

289
Түрпекүлүд
LASTE
SPORDIKOOLIDELE



SUUSATAMINE

A-16422

AMINE

NSVL MINISTRITE NÕUKOGU juures asuv ÜLELIIDULINE
KEHAKULTUURI ja SPORDIKOMITEE

SUUSATAMINE

ÕPPEKAVAD LASTE
SPORDIKOOLIDELE

RR

„PEDAGOOGILINE KIRJANDUS“

TARTU

1947

Kinnitanud NSUL Ministrite Nõukogu
juures asuv Üleliiduline Kehakultuuri-
ja Spordikomitee.



(Tõlgitud 1947. a. väljaande järgi.)

12726
A-16422

Vastutav toimetaja A a d u A d a r i.

Keeleline toimetaja Leonide Gussarov.

Ladumisele antud 3. I 1947. Trükkimisele antud 19. II 1947.
Trükiarv 3200. Paber 61:86 ¹/₃₂. Trükipoognaid 1,25. Trüki-
tähti trükipoognas 53 248. Arvutuspoognaid 1,6. MB-02085.
Tellimise nr. 9. Trükikoda „Ühiselu“. Tallinn, Pikk 40/42

На эстонском языке.
„Лыжный спорт. Программа для детских
спортивных школ.“

E E S S Ö N A

Nõukogude maal on kehaline kasvatus tunnustatud riikliku tähtsusega asjaks. Partei ja valitsus hoolitsevad iga-suguste võimaluste pakkumise eest noorte kasvatamiseks kehaliselt ja vaimselt mitmekülgset arenenud ja ideoloogiliselt tugevaks sotsialistliku kodumaa patriootideks, kes oleksid tahtejõulised, julged, algatusvõimelised ja distsiplineeritud eesrindlased sotsialistlikus töös ja Nõukogude maa kaitsmisel.

Hoolitsemine noorte eest algab juba nende esimestest eluaastaist saadik. On ju iga kasvava noore palavaimaks sooviks saada tugevaks, osavaks ja julgeks. Neid omadusi arendab kõige paremini tegelemine kehaliste harjutuste ja spordiga. Lastele on Nõukogude Liidus loodud rikkalikud sportimise võimalused juba siis, kui nad pole veel saanud isegi kooliealiseks. Koolides aga tegutsevad nad spordikollektiivides. Peale selle on kogu Nõukogude Liidus laialdane laste spordikoolide võrk, kus noored võivad koolivälises töös ka spetsialiseeruda nende poolt valitud lemmikalade järgi. Laste spordikooli asutatakse järjest juurde. Need tegutsevad rahvahariduse osakondade, kehakultuuri- ja spordikomiteede, tööjõureservide valitsuste, vabatahtlike spordiseltside nõukogude ja pioneeride paleede ja majade juures.

Spordikoolides lastele on töö koordineeritud ettevalmistusega kompleksi „Ole valmis tööks ja NSUL kaitseks“ ja

„Valmis tööks ja NSUL kaitseks“ normide sooritamiseks. Ühtlasi võimaldatakse noortele juba varakult kogemuste saamist instruktori- ja kohtunikutöös, et neist ette valmistada ühiskondlikke instruktoreid.

Õppekavade koostamisel laste spordikoolidele on lähtutud toodud põhimõttest. Ühtlasi seavad Üleliidulise Kehakultuuri- ja Spordikomitee poolt väljaantavad õppekavad eesmärgiks ühtsuse loomise laste õppesportitöö käigus, et mitmekülgne kehaline ettevalmistus oleks kooskõlastatud tööga sportliku täiustamise alal.

Õppekavad on kohustuslikud kõigile laste spordikoolidele. Kuid siiski pole nõutud kavade pimesi kopeerimist, vaid arvestamist ka kohapealsete oludega. Säilitades kava põhijooned võib kehakultuuriõpetaja, -instruktor või -treener neis teha vajalikke muudatusi, nii kuidas olud seda dikteerivad.

Õppekavad on rakendatavad mitte ainult puht laste spordikoolides, vaid ka koolide ja noorte organisatsioonide kehakultuurikollektiivide spordiseksioonides.

SUUSATAMISOSAKONNA ÜLESANDED

Laste spordikooli suusatamisosakond töötab tihe-
das kontaktis üldhariduslike koolidega. Osakonna
ülesandeks on kaasa aidata õpilaste kasvatamisele
nõukogude patriotismi vaimus, tõsta nende üldkul-
tuurset taset ja edutada õpilaste parimat edasi-
jõudlust nii kooliõppetöös kui ka mitmekülgses keha-
lises arengus. Sel põhjalusel on suusatamisosakonnal
veel järgmised eriülesanded:

1. Ette valmistada meie kodumaale piiritult usia-
vaid noori, kes väga hästi valdaksid suusatamisteh-
nikat, oskaksid hästi liikuda murd- ja lausmaal ja
eviksid Nõukogude armee võitlejaile vajalikke oma-
dusi, nagu vastupidavust, vaprust ja visadust ees-
märgi saavutamises.

2. Anda õpilastele luuraja kogemusi, nagu oskust
maastikul orienteerumiseks ja enda maskeerimiseks,
vaatluste teostamiseks jne.

3. Ette valmistada õpilastest ühiskondlikke instruk-
toreid ja kohtunikke suusatamisspordi alal.

ORGANISATSIOONILISED JUHENDID

KOMPLEKTEERIMINE

Laste spordikooli suusatamisosakond komplekteeritakse 12—16-aastastest õpilastest, kes jagatakse vanuse, soo ja ettevalmistusastme järgi õppegruppidesse, igas 20—25 inimest. Õppegrupid jagunevad omakorda võistkondadesse, igas 6—8 inimest. Võistkondadesse määratakse õpilased, kellel on enam-vähem võrdne ettevalmistus suusatamises.

Õppeaja kestus on järgmine: algklassis (12—13 a. vanused õpilased) — kaks aastat ja põhiklassis (14—15 a. vanused õpilased) — samuti kaks aastat.

16—17 a. vanused õpilased, kes on edukalt lõpetanud suusatamisosakonna, jäävad kuni üldharidusliku kooli lõpetamiseni laste spordikooli (täiendusklassi) edasi, et end täiendada kohtuniku ja ühiskondliku instruktori ülesandeis kooli neljanda õppeaastaka järgi.

Alles asutatavasse suusatamisosakonda võetakse õpilasi vastu üheaegselt nii alg- kui ka põhiklassi. Sel juhul võetakse põhiklassi vastu 14—15 a. ja 16—

17 a. vanuseid õpilasi, jagades nad vastavalt õppegruppidesse.

Järgnevat aastat võetakse õpilasi ainult algklassi, kuna põhiklassi täiendatakse erandjuhtumil üksikute õpilastega.

Sisseastujad sooritavad vastava kava järgi sisseastumiskatsed. Suusatamisosakond komplekteeritakse oktoobris.

Enne sisseastumist alluvad kõik õpilased arstlikule järelevaatusele. Edaspidi toimub arstlik järelevaatus kaks korda aastas: enne suusatamishooaja algust ja pärast selle lõppu. Peale selle on õpilaste arstlik kontroll kõigi võistluste eel.

ÕPPEPLAAN

Laste spordikooli suusatamisosakonna õppeplaan on koostatud nelja aasta peale. Õppegruppides algab õppus poolteist kuud enne talve algust, et õpilased võiksid enne õppusi lumel end küllaldaselt ette valmistada. Õppusi peetakse 2—3 korda nädalas, iga kord kestusega 2 tundi. Õppuse kestust pikendatakse suusatamisrännakute ja -võistluste arvel. Venemaa keskviõõndis on õppuste kestusaeg lumel 3¹/₂—6 kuud (novembrist kuni märtsini). Selle aja jooksul peetakse 25—30 õppust suuskadel. Peale selle organiseeritakse ettevalmistaval perioodil 10—16 tundi. Kokku on õppeaastas 35—50 õppust, mis kestavad 79—110 tundi. Õppeplaan (vt. lk. 8) koostatakse vastavalt sellele tundide arvule. Sõltuvalt kohapealsest ilmastikuoludest võib õppeplaani muuta.

Õppeplaan

Õppuste alad	Algklass		Põhiklass		Kokku tunde
	I õppe-aasta	II õppe-aasta	I õppe-aasta	II õppe-aasta	
1. Teooria	6 t.	6 t.	6 t.	6 t.	24 t.
2. Praktika					
a) ettevalmistav treening . .	20 "	20 "	30 "	30 "	100 "
b) põhitreening	40 "	40 "	50 "	50 "	180 "
c) instruktoritöö praktika . .	6 "	6 "	12 "	18 "	42 "
Kokku	72 t.	72 t.	98 t.	104 t.	346 t.

TÖÖ ARVELDUS

Õppetöö arveldamiseks peetakse igas õppegrupis päevikut, millesse kantakse osavõtt õppustest ja treeninguist, edasijõudlus ja iga harjutustunni lühike kirjeldus.

Õpilaste spordiresultaatide arveldust peetakse võistluste protokollide ja nendest väljavõtete järgi eraldi.

Samuti tuleb pidada arveldust õpilaste edasijõudluse kohta üldhariduslikes koolides. Koolitöös maha jäänud õpilastega tuleb pidada vastavat kasvatus-tööd ja mitterahuldavate hinnete puhul nad ajutiselt eemaldada tööst laste spordikoolis.

Õ P P E K A V A D

ALGKLASS

ESIMENE ÕPPEAASTA

(72 tundi)

TEOREETILISED TEADMISED (6 tundi)

1. teema (1 tund). Suuskade tähtsus sõjategevuses talvel. Suusatamise erisalgad ja suusaväeosad. Suusatamise allüksuse põhilised taktilised omadused — sõltumatus teedest, suur liikumiskiirus ja sellega seoses olev võimalus ootamatuks ja kiireks ründamiseks. Näiteid suusatamissalkade tegevusest Suures Isamaasõjas. Kuidas suusatamissalk peab olema ette valmistatud.

Kuidas organiseerida suusatamisosakonna tööd laste spordikoolis (õppeplan, jagamine õppegruppidesse jne.). Distsipliin ja kord harjutustel (õppustel). Inventari jaotus jne.

2. teema (2 tundi). Suusataja spordiriietus. Ihunaha, pesu ja pealisriietuse puhtus soojuse säilita-

mise osatingimusena. Kootud ja mittekoatud, villased ja puuvillased riitusesemed ja nende praktilised omadused. Riitus õhu temperatuuri, mitte aga aas-
taaja järgi. Arvestamine tuulega. Külmetamise vältimine.*)

Kuidas õmmelda suusakindaid ja -müsi.

Jalatsid. Kuidas vältida jalgade külmetamist ja hõõrumist. Värskest rasvatatud jalatsite kõlbmatus. Erimäärded kaitsevahendina külmetamise vastu. Võitlus külmetamise vastu liikumisel ja peatuste puhul rännakul.

Suusataja varustus. Seljakoti valmistamine. Termospudel ja selle töötamise põhiprintsiip. Tööriistad suuskade parandamiseks.

Suusad ja nende ehitus. Kuidas peab olema suusainina paine jne.

3. t e e m a (1 tund). Üldteadmisi vereringvoolust ja südametegevusest pikemaajalisel mõõdukal pingutamisel. Pulss treeneritud ja treenerimata inimesel. Kuidas jälgida pulssi ja kuidas teha järeldusi pulsitegevusest.

Keha kaalu muutus treeningu tagajärjel, eriti aga kasvava noore organismi puhul. Ületreeningu tunnused.

Suusataja tervishoid. Ihunaha „hingamine“ ja ihunaha puhtuse tähtsus. Miks peab sööma alati ühel

*) Eesti keeles on ilmunud sporditervishoiuline brošüür „Kuidas vältida külmetamist“. RK „Pedagoogiline Kirjandus“ kirjastus, 1946. Hind 1 rubla.

ja samal kellaajal, miks peab toit u hästi läbi närima jne.

Normaalne puhkus ja uni. Miks peab magama värskes õhus. Miks ei tohi hommikul voodis vedeleda, vaid kohe tõusta ja teha hommikvõimlemist. Hommikvõimlemise tervishoiuline tähtsus. Hommikuseks treeningvõimlemiseks üleminev hommikvõimlemine.

4. teema (1 tund). Millele rajaneb suusataja hea ettevalmistus.

Täiuslik sõidutehnika kergendab suusataja liiklemist murdmaastikul. Jõu, osavuse, painduvuse ja lihaste lõdvendamise tähtsus. Võimlemine suusataja ettevalmistuses. Treeningu üldiseloomustus ettevalmistaval ja põhiperioodil. Režiimi tähtsus. Igapäevane võimlemine kui normaalse sportliku režiimi alus. Parimate nõukogude suusatajate saavutused ja suusatajate töösüsteem.

PRAKTIKA

Ettevalmistav periood

(20 tundi)

1. etapp (6 õppust à 2 tundi).

E e s m ä r k:

1) Rivikord õppegrupis ja riviline algettevalmistus.
2) Mitmekülgne kehaline ettevalmistus üldarendavate harjutustega. 3) Murdmaasuusatamise treening takistuste ületamisega (vastupidavusharjutused).

S i s u:

1) Jagamine õppegruppidesse ja võistkondadesse.
2) Rivikäskluste õppimine.

Harjutused: 1) Üldarendavad harjutused ilma vahenditeta. 2) Laia amplituudiga liigutuste harjutused. 3) Jõuharjutused (toengud, kükid, kere ja jalgade tõstmine lamangus jne.). 4) Harjutused käsikute ja topispallidega.

Liikumismängud maastikul: 1) Kula, peitus, rebasejaht jne. 2) Looduslike takistuste ületamine (puu otsa või kaljudele ronimine, tiheda põõsastiku ja sügavate kraavide läbimine).

2. etapp (6 õppust).

E e s m ä r k:

1) Edasine töö mitmekülgses kehalises arendamises. 2) Hingamiselundite ja südame ettevalmistamine mõõduka pingega tööks. 3) Lahingutegevuse õppus suuskadel.

S i s u:

1) Üldarendavad harjutused ilma vahenditeta (rõhk on kordusharjutustel rahulikus tempos), sealhulgas painutused ette ja taga, kehapöörded ja harjutused toengus. 2) Harjutused jalgadele, mitmesugused kükid, varvastele tõusud jne. 3) Vastupidavusharjutused paarikaupa olles. 4) Kõnd ja jooks aeglases tempos. 5) 2 km vahelduvat jooksu ja kõndi. 6) Sõjalised mängud maastikul.

Käskluste täitmine: „Suusad kinnitada!“, „Suusad õlale (jalale) võtt!“, „Suuskadele!“, „Joondu!“, „Pikali!“, „Püsti!“ ja „Valvel!“.

Põhiperlood.

(20 tundi)

1. etapp (10 õppust).

E e s m ä r k:

- 1) Suuskadel liiklemise põhiliste oskuste õppimine.
- 2) Tutvumine algajate väljaõppe meetodikaga.
- 3) 5 km suusatamise treening murdmaastikul.
- 4) Jao lahingukordade õppus suuskadel.

S i s u:

Algajate suuskadel liiklemise meetodika praktiline õppus: vahelduvtaktiline ja võrdlöögiline suusasamm, uisusamm, kõndpööre, tõstepööre jne.

Mäesuusatamise tehnikaelementidega tutvumine ja nende treenimine: mäkketõus otsetõusus ja trepptõusus; mäestlaskumine põhiseisangus ja sama jala asetamisega ette; tõus siksakilisel sammul ja käärtõus; üle küngaste ja lohkude sõitmise tehnika: lumesahk, sahkaar ja kaarpööre jne.

Mäestlaskumine vastava marsruudi järgi koos lihtsamate ülesannete täitmisega: nurga alla asetatud keppidest värava läbimine, esemete tõstmine, võistlus kiirlaskumises jne.

Treeninguretked murdmaastikul jao lahingukordade õppimisega.

2. etapp (10—15 õppust).

E e s m ä r k:

Ühetaktilise võrdlöögilise sammu õppimine, mäesuusatamise kogemuste viimistlemine ja kiirränna-kute sooritamine suuskadel.

Vahelduvtaktilise sammu tehnika viimistlemine, mida õpiti eelmisel etapil (individuaalne vigade parandamine õppegrupis).

Ühetaktiliste sammude õppimine: mõnesammuline hoojooks ilma keppideta ja inertsil mõjul liuglemine poolkükis; sama keppide kandmisega keskelt; mõnesammuline hoojooks ja üheaegne tõukamine keppidega; üheaegne tõukamine keppidega laskumisel madalalt kallakult; kahe- ja ühetaktiline suusasamm.

Treeninguretked murdmaastikul järgmise näitliku plaani järgi:

1. 5—6 km rahulikus tempos ja laskumisega ettejuhtuvaist mägedest.
2. 3—4 km vahelduvas tempos koos mõne 50—100 m pikkuse spurdiga.
3. 2—3 km ühtlases, kuid veidi tugevamas tempos.
4. 5—6 km rahulikus tempos selle kiirendamisega lõpul.
5. 1½—2 tundi suuskadel jalutamist koos mäestlaskumisega.

Tutvuge brošüüriga:

**S U U S A T A M I S V Õ I S T L U S T E
K O R R A L D A M I N E**

RK „PEDAGOOGILINE KIRJANDUS“ KIRJASTUS

6. 3—4 km vahelduvas tempos ja 100—150 m pikuste spurtidega.

7. 1 km kiiresti, 1 km aeglaseks ja 1 km kiiresti.

8. Sama mis eelmine, kuid pikendades 2 km võrra.

Antud marsruudi järgi mäestlaskumine, kasutades pöördeid ja pidurdusi.

Instruktoritöö praktika

(6 tundi)

E e s m ä r k:

Võimaldada õpilastele käskluste andmise kogemusi ja õppuste organiseerimist algajate grupiga.

S i s u:

Tunni üksikosade juhtimine, näiteks sissejuhatava osa läbiviimine (grupp rivistada, käsutada suuskadele ja viia õppuste paigale), mängude või mäestlaskumise organiseerimine jne.

Grupijuhina õpilaste massilise osavõtuga suusatamisretkete organiseerimine.

Instruktoritöö praktika pioneerirühma salgas.

Esimese õppeaasta katsenormid

1. 2 km suusatamine kergel murdmaastikul:

	Poeglapsed	Tütarlapsed
väga hästi	12 min.	13 min.
hästi	14 "	15 "
rahuldavalt	16 "	17 "

2. Mäestlaskumine lumesahaga, sahkkaarega ja tõstepöördega (ümberastumisega).

3. Oskus anda ja täpselt täita suusarivilisi käsklusi.

4. Tõrvata suuski ja kasutada erimäärdeid.

TEINE ÕPPEAASTA

(72 tundi)

TEOREETILISED TEADMISED (6 tundi)

1. teema (2 tundi). Nõukogude armee sõjalise distsipliini iseärasused ja põhimäärused. Ülemuse käsk on seadus. Nõukogude armeelane ei anna end kunagi vangi ja taganeb ainult vanema ülemuse käsul.

Mis on teadlik distsipliin.

Näiteid kõrgest distsiplineeritusest: kohusetunne Isamaa vastu ja Nõukogude armee sõdurite ja ohvitseride piiritu vahvus Suures Isamaasõjas.

Suusatamise allüksuse tegevuse organiseerimise iseärasusi. Talitingimuste raskus ja seoses sellega kõrge distsipliini vajadus. Suusatamissalkade lahinguline kasutamine sügavaks läbitungiks ja haaramiseks tiibadelt. Suusatamissalkade lahingulise tegevuse näiteid. Kuidas peab olema ette valmistatud suuskur-võitleja.

2. teema (2 tundi). Nõukogude kehalise kasvatusüsteem ja selle põhiprintsiibid: tervistamine, mitmekülgne kehaline arendamine ja lahinguline ettevalmistus. VTK kompleks NSVL kehalise kasvatusüsteemi alusena. Kuidas valmistuda OVTK normide sooritamisele.

3. teema (2 tundi). Sporditreeningu põhiprintsiibid. Mitmekülgse arengu tähtsus spordiresultaatide saavutamises.

Võimlemise tähtsus. Põhi- ja abiharjutused. Jõu-, paindumus- ja osavusharjutusi. Näited ja iseloomustus.

Vastupidavuse mõiste. Kuidas muutuda vastupidavaks. Organismi üldettevalmistus kestvaks tööks. Eriettevalmistusest.

Treeninguperioodid. Rütm ja tempo treeningus. Treeningupäevade jaotus nädalas.

Treeningu režiim.

PRAKTIKA

Ettevalmistav periood

(20 tundi)

1. etapp (5 õppust).

E e s m ä r k:

Järk-järguline treeningu alustamine pärast suvevaheaga. Puhkuse ja ööbimise organiseerimine metsas.

S i s u:

Sõjalised mängud maastikul ronimise, roomamise, takistuste ületamise, orienteerumise ja maskeeringuga. Suuskadel jalutuskäigud 6—10 km kaugusele linaümbrusse laagri korraldamisega, toidu valmistamisega lõkkel, onnide ehitamisega jne.

2. etapp (6—8 õppust).

E e s m ä r k:

Ettevalmistumine 10—12 km pikkusteks rännakuiks.

Vastupidavuse arendamine. Ettevalmistumine võistlusteks (eesmärgiga harjuda võistlustel valitseva olukorraga).

S i s u:

Üldarendavad ettevalmistusharjutused. Peamiselt jõudu arendavad kükid, toenglamangud, kere painutused ja jalgade tõstmine selililamangus. Painutused taha rinnulilamangus. Harjutused käsikutega (0,5 kg). Topispallide püüdmine ja heitmine. Harjutused rööbaspuul ja kangil jne. Peamiselt osavust arendavad ettevalmistusharjutused ja mängud. Liikumismängud (teatejooksud, teatejooksud takistuste ületamisega jne.), spordimängud (eriti korvpall).

8—12 km pikkused rännakud marsruudi järgi — puhkuse ja ajutise laagri organiseerimisega. 2 km vahelduvat liiklemist.

Võistluskatsed 60—100 m sprindis, kaugushüppes ja granaadiviskes.

OVTK normide sooritamine.

Põhiperlood

(30 tundi)

1. etapp (10 õppust).

E e s m ä r k:

Suusatamistehnika viimistlemine. Suusatamise kestusrännakud. Orienteerumiskogemuste arendamine, kauguste määramine ja maastiku vaatlemine liikumisel.

S i s u:

Suusatamise õpperajal mitmesuguses tempos kõnd-, tõste-, hüppe- ja kepipööre, sama murdmaastikul, kasutades suusatamisstiili vastavalt maastiku reljee-

file, lume seisukorrale jne., vahelduvtaktilise suusasammu õppimine.

10—12 km pikkused suusatamisrännakud rahulikus tempos orienteerumisega kohalike esemete järgi ja maastiku vaatlemisega.

Teatesuusatamine 200-meetriliste etappidega.

Suuskade valmistamine. Lihtne remont. Põhimääre. Määrete valmistamine lihtsamate retseptide järgi. Suuskade määrimine.

2. etapp (10—15 õppust).

E e s m ä r k:

Mäesuusatamise edasine viimistlemine. Ettevalmistus kiirrännakuiks ja võistlusteks suuskadel.

S i s u:

Varemõpitud pöörete ja pidurduste kordamine.

Sahkpöörete õppimine. Mäestlaskumise õppimine paralleelseil suuskadel põiki kallaku suunas. Uisusammu väljatöötamine. Vahelduvtaktilise ja võrdlöögiliste sammude ja igasuguste pöörete kordamine ja viimistlemine.

3—5 km kiirrännakute treening individuaalse treeningukava järgi, mis koostatakse järgmiste näidete põhjal:

Hästi ettevalmistatud õpilased

1. Poeglapsed 8 km ja tütarlapsed 3 km ühtlases, kuid mõnevõrra kiiremas tempos kui jalutussõidul.

2. Poeglapsed: 5 km vahelduvas tempos, igal kilomeetril 100—150 m spurti; tütarlapsed: 2 km kolmenelja 50-meetrilise spurdiga.

3. Poeglapsed 1 km kiiresti, 1 km rahulikult ja 1 km kiiresti; tütarlastel etapid vastavalt à 500 m.

4. Poeglapsed 10 km ja tütarlapsed 4 km ühtlases kiirendatud tempos.

5. Poeglapsed 6 km vahelduvas tempos, igal kilomeetril 150—250 m spurti; tütarlastel 3 km 50—80-meetriliste spurtidega.

6. Poeglastel 2 km ja tütarlastel 1 km kontrollkatsed või osavõtmine võistlustest.

7. Poeglastel 12 km ja tütarlastel 8 km jalutust suuskadel.

8. Poeglapsed 5 km ja tütarlapsed 3 km ühtlases, kuid veidi kiirendatud tempos.

9. Poeglastel 3 km ja tütarlastel 2 km kontrollkatsed või osavõtmine võistlustest.

10. Poeglastel ja tütarlastel 2—4 tundi jalutust mäestlaskumistega.

11. Poeglapsed 8 km vahelduvas tempos 5—6 spurdiga à 300 m; tütarlastel 4 km 3—4 spurdiga à 300 m.

12. Poeglastel ja tütarlastel ühisstardi treening. Korrata 4—5 korda.

13. Poeglastel 3×3 km ja tütarlastel 3×2 km teatesuusatamise kontrollkatsed või osavõtmine võistlustest.

14. Poeglastel ja tütarlastel 2—3 tundi jalutust või jalutustempos ekskursiooni mäestlaskumistega.

Vähem ettevalmistatud õpilased

1. Poeglastel ja tütarlastel 1½—2 tundi jalutust mäestlaskumistega.

2. Poeglapsed ja tütarlapsed 3 km rahulikus ja ühtlases jalutuse tempos.

3. Poeglapsed 2 km vahelduvas tempos ja nelja 100-meetrilise spurdiga; tütarlastel 1 km kolme 100-meetrilise spurdiga.

4. Sama mis punkt 1.

5. Poeglapsed 4 km ja tütarlapsed 2 km ühtlases, kuid veidi kiiremas tempos kui jalutussõidul.

6. Sama mis punkt 1.

7. Poeglapsed 3 km ja tütarlapsed 2 km kiirendatud tempos.

8. Sama mis punkt 1.

9. Poeglastel 2 km ja tütarlastel 1 km kontrollkatsed või osavõtmine võistlustest.

10. Poeglapsed 4 km vahelduvas tempos ja kolme 100—300 m pikkuse spurdiga; tütarlastel 3 km 3—4 spurdiga à 100—150 m.

11. Poeglastel ja tütarlastel 2—3 tundi jalutust mäestlaskumistega.

12. Poeglastel ja tütarlastel ühisstardi treening. Korrata 3—4 korda.

13. Poeglastel 3×3 km ja tütarlastel 3×2 km teatesuusatamise kontrollkatsed või osavõtmine võistlustest.

Igal suusatajal olgu brošüür:

S U U S A T A M I S E

V Ö I S T L U S M Ä Ä R U S E D

RK „PEDAGOOGILINE KIRJANDUS“ KIRJASTUS

14. Sama mis punkt 11.

Märkus: Toodud näitlikku kava võib õpetaja muuta sõltuvalt kohalikest tingimustest.

Instruktoritöö praktika

(6 tundi)

E e s m ä r k:

Võimaldada õpilastele õppuste juhtimise kogemusi õpetajate abidena suusatamisõppuste tundides.

S i s u:

Õppuste juhtimine õpetaja-treeneri koostatud plaani järgi ja kontrollimisel.

Instruktoritöö praktika üldhariduslike koolide suusatamisettevalmistuse tundides.

Teise õppeaasta katsenormid

1. Suusatamine:

	Poeglapsed	Tütarlapsed
	3 km	2 km
väga hästi . . .	15 min. 00 sek.	12 min.
hästi	16 min. 30 sek.	13 min.
rahuldavalt . . .	18 min. 30 sek.	14 min.

2. Osavuse kontrollimine järgmistes liiklemisviisides: vahelduvtakiline samm; pöörded kohal: kõnd-, tõste-, hüppe- ja kepipööre; mäkketõusud: otsetõus, siksakiline tõus, treppsamm ja käärsamm; mäestlaskumised: püstiasendis lohke ja künkaid ületades; sahkpöörded ja kaarpööre; võrdlöögiline samm.

Märkus. Hindamisviisi määrab õppejõud.

3. Maastikul päikese ja taevatähtede järgi orienteerumise seaduste tundmine.

PÕHIKLASS

KOLMAS ÕPPEAASTA

(98 tundi)

TEOREETILISED TEADMISED (6 tundi).

1. t e e m a (3 tundi). Suusatamisõppuste organiseerimise viisid koolides: massüritused ja sektsiooni töö. Kuidas organiseerida kooliklassiga või pioneerirühmaga jalutussõitu suuskadel.

2. t e e m a (2 tundi). Õppuste organiseerimine: ettevalmistumine tunniks, tunni skeem ja sisu. Põhi- ja abiharjutused. Õpetamise metoodika. Arvestamine grupi koosseisuga. Koormatuse tõstmise printsiip. Harjutuste järjekord ja jaotus tunniplaanis. Tunniplaani koostamine.

3. t e e m a (2 tundi). Orienteerumise seadused esemete, kompassi ja kaardi järgi. Topograafilised tingmärgid. Marsruudi plaani koostamine.

PRAKTIKA

Ettevalmistav periood

(30 tundi)

1. e t a p p (6—7 õppust).

E e s m ä r k:

Treening suurendatud koormatusega. Edasine töö liigutuste koordineerimise ja liigutuste vabaduse saavutamiseks. Lihastõstmise tõstmise. Ettevalmistus OVK kompleksi kergejõustikunormide sooritamiseks. Normide sooritamine.

S i s u:

Kombineeritud harjutused liigutuste koordineerimiseks (vabaharjutused). Harjutused põlvede, puusade, käte, kõhulihaste ja lihasgruppide tugevdamiseks (kükid, toengud, harjutused käsikutega jne.). Kõnd ja jooks. Lühi- ja keskmajaajooksu treening. Hooga kaugus- ja kõrgushüppe treening.

2. etapp (8—10 õppust).

E e s m ä r k:

Suusatamise kestusrännakute treening metsas ja puhkuste organiseerimine öisel rännakul.

S i s u:

Spordimängud (eriti korvpall) kooli meistrivõistluste kalendri järgi. 1—2 öist rännakut marsruudi järgi ja sõjaliste mängude korraldamisega. Matk metsa koos puhkuspeatuse organiseerimisega (lõkketuli, ööbimise korraldamine, toiduvalmistamine lõkkel jne.).

Jooksuga vahelduva kõnni treening järgmise näitliku kava järgi:

1. Poeglapsed 4—5 km — 100 sammu kõndi, 30 sammu jooksu; tütarlapsed 1—2 km — 100 sammu kõndi, 20 sammu jooksu.

2. Poeglapsed 3—4 km — 100 sammu kõndi, 50 sammu jooksu; tütarlapsed 2—3 km — 100 sammu kõndi, 30 sammu jooksu.

3. Poeglapsed 5 km — 50 sammu kõndi, 40 sammu jooksu; tütarlapsed 2 km — 50 sammu kõndi, 30 sammu jooksu.

4. Poeglapsed 3 km — 50 sammu kõndi, 50 sammu jooksu; tütarlapsed 2 km — 50 sammu kõndi, 50 sammu jooksu.

5. Poeglapsed 4 km — 30 sammu kõndi, 30 sammu jooksu; tütarlapsed 2 km — 30 sammu kõndi, 30 sammu jooksu.

M ä r k u s. Mainitud treeningute eel on soojendusvõimlemine.

Põhiperiood

(50 tundi)

1. etapp (5—6 õppust).

E e s m ä r k:

Sõidutehnika meeldetuletamine. Mäesuusatamise tehnika viimistlemine ja püsiv treenimine. Suusatamise treening asimuudi järgi.

S i s u:

Rahulikus tempos suusarännakud ja jalutussõidud murdmaastikul koos liikumisega asimuudi järgi (õpilased jagatakse kolmeliikmelistesse gruppidesse, grupivanem juhivad alagruppi antud marsruudi järgi). Distantid: poeglapsed 5—15 km, tütarlapsed 3—12 km.

Varemõpitud pöörete tehnika kordamine. Paralleelsetel suuskadel pöörde õppimine mäestlaskumisel otse ja põiki mäe.

2. etapp (10—15 tundi).

E e s m ä r k:

Kõigi suusatamisliikide tehnika viimistlemine kuni meisterlikkuseni. Kolme- ja segasammulise suusatamise õppimine. Slalomi õppimine. Treening indivi-

aalse kava järgi. Suusahüppe algettevalmistus (vastavate erigruppidega).

Suusatamise õpperajal mitmesuguste suusatamisliikide harjutamine individuaalsete vigade parandamisega.

Kolmesammulise ja segasammulise suusatamise õppimine.

Treening raskel murdmaastikul mitmesuguste pöörete normide sooritamisega. Slalom. Võistlused ja katsed slalomis.

Treening võistlusteks (poeglapsed 5 km, tütarlapsed 3 km) järgmise näitliku kava järgi:

P o e g l a p s e d

1. 10 km rännak ühtlases aeglases tempos.
2. 5 km vahelduvas tempos, igal kilomeetril 200—300 meetrit spurti.
3. 3 km kiires tempos.
4. 5 km vahelduvas tempos, igal kilomeetril 300 m spurti.
5. Ühisstardi treening.
6. 8 km ühilases kiirendatud tempos.
7. 5 km vahelduvas tempos, igal kilomeetril 400 m suurima kiirusega sõitu.
8. 5 km katsevõistlus (kontrollkatse).
9. 15 km rahulikus jalutussõidu tempos.
10. Võistlemine 5 km suusatamises.

T ü t a r l a p s e d

1. 6—8 km rahulikus jalutussõidu tempos.
2. 3 km vahelduvas tempos, igal kilomeetril 200—300 meetrit spurti.

3. 2 km kiires tempos.
4. 5 km vahelduvas tempos, igal kilomeetril 200—300 meetrit spurti.
5. Ühisstardi treening.
6. 8 km jalutussõidu tempos.
7. 3 km vahelduvas tempos, igal kilomeetril 200—300 meetrit spurti.
8. 3 km katsevõistlus (kontrollkatse).
9. 8—10 km rahulikus jalutussõidu tempos.
10. Võistlemine 3 km suusatamises.

Märkus. Treening toodud kava järgi toimub vaheldumisi slalomi treeninguga ja praktiseerimisega instruktori ülesandeks.

Suusahüpped (valitud poeglaste erirühmaga).

Ettevalmistusharjutused: laskumine järskudel mäe-veerudel sirutatud asendis ja üks jalg taga. Paigal seistes käte liigutused nagu lennul. Üleshüpped lausmaastikul ja maandumine õiges asendis. Hüpped mäestlaskumisel (ilma trampliinita ja lumetrampiinilt, mis on 20—30 sm kõrge). Osavõtt võistlustest (2—3 võistlust suusatamises ja 3—4 võistlust slalomis).

3. etapp (3—5 õppust).

E e s m ä r k :

Koondusvõistkonda arvatud parimate suusatajate spordisaavutuste kontrollkatsed. Treeningu koormatuse järk-järguline vähendamine.

S i s u :

Esinemine hooaja lõppvõistlustel. Rahulikud jalutussõidud-ekskursioonid koos mäestlaskumistega.

Instruktoritöö praktika

E e s m ä r k :

Instruktori abide ettevalmistamine suusatamisettevalmistuse läbiviimiseks.

S i s u :

Õpilaste koostatud kava järgi ja õpetajate järelevalvel õppetundide läbiviimine koolide spordikollektiivide suusatamisvõistkondade ja -rühmadega.

Õppuste läbiviimise praktika algajate õpetamiseks massiliste suusatamisürituste korras.

Kolmanda õppeaasta katsenormid

1. Slalom, lisades koridori: lahtised ja kinnised väravad (ajanormi määrab õpetaja).

2. Suusatamine:

	Poeglapsed	Tütarlapsed
	5 km	3 km
väga hästi	28 min.	17 min.
hästi	30 "	18 "
rahuldavalt	33 "	20 "

3. Oskus juhtida salka metsas asimuudi järgi — 1 kuni 2 km.

NELJAS ÕPPEAASTA

(104 tundi)

TEOREETILISED TEADMISED (6 tundi)

1. t e e m a (2 tundi). Suusatamistehnika analüüsimine: vahelduvtaktilise sammu detailide arutelu. Varemil praktilistel õppuseil läbivõetud suusatamistehnika materjali kokkuvõtmine: kätetöö kepi mahaasetamisel

ja lõputõukel — algajate põhivead selles ja nende parandamine; õla asend kätetööl; tasatakti detailid: kere kallutus, jala juurdetoomise tehnika ja liiglemine poolkukk-asendis — algajate vead ja nende parandamine. Pöörete mehaanika — algajate vead ja nende parandamine. „Koormatud suusk liigub kiiremini“, aidates sooritada pööret. Kuidas koormatakse suuska (näidata, et tähtis pole vajutamine jalale, vaid kogu keha toetamine vastavale poolele). Pöörete tehnika arutelu.

2. teema (4 tundi). Suusatamisvõistluste organiseerimine ja korraldamine.*)

PRAKTIKA

Ettevalmistav periood

(30 tundi)

1. etapp (6—8 õppust).

E e s m ä r k :

Treeningu alustamine.

S i s u :

8—12 km pikkused jalgsirännakud koos sõjaliste mängudega maastikul. Tempo: aeglane. Kuni 3 km vahelduvat liikumist.

2. etapp (6—8 õppust).

E e s m ä r k :

Ettevalmistus treeninguks suusatamises.

*) Vt. brošüüri: „Suusatamisvõistluste korraldamine“, RK „Pedagoogiline Kirjandus“ kirjastus, 1946.

Sis u:

Ettevalmistusharjutused suure kordamisega (20—30 korda). Harjutused topispallidega.

Harjutused takistuste ületamisega maastikul: tõusud järskudele mägedele, ronimine puude otsa jne.

Vahelduvat liikumist: poeglapsed kuni 2 km ja tütarlapsed kuni 1 km.

Üks rännak täisvarustuses. Seljakoti raskus poeglastel 8 kg ja tütarlastel 6 kg. Distsants 10—15 km.

Põhiperiood

(50 tundi)

1. etapp (6—8 õppust).

E e s m ä r k :

Sõidutehnika taastamine ja selle edasine viimistlemine.

Sis u:

Rahulikud 5—15 km pikkused jalutussõidud murdmaastikul. Mäestlaskumise ja slalomi treening.

2. etapp (10—15 õppust).

E e s m ä r k :

Treening ja võistlustest osavõtt suusatamises ja slalomis. Erigrupi treening suusahüppes.

Sis u:

Treeningurännakud järgmise näitliku kava järgi:

Hästi ettevalmistatud poeglapsed

1. 15 km rahulikus jalutussõidu tempos.

2. 10 km vahelduvas tempos, igal kilomeetril 300—400 m spurti.

3. 3 km suusatamine ajale (kontrollkatse).
4. 15 km ühtlases, kuid veidi kiiremas tempos kui jalutussõidul.
5. Sama mis punkt 2.
6. 3 km suurima kiirusega ja siis jätkata liikumist kuni 5 km-ni.
7. 10 km vahelduvas tempos, igal kilomeetril kaks spurti à 200—250 m.
8. 5 km suusatamine ajale (kontrollkatse).
9. 10 km vahelduvas tempos, igal kilomeetril kaks spurti à 300 m.
10. 10 km ühtlases kiirendatud tempos.
11. 5 km suurima kiirusega ja siis jätkata liikumist, kuid mitte rohkem kui 8 km-ni.
12. 15 km jalutussõidu tempos.

13.—18. Sooritada 2—3 võistlust distantsidel 5—10 km. Vahepealsel õppusel jalutussõidud mäestlaskumistega.

Vähem ettevalmistatud poeglapsed

1. 10 km rahulikus jalutussõidu tempos.
2. 8 km vahelduvas tempos, igal kilomeetril 100—200 m spurti.
3. 3 km suusatamine ajale (kontrollkatse).
4. 8 km rahulikus ühtlases tempos.
5. 10 km vahelduvas tempos, igal kilomeetril kaks spurti à 100—150 m.
6. Sama mis punkt 3.
7. Sama mis punkt 5.
8. Sama mis punkt 3.

9. 10 km ühtlases kiirendatud tempos.
10. 5 km suusatamine ajale (kontrollkatse).
11. 15 km jalutussõidu tempos.
12. 10 km vahelduvas tempos, igal kilomeetril kaks spurti à 200 m.
- 13.—18. Sooritada 2—3 võistlust distantsidel 5—10 km. Vahepealseil õppustel jalutussõidud mäestlaskumistega.

Tütarlapsed

1. 10 km rahulikus jalutussõidu tempos.
2. 3 km vahelduvas tempos, igal kilomeetril 150—200 m spurti. Mäestlaskumiste ja pöörete treening.
3. 1 km suusatamine ajale (kontrollkatse).
4. 3 km ühtlases kiirendatud tempos. Mäestlaskumise ja slalomi treening.
5. 5 km vahelduvas tempos, igal kilomeetril 200—300 m spurti.
6. 2 km suusatamine ajale (kontrollkatse).
7. 6 km vahelduvas tempos, igal kilomeetril kaks spurti à 250—300 m.
8. 3 km suusatamine ajale (kontrollkatse).
9. 5 km rahulikus ühtlases tempos.
10. 5 km vahelduvas tempos, igal kilomeetril kaks spurti à 250—300 m.
11. Sama mis punkt 8.
12. 10 km jalutussõidu tempos.
- 13.—18. Sooritada 2—3 võistlust distantsidel 3—5 km. Vahepealseil õppustel jalutussõidud mäestlaskumistega.

Suusahüpped

Suusahüpete treening hüppajate erirühmale vahelduvalt tavaliste õppustega. Peale tütarlaste kõigile õpilastele suusahüpete tutvustamine 2—3 õppusel hooaja lõpul.

3. etapp (2—5 õppust).

E e s m ä r k :

Treeningu koormatuse järk-järguline vähendamine.

S i s u :

Rahulikud jalutussõidud.

Instruktoritöö praktika

Koolide kehakultuurikollektiivide suusatamisestisioonide treeningute juhtimine ja kohtunikuna tegutsemine koolide suusatamisvõistlustel.

Neljanda õppeaasta katsenormid

1. Slalomvõistlustest osavõtt (normid määrab õpetaja).

2. Suusatamine:

	Poeglapsed	Tütarlapsed
	10 km	5 km
väga hästi	52 min.	30 min.
hästi	56 "	32 "
rahuldavalt	60 "	34 "

3. Oskus korraldada suusatamisõppusi ja -treeninguid 15—20-liikmelise õpilaste rühmaga.

SUUSATAJA TERVISHOID

Iga suusataja maitseb sageli pakase mõnused. Kuid käre pakane ainult suurendab suusatamisretke ja suusatamise harrastamise mõnu.

Pakane teeb kõikjal — metsas, lagendikul ja isegi linnamüüride vahel õhu värskeks ja puhtaks. Selle tagajärjel muutub hingamine kergeks, liigutused energilisteks ja tekib vastupandamatu tahe üha kiiremini libiseda suuskadel. Ja pärast suusatamist pakase puhul tunneme kaua aega tagantjärele erilist värskust kogu organismis.

Pakane või külm tõstab suusatamise harrastamise väärtust tervistumise mõttes. Kuid ühtlasi see võib kahjustada tervist.

Madala temperatuuri mõjul tekkiv organismi ülejahutamine, mida me esialgu ehk ei märkagi, võib aga põhjustada külmetumishaigusi või külmetamist. Veel tugevama pakase mõjuks võib olla täielik külmumine.

Tähtsaimat osa külmetamise vältimiseks etendavad praktilised kogemused ja harjutused ja oskus võidelda külma vastu igasuguses olukorras ja igasuguse ilmaga.

Külmaohtudega tuleb vastamisi sattuda igal suusatajal ja seepärast peab suusataja õppima vältima külmaohte. Vastavad kogemused on talle suureks kasuks nii sportimisel kui ka igapäevases elus, eriti aga siis, kui kehakultuurlane astub Nõukogude armee ridadesse.

Edukaks võitlemiseks külmetamise vastu peab teadma, kuidas meie organism võitleb külma vastu ja mis sugused on külmetamise põhjused ja tundemärgid. Peab ka teadma, mis on peamisteks abinõudeks külmetamise vältimiseks ja kuidas anda esmaabi külmetamisjuhtumiste puhul.

Eeskätt võtku suusataja arvesse järgmisi kasulikke juhendeid:

1. Korrasta hästi jalatsid. Nende suurus peab olema säärane, et võimaldab sisse panna pinsolid ja vabalt jalga tõmmata kahekordsed sokid või mähistada kahe jalanartsuga, ilma et need seejuures muljuksid jalga, eriti aga varbaid.

2. Määri jalatsid süstemaatiliselt rasvaine või spetsiaalse määrdega, et jalatsid ei muutuks märjaks ja et nahk oleks pehme. Jalgade peamiseks külmumise põhjuseks on märjad jalatsid.

3. Mähista jalg nartsudega ühetasaselt ja ilma voltideta. Voldid ja muud kortsustused soodustavad külmetamist ja hõõrdumisi.

4. Tugeva pakase puhul ja kui seda võimaldab jalatsite suurus, mähista jalad teise paari nartsudega ja varbad sooja riidetükiga. Pea seejuures meeles, et jalg ja eriti varbad peavad jalatseis olema vabalt,

vastasel korral see ainult soodustaks jalgade külmetamist.

5. Hoolitse hästi suusõideme eest, et ninarihm ei muljuks varbaile ja kannarihm kanda.

6. Hoolitse hästi riietuse eest, vaadates, et nõöbid ja igasugused paelad oleksid korras ja et tuul ei saaks põue puhuda. Hoolitse soojuse eest.

7. Pese sageli sokke, jalanartse ja vooderdust, sest et märdunud ja rasvane riidekude kaitseb halvasti külma vastu.

8. Kaitse riietust ja jalatseid sulalume vastu. Viimane on eriti ohtlik, sest see röövib palju soojust. Raputa endalt lumi enne lõkketule juurde asumist, enne astumist ruumi ja pärast lebamist lumel. Ära puhasta suuskadelt lund kinnastega.

9. Kasuta iga soodsat juhust jalatsite ja riietuse kuivatamiseks. Esimeses järjekorras pane kuivama pinsolid, sokid, jalanartsud ja vooderdused.

10. Kui jalad on saanud märjaks, siis ära jää paigale seisma, vaid esimesel juhul võta jalatsid jalast, hõõru ja kuivata jalgu nende täieliku soojenemiseni ja tõmba jalg varupaar nartse või sokke.

11. Õpi end soojendama pikemaajalisel viibimisel ühel kohal, tehes selleks igasuguseid liigutusi, nagu hüppeid, kätega vehkimist endale õlgadele löömise-ga, pendelliigutusi jalgadega ilma põlvi kõverdamata jne. Kui tunned suusatamise ajal suurt külma, võta suusad alt ja tee jooksu suusad käes. Kui olukord ei luba liigutuste tegemist, aitab veidi soojendada keha,

käte ja jalgade lihasegruppide n. ö. staatiline kokkutõmbamine.

12. Tugeva pakase puhul tuulega kontrolli sageli, kas endal või seltsimeestel pole külma võetud nina, põsed, kõrvad, jalad või käed. Pea meeles külmumise tundemärke, nagu külmanäpistusi, ihunaha tundlikkuse kadumist ja valgeks muutumist.

13. Hõõru kohe külmavõetud kohta pehme riidetüki, kuni on taastatud täielik vereringvool ja kuni on tagasi tulnud tundlikkus. Ihunaha rikete (villid, haavad) tekkimise puhul ära hõõru külmavõetud kohta, vaid mähista see puhta sideme ja vatiga. Hoia külmavõetud kohta külma eest!

Pea meeles:

Külmumine on suur pähe. See takistab sind harrastamast talispordi ja see võib põhjustada töövõime langust. Külmumist on kergem vältida kui ravida.

Kui aga on saanud külmetada, siis peetagu silmas, et esimeseks ja peamiseks tingimuseks külmumise tagajärgede kahandamiseks on võimalikult kiirem esmaabi andmine. Mida rohkem sellega viivitatakse, seda halvemad on tagajärjed.

Suusatamisekskursioonide, -matkade ja teiste talispordialade puhul, kus kehakultuurlased sõidavad kaugemale baasidest, suudab esmaabi külmumise puhul anda kannatadasaanu ise või tema seltsimees. See pärast peab esmaabivõtete tundmine ja nende kasutamise oskus olema kehakul-

tuurlasele kohustuslikult teada samal määral, nagu külmumise vältimise vahendite praktiline teadmine.

Pealegi võib oskus esmaabi andmiseks külmumise puhul olla suureks kasuks mitte ainult igapäevases elus, vaid ka siis, kui kehakultuurlane astub Nõukogude Armees ridadesse.

Esmaabivõtted pole keerulised, kuid nende täpset täitmist peab tundma, sest vastasel korral võidakse abiandmise asemel tekitada ainult kahju.

Esmaabi tähendab sisuliselt vereringvoolu taastamist kannatada saanu ihunaha hõõrumisega.

Mida kiiremini sellele asutakse pärast külmumise esimeste tundemärkide ilmsikstulekut, seda parem on. Tuleb ka alati meeles pidada neid esimesi külmumise tundemärke, milleks on ihunaha kahvatamine ja tundlikkuse kadumine, kusjuures sellele eelnevad vahel külmanäpistused ja -torked.

Hõõruda tuleb küllaldaselt energiliste, kuid mitte toorete liigutustega, kasutades hõõrumisel puhast riidematerjali.

Ärgu kasutatagu lumega hõõrumist. See põhjustaks külmavõetud kohtade jätkuvat külumist. Pealegi võivad alati mitte puhtad lumekristallid vigastada ihunahka ja raskendada selle paranemist.

Hõõruda tuleb kuni ihunaha punetamiseni ja selle tundlikkuse taastamiseni. Hõõrumist ei tohi katkestada valutunde tekkimise puhul,

mil külmavõetud koht hakkab juba elu sisse saama, vaid seda tuleb jätkata kuni vereringvoolu täieliku taastamise ja ihunaha soojenemiseni.

Sageli arvatakse, et esmaabi külmumise puhul tuleb anda tingimata külma käes. See on suur viga. Vastupidi: kõigil juhtumel, kus olukord veidigi lubab, peab hõõrumine toimuma soojas ruumis. Soojus aitab kaasa kõigile taastamisprotsessidele, külm aga raskendab neid. Kui lähisuses puuduvad elamud, tuleb kannatada saanu viia kuhugi tuule eest varjatud kohta (pöösad, orud jne.) ja asuda viivitamata esmaabi andmisele.

Pärast hõõrumist tuleb külmavõetud koht hoida soojas.

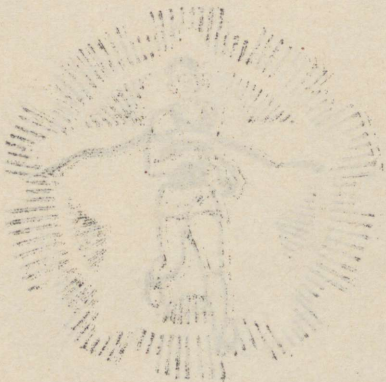
Hõõrumist ei tohi toimetada siis, kui külmavõetud kohal on tekkinud villid (külmetumise teine aste). Sel juhul tuleb külmavõetud koht mähistada puhta sidemega ja vatiga, hoida seda külma eest ja esimesel võimalusel pöörduda arsti poole.

SISUKORD

	Lk.
Eessõna	3
Suusatamisosakonna ülesanded	5
Organisatsioonilised juhendid	6
Komplekteerimine ,	6
Õppeplaan	7
Töö arveldus	8
Õppekavad	9
Algklass	9
Esimene õppeaasta	9
Teine õppeaasta	16
Põhiklass	23
Kolmas õppeaasta	23
Neljas õppeaasta	28
Lisa: Suusataja tervishoid	34

T. U.

- 1 - 18



Rbl. 1.—

A-16422



TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00545608 4

151