooldatakse laua põhja ja kante, sest korduval kasutamisel põhi kuivab, saab vigastada ning laua kandid kuluvad. Põhihooldus on lihtsalt teostatav kodustes tingimustes, kui on olemas elementaarne hooldusvahendite komplekt. Kui laua põhjal on suuremad vaod või muud vigastused, siis tasub pöörduda professionaalse hooldemeistri poole, kellel on olemas vastabvad kogemused ja spetsiaalsed vahendid laua parandamiseks.

### **Põhivahendite hooldekomplekti kuuluvad:**

- puhastusvahend
- liivababer

- traathari
- nailonhari
- kandiviil
- plastikust kaabits
- reguleeritava temperatuuriga triikraud
- parafinid

Laua määrimise võimalusi ja vajadusi on erinevaid. Iga hooaja alguses ja lõpus on kasulik lauda põhjalikult hooldada ja määrida, et põhi suve jooksul ära ei kuivaks ega deformeeruks ning hooaja alguses kohe suuremas koguses kriimustusi ei koguks. Iga sõitja, olenemata harrastatavast lumelaua stiilist, soovib, et tema laud libiseks erinevates oludes hästi. Lumelaua õige määrimine tagab vajaliku libisemise. Väga oluline on õige määrimine just kiirusaladel. Sõltumata lumelaua põhjamaterjali kvaliteedist tuleb kõiki põhjasid hooldada, et libisemine sõiduroomu tooks. *Sintered* tehnoloogial valmistatud põhjad on poorsed ja kipuvad kiiresti kuivama st, et nad vajavad rohkem ja pidevat regulaarset määrimist, kui *extruded* tehnoloogial tehtud põhjad, mis määret praktiliselt ei imagi.

Tõhusaim on kuumtöötlus, st sobiv parafiin kantakse laua põhjale spetsiaalset temperatuuri reguleerida võimaldava triikrauaga. See võtab küll aega ja vajab teatud tingimusi, kuid tulemus on kauakestvam ja kvaliteetsem. Kiirkorras saab vajadusel põhja hooldada ka külmalt, kuid selliselt kantud määre kulub põhjalt maha väga ruttu. Selline viis sobib pigem häda korral.

#### Lumelaua põhihooldus:

1. Laua põhi peab hoolduse hetkeks olema toatemperatuuril, kuivanud ja üles soojenenud
2. Põhi tuleb puhastada nt tehnilise piiritusega või spetsiaalse puhastusvahendiga, et eemaldada vana määre ning põhjale kogunenud mustus. Seejärel tuleb põhi puhastada hoolikalt pehme laia traatharjaga.
3. Põhi tuleks lihvida siledaks, kui seal leidub väljaulatuvaid plastikkiude. Väljaulatuvad kiud võib eemaldada ettevaatlikult terava noaga või käia üle peene liivapaberiga. Pragude või sisselõigete puhul tuleks need parandada ehk täita spetsiaalse parandusmaterjaliga, aga seda on soovitatav lasta juba teha kogemustega hooldemeistril (polüetüleenil küünal).
4. Laua kandid tuleks peene liivapaberi või viiliga üle käia, et seal leiduvad metallkiud ei vigastaks käsi või ka näiteks triikrauda, millega määret põhjale kantakse.
5. Kui põhi ja kandid on puhtad, siis tuleb valida vastavalt ilmastiku- ja lumetingimustele

parafin, mida põhjale kanda oodatavate libisemistingimuste saavutamiseks.

6. Triikraua kuumus tuleb valida vastavalt parafiinile. Pehmemad ehk soojema ilma parafinid vajavad oluliselt vähem kuumust (kuni 120 kraadi), kõvemad ehk külmema ilma omad vajavad kõrgemat temperatuuri (üle 120) sulamiseks. Parafiin ei tohiks rual suitsema minna, siis on sulamistemperatuur liiga kõrge. Floori sisaldusega parafini sulatamisel tekkivad keemilised aurud on tervisele väga kahjulikud, sissehingamisel ohtlikud! Seetõttu on soovitatav kasutada kasvõi lihtsamat näomaski või respiraatorit. Samuti võiks määrderuum või ruum, kus määritakse olla tuulutatav või tuleks kasutada hingamisteid katvat maski.
7. Parafini kandmiseks põhjale hoitakse ühe käega parafiniklotsi ning teisega triikrauda. Parafini hoidakse õrnalt vastu triikraua põhja, mis omakorda on teravtipuga lumelaua põhjale väga lähedal, nii, et sulav parafin tilgub laua põhjale. Samal ajal tuleb nii triikrauda kui klotsi laua põhja suhtes edasi tagasi (kas piki või risti lauda) liigutada, et kuum parafin tilguks ühtlaste vahedega laua põhjale (ca paar sentimeetri pikkuste vahedega). Kui lumelaua põhi on ühtlaselt sulavahatilkadega (või triipudega, kui triikrauda vastu põhja õrnalt toetada) kaetud, tuleb triikrauaga edasi-tagasi laua põhja triikida, nii et kogu laua põhja katab ühtlane õhuke parafinikiht.
8. Määrdel tuleb lasta hanguda seni, kui põhi on jahtunud - selleks tõsta laud jahedamasse ruumi või õue ca 10 minutiks. Seejärel kraabi liigne vaha põhja pinnalt kraabitsaga hoolikalt maha. Mida kauem vaha laua põhja all soojades tingimustes seisab, seda paremini ta poorsesse lauapõhja imendub. Elukutselised laudurid kasutavad ka spetsiaalseid soojenduskotte, kus laudu määrituna hoitakse ja kus parafiin sügavuti põhja imendub. Vaha eemaldamiseks kraabitsaga tuleks kraabitsat hoida ca 45 kraadise nurga all enda poole kaldu vastu laua põhja ning ühtlaste pikkade tõmmetega üle põhja tugevalt surudes vaha eemaldada. Ebaühtlastest laua osades võib ka kraabitsaga edasi-tagasi kraapides liigse vahakihi eemaldada. Kraabitsaga tuleks püüda kogu parafin täielikult eemaldada. Korda selleks tõmbeid seni, kui põhjalt enam liigset parafini ei eemaldu. Seejärel tuleks nailonharjaga põhi tugevalt üle harjata, et üleliigne parafin maha saada.

Tänapäeval esineb laudadel väga erinevaid põhjakujusid. Esineb ka põhjapindu, mis on erinevates suundades kumerad ja nende hooldamine on kindlasti keerulisem ning vajab rohkem tähelepanu. Spetsiaalset põhjahooldust on võimalik teha lihvmasinal. Suuremates talispordi varustust müüvates kauplustes on olemas vastav lihvpink, millel väljaõppinud hooldemeistrid vastavalt soovile laua põhjad korrastavad.

Lisaks põhjahooldusele tuleks kontrollida ka kantide seisukorda. Kandid kuluvad sõites ümaramaks ehk nüristuvad. Teravad kandid tagavad parema kontrolli laua üle erinevates lumeoludes (eriti jäisemates oludes) ja võimaldavad lauda agressiivsemalt ning täpsemalt juhtida. Eriti oluline on kantide teravus kandilsõidu korral, kus pöörete sooritamine

toimub puhtalt lumelaua kantidel, mitte põhjal lohisemise teel. Seega tuleb vajadusel kantide nurka oma sõidustiilile sobivaks muuta – näiteks ei tohiks lauakant obstaaklitel kinni võtta, kuid hüpetel trikitades peaks säilima vajalik pidamine. Samuti on pargisõidus suur oht kante mõlkida või pooleks murda, sest kandid on pidevas kontaktis obstaaklite rauast osadega. Krossisõidus on vaja jällegi üliteravaid kante, et jäistes kurvides edukalt sõidujoont hoida - krossilaudade ettevalmistamisel pööratakse samuti väga suurt tähelepanu kantide nurgale ning nende täiuslikkusele lihvimisele. Kantide puhul tuleks jälgida, et neis ei oleks väljaulatuvaid metallkiudusid, pooleks murdunud kohti või mõlke, mis taktistavad libisemist ja efektiivset kandilsõitu. Ebatasasused võib eemaldada, kas peenema viili, liivapari või spetsiaalse kandiviili abil. Murded, augud, mõlgid tuleks lasta spetsialistil parandada.

### III. Lumelaua, saabaste ja sidemete valik

#### **Lumelaud**

Laua valiku juures on kõige olulisemad universaalsed tegurid:

- sõitja vanus
- füüsilised parameetrid nagu pikkus, kaal ja jala nr
- sõitja kogemus
- harrastatav sõidustiil
- enim külastatavad sõidukohad
- võistlusspordiga tegelemise soov ning sellega seonduvad eesmärgid

Peamiselt sõidustiilist ja -kohast lähtuvalt saab valida laua tüübi, millest sõltuvad laua ülejäänud peamised omadused: kuju, pikkus, laius küljelõike raadius ning kaal. Laua tüüpe on mitmeid: laste laud, *freestyle* (naiste/meeste), *all-mountain* (naiste/meeste) või *freeride* laud, pargisõidu laud (naiste/meeste), *backcountry* laud, lai (*wide*) laud, lumelauakrossi laud, slaalomi või *carvingu* laud. Sõidukogemused määravad lumelauavalikut – tehniliste oskuste paranedes on sõitja võimeline näiteks sõitma pikema freeride lumelauaga, samuti kasutavad kogunud *freestyle* sõitjad suurtel hüpetel jäigemaid laudu. Võistluseesmärgil sõitmine eeldab juba väga konkreetset ja spetsiifilist lumelaua valikut, mis vastab sõitja kaalule, pikkusele ja võistlusdistsipliinile. Tippportlastele valmistatakse tehases nende isiklike parameetrite alusel neile sobivaid lumelaudu.

Lumelaua pikkused on erinevad. Kõige lühemad laudad, alates 90 - 150 cm pikkuseni, on mõeldud kergekaalulistele lastele ning naistele. Keskmised universaalsed pikkused on 150 - 162 cm sobivad igasugustesse oludesse. Alates 164 cm ja pikemad on mõeldud meestele

peamiselt suurtes mägedes ja pehmes lumes sõitmiseks. *Freeride* lauad on pikemad, *freestyle* lauad lühemad. Oma pikkusele sobiva laua valik on väga oluline seetõttu, et saavutada soovitud tasakaal ja sõiduks õige põhiasend. Kui laudur valib endale oma pikkuse suhtes liiga lühikese laua, siis ei saa ta seadistada piisavalt laia (vähemalt õlgade laiust) harkseisu laual, mis omakorda on vajalik parima tasakaalu tagamiseks sõites. Sobiv sidemetevaheline kaugus tagab kontrollitud ja efektiivse keharaskuse jaotamise erinevate lumelaua osade suhtes.

Laua jäikust saab testida ja võrrelda lauda lihtsalt painutades (toetada laua saba maha, haarata ühe käega laua ninast ning teise käega või põlvega suruda laua sidemetevahelisele keskosale), kuid abiks on ka tootjapoolne info, kus sageli on ära toodud jäikuse skaala mitmepalli süsteemis - nt 1 kõige pehmem ja 10 kõige jäigem laud. *Freeride* ehk suuresti pehmes lumes sõitmine eeldab laua head püsimist lumepinnal, mis tähendab vajadust suurema lumelauapinna järele, kus keharaskuse jaotub pigem lumelaua saba poole, et seda lumme saaks suruda, et omakorda nina lumel hoida. *Freeride* lauad on ka jäigemad, sest suurtel kiirustel sõiduks on vaja täpsemat kontrolli ja viivitamatut reageerimist igale sõitja liigutusele. *Freestyle* lumelaud võiks olla sõitmiseks pigem lühem ja pehmem, sest sõites väiksemate nõlvade peal on parem manööverdada, laud annab rohkem tasakaalu kaotamisest tulenevaid eksimusi andeks, ehk paindub läbi ja aitab tasakaalu säilitada, mis on väga oluline ka obstaaklitel sõidul ja tasakaalus püsimiseks.

Sõitja kaalu järgi sobiva lumelaua pikkust arvestades võiks lähtuda näiteks järgnevast:

90 cm - 15-20 kg  
110 cm - 20-25 kg  
125 cm - 25-30 kg  
130 cm - 30-40 kg  
135 cm - 40-45 kg  
140 cm - 45-50 kg  
145 cm - 50-55 kg  
150 cm - 55-60 kg  
155 cm - 60-75 kg  
160 cm - 75-85 kg  
163 cm - 85-90 kg  
165 cm - 90 + kg

Algajaid silmas pidades tuleks soovitada pigem pehmet ja lühikest - kõrisõlmest kuni ninani vahemik - lauda. Lühikest ja pehmet lauda on alles alustajal kergem kontrollida ja manööverdada ning lauasõidu põhitõdesid õppida. Esimeseks õppetunniks mäel instruktori kõrval kasutatakse tavaliselt mäekeskusest renditud laudu, mis on enamasti universaalsed ehk mõeldudki õppimiseks, kuid rendis leidub ka pigem edasijõudnud sõitjatele mõeldud, järsematel nõlvadel, pargis või pehmes lumes sõiduks sobivaid laudu. Soovitav on kindlasti lumelauda rentides anda teenuse osutajale mõista, milliste kogemustega on sõitja puhul tegemist. Seetõttu võib osutada sõbralt laenatud laud samuti

ebasobivaks, sest sõber võib olla sõiduuskustelt edasijõudnud ja vastavalt sellele ka omale varustuse soetanud - see ei pruugi laenajale algõppeks üldse sobida. Algajana ei tohiks minna ka reklaamide õnge, st osta endale mõne *freestyle* lumelauastaari nimimudel, sest sageli on need lauad pigem jäigemad ja mõeldud suurematel kiirustel sõiduks ning suurte hüpete hüppamiseks. Loomulikult on ka erandeid nt spetsiifiliselt obstaaklite sõiduks mõeldud väga pehmed lauad. Kindlasti ei ole soovitatav lumelauda valida ka ainult väljanägemise järgi. Lumelaua hindadest rääkides on algajale sobivate laudade hinnatase alates 250 € komplekti eest - laud, side, saabas. Kõige pehmemad lauad ongi odavamapoolsed *freestyle* lauad. Lumelaua hind sõltub palju materjalidest, millest laud toodetud on ja arendustööst, mis laua loomise taga on.

### **Lumelaua saapad ja sidemed**

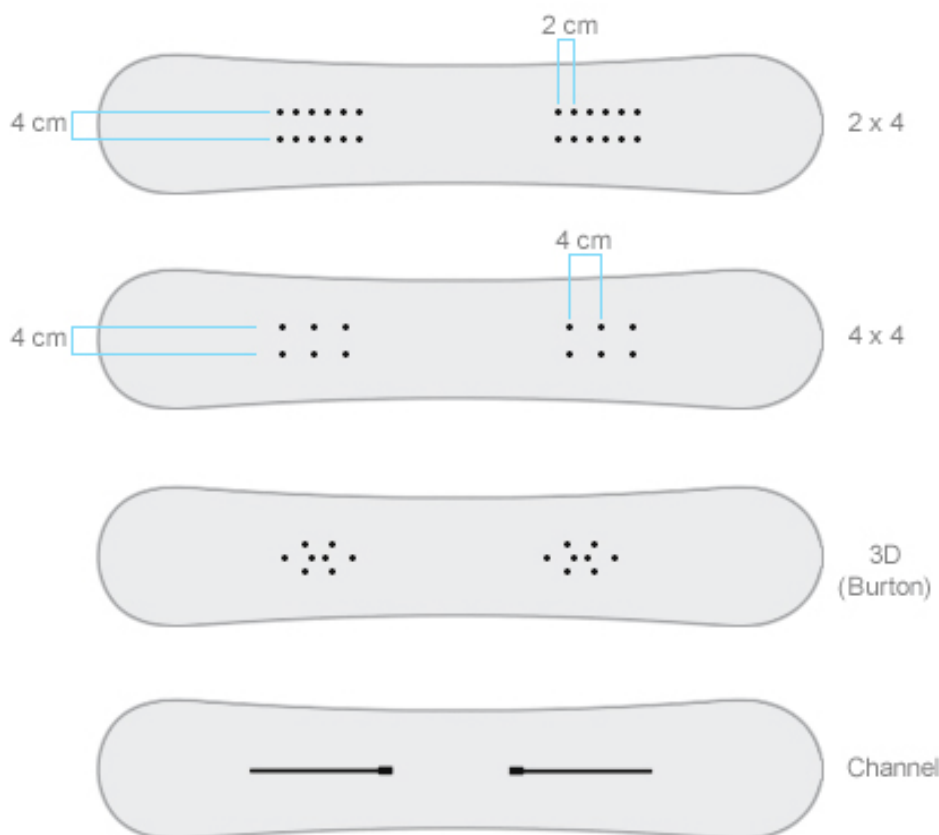
Väga oluline on see, et saapad, sidemed ja lumelaud omavahel sobiksid. Seda tuleks jälgida nii lumelaua ostmisel, rentimisel kui laenamisel, sest ka saapad ja sidemed leidub väga erinevaid ja erinevate sõidustiilide jaoks.

Saabaste valikul tuleks eelkõige lähtuda sobivusest jalaga ja mugavusest, sest saapad kannavad kogu kehast tuleva liigutuste energia ja jõu jalgade kaudu edasi lumelauale. Saabas peaks olema nii suur, et varbaid oleks võimalik liigutada/kõverdada, samas ei tohi kand üles kerkida. Kui saabas on liiga suur ja sõitja liigutusi ei toeta, siis läheb palju olulisi liigutusi sõidul lihtsalt kaduma - see sunnib lihaseid liigselt tööd tegema tasakaalu saavutamiseks ja lumelaua kontrollimiseks ning suurendab tõenäolisust väsimuse ja vigastuste tekkeks. Kindlasti tuleb saabaste valikul ja proovimisel kasutada samu sokke, millega hiljem sõitma hakkad. Õiged lumelauasokid on pisut paksemad spordisokid ja kõrge säärega (üle saapasääre). Proovida tasub erinevaid saapa mudeleid, et leida enda jalale sobivaim. Saapaid oleks hea proovida ka sidemetesse, mis on omakorda juba lumelaua peal. Seda saab vabalt teha toas vaiba peal. Näiteks võiks kinnitada saapad mõlemasse sidemesse, kallutada ette varvastele (toetades seinale või sõbrale), kõverdada põlved ja jälgida, et saapad ei loksuks ja kannad saapas oluliselt üles ei tõuseks. Kui liikumisruumi on palju, siis tuleks paelad ja rihmad tugevamini kinni tõmmata. Kui see ei aita, siis tuleb proovida väiksemat numbrit saabast. Heal saapal, mis toetab jalga, on pehmendusega sisesaabas - eraldi väljakäiv saapasisu, mida on hea kuivatada, osad sisud võtavad ka jala järgi vormi sisse. Sisu ümber on tavaliselt ka paelte süsteem koos paelte lukuga või krõpskinnitusega. Hea saabas sobib ideaalselt inimese jalatalla vormiga, on soe ja veekindel, tehtud kergest materjalist.

Saabaste jäikus on erinev, sõltuvalt sõidustiilist: pehmed, kõvad, *carvingu/alpine* saapad. Pehmed saapad sobivad nii *freestyle* kui *freeride* sõiduks rihmkinnitustega sidemetega. Kõvad saapad käivad tavaliselt koos *step-in* sidemetega ja neil peaks kindlasti olema tugev toekas pahkluu osa, toestav rihm, mis hoiab kanda maas, ning hüppeliigest ja sääre tagaosaga toestav osa, mis asendab rihmadega sidemetel olevat kannatuge. *Carvingu* jaoks

on olemas aga spetsiaalsed saapad, mis on väga sarnased mäesuusa saabastega, samuti spetsiaalsed slaalomsuuskade sarnased sidemed.

**Sidemete** valiku juures on oluline jälgida lisaks saapaga sobivusele ka nende sobivust lumelaua laiusega ja seda, kas neid on üldse võimalik kindlale lauale paigaldada. Lahendusi leidub erinevad (kruvidega, siinidega) ning universaalne sobivus ei pruugi toimida.



Sidemete juures võiks jälgida tootmis- ja viimistlusmaterjalide kvaliteeti (mida odavam on side, seda hapram on materjal ning lohakam viimistlus - st külma ilma ja raskete tingimustega võib kiirelt puruneda, samuti kaotab kiirelt kaubandusliku väärtuse). Sidemete puhul on veel olulised: kaal, rihmade või kinnitussüsteemi mugav käsitlemine ja töökindlus, jalgade asendit määravate kraadide selge loetavus ja seadistatavus, rihmade pehmed ja mugavus, kannatoe jäikus ja seadistamisvõimalused. Sidemete peamised ja tuntumad tüübid on: rihmside kahe rihmaga, *plate* süsteem (metall sangad või klambrid kinnitatakse jäiga saapa nina ja kanna külge), *step-in* süsteem (klamber saapa põhjas, nii pehme kui jäigal saapal, lihtne kinnitada), *flow* süsteem (rihmad on eelnevalt seadistatud,



jalg pannakse sidemesse tagantpoolt kannatuge avades ja kinnitades). Kõige populaarsemad on rihmadega sidemed, mis on väga mugavad, kohandatavad, turvalised ja vastupidavad. Kvaliteetsematel mudelitel on laiad mugavad pehmendustega rihmad, väga kergesti ja kiiresti avatavad pingutussüsteemid rihmade otstes. Enne igat sõitu tasub kindlasti sidemete liikuvate osade kinnituskruvisid kontrollida, sest need avavad end sageli ise sõitmise käigus tekkiva vibratsiooni ja osade liigutamise tõttu.

Sidemete asetus – kraadid ja kaugused otstest.

Klambritel on peal kraadide märgid, mis lihtsustavad nende täpset reguleerimist laual. Kui klamber on lauaga risti, siis on ta 0 kraadi all, kui ta on varvastega sõidusuunda keeratud, siis on näitaja positiivne ja kui vastupidisesse suunda, siis negatiivne. Juhtjalg võiks olla keeratud pluss poolele 15-18 kraadi ning tagumine jalg 9-12 kraadi miinus poolele. Sidemete kannatoed peavad toetama saapa tagakülge ja eelkõige pahkluid. Klambrite laius laual sõitub sõitja enda pikkusest, jalgade pikkusest ja eelistustest. Kannatoe ülesanne on toetada tasakaalu saavutamist ning anda sõitjale võimalus paremini kontrollida lumelaua kannakanti. Kannatoed tuleks sättida paralleelseks kannakandiga, sest see võimaldab jalal paremini külgedele liikuda, mis on vajalik tasakaalu paremaks juhtimiseks laua otste suunas. Kannatugede juures on veel oluline nende vertikaalne asend laua suhtes ehk tugi peaks olema 90 kraadi lauaga, mitte teravama nurga all (ettepoole). Kannatoe reguleerimisega ette-taha suunas saab mõjutada sõitja asendit laual ja kandivahetuse kiirust sõitmisel. Kui sõitja kallutab kandadele, siis sõltub kannatoe asendist, kui kiiresti keharaskus laua tagakandile üle viiakse. Mida rohkem ette varavaste poole kaldus kannatugi on, seda agressivsemalt ja jõulisemalt (ehk varem) hakkab kant “tööle” ja seda madalamas asendis on sõitja ka siis, kui ta seisab täistallal. Algajatele selline agressivsus ei sobi.

#### IV. Turvavarustus ja riietus

Sõiduvavarustus ei koosne vaid lauast, sidemetest ning saabastest. Mõnusa sõiduelamuse tagavad kliima ja tegevuse aktiivsusega sobivad riided, turvalisust lisavad kiiver, kaitsepüksid, selja- ning randmekaitsmed, tuule ja päikese eest kaitsvad prillid.

Algõpetuse andmisel või iseõppimisel on **kiiver** absoluutselt kohustuslik. Kiiver peab olema seest vooderdatud. Kiivri all võib kanda õhukest mütsi või soojendustega kiivri võib palja peanupu otsa tõmmata. Kiivril võiks olla prillirihma hoidja kuklapoolel. Kiiver ei tohiks olla liiga väike (kuklas peanupu otsas) ega ka liiga suur (loksub ette-taha või külgedele).

Head **mäesõiduprillid** kaitsevad silmi UV kiirte, tuule, lume ja okste eest. Eriti oluline

on aga kaitsta silmi päikesekiirte ja kiirgava lume eest. Kõrgmägedes käies on prillid kohustuslikud, sest pakuvad kaitset ja tagavad nähtavuse nii tuulise ja sajuse ilma puhul. Külмага hoiavad prillid silmade piirkonda soojas. Päikesepaistega kaitsevad prillid silmi UV kiirguse eest. UV kiirgus on eriti ohtlik ja kahjulik just kõrgmägedes. Enamustel prillidel on 100% UV kaitse. Paljudel prillidel on võimalus valida ka erinevat tooni prilliklaaside vahel sõltuvalt heleduse tasemele. Pilvisel või hämaral või lausa pimedal ajal sobivad läbipaistvad, roosad, helerohelise, kollased või khaki värvi klaasid.

Päikesepaistelisel päeval on pronksi, tumedat ja/või peegel klaasid parim valik. Kui ei ole võimalus kahte paari sõiduprille endale hankida, siis on soovitatav valida kõigile tingimustele vastavad universaalsed prillid nagu näiteks roosad või hele oraanžid pronksiga ääristatud prilliklaasid. Alati on võimalus valida ka prillid, millel on kaasas vahetatavad klaasid. Veel üheks omaduseks prillidel on topeltklaasid ventilatsiooniga, mis aitavad vältida nende seestpoolt uduseks muutumist. Klaasi puhastamiseks võiks siiski kaasas olla mõni pehme pabertaskurätik või spetsiaalne klaasipuhastusriie, et lund ja niiskust klaasilt eemaldada. Prillitoos või spetsiaalne kotike on selleks head, et prillid kahjustada ei saaks, kui neid parasjagu ees pole. Neile, kes kontaktläätsesid kannavad, on prillid kohustuslikud, sest vähimgi tuul kuivatab silmad ja läätsed võivad kergesti silmast ära tulla. Prillikandjatel tuleb leida neile sobivad sõiduprillid, kuhu alla tavalised prillid ära mahuvad.

Võimalusel tuleks kasutada ka **kaitsepükse** ning **randmekaitsmeid**. Seljakaitse on mõeldud juba rohkem edasijõundud aktiivisele trikitajatele või *freeride* sõitjale, kes õppimise käigus ka palju kukub. Kõige rohkem kukutakse tagumikule ja kaitsepüksid turvavad alaselga, samuti külgedelt puusi. Seljakaitse ulatub tavaliselt ülevalt kuni kaelalülideni ja alt sabakondi peale.

Turvavarustusest rääkides võib veel ära märkida ka lumelaua ja saapa/sideme vahele kinnitatava turvarihma, mis tagab selle, et lumelaud alla panekul ootamatult käest ära ei libiseks. Mõnes Skandinaavia suusakeskustes on turvarihma olemasolu ka kohustuslik. Turvarihma üks ots on juhtjala/esimese sideme külge kinnitatud ja teine kinnitatakse enne lumelaua alla panekut jala (saabas, pahkluu või sääär) külge. Mäele jõudes tuleks esimesena kinnitada just turvarihm. Kui juhuslikult sidemete kinnitamine ei õnnestu või läheb lahtivõttes midagi valesti, siis võib kindel olla, et lumelaud ei libise iseseisvalt mäest alla ning ei kujuta endast ohtu teistele sõitjatele .

Siinkohal võib ära nimetada ka turvavarustuse, mis on rajalt kõrval, eriti puutumata lumega nõlvadel sõitjatele väga oluline. Eelkõige on tegemist eksimise ja laviiniohuga. Selleks puhuks peaks olema olema (keha külge kinnitama) laviini piipari, väikeses seljakotis peavad olema laviinilabidas, sond, termokile. Soovitatav on võtta kaasa ka energiarikas suupiste ja jook. Kindalsti tuleb enne laviinivarustuse kasutamist endale selgeks teha selle kasutamise tehnilised aspektid ja võtted.

Lumelauaga sõitmise **riietus** on enamasti ruumikas ja pealtnäha lohvakas. Selleks on omad põhjused, nimelt liikumine ja sõiduviis lauduritel on üsna agressiivne ja dünaamiline, kitsad riided takistaksid vajalikke liigutuste ulatust. Samas peale agressivset sõitu tuleb tavaliselt ka puhkeperiood, mille vältel ei tohiks ennast külmetada - hea oleks kui keha kuivaks kiiresti ja püsiks soojas ka puhates. Riiete valikul tuleb silmas pidada seda, et ilmastiku tingimused võivad olla väga muutuvad, eriti kõrgmägedes, ning liikumisintensiivsus ja kiirus samuti (sõltub kogemustest, sõidustiilist, sõidutingimustest). Algõppe puhul pole sobiv riietus vähetähtis, kuna kehaline tegevus on intensiivne. Riietuse puhul (kõik kihid, ka kindad, müts, sokid) on oluline materjali sobivus valitsevate tingimustega. Üldjuhul võiks riietuse ostmisel lähtuda sihipärasusest, valida mäe- ja talvistes külmatingimustes aktiivseks liikumiseks sobivad riideesemed. Puuvill on küll väga mugav, kuid, kui see märjaks saab, siis see ka jääb märjaks ning jahutab keha. Sedasi on oht külmetuda. Ka maavillane sokk võib olla soojem kõigist, kuid lumelaua saapa sisse maavillane ei sobi. Spetsiaalsest tehiskiududega materjalist riietus on kerge, kuivab väga kiiresti, on vastupidav nii ilmastikutingimustele kui muudele välistele teguritele (terav lauakant vms, mis kulumist soodustab). Lisaks tuleks riided omavahel õigesti sobitada.

### **Riietuda tuleks kolmekihiliselt:**

**Esimene kiht** – selle eesmärk on sooja hoida (soojusisolatsioon) ja niiskust kehast eemale juhtida, et mitte tekitada märga higikihti kehal, mis tavaliselt on külmetamise sagedaseim põhjus. Esimene kiht võiks olla pigem ihu ligi ja liibuv, et soojus kehast kaotsi ei läheks. Looduslikud materjalid nagu puuvill selleks kihiks ei sobi. Polüester ja muud sünteetilised spetsiaalsed materjalid imavad niiskuse nahalt ja kuivavad väga kiiresti, seega sobivad esimeseks kihiks suurepäraselt. Soovitav on ka kõrge kaelusega sooja pesu valik, et lumi ei pääseks krae vahelt ihu ligidale. Sokid on oluline sisekiht, mis tagab jalgadele hea tunde. Hea valik on spetsiaalsed lumelauasokid. Sobivad ka õhukesed sokid paksemate peale, siis ei hakka jalad sokis liikuma. Külmetavad jalad on krampis jalgade ja puudliku õhuringluse tulemus. Sokid peaksid ulatuma vähemalt poolde säärede ehk üle lumelauasaapa ülemise ääre.

**Keskmine kiht** – peamine eesmärk on sooja hoida, ka niiskust kehast eemale juhtida (hingata). Fliis on hea materjal, mis on kerge ja hoiab sooja õhku ihu lähedal. Fliisist dressipluusi või vesti saab ära võtta või kihiks juurde panna sõltuvalt õhutemperatuurist ja enda aktiivsusest. Keskmise kihi puhul tuleks valida pigem avaram riietus. Soovitav on kaasas kanda ka fliisist kaela või peakatet juhuks, kui peaks tuul tõusma ja lund tuiskama hakkama. Tänapäeval on fliisi materjale ka palju erinevaid, tehnilisi ja funktsionaalseid erinevates tingimustes kasutamiseks. Teatud tingimustes (näiteks kevadisel ajal, kui koorikjopega on juba palav) on soovitav valida tuulekindla materjali osaga fliisjakk või -vest. On ka vetthülgavast materjalist jakke, mis keskmiseks kihiks sobiksid. Lumelauabrändid toodavad erinevaid spetsiaalseid kapuutsiga jakke, mis on hästi hingavad ja kevadisel ajal töötavad ideaalselt ka jope asemel.

**Väline** (pealmine) **kiht** – peaks olema tuultpidavast ja vetthülgavast materjalist, soovituslikult istmiku, kere ja põlvede osas vooderdatud või topelt materjaliga. Pealmine kiht peab laksma vabalt liikuda. Jope materjal peaks pakkuma kaitset ka okste, kivide ja kareda lume vastu. Soovitav on valida jope, mis on pikem (puusast allapoole), sest lumelauasõitmisel on lumel istumine väga tavaline, mistõttu istmiku alla ulatuv jope isoleerib külma. Jope ja pükste puhul on soovitav jälgida ka järgmisi tehnilisi tegureid: ventilatsiooni ava jala sisekülgedel ja jope külgedel (võib asuda ka kaenla all või rinnal); lumelukud pükste säärite otstes ja jope alumises ääres; sisemise voodri eemaldamise võimalus; kapuutsi olemasolu, kõrgemate mägede jaoks; kapuutsis olevad tormikõvendused (ka laviiniandur); mäepileti lisataskud jms.

**Kindad** peaksid olema vastupidavast, veekindlast ja hingavast materjalist, sest käed puudutavad maad üsnagi tihti. Head on ka pikad kinda sääred, et lumi varukasse ei pääseks ning endal on mugavam, kui kinnaste kättepanek ja ära võtmine toimub ilma igasuguse vaevata. Soovitav on jällegi valida kindad, kus sisemine vooder käib välja, siis on neid hea peale sõitu kuivatada.

**Müts**, kaelus (sall, *bandana*), näomask – need on kõige alahinnatumad riietusesemed. Pea ja kaela piirkond on need, kus inimkehast suur osa soojust välja läheb ja millele sageli tuul esimesena ligi pääseb. Kaela kattev fliisist sall või *bandana* (kauboi rätik) ja tuulekindel hingavast materjalist müts (topeltematerjalist) toetavad kehasoojuse hoidmist. Näomaske tasub kasutada siis, kui on tõsiselt külmad ilmad ja suur tuul – kaitseb kogu näo piirkonda, välja jäävad vaid silmad. Mask on sageli ka salli eest, mille peale käib kas müts või kiiver.

**Esmakordselt** sõiduvõrustus valides tuleks silmas pidada järgmist:

1. Laua pikkus võiks ulatuda reeglina lõuani, kuid mitte üle nina ega allapoole kõrisõlme.
2. Kõige paremini sobib algajale pehme *freestyle* laud, millel on täpselt ühesugused nina ja saba (*twin tip*). Sellise lauaga on mugav õppida sõitu mõlemad lauaotsad ees - sellist liikumist tuleb alguses palju ette ning laud toimib ka siis, kui õppija veel ei tea, kumb jalg/külg ees tal mugavam sõita on.
3. Laud peab kindlasti olema piisavalt lai, et sõitja jalalabad asetuks täpselt laua peale - st kand ja varvas peaksid olema võrdsel kaugusel laua keskteljest, kusjuures kumbki ei tohiks liialt üle lumelaua kandi ulatuda. Kui sõitja varvas ulatub rohkem kui 2-3 cm lauaservast üle, siis varbakandil sõites ja pöörates puutub saapanina lumepinnaga kokku ning häirib või takistab sõitmist.
4. Lauale seatud klambrid peavad sobima saabastega ehk olema õiges suuruses, rihmad vms süsteemid peaksid töötama laitmatult ja hoidma saapa kanda ning varvast klambritega pidevas kontaktis. Algaja seisukohast on oluline saabaste ning klambrite kasutusmugavus ja lihtsus. Saapad võiksid algajale olla pigem pehmemapoolsed, kui

jäigad.

5. Klambrite asetus laual peab olema sõitjale sobiv. Klambreid tuleks lauale asetada pisut tsentrist tahapoole ehk lauasaba suunas, sest laua nina peaks alati olema vähemalt pool sentimeetrit pikem kui saba.
6. Klambrite vahele peab jääma vähemalt õlgade laiune vahe või sama vahemaa, mis on võrdne alt sõitja jalatallast kuni üles põlveni mõõdetava vahega (põlve kõrgus). Oluline on ka klambrite nurk laua (sõidusuuna) suhtes. Klambrite varbaosad võiksid olla laua otste poole keeratud - varbad väljapoole V kujulises asetuses. Juht- ehk esimese jala klamber peaks olema pisut rohkem sõidusuunda keeratud, kui on tagumise jala klamber vastupidisesse suunda keeratud.
7. Kannatugi võiks algajal või vähese sõidukogemuse sõitjal olla pigem pehme, kui jäik ja pigem keskmine, kui liiga madal või kõrge. Kannatugi võiks olla reguleeritav.
8. Turvavarustusest võiks olemas olla kindlasti kiiver ja prillid, randmekaitsed ja võimaluse korral ka kaitsepüksid.
9. Riietuse osas on soovitatav pigem soojemalt riidesse panna, seljast on alati võimalik ära võtta. Oleneb algõppe tunnist, kuid enamasti ei ole liikumisintensiivsus niivõrd kiire ja dünaamiline. Pigem on palju staatilist ja vähese liikumiskiiruse ja -intensiivusega harjutuste sooritamist. Algõppe puhul tuleb arvestada sagedase lumepinnaga kontaktis olekuga (kukkumine, toetumine, istumine, ootamine, puhkamine), mistõttu istmik, käed, põlved on need kehaosad, mis võivad kiiresti märjaks ja külmaks minna.
10. Kiivri alla sobib õhuke müts või kaelus.

## 3.2 Alaga seotud ohutus ja turvalisus

Selleks, et pakkuda eduelamust lumelauaga sõitmisel, tuleb instruktorina olla teadlik turvalisust ja ohutust puudutvatest asjaoludest, tegutseda õpilase ootustele vastavalt, anda oodatud lisaväärtust ning olla teadlik enda kohustustest ja vastutusest. Talvel ja mägede tingimustes harrastatavad alad hõlmavad endas eos riske, ning need, kes sellistes tingimustes tegutsevad (nii teenuse pakkujad kui tarbijad) peavad neid riske aktsepteerima. Juhul, kui tegutsetakse professionaalse juhendamise all (kvalifitseeritud instruktorid, treenerid või giidid), siis riskid on minimeeritud, kuid mitte elimineeritud. Inimestel on kalduvus riske üle- või alahinnata, mis tuleneb nende eelnevast kogemusest, teadmistest ja oskustest. Peamised ohuallikatest tulenevad riskitegurid on:

- **Varustus** – tegevusvahendid, abivahendid, tegevusplaan, õppeprotsessi vahendid, õpitakistused (nt lumelaua varustus, kiiver ja muud kaitsmed, lumelaua koolituse kohandamine kliendi varustusele, harjutuste järjestus ja neile pühendatud aja hindamine)
- **Inimene** (läbiviija, osaleja, kolmandad osapooled) – demograafilised näitajad (sugu, rahvus, vanus) ja kognitiivne areng ning võimekus, tervislik seisund, varasemad kogemused, füüsiline võimekus, sotsiaalne käitumine (nt eelmisel päeval tugevalt pidutsenud lumelauasõitu õppima tulev klient, vigastusest taastuv varakult õpetama naasev instruktor, teismelise kliendi aasivad ja õhutavad sõbrad)
- **Keskkond** – ilmastik, asukoht, logistika, transport (nt külm ilm, radade korrashoid, puutumata nõlvade märgistatus, päästeteenistuse liikumisvõimalused ja asukoht, erinevate keskuste- ja radadevahelise liikumise võimalikkus liftidega)

**Õnnetus** võib juhtuda halva planeerimise või halva õnne tõttu. Õnnetustena käsitletakse soovimatuid juhtumeid, mis lõppevad kahjuga inimesele/organisatsioonile, varale, tegevuse käigule (surmav vigastus, kannatada saanud varustus, psühhotrauma, ...).

### Miks õnnetused juhtuvad?

Sageli on tegemist märkamata või alahinnatud **ohtlike tingimustega** (nt langenud puud, jääne rajalõik, nähtavust pärssiv udune ilm, lumetingimuste ootamatu muutumine jms, **kliendipoolse ohtliku tegutsemisega** (nt mäe- ja lifti kasutamise reeglite eiramine, juhendaja soovitude alahindamine vms) ning **juhendajapoolse veaga otsustusvõimes** (nt õppija ei ole tegelikult valmis minema keerulisemala rajalõigule). Inimesed tajuvad välitingimustes kogemise saamist erinevalt – mõni näeb värskes õhus olemist vabaduse, reeglivaba ja igapäevategevustest eemaldumise võimalusena, mõne jaoks on tegemist tundmatu keskkonnaga, mis nõuab keskendumist ja kõrgendatud tähelepanu. **Efektiivne õpikeskkond** on see, mis aitab õppimisele kaasa sobival viisil. Üks võimalus on kindlustada iga õpivõimaluse turvalisus (füüsiline ja psühholoogiline), väljakutse sobivus ja asjakohasus. **Füüsiline turvalisus** on seotud inimese kehalise kogemusega – keegi ei tohiks haiget saada, igäühe füsioloogilised vajadused peaksid saama rahuldatud (toit, jook, wc) jms. **Psühholoogilise turvalisuse** all peetakse silmas pigem

emotsionaalseid ja sotsiaalseid aspekte tegevusprotsessis, mis ei ole käega katsutavad (turavalisuse tagamiseks tuleks toetada riski võtmist, vältida hoolivat suhtumist, väärtustada igaühe panust ja pingutust, teadvustada igaühe panuse olulisust ning osalemise eelist). **Väljakutse sobivus** tähendab ootuste ja eesmärkide määratlemist, mille alusel tuleks inimesele pakkuda talle võimetekohane ülesanne, mille läbi toimub intellektuaalne (uus informatsioon), sotsiaalne (uued inimesed) ja füüsiline (uued oskused) areng. **Väljakutse asjakohasus** viitab instruktori oskusele siduda osaleja/õppija/kliendi varasemaid kogemusi olemasolevaga, eeldab selget eesmärkide ja õpiväljundite määratlemist ning annab võimaluse tagasisidestada kogemust viisil, mis oleks otseselt ülekantav ka tulevastele ettevõtmistele.

Talvel välitingimustes tegutsemise üks peamine ohu allikas on **külm ilm**. Külm avaldub talvistes oludes läbi järgnevate ilmingute: madal temperatuur, tuul, tuisk, lumesadu, niiskus, kokkupuude udu, jäise vihma või külma veega, kokkupuude külma maapinnaga. Kõik need ilmingud võivad esineda võimendunult teatud oludes, kuid juhtudel, kus toimib mitu tegurit koos on nende toime inimesele veelgi suurem. Seega peab inimene külmades tingimustes kogu aeg leidma energiat enda soojendamiseks, hoidma oma organismi soojusregulatsiooni tasakaalus. Inimesele on peamiseks soojusenergia tootjaks külmades oludes **liikumine**. Väga aktiivse kehalise tegevusega võib lühiajaliselt suurendada sooja "tootmist" 10-15 korda, pikemaajalisel tegevusel saab liikumise kaudu suurendada soojuse saamist keskmiselt 3-5 korda. Teatud soojendusmoment on külmetudes ka külmavärinatel, kus lihas oma kontraktsiooniga püüab sooja "toota". Aga see on teatud mõttes kaitsereaktsioon ja nõuab liikumise alustamist.

**Söömine- joomine** suurendab keha soojusenergiat 10-15 % ja selle mõju kestab 1-2 tundi ning sõltub liikumise intensiivsusest. Eriti suurt tähelepanu tuleb pöörata joogile – selle temperatuurile. Jook peab olema soe (mitte tuline) ja mitte mingil juhul ei tohi juua külmades oludes külma jooki, mis jahutab organismi ning suurendab oluliselt külmatunnet. Mõnedel juhtudel on räägitud alkoholist kui "külmarohust", aga see on lühiajalise toimega, muudab inimese ekstreemsemates oludes apaatseks, nõrgendab koordineerimis- ning keskendumisvõimet. Teatud olukorras võib väikese annuse alkoholi kasutamine kõne all tulla vaid külmadest oludest sooja jõudes, kui ollakse nõralt külmunud. **Veepuudust** ehk dehüdratsiooni tuleb vältida, juua piisavalt sageli ning jälgida sümptomite teket (peavalu, uimasus).

**Päikesesoojus** on külmades oludes kindlasti abiks. Seega tuleks eriti just lasteüritusi kavandada päikeseküllasematele aegadele. Suuremaid ja pikemaajalisemaid talveüritusi on soovitatav paigutada talve teise poole, mil päev on pikem ja päikesel suur soojendav jõud. Märtsipäike on aga samas juba ohtlik, eriti kõrgmäestiku tingimustes – päikese kiirguses lumelt võivad kahjustada saada silmad ja näonahk. **Näonaha ja huulte kaitseks** on soovitatav määrada 15 SPF (soovitatavalt veevaba) faktoriga päikesekreemi isegi sõltumata ilmast, sest mägedes võivad ilmaolud ootamatult muutuda erinevatel kõrgustel viibides. UV kiirgus tungib ka läbi pilvise taeva, sealjuures lumi peegeldab seda omakorda alt vastu. UV kiirgusest, mis mägedes on eriti intensiivne, tulenevad mitmed riskid – naha

kahjustused, põletused, nahavähk. Iga 500 tõusumeetri kohta kasvab UV kiirguse intensiivsus ca 6%. Seepärast on päikesekreemi nahale kandmine väga oluline ka sõidu vältel (sõidetakse erinevatel kõrgustel, nahk higistab ja kreem kulub).

**Peamised riskid, mis külmades tingimustes esile tulevad on seotud sellega, et inimese keha nendes oludes jahtub - see toimub järgmiselt:**

- kehalt eraldub soojust katmata kehaosade kaudu ja osaliselt toimub see ka läbi riiete
- soojuste eristumine toimub (eriti just raske kehalise töö puhul) ka higistamise kaudu
- suur soojuste kadu toimub intensiivsel hingamisel (nii suu kui nina kaudu)
- osadel juhtudel eristub soojust ka kokkupuutel külma pinnaga (kas jalgade kaudu või näiteks istudes, magades külmal pinnal)
- oluline organismi jahutaja on ka vastu katmata kehaosi ja riideid puhuv tuul või sadav vihm ja lumi. Iga märg lumeräitsakas – sattudes soojale nahale sulab, võttes ära mingi osa keha soojustest.

Jahtumisriskide hindamisel tuleb arvestada nii õhutemperatuuri, tuule tugevust kui ka õhuniiskust, võimalikku temperatuuri muutust. Tuule mõju hinnatakse läbi *windchill* indeksi ja selle kohta on koostatud vastav tabel.

		Air Temperature (Celsius)																		
		0	-1	-2	-3	-4	-5	-10	-15	-20	-25	-30	-35	-40	-45	-50	-55	-60		
Wind Speed (km/hr)	6	-2	-3	-4	-5	-6	-7	-8	-14	-19	-25	-31	-37	-42	-48	-54	-60	-65	-71	
	8	-3	-4	-5	-6	-7	-8	-9	-14	-20	-26	-32	-38	-44	-50	-56	-61	-67	-73	
	10	-3	-5	-6	-7	-8	-9	-15	-21	-27	-33	-39	-45	-51	-57	-63	-69	-75		
	15	-4	-6	-7	-8	-9	-11	-17	-23	-29	-35	-41	-48	-54	-60	-66	-72	-78		
	20	-5	-7	-8	-9	-10	-12	-18	-24	-30	-37	-43	-49	-56	-62	-68	-75	-81		
	25	-6	-7	-8	-10	-11	-12	-19	-25	-32	-38	-44	-51	-57	-64	-70	-77	-83		
	30	-6	-8	-9	-10	-12	-13	-20	-26	-33	-39	-46	-52	-59	-65	-72	-78	-85		
	35	-7	-8	-10	-11	-12	-14	-20	-27	-33	-40	-47	-53	-60	-66	-73	-80	-86		
	40	-7	-9	-10	-11	-13	-14	-21	-27	-34	-41	-48	-54	-61	-68	-74	-81	-88		
	45	-8	-9	-10	-12	-13	-15	-21	-28	-35	-42	-48	-55	-62	-69	-75	-82	-89		
	50	-8	-10	-11	-12	-14	-15	-22	-29	-35	-42	-49	-56	-63	-69	-76	-83	-90		
	55	-8	-10	-11	-13	-14	-15	-22	-29	-36	-43	-50	-57	-63	-70	-77	-84	-91		
	60	-9	-10	-12	-13	-14	-16	-23	-30	-36	-43	-50	-57	-64	-71	-78	-85	-92		
	65	-9	-10	-12	-13	-15	-16	-23	-30	-37	-44	-51	-58	-65	-72	-79	-86	-93		
	70	-9	-11	-12	-14	-15	-16	-23	-30	-37	-44	-51	-58	-65	-72	-80	-87	-94		
	75	-10	-11	-12	-14	-15	-17	-24	-31	-38	-45	-52	-59	-66	-73	-80	-87	-94		
	80	-10	-11	-13	-14	-15	-17	-24	-31	-38	-45	-52	-60	-67	-74	-81	-88	-95		
85	-10	-11	-13	-14	-16	-17	-24	-31	-39	-46	-53	-60	-67	-74	-81	-89	-96			
90	-10	-12	-13	-15	-16	-17	-25	-32	-39	-46	-53	-61	-68	-75	-82	-89	-96			
95	-10	-12	-13	-15	-16	-18	-25	-32	-39	-47	-54	-61	-68	-75	-83	-90	-97			
100	-11	-12	-14	-15	-16	-18	-25	-32	-40	-47	-54	-61	-69	-76	-83	-90	-98			
105	-11	-12	-14	-15	-17	-18	-25	-33	-40	-47	-55	-62	-69	-76	-84	-91	-98			
110	-11	-12	-14	-15	-17	-18	-26	-33	-40	-48	-55	-62	-70	-77	-84	-91	-99			
		0 to -10 Low					-10 to -25 Moderate					-25 to -45 Cold					-45 to -59 Extreme		-60 Plus very Extreme	

Külmades välistingimustes olles tuleb arvestada organismilt tulevaid hoiatussignaale:

- Külmavärinad - organism on külmatunde tõttu käivitanud kaitsereaktsiooni. Organismi edasise jahtumise vältimiseks tuleb lisada riidetust või tõsta liikumise aktiivsust.
- Külmavõetud laigud näos - pakasenäpistus, mida tuleb soojendada ja võimalusel külmunud koht tuule ja pakase eest katta (nt. müts)



sügavamalt pähe, kõrvad kinni, näomask alla või ülespoole).

- Valu sõrmedes või varvastes - kehatemperatuur neis kohtades on langenud 15 kraadini. Kaasneb liikumisvõime langemine. Püüda liigutustega sooja saada (käteringid, jalahood jms).
- Sõrmede ja varvaste mittetundmine - kehaosade temperatuur on langenud juba 7 kraadini, reaalne külmumisoht, vajalik kohene sooja minek.

Lokaalsete külmakahjustuste all võivad kannata nii kõrvad, nina, põsesarnad, käe- ja jalalabad, nende osas tuleks alati eriti hoolikalt jälgida lapsi! Külmakahjustuste korral, kus külmetus on jõudnud lihaskoeni, st et neid kehaosi enam üldse ei tunne ja need on üleni valged, tuleb kiirabisse pöörduda.

Üheks suureks riskiks, mis võib ilmneda peamiselt kõrgemates mägedes käijatele on **mäehaigus**. Mäehaiguse sümptomid võivad avalduda juba alates 2500 m kõrgusel merepinnast. Mäehaiguse teket mõjutavad paljud erinevad tegurid (nt UV kiirgus, vedelikukadu, õhutemperatuur, füüsilise pingutuse intensiivsus), millest kõige olulisem on hapnikuvaegus (hapnikuosarõhu langus sissehingatavas õhus). Hüpoksia väljendub tõusvas südame löögisageduses ja vererõhus. Haiguse ägenemisel räägitakse kopsutursest ja kõrgusest tingitud ajutursest. Esimesteks sümptomiteks on tavaliselt peavalu, iiveldus, oksendamine, väsimus, unehäired, pearinglus. Kopsuturse väljendub hingeldamises, õhupuuduses, kõhas ja roosa röga eritumises. Tegemist on väga ohtliku haigusega, sest kopsuturse võib lõppeda mõne tunni pärast ka surmaga. Ajuturse puhul tunneb inimene tugevat peavalu, tekivad tasakaaluhäired, iiveldus ja üldine segasus. Mäehaiguse sümptomite kahtlusel tasub kohe ja kiiresti laskuda, piisab isegi mõnesajast meetrist, tarbida piisavalt vedelikku ja puhata. Tuleb anda aega aklimatiseerumiseks. On ka mitmeid ravimeid nii profülaktikaks kui raviks, kuid selleks tuleb ikkagi arstiga konsulteerida. Kõige parem on kuulata oma keha.

Välistingimuste talumisvõime on inimestel väga erinev. See sõltub esmalt isiklikust taluvusvõimest, ealistest iseärasustest ja tervislikust seisundist. Mõningate haiguste, eriti just südame-veresoonkonna ja ka hingamisteede haiguste puhul on üsna tüüpiline külmast tingitud haigestumiste ägenemine.

Erinevate lumeolude ja ilmastikuolude tõttu **muutuvad liikumistingimused** ning inimeste iha end proovile panna, piire katsetada ning tundmatust (puutumata lumel, märgistamata nõlvadel sõitmist) trotsides võivad tekkida tõsised ohutusele väljakutseid esitavad olukorrad. Mäesuusakeskustes on riskid vältimatud. Riske saab maandada pöörates suurt rõhku tegutsemiskeskonnaga (suusakeskuse alal) seotud ohutust tagavate tegurite ja reeglite tutvustamisele (reeglid mäel käitumiseks, liftide kasutamisega seotud juhendid) ning lumelauasõiduks vajaliku varustuse ja õppetöö või treeningtundide läbiviimise tasemele (sõitja füüsiline ja psühholoogiline valmidus).

Lumelauasõiduõpetust jagades on üheks oluliseks teemaks **riskiteadliku õhkkonna loomine**, klientide teavitamine ja nõuannete jagamine turvalisust puudutavates küsimustes. Lumelaua- ja suusakoolide üheks kohustuseks on harida oma kliente ning rõhutada nende oma turvalisust mäe- ja talvetingimustes tegutsemiseks:

- Selgitada sobiva riietumise tähtsust ja vajalikkust kaitsva tegurina.
- Sobiva käitumise teavitamine külmakorral – piisavalt palju peatusi, kuuma alkoholivaba joogi tarbimine, sooja andvad liigutused, liigse higistamise puudused jne
- Põhjendada tubakatoodete, narkootiliste ainete ja alkoholsete jookide mittesobivust mäealadega
- Tutvustada mäel kehtivaid reegleid ja lifti kasutamise juhendeid.
- Selgitada looduskeskkonna iseärasusi (orus tuulevaiksem ja soojem, õhtuti läheb külmemaks, mäetippudes on tuulisem jne).

Lisaks eelpool käsitletud ühel peamisel ohtu kujutaval teguril – külm ilm ja sellest tingitud soojuse kadu inimese kehast – on teiseks erinevate riskidega seotud aspektiks **varustus ja riietus**. Kõike, mis puudutab varustust ja riietust, on võimalik **eelnevalt hinnata**, enne õppetöö algust kontrollida sobivust antud tingimustes tegutsemiseks. Nt. „*Tundub, et sul on täitsa uued saapad. Kas sidemed on korralikult kohandatud neile saabastele?*“ või „*Kuna sa pole sel hooajal lumelauaga veel sõitnud, oleks hea kui pühendame veidi aega ka soojendusele, püüab tunnetada liigutusi otsast lõpuni ning analüüsida, millega tuleks sel korral alustada.*“ **Riietus peaks olema ilmastikuoludele vastav**, alati on soovitatav kihiliselt riietuda. Vajadusel tuleb õppijale/kliendile riietusega seotud riske tutvustada. Kui riietusest tuleneb suur ebamugavustunne, siis mõjub see pärssivalt ka õppeprotsessile. Juhul, kui mõne riietuseseme osas (puudub, ei ole sobiv vm) on puudujääke, siis tuleks juhendajal pakkuda võimalusi kas osta kohalikust poest, laenata kelleltki või kasutada kaotatud asjade kastist olemasolevaid sobivamaid esemeid. Kui on võimalus kliente eelnevalt teavitada, siis võiks rõhutada ka **vahetusriiete olulisust** (vähemalt särk, sokid, kindad, aga võimalusel mingi paksem soe riietuses, ka rätik higise keha kuivatamiseks ja ülehõõrumiseks). Instruktoril/treeneril tuleb osalejale anda mõista, et oma keha tundmine ja selles toimuva jälgimine on väga oluline ning ebamugavuse, väsimuse ja valu korral ei tohiks neid sümptomeid kindlasti ignoreerida ja suurest tahtejõust edasi sõita.

Tähelepanu tuleb pöörata kindlasti vigastuste tekke ohule **füüsilisest mittevalemisolekust ja väsimusest**. Selle vältimiseks on soovitatav enne sõitma minekut pöörata tähelepanu lihashooldusele, st teha mõned suuremaid lihasgruppe hõlmavad soojendusharjutused. Parema lihastoonusega valmiduse tagab kindlasti regulaarne füüsiline liikumine, kuid igakord enne tõsist sõidupäeva tuleks vastavaid harjutusi kindlasti teha, soovitatavalt vahetult enne sõitu, lifti juures, nõlva all vms. Pärast sõitmist, eriti, kui on olnud väsitav ja pikk sõidupäev või eelkõige õppe/treeningaeg, on samuti tungivalt soovituslik venitusharjutuste sooritamine, et lihased taastuksid kiiremini.

Suur hulk vigastusi on olemuselt **spordi traumad** – liigete nikastused, nihetused ja põrutused (nt. Kukkumist püütakse pehendada käte maha panekuga ja vigastatakse randmeid, kukkumisel küljele tuleb õlavarreluu õla liigesest välja, põlvedele kukkumine ootamatult suurelt hoolt); lihaste ja kõõluste põrutused,

venitused ja rebendid (nt. suurelt kiiruselt istmikule kukkumine, lumelaua nina jääb ootamatult raske lume alla kinni ja sellest tingitud kukerpall ette, hüppelt ebaõnnestunud maandumisel lumelaud kandib lumme kinni kuid keha roteerub inertsist edasi) – seda kõike saab ennetada sobivaid harjutusi enne ja pärast tehes ning oma kehaväsimust jälgides. Väsimuse korral tuleks lihtsalt sõitmine lõpetada ja anda kehale puhkust. Kiiresti tekkiv turse või paistetuse vigastuse piirkonnas viitab tõsisemale vigastusele, kuhu tuleb võimalusel kiiresti külma panna, sest see aitab piirata vigastuse ulatust ning hilisemat taastumist. Aitab see kui asetada lund või jäätükk paistetud piirkonnale, kuid mitte otse nahapinnale. Kõige tüüpilisemad keha piirkonnad, kus lumelauasõidus vigastused esinevad on põlved, istmik, randmed ja pea. Tõsisemate vigastuste puhul nagu peapõrutus ja luumurrud tuleb kiirelt esmaabi kutsuda (päästeteenistus), mis igas korralikus keskkonnas on olemas.

Juhul kui tegemist on rühmatunniga, siis tuleb instruktoril/treeneril hinnata olukorra ohtlikkust ka teistele liikmetele, kindlasti ei tohiks teisi üksi jätta, vaid eelkõige tegevus peatada, kutsuda päästeteenistus või tegeleda ise intsidendi korral vastavalt ning otsustada kas tundi jätkata või katkestada ning lükata edasi. Kaaluda võib ka tunni juhendamise üleandmist.

**Varustuse** osas võib alati miski takistada tunni läbiviimist või lumelauasõitmisel ohtu kujutada. Kindlasti peaks enne tunni algust üle vaatama sidemete asendi ja vajadusel need sobivamaks reguleerima, kõik kruvid korralikult kinni keerata. Tuleks laenutada õige suurusega kiiver. Hea oleks, kui laenutuse laud on hooldatud ja korras (kontrollida laua seisukorda, kas kõik kruvid on korralikult kinni keeratud). Kasuks tuleb seegi, kui instruktoril endal on multifunktsionaalne taskussemahtuv kruvikeeraja-tööriista komplekt käepärast.

**Õppenõlva valik.** Enamjaolt on suusakeskustes olemas spetsiaalsed õppenõlvad, kus on ohutu ja turvaline läbi viia nii mäesuusatamise kui lumelauasõidu algõpet. Tehniline sõiduuskuse õppimine toimub aga ka juba kõigile sõitjatele avatud nõlvadel, mistõttu on õpetajal/instruktori **kohustus valida õppetööks selline nõlv, kus nii füüsiline ja emotsionaalne turvalisus on tagatud.** Otsuse tegemine sõltub sellest, milline on instruktori arusaam ja kogemus õppija/kliendi võimekuse tasemest ja emotsionaalsest seisundist ning sobivatest sõidutingimustest. Iga ülesanne, kus õpilane/klient peab keskenduma sisemistele teguritele (oma keha tunnetamisele, liigutuste koordineerimisele ja tehnilistele elementide kohandamine), osutub ebaõnnestunuks, kui nõlv on niivõrd keeruline, et õppijal/kliendil tuleb keskenduda vaid välistele teguritele (nõlva profiil, ilm, lumeolud, teised sõitjad). Võimekuse taseme hindamise osas tuleb otsuseid vastu võtta lähtudes õppijate/klientide huvidest, jääda tuleb diskreetseks. Soovitatav on pigem riskivaba valik, st valida nõlv nõrgima rühma liikme järgi. Kahtluste korral võiks mõelda selle, mis on kõige hullem, mis võib juhtuda. Alati on võimalik oskuslikumale õppijale/kliendile anda väljakutsuvam keerulisem sõidutehniline ülesanne. Tavaliselt ollakse füüsiliselt isegi võimekamad ja valmis keerukaid nõlvasid läbi sõitma, kuid võib juhtuda, et kõiges selles kaheldakse. Juhul, kui õppija/klient otsustab vaatamata oma kahtlustele ja hirmudele keerukale nõlvale minna (mõjutatuna enamuse otsusest, soovist end proovile panna, kuid enda piire mitte tunnetades), siis võime õppida, uusi oskusi omandada ja kinnistada on

pärsitud.

Väljakutsetele vastu astumine peaks toimuma **järk-järgult**, tuginedes juhendaja poolt ettevalmistatud **taktikalisele tunniplaanile**. Näiteks tuleks pigem jääda turvalisele nõlvale väljakutset lisades kiiruse suurendamise ja uue tehnilise võtte sooritamisega, mis aitaksid toime tulla keerukamal nõlval sõites (nt *Tuleb sõita täpselt juhendaja järel hoides samasugust kiirust ja distantssi eessõitjaga, seejärel muutes kiirust ja pöörde raadiust, seejärel sooritada sama ülesanne järsemal lõigul. Ülesannete sooritamisele peaks järgnema/vahelduma pausid, mille käigus analüüsitakse sooritust, muutuste tajumist jm*). Tuleb arvestada sellega, et hirm võib igal hetkel tagasi tulla. Hirmude korral käivitub alalhoiuintinkt ja uue oskuse omandamisest ei tule midagi välja, pigem võidakse arengus astuda sammuke tagasi ja kokkuvõttes võib lumelauasõidu õppimine võtta negatiivse alatoonini. Enne järgmise ülesande andmist tuleks olla kindel, et õpilane/klient ei ole krambis, julgustada teda seni saavutatu näite varal. Anda ise valida raja lõik, kus ülesandeid sooritada, võimaldada eessõitmist ning selle põhjal anda tagasisidet sooritusele, anda nõuandeid.

Tagasiside käigus on soovitatav pöörata tähelepanu ka nõlva profiili lugemisele ning sõidutehnika kohandamist vastavalt sellele. Keerulisele nõlvale minek ei tohiks olla nn tasu õnnestunud ülesande sooritamise eest, kui õpilane/klient tegelikult selleks 100% valmis ei ole. Kindlasti on oluline olla juhendajana kursis kõige täpsema ja ajakohasema infoga nõlvade kohta (raja info, omad kogemused, kolleegide tähelepanekud jms). Soovitatav on tund lõpetada sellisel rajal, kus enesekindlus on õpitust kõige suurem, see annab palju julgust edasiminekuks.

## REEGLID MÄEL KÄITUMISEKS

Iga lumelauasõitja, sõltumata sõidukogemuse tasemest ja rollist (juhendaja või sõitja), peaks olema teadlik käitumispehõhimõtetest, mis kehtivad mäesuusakeskustes ja ka muudes paikades (*backcountry*) sõites - selleks, et maandada riske ja ennetada võimalikke õnnetusi.

Nendest käitumisreeglitest juhendumine ja nende teadvustamine viitab vastutustundlikule ala harrastaja käitumisele.

1. Alati tuleb olukorra üle kontrolli säilitada. Kontrolli kiirust ja suunda, sõida oma võimete kohaselt, arvesta liiklemistihedusega ja nähtavusega ning lumeolude ja raja profiiliga. Algajatele mõeldud alal ning raja lõpus võta alati hoog maha. Sööstlaskumine on üldjuhul keelatud.
2. Kasutada tuleb abivahendeid/varustust, mis aitavad ära hoida sõiduvahendi vaba liikumise/libisemise (sõitja külge kinnitamata) nõlval. Kontrolli varustust enne mäele minekut – eriti klambrite seisukorda. Juhul, kui klambrite kruvid on lahti võib kukkudes havlimal juhul põlve välja väänata. Enne saabaste klambritesse asetamist pühi saapa tald ja klambri põhi liigest lumest puhtaks, et kinnitamisel lund kusagile vahele ei jääks ning klambrid saaks korralikult kinni.
3. Laskujatel, kes liiguvad nõlval sõitjast eespool (allpool), on eesõigus (raja valikul ja liikumissuunal). Tagant (ülevall) tulija peab alati jälgima eespool liikujat, andma

teed seal (allpool) liikujale. Risti liikuja ja sõidu alustaja peavad jälgima ümbrust enne sõidusuuna muutmist, vaatama üles ja alla. Möödasõit soorita eessõitjast piisavalt kaugelt.

4. Seisma tuleb jääda ohutus kohas. Peatumiseks otsi sobiv koht. Peatuda ei tohiks kitsastel ja halva nähtavusega rajalõikudel. Üles liikuja peab kasutama laskumisnõlva servi. Ka üles kõndimine toimub raja servas. Enne sõidu alustamist (kas nõlva all või keset nõlva) tuleb vaadata ülespoole nõlva ja olla kindel, et kellelegi ootamatult ette ei sõideta.
5. Jälgida mäe keskuse märgistust, hoiatussilte ja reegleid. Nii radadel kui liftidel on märgistus selle kohta, kuidas käituda. Kui midagi on segaseks jäänud, siis tuleb keskuse teenindajatelt nõu küsida. Kuuletuda mäe keskuse patrullile või suusaõpetajale. Hoiduda eemale keelatud nõlvadelt või rajalõikudest. Vaid märgistatud radadel hoiavad keskuse töötajad silma peal. Rajalt kõrval sõitmine toimub sõitja omal vastutusel. Loomulikke ohuallikaid (järsak, kalju, liustikulõhe jms) ei märgistata ning sageli on oht ka lumelaviinide tekkeks. Puutumata lumes sõitjad peaksid kindlasti pöörama tähelepanu laviiniinfole.
6. Rajalt kõrval sõitmiseks, puutumata lumes, tuleks pöörduda kohalikke olusid tundvate spetsialistide poole (lumelaua- ja suusakooli instruktorid, kes vastavat teenust pakuvad). Alati tuleb kellelegi teada anda, kuhu on plaanis sõitma minna ja üksi ei tohiks sõitma minna. Kellegi tundmatu jälgi mööda ei ole soovitatav sõita, need ei taga turvalisust ja võivad lõppeda sõitja jaoks ohtlikes tingimustes.
7. Arvestada tuleks kaassõitjatega, aidata õnnetusse sattunut. Teavitada sellest keskuse töötajaid. Suusa- ja lumelauakooli tegevust ei tohi häirida.
8. Ole teadlik nii ilmast kui rajainfost – kahtluse korral kontrolli üle, kas soovitud nõlvad on lahti ja mis ajani. Kui on kahtlusi lumeolude osas, eriti kui ilmaolud lubavad kahtlustada laviiniohtu, siis tuleks vastavatel rajalõikudel sõita kaaslastega pikivahet ning üksteisel silma peal hoides. Tuleb ka kriitiline olla selles suhtes, et tunnetada, millal olud on niivõrd ohtlikud, et on parem sõitmine lõpetada.

## **Liftide kasutamine**

Määreeglistiku tundmise juurdu kuulub teadmine, kuidas tõstukit turvaliselt kasutada. Tõstukeid/lifte on erinevat tüüpi (ankrud, toolid, gondlid, puglad), kuid kõigi jaoks kehtivad omad turvalist ülessõitmist tagavad kasutusreeglid. Kõigile tõstukitele minnes tuleks kaassõitjate puhul olla lugupidav, mitte vahele trügida, tõstukile minna nii mitmekesi, kui tõstuki tüüp lubab (ankrul kahekesi, toolil kas kahekesi kuni kuuekesi, gondlites lähtuda gondli suuruselt ja inimeste mahutavusest).

### **Ankrute puhul:**

- Ankrud (t-kujulised, plaadi-kujulised või köiest): sõidetakse (sageli tagumine jalg lahti) laual seistes üles nii, et ülesvedav ankru konks või plaat on jalgade vahel. Köie küljes olevad abikonksud pannakse tavaliselt selja või istmiku taha.
- Jälgida tuleks, et riiete või koti küljes ei ripuks nõõre vms, mis võivad ankrusse

takerduda.

- Ankrule minnes asetada lumelaua nina sõidusuunda, juhul kui on nõutud tagumise jala vabastamist klambritest siis astuda vaba jalaga lauale kahe klambri vahele tagumisele klambri võimalikult lähedale (toeta jalg vastu klambrit). Ankrule ei istuta vaid toetatakse: soovitatavalt keharaskus keskel või siis veidi tagumisel jalal. Seisu rahulikult põlvist kõverdatud põhiasendis, väldi kallutamist, ole valmis vajadusel õrnalt kantimiseks.
- Ankruga üles sõites tuleb sõita sirgjooneliselt otse üles, slaalomit ei tohi sõita. Ankru varrest tuleb kinni hoida. Slaalomit sõites võib ankruid vedava kaabli postidelt maha tõmmata ning inimesed saavad viga. Kukkumise korral tuleb võimalikult kiirelt ülesõidurajalt kõrvale liikuda, et mitte ise tagant tulijatele ette jääda ning ennast ja teisi ohtu seada.
- Ankru mahalaadimise alale jõudes tuleb ankrust lahti lasta ettenähtud alal, eemalduda sealt sirgjoonelise libisemisega. Kui sõita liiga kaugemale ettemääratud alast edasi võib see automaatselt lifti seisata.. Eemale sõita tuleb kiiresti, et taganttuleva ankruga pihta ei saaks.

### **Toolide puhul:**

- Seljakott tuleb võtta sülle, vastasel juhul võib kotiga tooli külge kinni jääda. Juhul kui tunnetatakse ebakindlust toolile istumisel, tuleb lasta toolil mööda sõita ja järgmist oodata.
- Astu peale laadimise tsooni, aseta laud ninaga sõidusuunda ja toetu lauapõhjale, jälgi tooli lähenemist ja kõverda end põlvist istudes siis toolile, kui tooli äär on põlvi õrnalt puudutanud ( juhtjalg on lumelauale kinnitatud ja tagumine on lahti). Tõmba turvapiire ettevaatlikult istujatele ette ja toeta lumelaud ning vaba jalg jalatugedele.
- Maha tulemiseks aseta laud sõiduasendisse ninaga sõidusuunas lumele ning pane vaba jalg lauale valmis. Tõuka end püsti lauale seistes toolist eemale ja sõida lifti mahalaadimisalast otse sirgjoonelise libisemisega eemale.
- Mitte kunagi ei tohi toolilt maha hüpata enne mahatulemise tsooni, isegi kui mingil põhjusel on lift seisma jäänud (tool võib olla kõrgemal kui tajutakse). Juhul kui mingil põhjusel ei saa toolilt maha, siis tuleb oodata, et lifti operaatorid aitaksid.

### **Soovitused sõitjale:**

- Elu- või tervisekindlustuse olemasolu mäele minnes on vajalik – päästeteenistused ja esmaabi ei ole alati ja igal pool tasuta.
- Õnnetuste korral on soovitav alati kiirelt päästeteenistus kutsuda. Mitteteadliku esmaabi andmise korral võib veelgi enam viga teha. Nähes kedagi õnnetuses pakkuda abi.
- Tarbi piisavalt vedeliku ja toitained, et energiat jätkuvalt pikemaks piisavalt ja kehatemperatuur säiliks.
- Soojendusharjutused on alati kasuks – enne nõlvale minekut tuleks suuremad

lihaskrupsid üle käia, et vältida lihaste rebestust ja liigeste nihestusi.

- Sobiva kiivri kandmine – lumelauasõidu statistika näitab, et vigastuste arv on tunduvalt vähenenud sellest ajast, kui kiivri kandmine laiemalt harjumuseks sai. Algajaid võiks kasutada ka kaitsepükse ja randmekaitsmeid.
- Sobivate prillide kandmine on vajalik silmade ja näonaha kaitseks UV kiirguse eest. Samuti kaitsevad prillid metsasõidul okste jms silma sattumise eest ja parandavad oluliselt nähtavust erinevates sõidutingimustes.
- Puutumata nõlvadel sõitmise korral on tungivalt soovitatav kasutada laviinipiiparit, labidat, sondi (seljakotis), millega on võimalik laviini alla sattujaid leida ja aidata ning ise olla leitav.
- Kelkudega nõlval sõitmine on üldjuhul keelatud, kui ei ole selleks ettemääratud ala.
- Nii allasõidul, kui üles minekul tuleb olla tähelepanelik rajamasinate, lumesaanide ja lumekahurite osas.

**Kindlate piirangute seadmine ja põhjalik jälgimine ohutu sõidu tagamiseks on juhendaja/instruktori üks olulisemaid ülesandeid.** Lastel on vähe kogemusi ja nende nn toores energia ja hulljulgus **vähendab tähelepanu** riskiteadlikule käitumisele. Nende arengust lähtuvalt on tunnetuslik taju ja vaimne võimekus teadvustada kogu protsessi ja ohtlikkust piiratud ning veelgi enam füüsiline võime sobivalt reageerida. Seetõttu tuleks alati ja koheselt pöörata tähelepanu ebasobivale käitumisele. Näiteks kuueaastaste laste rühmaga võib mäel käitumise juhiseid käsitleda ka lõuna/söögipausil olles, vaadeldes teiste sõitjate käitumist mäel ning jälgida tegelikke tagajärgi nende üle arutledes. Noortele ja täiskasvanutele tuleks anda olulisim informatsioon turvalisuse kohta õpetamise käigus, tuua näiteid sobivast käitumisest ning võimalikest tulemustest. Vastavalt võimekusele tuleks kliendil ise lasta teha järeldused riski ja turvalisuse osas, andes neile vabaduse katsetamiseks ja teadmise saamiseks läbi oma kogemuse, kuid olles teadlik instruktoripoolsetest suunistest ja tähelepanekutest. Noorte puhul on eriti oluline, et juhendaja on vajadusel (riski avaldumisel) olemas ning võimaldab olukorda kontrolli alla saada. Näiteks õpimomentide ära kasutamine – nõlval sõites juhtub intsident (kokkupõrge), millele tuleks ka kliendiga tööd tehes tähelepanu pöörata, sellest rääkida ja lasta kliendil ise juurelda võimalike tagajärgede üle.

## 5. Kasutatud kirjandus ja viited allikatele

### **Ajalehed**

Muskegon Chronicle, January 20, 1969

<http://www.mashf.com/Snurfing%201969.htm>

### **Ajakirjad**

Absolutely Radical 1. number

[http://issuu.com/budfawcett/docs/ism\\_mar85/1](http://issuu.com/budfawcett/docs/ism_mar85/1)

### **Transworld Snowboarding Magazine**

<http://snowboarding.transworld.net/1000022540/featuresobf/a-complete-history-of-the-snowboard-halfpipe/>

<http://snowboarding.transworld.net/1000020837/uncategorized/jeff-grell-lands-patent-on-highback/>

<http://snowboarding.transworld.net/1000022539/how-to/the-history-of-snowboarding-a-30-year-time-line/>

<http://snowboarding.transworld.net/1000118808/videos/history-of-snowboarding-and-the-ttr-part-1/>

<http://www.independent.com/news/2008/mar/06/barfoot-snowboards-turns-30/>

### **Veebilehed**

<http://www.hawaiiibc.com/>

<http://opensnowboarding.com/History.aspx?openid=USO>

<http://www.scribd.com/doc/27170/Burton-Snowboarding-Student-Research>

<http://www.dipity.com/illicitsnowboarding/illicit-snowboarding/>

[http://blog.mlive.com/grpress/2008/01/rademacher\\_column.html](http://blog.mlive.com/grpress/2008/01/rademacher_column.html)

<http://www.kingextreme.com/history.html>

<http://espn.go.com/action/blog?post=5765718&sport=snowboarding&type=blogEntry>

<http://www.snowboardgo.com/tag/snowboarding/>

[http://ski.lovetoknow.com/History\\_of\\_Snowboarding](http://ski.lovetoknow.com/History_of_Snowboarding)

<http://www.fundinguniverse.com/company-histories/Burton-Snowboards-Inc-Company-History.html>

<http://360guide.info/snowboarding/snowboard-history.html>



<http://www.worldsfastestsnowboarder.com/>  
<http://library.thinkquest.org/25438/90s.htm>  
[www.utahsnowboardmuseum.com](http://www.utahsnowboardmuseum.com)  
[www.palmerproject.com](http://www.palmerproject.com)  
[www.budfawcett.com](http://www.budfawcett.com)  
[www.lbs.mtbaker.us](http://www.lbs.mtbaker.us)  
[www.platinumthemovie.com](http://www.platinumthemovie.com)  
[www.abs-of-snowboarding.com](http://www.abs-of-snowboarding.com)  
[www.snowboardwiki.net](http://www.snowboardwiki.net)  
[www.adventuresportsonline.com](http://www.adventuresportsonline.com)  
[www.trusnow.com/snowboard-ski-articles/How-to-Set-Up-Adjust-Burton-Bindings.asp](http://www.trusnow.com/snowboard-ski-articles/How-to-Set-Up-Adjust-Burton-Bindings.asp)  
[www.fis-ski.org/history](http://www.fis-ski.org/history)  
<http://lumilumelaud.blogspot.com/2010/10/lumelaua-ajalugu-leiutamisest.html>  
<http://www.freewebs.com/leheex/ajalugu.htm>  
[http://www.teip.ee/?id=show&overview\\_id=9&leht=44](http://www.teip.ee/?id=show&overview_id=9&leht=44)  
<http://www.suusaliit.ee/?op=body&id=6>  
[www..snowboard.ee](http://www..snowboard.ee)  
[www.burton.com](http://www.burton.com)  
<http://www.ttrworldtour.com/>  
[snowboarding.transworld.net/](http://snowboarding.transworld.net/)  
<http://onboard.mpora.com/>

## **Videod ja filmid**

Viklundi kelgupatent

[http://www.youtube.com/watch?v=4F3ek-nxp48&feature=player\\_embedded#!](http://www.youtube.com/watch?v=4F3ek-nxp48&feature=player_embedded#!)

Jeremy Jones doing LazBoard inTurkey

[http://www.youtube.com/watch?v=nX2aoZO5muc&feature=player\\_embedded#!](http://www.youtube.com/watch?v=nX2aoZO5muc&feature=player_embedded#!)

Tom Sims intervjuu

[http://www.youtube.com/watch?v=WRFD5boA8qQ&feature=player\\_embedded#!](http://www.youtube.com/watch?v=WRFD5boA8qQ&feature=player_embedded#!)

Snurfer

[http://www.youtube.com/watch?v=F78p6utoKmw&feature=player\\_embedded](http://www.youtube.com/watch?v=F78p6utoKmw&feature=player_embedded)

Esimene võistlus

[http://www.youtube.com/watch?v=v9NCwN5yah8&feature=player\\_embedded](http://www.youtube.com/watch?v=v9NCwN5yah8&feature=player_embedded)

Open Space - A Film: The Untold Stories of Mike Basich

<http://vimeo.com/7732513>

James Bond "A view to kill"

[http://www.youtube.com/watch?v=ci59Ff7SHvc&feature=player\\_embedded](http://www.youtube.com/watch?v=ci59Ff7SHvc&feature=player_embedded)

Waikiki surfi video

<http://www.hawaiiibc.com/media/Waikiki1.mov>

Snowboarders in Exile 1990 - Fall Line Films

<http://www.youtube.com/watch?v=R4rpI6zzb4o>

Riders on the storm 1992 - Fall Line Films

<http://www.youtube.com/watch?v=koeWFW5Yjsk>

Critical conditions 1991 - Fall Line Films

<http://www.youtube.com/watch?v=RUne8RbJwmg>

"That's it, that's all"

"The Art of Flight"

"Endless Summer"

### **Soovituslik kirjandus:**

Finkel, Michael, "Chairman of the Board," Sports Illustrated, January 13, 1997, p. 9.

Gallagher, Leigh, "Balance of Powder," Sporting Goods Business, February 24, 1997, p. 26.

Lane, Randall, "The Culture That Jake Built," Forbes, March 27, 1995, p. 45.

Olgeirson, Ian, "Snowboarding Craze Leaves Poppen Behind," Denver Business Journal, January 3, 1997, p. 19A.

Source: International Directory of Company Histories, Vol. 22. St. James Press, 1998.

Bennett, J, Downey, S., Arnell, C. (2001) The complete snowboarder. Camden (Me.) [etc.] : Ragged Mountain Press/McGraw-Hill, c2001

Goldman, G. (2008) Lumelauasport : varustuse ja sõidutehnika teejuht. Tallinn: Ersen, (Tallinn : Tallinna Raamatutrükikoda). Inglise keelest tõlkinud Kristiina Taube ; [toimetanud Anu Murakas ; illustraator Steven Felmore]

Paat, A. (2003) Lumelasõidu kui spordiala kujunemise maailmas ja arengukäik Eestis.

Bakalaureusetöö. Tallinn : Tallinna Pedagoogikaülikool

Struthers, C. (2002) Mäesuusatamine ja lumelauasõit: 52 hiilgavat ideed mäginülvadel lõbutsemiseks. Innsbruck ; Wien : Tyrolia-Verlag. Indlise keelest tõlkinud Kati Kull: toimetanud Urmas Noor. , 2002

Reichenfeld, R., Bruechert, A. (1995) Snowboarding. Champaign, IL : Human Kinetics

Gille, F., Marks, R.(2002) Snowboarding: make a perfect start. Aachen [etc.] : Meyer & Meyer Sport

Luur, K. (2006) Inglise-eesti lumelauaterminite valiksõnastik. Magistriprojekt. Tartu : Tartu Ülikool, 2006

Atspool, A. (2010) Saksa-eesti suusaalade ja lumelauaspordi sõnastik. Tartu : Tartu Ülikool, 2010

Talisport [Pisitrükised] Tallinn, 1972 [ARPt 796.9](#) 1972-2010 RR 3.k arhiivkogu

Talispordialad : varia [Pisitrükised] [PTK 796.9](#) 1946- [TLÜAR kohalkasutus](#)

[Shaun White snowboarding / \[Elektrooniline teavik\] / UbiSoft Entertainment](#) [S.l.] :

Ubisoft, 2008 1 DVD-ROM ISBN/ISSN: 3307211628427 Tartu LR

Roberts, William O. (February 2004). Bull's Handbook of Sports Injuries. McGraw-Hill Medical. p. 550-555. [ISBN 0071402918](#).

Peterson, Lars; Renstrom, Per (February 2001). Sports Injuries, Their Prevention and Treatment. Martin Dunitz. p. 464. [ISBN 1853171190](#).

Nowak, M. R.; Kirkpatrick, A. W.; Bouffard, J. A.; Amponsah, D.; Dulchavsky, S. A. (March 2009). "Snowboarding injuries: a review of the literature and an analysis of the potential use of portable ultrasound for mountainside diagnostics". Curr Rev Musculoskelet Med 2 (1): 25–9. [doi:10.1007/s12178-008-9040-5](#). [PMC 2684950](#). [PMID 19468915](#).

Davidson TM, Laliotis AT (1996) Snowboarding injuries, a four-year study with comparison with alpine ski injuries. West J Med; p.231

Callé SC, Evans JT. (1995) Snowboarding trauma. J Pediatr Surg; p.791

Heino, Rebecca (2000). "New Sports: What is So Punk about Snowboarding". Journal of Sport & Social Issues, 24, 176-199. Retrieved February 25, 2008, from EBSCOHost.