

MATKAMINE



MATKAMINE

KOOSTANUD
A. REINSALU



EESTI RIIKLIK KIRJASTUS
TALLINN 1956

SAATEKS

Nõukogude Liidu Kommunistlik Partei, Nõukogude valitsus ja ühiskondlikud organisatsioonid pööravad suurt tähelepanu kehakultuuri ja spordi igakülgsele arendamisele. Paljude spordialade hulgas on loodud laiad arenguvõimalused ka matkamisele.

Matkamine on üheks peamiseks puhkeaja veetmise vormiks. Tutvudes matkal looduse, ajalooliste ja kultuurilooliste mälestusmärkidega, samuti meie hoogsalt areneva tööstuse ja põllumajandusega, laieneb turisti silmaring. Hästi läbiviidud matk karastab osavõtjaid ning kasvatab neis nõukogude patriotismi, kollektiivsustunnet, seltsimehelikkust, julgust, otsustusvõimet, abivalmidust ja muid nõukogude inimesele iseloomulikke moraalseid omadusi. Ükskõik, kas matkaja on tööline, teenistuja, teadlane või õpilane, matkamine on talle alati aktiivseks puhkuseks.

Viimastel aastatel on matkamine Eesti NSV-s eriti hoo-
gustunud. Meie vabariigi kõigis paigus võib alati, nii suvel kui ka talvel, kohata arvukaid matkagruppe. Paljud staažikamad matkajad siirduvad aga matkadele väljapoole vabariigi piire.

Matkade ettevalmistust ja nende edukat läbiviimist on seni pidurdanud vastava asjatundliku konsultatsiooni ja eestikeelse kirjanduse puudumine. Seda lünka peab täitma käesolev raamat.

Raamatu koostamisel on võetud aluseks praktilises tegevuses saadud kogemusi, kusjuures seda tööd kontrollis ja suunas Eesti NSV Turismiinstruktorite Nõukogu. Raamat on määratud abiks asutuste, ettevõtete ja koolide turismisektsioonidele ja matkagruppidele omaalgatuslike matkade

ettevalmistamiseks Eesti NSV territooriumil. Hädavajalikke juhiseid on antud ka raskema kategooria matkadeks väljaspool vabariigi piire.

Raamatu trükkimise kestel tekkis vajadus täpsustada eestikeelset matkaspordialast terminoloogiat. Sellest tingituna on otsustatud eesti keeles võtta sõna «turism» ja temast tuletatud liitsõnade ning tuletuste asemel neil juhtudel, kui sõnal turism on tähendus, mis tingib tema sportliku sisu, kasutusele sõna «matkamine» või sellest tuletatud liitsõnad. Raamatu kasutamisel palutakse seda silmas pidada.

Kõik ettepanekud ja arvamused käesoleva raamatu kohta palutakse saata aadressil Tallinn, Pärnu mnt. 10, Eesti Riiklik Kirjastus või Tallinn, Lai t. 34, Eesti NSV Turismi-sektsiooni Presiidium.



TURISTLIKE ÜRITUSTE VORMID

Turistlike ürituste põhivormideks on matkamine ja turistlik ringsõit.

Matkamise puhul rakendab turist edasiliikumiseks alati oma lihaste jõudu ja oma oskusi — turist võtab edasiliikumisest osa aktiivselt. Näiteks võib matkata jalgsi, suuskadel jne. Sõidukite kasutamisel (jalgratas, hobune, auto, mootorratas) on oluline, et turist oleks selle juht või meeskonna liige (purjepaat).

Matkamine kosutab ja karastab inimest igakülgset. Matkal on aktiivses tegevuses kogu organism. Ka need lihaste grupid, mis igapäevases tegevuses leiavad vähest kasutamist, on liikumisse rakendatud. Aju tööle pakuvad kosutavat puhkust sagelivahelduvad ja ülevad looduspil did. Päike, vesi, värske õhk, kehaline koormus, rahulik ja vaikne ümbrus — kõik see kokku tugevdab nii turisti keha kui vaimu.

Kõige aktiivsemat tegevust nõuavad matkad jalgsi, jalgrattaga, sõudepaadiga ja suuskadel. Seepärast on nendel liikumisviisidel sooritatavad matkad lülitatud ka üleliidulisse ühtsesse spordiklassifikatsiooni. Sõiduks matka algpunkti ja lõpp-punktist tagasi võib kasutada raudteed või mõnda teist transpordiliiki.

Matku, mida arvestatakse turismimärgi, samuti ka spordijärgu nõuete täitmisel, nimetatakse arvestuslikeks matkadeks. Arvestusliku matka pikkus ja kestus on piiritletud kindlate normidega (vt. lk. 193). Lisaks sellele nõutakse arvestuslikul matkal matkarajooni igakülgset tundmaõppimist ja mõne ühiskondlikult kasuliku ülesande täitmist.

Seega on arvestuslik matk osavõtjaile aktiivseks puhku-

seks, mille kestel tutvutakse teadlikult kodumaaga ning tegeldakse plaanipäraselt ühiskondlikult kasuliku tööga.

Kõik matkad, mis ei vasta arvestuslike matkade nõuetele, on mittearvestuslikud matkad.

Turistliku ringsõidu puhul on turist passiivne transpordivahendi kasutaja. Ühest asustatud punktist teise sõidetakse rongiga, laevaga, autobussiga, autoga jne. Turistliku ringsõidu peamiseks ja sageli ka ainukeseks eesmärgiks on kodumaa (maailma) tundmaõppimine. Kehaline koormus puudub peaaegu üldse. Heal juhul seisab see hommikvõimlemises ja jalgsi liikumises ekskursionide ajal.

Nii matk kui ka turistlik ringsõit toimuvad varemkoostatud marsruudil. Mõlemal juhul on marsruudid oma iseloomult täiesti erinevad. Turistliku ringsõidu puhul kasutatav mugav ja kindel transpordiliik tingib vastavate ühenduste (raudteede, maanteed, laevaliinide) olemasolu. See asjaolu annabki turistlikule ringsõidule erilise ilme — sõit kulgeb tavaliselt mööda linnu ja üldtuntud kohti. Matkal aga kasutatakse väiksemaid teid ja teeradu, mis viib turisti linnadest eemale, rohkem vabasse loodusesse.

Organisatsiooniliselt vormilt jagunevad matkad ja turistlikud ringsõidud operatiivseteks ja omaalgatuslikeks.

Operatiivsed matkad ja ringsõidud toimuvad turismituusikute alusel, milliseid realiseerivad Turismi-Ekskursiooni Valitsus ja ametiühinguorganisatsioonid. Turiste teenindavad turismibaasid, kus tuusiku alusel kindlustatakse kõik vajalik, nagu ööbimine telgis või hoones, toitlustamine, marsruudisene transport ja ekskursioniline ning kultuuriline teenindamine. Turismibaas koostab grupid ja töötab välja marsruudi. Turistide grupe juhivad matkal turismibaasi instruktorid, ringsõidul aga turismibaasi ekskursionijuhid.

ÜAÜKN Turismi-Ekskursiooni Keskvalitsuse poolt on igal aastal organiseeritud NSV Liidu territooriumil ligikaudu 90 marsruuti. Nendest umbes 30 marsruuti on arvestuslikud. Ülejäänud on mittearvestuslikud, millest radiaalseid marsruute on 35 ja liinilisi 25.

Radiaalsete marsruutide ülesandeks on tutvustada turiste ühe linna või rajooni vaatamisväärsustega. Turist elab turismibaasis ning külastab kohalikke muuseume ja teisi vaatamisväärsusi, võtab osa baasi lähedusse toimuvatest ekskursionidest jne.

Radiaalsed marsruudid on organiseeritud peamiselt suurtes kultuurikeskustes — Moskvas, Leningradis, Kiievis või looduslikult kaunites kuurortides — Sotšis, Suhhumis, Batumis jne.

Liiniliste marsruutide ülesandeks on tutvustada turiste laialdasemate piirkondadega, nagu näiteks Gruusia sõjatee, Mustamere rannik, Tagakarpaatia jne.

Turismibaasis koostatud turistide grupp sõidab sel puhul ühest baasist teise. Antud rajoonist täieliku ülevaate saamiseks korraldatakse igast turismibaasist ekskursioone muuseumidesse ja tehastesse, tutvutakse kohaliku arhitektuuri, ajalooliste mälestusmärkidega jne.

Eesti NSV territooriumil kulgeb kaks UAÜKN Turismi-Ekskursiooni Keskvalitsuse liinilist marsruuti. 20-päevasel Baltimaade marsruudil nr. 20 viibivad turistid Riias 4 päeva, Siguldas 6 päeva, Tallinnas 4 päeva ja Nelijärvel 6 päeva. Marsruudi nr. 84 kestus on samuti 20 päeva, mille kestel toimub ringsõit autobussidel mööda Eestit.

Vabatahtlike spordiühingute poolt on NSV Liidu mitmesugustes kohtades organiseeritud 12 operatiivset marsruuti, mis kõik on arvestuslikud. VSÜ «Kalevi» poolt organiseeritud arvestuslikul marsruudil «Lõuna-Eesti» toimub matkamine jalgsi või jalgratastel.

Omaalgatusliku matka või ringsõidu puhul peavad sellest osavõtjad matka organiseerima ja ette valmistama ise. Selleks on vaja koostada grupp, välja töötada marsruut, hankida varustus, muretseda transpordi eest jne. Peale selle peab mõnel osavõtjal olema turisminstruktori teadmisi.

Puhkepäevamatka korraldatakse pühapäeval või mõnel teisel tööst vabal päeval. Selleks valitakse välja elukoha läheduses asuvad looduslikult kaunid kohad. Puhkepäevamatka ettevalmistamisel ja läbiviimisel tuleb tegelda samade küsimustega: on vaja koostada matkagrupp, välja töötada marsruut ja muretseda varustus. Kui puhkepäevamatka alustatakse laupäeva õhtul, siis tuleb mõelda ka ööbimisele. Jalgsi või suuskadel matkamise puhul sõidetakse osa teed rongiga, autobussiga või autoga.

Puhkepäevamatkad elukohast üle 60 km kaugusele ei ole soovitatavad, kuna need muutuvad liiga koormavaks.

Puhkepäevamatku peavad oma tööplaani võtma eelkõige noored turismiseksioonid. Puhkepäevamatkadega äratatakse töötajates huvi matkamise vastu; hiljem, aktiivi kas-

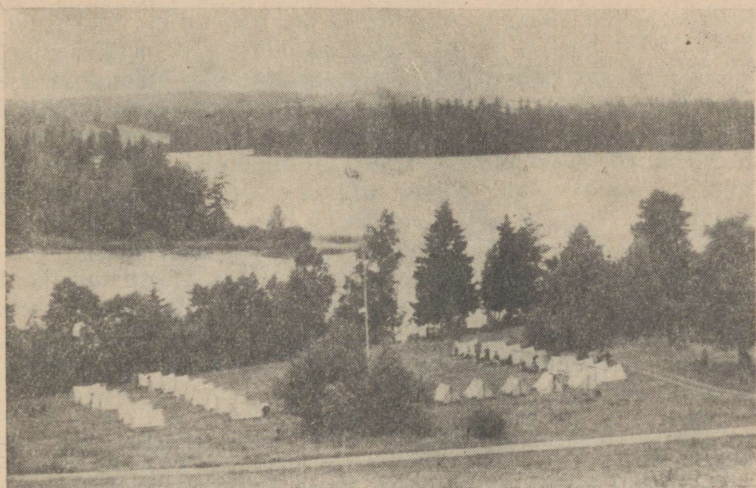
vades, on võimalik korraldada ka pikemaid matku. Puhkepäevamatkadega on võimalik täita ka arvestusliku matka nõudeid. Niisugusel juhul tuleb seda arvestada marsruutide koostamisel ja matk vastavalt vormistada. Kehtivate juhendite järgi lubatakse märgi «NSV Liidu turist» normide täitmiseks sooritada arvestuslikku matka kuni 5 osas. Seda võimalust kasutades on vaja viiel laupäeval-pühapäeval sooritada 35—40 kilomeetri pikkused jalgsi- või suusamatkad. Kasutades jalgratast, võib puhkepäevamatkadega sooritada märginormid isegi neljas osas, kusjuures igakordne marsruudi pikkus ei ületa 90 kilomeetrit. Puhkepäeva-paadimatkadega ei ole meil praktiliselt võimalik arvestusliku matka nõudeid täita. Ühe ja sama teelõigu läbimist kaks korda ei arvestata. Eesti NSV veeteede võrk aga on selleks liiga hõre, et oma kodukoha läheduses leida viis 70-kilomeetrise pikkusega erinevat marsruuti.

Väga häid tulemusi puhkepäevamatkade korraldamisel on saavutanud Tallinnas asuva projekteerimisorganisatsiooni «Estongiprogorstroj» turismiseksioon. Sektsiooni liikmed koostasid 1955. a. kevadel tegevuskava, mille järgi kõigil soovijail oli võimalik suve jooksul täita märgi «NSV Liidu turist» nõuded. Suvekuudel korraldati kahenädalaste vaheaegadega 9 arvestuslikku puhkepäevamatka. Igaüks, kes vähemalt viis korda nendest osa võttis, täitis arvestusliku matka nõuded. Üldse võttis nendest matkadest osa üle 40 inimese, kusjuures turismimärgi nõuded täitis 19 turisti. Nende matkadega võideti sektsioonile ka ajalehe «Noorte Hää» matkakarikas. Ka hiljem on sektsioon korraldanud samadel põhimõtetel puhkepäevamatku.

Turistlike ürituste erivormiks on teatematkad ja tähematkad. Need on kompleksed üritused, millest võtab osa sadu ja isegi tuhandeid turiste. Tavaliselt lõpevad need üritused turistide kokkutulekuga.

Teatematka läbib iga grupp ainult ühe, temale ettenähtud osa üldisest marsruudist. Grupp kannab endaga kaasas päevikut, millesse tehakse sissekirjutisi marsruudi selle osa kohta, mille grupp läbis. Matkaplaanis ettenähtud ajal ja kohas antakse päevik edasi järgmisele grupile. Teatepulga aset täidab seega matkapäevik.

Teatematka marsruudi võib koostada ringmarsruudina või tähemarsruudina. Esimesel juhul on käigus ainult üks päevik. Teisel juhul alustavad matka korruga mitu gruppi,



Joonis 1. Eesti NSV turistide esimese vabariikliku kokkutuleku telklaager Pühajärvel.

igaüks ise punktist. Sel juhul liigub ühise lõpp-punkti poole mitu teadet-päevikut.

Tähematkjal liiguvad grupid erinevaid marsruute mööda ühe lõpp-punkti suunas, kuhu tuleb jõuda üheaegselt. Erinevalt teatematkast läbib siin marsruudi sama grupp algusest kuni lõpuni. Tähematk lõpetatakse tavaliselt turistide kokkutulekuga.

Turistide kokkutulekuid võib läbi viia keha- kultuurikollektiivi, linna, rajooni, spordiühingu, vabariigi või üleliidulises ulatuses.

Tallinna turistidele on kujunenud traditsiooniks korraldada iga-aastane kokkutulek Kloostrimetsas maikuu viimasel pühapäeval. Neljandast kokkutulekust 1956. a. võttis osa ligi 200 turisti.

Eesti NSV turistide esimene vabariiklik kokkutulek toimus 1955. a. augustis Pühajärvel 100 osavõtjaga ja teine 1956. a. juulis Taevaskojas üle 200 osavõtjaga.

Suurteks sportlikeks sündmusteks on kujunenud sageli enam kui tuhande osavõtjaga üleliidulised kokkutulekad. Eesti NSV turistid on külalistena võtnud osa VSÜ «Iskra»

kokkutulekust 1954. a. ning VSÜ «Burevestnik» kokkutulekust 1955. aastal, mis mõlemad toimusid Kaukaasias. 1956. a. veebruaris võtsid meie turistid osa kokkutulekust Euroopa ja Aasia piiril Sverdlovski oblastis. Sellistel kokkutulekutel omandatakse rohkesti kogemusi, õpitakse juurde uusi matkatarkusi ja -teadmisi, milleni jõudmiseks omal jõul oleks tulnud veel tublisti pingutada.

Matkasportlike võistluste läbiviimisel lähtutakse turismi kui spordiala spetsiifikast, otsustav kaal antakse grupi mitmekülgsel kehalisele ettevalmistusele ning matkamistehnika üksikute elementide tundmisele. Peamisteks võistlusaladeks on võistlusmatk ja matkasportlik teatevõistlus.

Võistlus toimub segagruppide vahel, mille suuruseks on 5—8 turisti. Normaalselt kulub võistluste läbiviimiseks kaks päeva. Esimesel päeval toimub võistlusmatk, teisel päeval teatevõistlus. Kui aga võistlused tahetakse läbi viia ühe päevaga, peab võistlusmatka marsruut olema lühem (2—3-tunniga läbitav) ja teatevõistlus koosnema väiksemast arvust etappidest.

Võistlusmatka distantsi läbib grupp koos, kasutades kaarti ja kompassi. Võistluse eesmärgiks on liikuda marsruudil võimalikult täpselt ja kooskõlas antud ajagraafikuga.

Gruppide liikumist võistlusmatkal jälgivad püsivad ja liikuvad kontrollpostid. Kohtunike paigutus ei tohi võimaldada neid kasutada orientiiridena.

Pärast võistlusmatka tuleb gruppidel esitada matkaaruanne, andes selles täpse ülevaate maastiku iseloomust, esinenud takistuste ületamisviisidest, kasutatud julgestusvõtetest ohtlikes kohtades ja marsruudi ajalisest jaotusest. Aruande ning kohtunike andmete alusel määrab kohtunikekogu oma ühisel istungil gruppide paremusjärjestuse.

Matkasportlik teatevõistlus koosneb tavaliselt 5—8 etapist. Enamiku etappidest, nagu takistuste ületamine, ujumine, sõudmine jne., läbivad võistlejad üksinda. Mõned tegevused, nagu vee keemaajamine ja telgi püstitamine, sooritatakse aga kogu grupiga ühiselt. Eesmärgiks on läbida kogu distants võimalikult lühema ajaga.

Võistlusrada peab olema varem korrastatud, tähistatud ja võistlejaile tutvustatud. Teateks kasutatakse tavaliselt seljakotti. Teatevahetuskohtadesse ning raja pöördepunktidesse tuleb asetada kohtunikud, kes jälgivad määrustepärast raja läbimist.

Võistlusraja läbimiseks ettenähtud liikumisviis üksikutel etappidelt tuleb valida nii, et see nõuaks võistlejailt matkamise tehnika kõige mitmekesisemate võtete kasutamist. Maastikujoosku tuleb näiteks põimida mitmesuguste jalgsimatkal esinevate looduslike takistuste ületamist. Jalgrattasõidu rajast võiks üks osa olla liivane. Sõudmisel võivad takistusteks olla madalikud, pillirootihnikud, karestikud jne. Ujumine tuleb viia läbi pikas dressis ja jalanõudes.

Kollektiivset tegutsemist nõudvad teatevõistluse alad, nagu vee keemaajamine ja telgi püstitamine, planeeritakse viimasele etapile. Seda tehakse selle arvestusega, et kõik võistlejad pärast oma etapi lõpetamist jõuaksid õigeaegselt kohale, kus toimuvad vee keemaajamine ja telgi püstitamine. Vee keemaajamise ja telgi püstitamise võistluse võib läbi viia ka eraldi.



TURISMIALASE TÖÖ ORGANISEERIMINE KEHAKULTUURIKOLLEKTIIVIS

Töötajate ja õppiva noorsoo kehalise kasvatuses küsimustega tegeleb otseselt vastava asutuse kehakultuurikollektiivseks seksioonide kaudu. Analoogiliselt teiste seksioonidega töötab kehakultuurikollektiivi nõukogu juhtimisel ka turismi- ehk matkaspõrdiseksioon. Turismiseksiooni ülesandeks on matkaspõrdialase tegevuse korraldamine oma asutuse töötajate ja nende perekonnaliikmete hulgas. Selle töö tegemiseks on seksioonil vastav organisatsiooniline struktuur ja vastavas korras kinnitatud tööplaan. Vaatame seda tööd ja kõiki neid organeid lähemalt.

Seksiooni liikmete üldkoosolekul arutatakse läbi ja otsustatakse kõik tähtsamad küsimused. Niisugusteks küsimusteks on tavaliselt aasta ja poolaasta tööplaani vastuvõtmine. Üldkoosolekul valitakse seksiooni büroo (juhatus) ning pärast tegevusperioodi kuulatakse ära tema tegevuse aruanne.

Kuna matkade teostamine on otseses sõltuvuses aastaajast ning sellele vastavalt tuleb korraldada ka muu tegevus seksioonis, siis on vaja koostada eraldi tööplaan suveperioodiks ja eraldi talveperioodiks. Selletõttu on otstarbekohane kutsuda kokku üldkoosolekud kaks korda aastas, üks aprillikuus — enne suvist matkahooaega ja teine oktoobrikuus — enne talvist matkahooaega. Nendest üks peaks olema ühtlasi ka aruande-valimiskoosolek.

Seksiooni büroo ülesandeks on seksiooni üldkoosoleku poolt püstitatud ülesannete elluviimine ja kogu tegevuse jooksev juhtimine. Büroo valitakse seksiooni üldkoosolekul lahtise hääletuse teel üheks aastaks tavaliselt 3-liikmelisena. Laialdase tegevusega suurtes seksioo-

nides valitakse büroo suurem — 5—7-liikmeline. Büroo liikmed valivad endi hulgast esimehe, aseesimehe ja sekretäri. Ühtlasi määratakse kindlaks ka töölõigud, mille eest ühel või teisel büroo liikmel tuleb vastutada.

Esimehe ülesandeks on töö üldine juhtimine, tähtsamate ürituste läbiviimine ning side pidamine kehakultuuri-kollektiivi nõukogu ja oma spordiühingu turismisektsiooniga. Kõikide ürituste edu sõltub suurel määral ka sellest, kuivõrd nende läbiviimist abistavad asutuse või ettevõtte administratsioon ja ühiskondlikud organisatsioonid. Sellise kontakti pidamine peaks kuuluma samuti esimehe kohustuste hulka.

Aseesimehe ülesandeks on kõikide kavatsetavate ürituste tegelik teostamine. Siia kuulub esmajoones puhkepäevamatkade organiseerimine, aga ka matkagruppide saatmine arvestuslikele matkadele ja turistide kokkutulekutele. Samuti on vaja korraldada teoreetilist ettevalmistust märgi «NSV Liidu turist» nõuete täitmiseks. Ühiskondlike instruktorite ja turismiala noorem-instruktorite väljaõpetamiseks tuleb välja valida sobivad kandidaadid ning suunata need spordiühingu poolt korraldatavale vastavale seminarile.

Sekretäri põhiliseks kohustuseks on kindlustada kõikide vastuvõetud otsuste ja ettenähtud ürituste täitmise kontroll ning pidada kokkuvõtlikku arvestust sektsiooni tegevuse kohta. Otsuste täitmist kontrollib sekretär sektsiooni protokolliraamatu järgi. Aruandluseks teeb ta sissekandeid sektsiooni žurnaali. Sekretäri ülesandeks peaks olema ka igasuguse informatsiooni ja turismipropaganda (teadaanded, seinaleht, fotovitriin, fotoalbum, vestlused jne.) eest hoolitsemine.

Siinesitatud töökorrast ei saa alati rangelt kinni pidada, sest tegelikus töös tekib sageli vajadus ülesandeid teisiti jagada. Seda tuleb teha ka siis, kui büroosse on valitud rohkem kui kolm isikut. Oluline on, et büroo iga liige vastutaks teatud kindla töölõigu eest ja et igale tähtsamale töölõigule oleks määratud vastutaja. Kuna büroo liikmed võivad ühel või teisel põhjusel olla välja lülitatud oma ülesannete täitmisest (puhkus, komandering jne.), siis on vaja kindlaks määrata asendamise kord.

Turismialase töö õige organiseerimise korral tekib nii- või nii palju lahendamist nõudvaid küsimusi, et büroo liikmed üksi ei suuda neid kõiki korraldada. Seetõttu on vaja

moodustada üksikutel tööloikudel komisjonid, millede suurus määratakse kindlaks vastavalt töömahule, tavaliselt 3—5 isikut. Normaalselt peaksid kõikide komisjonide esimehed kuuluma sektsiooni büroo koosseisu.

Vajalikumad komisjonid on: matkade organiseerimise komisjon, kvalifikatsioonikomisjon ja propagandakomisjon koos seinalehe ja fotovitriini toimetusega.

Matkade organiseerimise komisjon korraldab puhkepäevamatkade, aga ka pikemate arvestuslike matkade ettevalmistust ja läbiviimist.

Kvalifikatsioonikomisjoni ülesandeks on VTK-alase töö korraldamine, märgi «NSV Liidu turist» normide teoreetiline ettevalmistus, ühiskondlike instruktorite ettevalmistus ja järgusportlaste vormistamine. Komisjon korraldab ka

Turismisektsiooni näitlik tööplaan 1955/56. a. talveperioodiks

	Ürituse nimetus	Ürituste arv	Ühest üritusest osavõtjate arv	Tähtaeg	Vastutaja
1.	Teoreetiline ettevalmistus märgi «NSV Liidu turist» normide sooritamiseks		20	nov.—dets.	
2.	Arvestuslikud puhkepäevamatkad suuskadel .	6	10	jaan.—märts.	
3.	VTK normide täitmine .		30	pidevalt	
4.	Fotovitriini väljaandmine	6		üks kord kuus	
5.	Vestlusõhtud	6	40	iga kuu esimesel reedel	
6.	Sektsiooni üldkoosolek .	1	kõik sektsiooni liikmed	aprill	
7.	Talvehooaja pidulik lõpetamine	1	50	aprill	

Vastu võetud sektsiooni üldkoosolekul 21. oktoobril 1955. a.
 Sektsiooni büroo esimees: (allkiri)
 Sekretär: (allkiri)

Turismisektsiooni näitlik tööplaan 1956. a. suveperioodiks

	Ürituse nimetus	Ürituste arv	Ühest üritusest osavõtjate arv	Tähtaeg	Vastutaja
1.	Teoreetiline ettevalmistus märgi «NSV Liidu turist» normide sooritamiseks		20	aprill—mai	
2.	Osavõtt suvehooaja avakokkutulekust Kloostri metsas	1	30	26.—27. mai	
3.	Tsehhide (osakondade) vahelised võistlused Nelijärvel	1	50	23.—24. juuni	
4.	Osavõtt vabariiklikust kokkutulekust Taevaskojas	1	10	14.—15. juuli	
5.	Arvestuslikud puhkepäevamatkad jalgsi	9	15	juuni—sept.	
6.	Arvestuslikud puhkepäevamatkad jalgratastel	7	10	juuni—sept.	
7.	VTK normide täitmine		30	pidevalt	
8.	Fotovitriini väljaandmine	6		üks kord kuus	
9.	Vestlusõhtud	6	30	iga kuu esimesel reedel	
10.	Aruande-valimiskoosolek	1	kõik sektsiooni liikmed	oktoober	
11.	Suvehooaja pidulik lõpetamine	1	80	oktoober	

Vastu võetud sektsiooni üldkoosolekul 20. aprillil 1956. a.
 Sektsiooni büroo esimees: (allkiri)
 Sekretär: (allkiri)

kõiki järgusportlaste ja instruktorite arvestusega seoses olevaid küsimusi.

Sektsiooni tööplaanid koostatakse kuu, poolaasta ja aasta peale sektsiooni büroo poolt ning kinnitatakse kehakultuurikollektiivi nõukogus. Poolaasta ja aasta tööplaanid arutatakse enne kinnitamist läbi sektsiooni üld-

Turismisektsiooni näitlik tööplaani 1956. a. juunikuuks

	Ürituse nimetus	Tähtaeg	Läbiviija
1.	Vestlus «Meie kollektiivi turistide suviseid matkakavatsusi»	1. juuni	
2.	Arvestuslik puhkepäevamatk marsruudil Nõmme-Vasalemma (jalgsimatka 1. etapp)	2.—3. juuni	
3.	Arvestuslik puhkepäevamatk marsruudil Tallinn—Jõelähtme—Kehra—Tallinn (jalgrattamatka 1. etapp)	9.—10. juuni	
4.	Arvestuslik puhkepäevamatk marsruudil Vasalemma—Turba (jalgsimatka 2. etapp)	16.—17. juuni	
5.	Osakondadevahelised matkasportlikud võistlused Nelijärvel	23.—24. juuni	
6.	Arvestuslik puhkepäevamatk marsruudil Turba—Kohila (jalgsimatka 3. etapp)	30. juuni — 1. juuli	
7.	Fotovitriin «Matkasportlikud võistlused Nelijärvel»	30. juuni	
8.	VTK normide täitmine kergejõustikus	7. ja 21. juunil	

Vastu võetud sektsiooni büroo koosolekul 25. mail 1956. a.
Sektsiooni büroo esimees: (allkiri)
Sekretär: (allkiri)

koosolekul. Aasta tööplaani võetakse vastu sektsiooni aruande-valimiskoosolekul, sageli see avaldatakse sektsiooni üldkoosoleku otsuse kujul.

Õigesti koostatud tööplaanid on sektsiooni eduka töö tagatiseks. Plaaniavad üritused peavad olema niisugused,



Joonis 2. Puhkepäevamatkal.

mille vastu seksiooni liikmed huvi tunnevad ja millest nad saavad rohkearvuliselt osa võtta.

Siinkohal võib soovitada, et noortes seksioonides, kus turismialast tegevust alles alustatakse, piirduks peamiselt puhkepäevamatkade korraldamisega. Pärast seda, kui puhkepäevamatkad on muutunud juba populaarseks, tuleb asuda pikemate arvestuslike matkade organiseerimisele. Seksiooni mõneaastase eduka tegevuse järel, kui matkasportlaste read on kasvanud juba küllalt arvukaks ja seksioonil on juba küllaldaselt kogemusi arvestuslike matkade korraldamisel, võib kavandada spetsiaalset ettevalmistust nõudvaid raskema kategooria matku.

Kuna turism on parimaks aktiivse puhkuse vormiks, tuleb tööplaani koostamisel panna pearõhk just vabas looduses toimuvatele üritustele — matkadele. Kõiki muid üritusi, nagu fotolehtede väljaandmine, mitmesugused seminärid, vestlused jms., tuleb organiseerida ainult sedavõrd, kui nad teenivad põhieesmärki, s. o. massilise turismi propagandat.

Ühiskondliku kaadri ettevalmistus. Turismiseksiooni eduka töö üheks tingimuseks on ühiskondliku kaadri olemasolu. Seksioonil on vaja organisatoreid mitmesuguste ülesannete täitmiseks, nagu märgi «NSV Liidu turist» normide teoreetilise ettevalmistuse, propagandaõhute, puhkepäevamatkade, arvestuslike matkade jne. organiseerimiseks. Kogu selle suure töö võivad edukalt ära teha aktivistid, kellel on vastav kvalifikatsioon. Praktiliste teadmiste ja teoreetilise ettevalmistuse poolest jagunevad turismiala organisatored oma kvalifikatsioonilt järgmistesse kategooriatesse: ühiskondlikud instruktorid, noorem-instruktorid, instruktorid ja vanem-instruktorid. Kõik need nimetused omistatakse vastavate kontrollkomisjonide protokollide alusel kehakultuuri- ja spordikomiteede poolt.

Turismiala ühiskondlik instruktor peab läbi tegema 60-tunnise seminari, mille kestel praktilisi töid on ette nähtud 38 tundi. Seminari lõpetanud peab olema märk «NSV Liidu turist». Turismiala ühiskondlik instruktor valmistab ette ja viib läbi puhkepäevamatku ning tegeleb seksiooni poolt antud teiste lihtsamate küsimustega. Ühiskondlike instruktorite seminare korraldavad spordiühingute kohalikud nõukogud ja suuremate kehakultuurikollektiivide nõukogud. Seminaride lõpetanud teadmisi kont-

rollib komisjon, kes on määratud kohaliku kehakultuuri- ja spordikomitee poolt. Viimane annab välja ka isikliku tõendi ühiskondliku instruktori nimetuse omistamise kohta.

Turismiala noorem-instruktorite ettevalmistamise seminari kestus on 124 tundi, selle hulgas praktilisi töid 72 tunni ulatuses. Noorem-instruktor peab olema III järgu turist ja vähemalt 18-aastane. Turismiala noorem-instruktoritel on õigus juhtida kõiki I raskuskategooria matku, erandjuhtudel ka lihtsamaid II raskuskategooria matku.

Noorem-instruktori seminare korraldavad spordiühingute kohalikud nõukogud ja kohalikud kehakultuuri- ja spordikomiteed. Pärast vastavate kontrollkatsete sooritamist annavad viimased välja ka vastava isikliku tõendi.

Turismiala instruktorite ettevalmistamise seminarist võivad osa võtta need aktivistid, kellel on juba noorem-instruktori kvalifikatsioon. Seminari kestus on 164 tundi, sellest 70 tundi praktilisi töid. Peale selle peab instruktor olema II järgu turist.

Vanem-instruktorite väljaõpet korraldab üleliiduline kehakultuuri- ja spordikomitee, kes organiseerib ka vastavad kontrollkatsed ning annab välja isiklikud tõendid.

Turismiala instruktorid, alates noorem-instruktorist, võivad töötada koosseisuliste instruktoritena turismibaasides.



MATKA ETTEVALMISTAMINE

MATKAKAVA KOOSTAMINE

Iga üritus, mis pole küllalt hästi ette valmistatud, on alati määratud suuremal või vähemal määral läbikukkumisele. Matka ebaõnnestumine jätab heal juhul ainult halbu mälestusi, halvemal juhul aga võib isegi ohustada osavõtjate tervist.

Lihtsamate matkade ettevalmistamiseks piisab lühemast ajavahemikust — üks kuu on selleks küllaldane aeg. Raskeimate matkade ettevalmistus aga nõuab rohkem aega, sageli kestab see aasta ja isegi rohkem.

Matka ettevalmistuste alustamiseks on esmalt vaja kindlaks määrata matka ülesanne. Ühe kitsapiirilise ülesande määramine pole õige, sest nõukogude turismiliikumine kujutab endast tervet küsimuste kompleksi, mis vajab ühtset käsitlemist.

Arvestuslikul matkal, millega täidetakse ka spordiklassifikatsiooni nõudeid, peab olema kolm paralleelset ülesannet. Need on: aktiivne puhkus, tutvumine kodumaaga ja ühiskondlikult kasulik tegevus. Nendest üks või ka kaks on peaülesandeks. Aktiivsele puhkusele asetatakse pearõhk just arvestuslike puhkepäevamatkade puhul. Tutvumine kodumaaga on esikohal pikemate matkade puhul, eriti aga siis, kui sõidetakse matkama vennasvabariikidesse, näiteks Kaukaasiasse. Tüüpiliseks näiteks, kus esikohal asub ühiskondlikult kasulik tegevus, on mitmesugused agitatsioonimatkad. Ühiskondlikult kasuliku tegevuse all mõeldakse poliitilist agitatsiooni, kolhoosi abistamist, eksponaatide kogumist, turismialaste andmete kogumist spordiühingule jne.

Kuna need matkaülesanded antud kujul on väga üldised ja paljuhaaravad, tuleb neid konkretiseerida.

Matkaülesande «aktiivne puhkus» täpsustamiseks on vaja otsustada, kas sooritada matk jalgsi, jalgratastel, paatidel või süstadel. Talvel tuleb muidugi valida suusad. Kui puudub soov spordijärgu nõuete täitmiseks, võib valida ka mõne teise liikumisviisi, nagu matkamine ratsa, jahiga jne.

Kodumaaga tutvumiseks ja meid ümbritsevate eluavalduste lähemaks tundmaõppimiseks esitame näiteks järgmised teemad:

1. Kohaliku elanikkonna elu-olu.
2. 1905. a. revolutsiooni tegevuspaigad.
3. Suure Isamaasõja lahingupaigad.
4. Kultuuritegelaste (kirjanike, kunstnike jt.) elu ja tegevusega ühenduses olevad kohad.
5. Arhitektuurilised mälestusmärgid.
6. Kolhoosi tootmistegevus.
7. Tööstusettevõtted.
8. Kalamajandus.
9. Kultuuripärand.
10. Loodus jne.

Ühiskondlikult kasuliku tegevuse alal võib lahendada marsruudil näiteks järgmisi küsimusi:

1. Seflusaluse kolhoosi abistamine.
2. Üritused seoses valimiskampaaniaga.
3. Kehakultuuri- ja spordipropaganda.
4. Turismipropaganda.
5. Kohalike turismisektsioonide abistamine.
6. Koduloo uurimine.
7. Eksponaatide kogumine kollektsioonide jaoks.
8. Andmete kogumine turistlike marsruutide koostamiseks.
9. Praktilised tööd instruktorialaste teadmiste täiendamiseks jne.

Kõigepealt tuleb konkreetselt kindlaks määrata matka peaülesanne. Vastavalt sellele valitakse välja niisugune matkarajoon, mis võimaldab antud ülesande kõige otstarbekamat lahendamist.

Samaaegselt, vastavalt matkarajooni võimalustele ja peaülesande iseloomule, piiritletakse ka paralleelsed üles-

anded. Seades matka peaülesandeks Eesti NSV looduslikult kaunite kohtadega tutvumise, võib valida matkaraajooniks näiteks Kagu-Eesti. Matk sooritatakse jalgsi või jalgratastel (aktiivse puhkuse eesmärgil). Paralleelseteks ülesanneteks on kahe kolhoosi küllastamine ja täpsemate andmete kogumine uue üldkasutatava marsruudi koostamiseks.

Samasuguse põhiülesande lahendamiseks võib valida ka näiteks matka Vooremaale. Matk sooritatakse jalgratastel või jalgsi, tutvutakse kirjanike O. Lutsu ja F. R. Kreutzwaldi elu ja tegevusega ühenduses olevate kohtadega. Matka ajal osutatakse abi kahele kohalikule turismisektsioonile.

Mõlemas esitatud näites on matkaülesannete pearõhk asetatud kodumaaga tutvumisele ning valitud selleks konkreetne teema — Eesti NSV looduslikult kaunite kohtadega tutvumine. Aktiivse puhkuse veetmine kindlustatakse jalgsi või jalgrattal matkamise näol. Turistliku matka kolmanda põhinõude — ühiskondlikult kasuliku tegevuse — täitmiseks on esimeses näites ette nähtud uue üldkasutatava marsruudi koostamine, teises näites kohalike turismisektsioonide abistamine.

Kolhooside küllastamine ning kirjanike elu ja tegevusega tutvumine on samuti kõrvalülesandeks ja kuuluvad mõlemad kodumaaga tutvumise valdkonda.

Kui aga asetada pearõhk mitte Eesti NSV loodusega tutvumisele, vaid näiteks kirjanike elu ja tegevuspaikadega tutvumisele, on peaülesandeks muidugi viimane küsimus. Loodusega tutvumine jääb sel juhul paralleelülesandeks.

Pärast matkaülesannete ja matkaraajooni kindlaksmääramist koostatakse marsruudi põhiline variant. Selleks määratakse ära marsruudi peamised punktid, mõõdetakse läbitava teekonna pikkus kaardil ning vastavate arvestusnormide alusel saadakse matkaks vajalik ligikaudne päevade arv. Kui saadud tulemused ei vasta spordiklassifikatsiooni nõuetele või matkajate kasutuses olevale ajale, korrigeeritakse marsruuti sellele vastavalt. Marsruudi põhilise variandi koostamisel on muidugi vaja jälgida, et see võimaldaks kõigi püstitatud matkaülesannete lahendamist.

Initsiatiivgrupi poolt välja töötatud üldjooneline matkakaava esitatakse koos lisavariantidega kõikidele matkast huvitatutele läbivaatamiseks ja lõplikuks vastuvõtmiseks.

Endastmõistetavalt tuleb ettevalmistustööst anda pidevat informatsiooni ka seinalehes ja muul viisil. Agitatsioon ja propaganda eelseisva matka kohta on vajalik eelkõige selleks, et äratada laiemat huvi turismi vastu ning kuulata nii uute kui ka kogenud matkajate arvamusi ja ettepanekuid kavatsetava matka kohta.

MATKAGRUPI KOOSTAMINE

Uhine matkamine kasvatab juba iseenesest seltsimehelikkust ja kollektiivsust, mis on üheks eelduseks kõikide matkaraskuste ületamisel. Kuid sellegipärast on vaja koostada matkagrupp läbimõeldult, et miski ei takistaks ühtse tervikliku matkakollektiivi väljakujunemist.

Eriti tuleb vältida seda, et matkale ei satuks turistid, kellel puudub küllaldane kehaline ettevalmistus ja kelle huvid ei sobi kokku grupi ülejäänud liikmete huvidega.

Kõik osavõtjad peaksid tundma üksteist juba enne matkale asumist ja mida rohkem, seda parem. Rasketes matkatingimustes, nagu II ja III raskuskategooria matkadel (aga ka kõigil talvistel matkadel) on see nõue hädavajalik. Siin kehtigu põhimõte — mida raskem matk, seda paremini tunne oma matkakaaslasti.

Kergematel matkadel võib kuuluda gruppi ka mõni matkakaaslasena tundmata turist, kuid siis on vaja võtta ta kogu grupi hoole ja tähelepanu alla. Nii omandab ta kiiresti kõik hädavajalikud matkatarkused ning liitub tugevasti matkakollektiiviga.

Matka õnnestumine oleneb ka matkagrupi suuruselt.

Liiga suur grupp ei ole hea. Osavõtjate huvialade suurem erinevus ja igasugused juhuslikult tekkivad takistused, nagu näiteks jalgade hõõrdumine jms., muudavad matka juhtimise keerulisemaks ja aeglustavad üldist liikumise kiirust. Matkates asustatud rajoonis, kus kavatsetakse kasutada ka kohalike elanike teenuseid öömaja ja toitlustamise korraldamisel, on grupi sobivamaks suuruseks 6—8 inimest.

Raskema kategooria matkadel, mis toimuvad väheasustatud rajoonis ning mille juures ei kasutata kohaliku elanikkonna teenuseid, on soovitatav matkagrupperi suuredada 8—10 inimeseni. Kuna niisugusest matkast osavõtjail on küllaldaselt määralt matkakogemusi juba varasema-

test matkadest ja ka grupijuhil peab olema kõrgem kvalifikatsioon, siis juhuslikult tekkivad takistused ei saa siin matka normaalset kulgu pidurdada. Suuremal grupil on aga kergem ületada looduslikke takistusi ning korraldada väliõõbimist, seda eriti talvel.

Paadimatkadel oneneb matkagrupi suurus paatide-süstade arvust ja mahutavusest. Igal juhul peab matkagrupp koosnema vähemalt kahest paadist või süstast. Maksimaalselt tuleb pidada matkagrupi koosnemist kolmest paadist või viiest kahekohalisest süstast. Kui matkale soovitakse minna suurema arvu sõidukitega, siis tuleb moodustada vastavalt kaks või kolm eraldi matkagrupi.

Puhkepäevamatkadel on grupi tavaliseks suuruseks 10—15 inimest. Kartus, et mitmesugused juhuslikud põhjused võiksid pidurdada edasilikumist, on siin asjatu, sest tavaliselt on puhkepäevamatka marsruut võrdlemisi lühike.

Suurema arvu osavõtjate korral tuleb moodustada vastavalt kaks või rohkem gruppi. Sel juhul valmistub iga grupp matkaks iseseisvalt oma plaani kohaselt. Kui valitakse erinevad marsruudid, võib ette näha kõikide gruppide kogunemise ühte punkti, näiteks ööpeatuseks.

ÜLESANNETE JAOTAMINE

Grupijuhiks (matka üldjuhiks) valitakse tavaliselt vanem ja kogenenum turist. Tal peaks olema turismiala instruktori kvalifikatsioon. Tingimata peab grupijuhil olema märk «NSV Liidu turist».

Õpilastele, kes on nooremad kui 18 aastat, määrab grupijuhi kooli direktor õpetajate või kooli šefiks oleva spordiühingu turismiala instruktorite hulgast.

Spordiorganisatsioon kinnitab grupijuhi oma ülesannetesse automaatselt koos marsruutlehe väljaandmisega. Marsruutlehe väljaandja organisatsioon võtab endale vastutuse selle kohta, et grupijuhiks kinnitatud isikul on küllaldaselt praktilisi kogemusi matkagrupi ohutuks juhtimiseks.

Grupijuht suunab ja koordineerib kogu matka ettevalmistust ja korraldab isiklikult kõikide matkadokumentide vormistamist.

Otseselt enne matkale minekut kontrollib ta veel kord, kas kõik vajalikud ettevalmistused on tehtud, kas ollakse küllaldaselt kindlustatud toiduainete, arstimite ja muu

varustusega, sest grupiliikmete elu ja tervise eest vastutab grupijuht isiklikult.

Matka ajal hoolitseb ta kogu grupi heaolu eest ning suunab kõik jõupingutused matkaülesannete edukaks lahendamiseks. Tema tähelepanu peab koonduma alati nendele küsimustele, mis antud momendil on kõige aktuaalsemad. Näiteks edasiliikumisel peab ta mõtlema, kuidas see võiks toimuda kiiremini ja kergema vaevaga. Ohtul laagrisse jäädes aga on grupijuhi mureks mugava ööbimise korraldamine võimalikult väiksema aja- ja jõukuluga. Ka ekskursioonidele ja ühiskondlikult kasulikule tööle peab ta pöörama küllaldast tähelepanu.

Grupijuhi kohustused lõpevad alles matkaaruande kin- nitamisega pärast matka.

Majandusjuht organiseerib varustuse ja rahaga seoses olevate küsimuste lahendamist nii matka ettevalmistamisel kui ka matka ajal. Ta koostab matkaeelarve ning korraldab toiduainete ja muu varustuse hankimist. Väljudes jaotab ta produktid ja varustuse matkast osavõtjate vahel, peab selle jaotuse kohta arvestust, teades alati, kelle käes midagi on ja kui palju on produkte veel tagavaraks. Tema otsesel osavõtul koostatakse menüü kõiki- deks toidukordadeks. Majandusjuhi otseseks abiliseks nii matka ettevalmistamisel kui ka matka ajal on mehaanik.

Mehaaniku ülesandeks on kindlustada, et matka- varustuse juhuslik riknemine või purunemine ei takistaks matka normaalset kulgu. Selleks peab ta hoolitsema vaja- like remontmaterjalide ja tööriistade kaasavõtmise eest. Seejuures tuleb muretseda just kõige olulisema varustuse eest, nagu saapad jalgsimatkal, saapad ja suusad suusa- matkal, jalgrattad jalgrattamatkal ja paadid või süstad veematkal.

Matka ajal peab mehaanik hoolitsema, et varustus ei rikneks ebaõige hooldamise tõttu ja et teostataks õigeaeg- set profülaktilist remonti.

Tuleb jälgida, et märjakssaanud esemed kuivatamisel ära ei põleks. Seda on eriti vaja tähele panna saabaste kuivatamisel suusamatkal. Liikumine suuskadel talvise kül- muga ilma spetsiaalsete jalanõudeta on peaaegu võimatu. Suusamatkal tuleb pöörata ka tähelepanu logisema hakanud ja halvasti pidavate sidemete õigeaegsele paran- damisele.

Jalgrattamatkal on vaja aeg-ajalt kontrollida oma sõi-

dukite olukorda. Seejuures pööratagu tähelepanu õigele survele kummides, kas kodarad on terved ja ühtlaselt pingul, kas kõik laagrid on õigesti reguleeritud, kas kõik mutrid, eriti aga vända kiilud on tugevasti kinni, kas vabajooks ja pidurid on korras. Kõiki liikuvaid osi on vaja parajal määral õlitada.

Paadimatka puhul peab mehaanik enne matkale minekut kontrollima paatide ja päästevahendite korrasolekut. Matka ajal on vaja rakendada kõik ettevaatusabinõud paatide plangutuse kaitsmisele. Seda tuleb eriti jälgida paatide transporteerimisel ja nende vedamisel mööda maad.

Sanitariks valitakse matkast osavõtjate hulgast see, kellel on kõige rohkem tervishoiualaseid teadmisi. Ta koostab matkaapteegi ja matka ajal kannab seda alati enesega kaasas. Samuti jälgib sanitar, et kõik osavõtjad täidaksid sanitaar-hügieenilisi nõudeid ja ei kahjustaks kas teadmatusest või hooletusest oma tervist. Ta rakendab vajalikud ettevaatusabinõud haigestumiste ja muude kahjustuste vältimiseks (näiteks hõõrdumisvillide tekkimise vastu). Vajaduse korral annab sanitar esmaabi ja mõne osavõtja haigestumise korral loob tingimused viimase tervenemiseks matkagrupi juures või korraldab tema evakueerimise marsruudilt.

Propagandist hoolitseb side loomise eest matkagrupi ja välismaailma vahel. Matkagrupi väljasaatnud organisatsioonile, aga ka kodustele on vaja saata informatsiooni grupi asukoha ja käekäigu kohta. Selle korraldamiseks peab propagandistil olema selge ülevaade matkarajoonis asuvate sideasutuste tööst.

Et olla kursis sündmustega kogu maailmas, on vaja muretseda värsked ajalehti ja võimaluse korral kuulata raadiot. Ta peab esinema vestlustega nii oma grupile kui ka vastava vajaduse tekkimisel kohalikele elanikele.

Propagandist tegeleb otseselt kõikide nende matkaülesannete lahendamise, mis on ühenduses kodumaa tundmaõppimisega. Selleks ta peab nii enne matka kui ka matka ajal koguma huvitavaid andmeid, mis on seoses läbitava maakohaga või vaadeldava ekskursiooniobjektiga. Eriti huvitavad on vestlused kohalike elanikega ja tööesrindlasiega. Propagandist organiseerib ka materjali kogumist matkapäeviku jaoks. Vastavaid kirjalikke ülestähendusi võib teha ta ise või keegi teine matkagrupi liikmetest.

Matkapäeviku illustreerimiseks on suured ülesanded



Joonis 3. Matkagrupp alustab pärastlõunast teekonda.

fotograafil ja kunstnikul. Nad peavad jäädvustama kõik olulised momendid grupi elust ja ka kõik marsruudil nähtud huvitavamad objektid. Fotod ja joonistused on vaja varustada valmistamise aja ja koha nimetusega, märkides ühtlasi ära, keda või mida nad kujutavad. Fotografeerimisel pole kõikide nende andmete üleskirjutamine sageli võimalik aja vähesuse tõttu. Niisugusel korral tuleb seda teha pärast matka, piltide valmistamisel. Selle töö kergendamiseks on soovitatav filmid nummerdada, märkides ühtlasi ära marsruudi lõigu, kus võtted on tehtud. Laia filmi (6×9 sm) puhul märgitakse need andmed filmi katepaberile. Kinofilmil kasutamisel tehakse nummerdamiseks iga filmi esimene võte kepikestest või mõnel muul viisil kujutatud numbrist, mis näitab filmi järjekorda. Võib pildistada ka mõnda silti läbitava maakoha nimetusega.

Üks grupi liikmetest määratakse vastutajaks matka ajal tehtava ühiskondlikult kasuliku töö eest. Olenevalt matkakavas eitenähtud konkreetsetest ülesannetest kannab ta siis ka vastavat ametinimetust, nagu agitaator, kunstiline juht, marsruudi pasporteerija jne.

MARSRUUDI LÄBITÖÖTAMINE

Edukaks matkamiseks uutes tundmata tingimustes on alati oluline võimalikult rohkem ette näha. Siis võime kõikvõimalike takistuste ületamiseks luua väljapääsuvõimaluse juba varem.

Missugused on siis need küsimused, millede suhtes on vaja luua selgus juba kodus enne matkale asumist?

Kõigepealt on vaja koguda andmeid kohaliku elanikkonna harjumuste ja kommete kohta. Edasi huvitavad meid matkarajooni kliimatilised iseärasused, teed, taimkate, loomastik, pinna reljeef. On vaja hankida teateid matkarajoonis asuvate ekskursiooniobjektide kohta ja millal on võimalik neid objekte külastada. Kõikidele nendele ja paljudele teistele küsimustele on vaja saada ammendavad vastused.

Marsruudi lähemaks tundmaõppimiseks kasutame eelkõige suuremõõdulist kaarti, millele on märgitud asulad, järved, jõed ja teedevõrk. Matkarajooni kohta tehakse kaardist väljavõte — marsruudi skeem, mis võetakse kaasa matkale.

Kuidas teha kaardist väljavõte ja kuidas seda suurendada, kõike seda on lähemalt kirjeldatud peatükis «Orienteerumine matkal». Suuremõõduline skeem on vajalik selleks, et sinna oleks võimalik tingmärkidega kanda kõik matkajaile vajalikud objektid ja pinnavormid. Nende abil on kergem orienteeruda. Märgitakse ära kõik järved, jõed ja ojad ning metsad, sest vee ja küttematerjali olemasolu on oluline peatuskohtade valimisel. Skeemile kantakse ka kõik teadaolevad teed, teerajad ja metsasihid. Samuti on vaja tähistada takistused ja ohtlikud kohad marsruudil (sood, metsatihnikud, kärestikud paadimatkal jne.). Ühe sõnaga, skeemile kantakse võimalikult rohkem niisuguseid andmeid, millede olemasolu muudab marsruudi läbimise kergemaks, kiiremaks ja ohutumaks.

Põhjalikult tuleb tutvuda ka matkarajooni käsitleva kirjandusega ning teiste gruppide matkaaruannetega selle rajooni kohta. Nende turistidega, kes tunnevad selle matkarajooni iseärasusi, on vaja luua isiklik kontakt. Konsultatsiooni saamiseks tuleb pöörduda spordiühingute turismisektsioonide või Turismi-Ekskursiooni Valitsuse poole.

Matkarajooni põhjalikule tundmaõppimisele asuvad kõik

grupi liikmed. Selleks saab igaüks kindla ülesande vastavasisuliste andmete ja materjalide kogumiseks ning nende eelnevaks läbitöötamiseks. Muidugi on siin vaja mõelda, missugustel andmetel on antud juhul esmajärguline tähtsus. Näiteks matkates oma koduvabariigis Eesti NSV-s, on täiesti üleliigne kliima ja taimkatte lähem uurimine, sest igaühe oma kogemustest peaksid need küsimused niigi küllalt selged olema. Samal ajal aga on vajalik andmete kogumine ekskursiooniobjektide kohta.

Pärast kõikide vajalike andmete kogumist asub matkagrupp ühiselt nende materjalide lõplikule läbitöötamisele ja matkaskeemile märkimisele. Marsruut kantakse skeemile lõplikul kujul alles pärast kõikide võimalike variantide põhjalikku läbikaalumist.

Marsruudi koostamisel tuleb vältida selle kulgemist mööda suuri teid. Väikestel teedel ja metsaradadel on liikumine alati palju huvitavam. Kuigi I raskuskategooria matkadel pole nõutav liikumine väljaspool teid, on seda vahelduseks ja kogemuste omandamiseks soovitatav siiski sisse võtta. Suusamatkadel aga on suurte teede vältimine hädavajalik. Nende siledakssõidetud ja sageli liivatatud pind on suuskadel sõitmiseks ebasobiv ning paratamatult tuleks ajada suusarada maantee kõrvale kohevasse lumme. Parem siis ajada suusarada üksikute matkapunktide vahel otsejoones ja teedest täiesti sõltumata. Seejuures tuleb arvestada ka teisi looduslikke tegureid, nagu kinnikülmutamata jõed, mille ületamine on võimalik ainult sildade kaudu.

Matka huvitavamaks muutmiseks on soovitatav sisse lülitada ka looduslike takistuste ületamist. Nii võivad jalgsimatkal olla meeldivaks vahelduseks metsatihnikute läbimine ja jõgede ületamine. Sel juhul tuleb muidugi arvestada matkajate kehalist ettevalmistust ja looduslike takistuste ületamise oskust.

Marsruudi skeemile kandmisel on vaja kontrollida, kas selle pikkus vastab spordiklassifikatsiooni nõuetele. Kilomeetrite mõõtmisel tuleb kaardi järgi saadavat arvu suurendada 5—10% võrra (teekäänakute ja maapinna reliefi ebatasasuste arvel).

Pärast marsruudi skeemile kandmist «läbib» kogu grupp selle sentimeeter sentimeetri järel mööda paberit. Toimub nagu miniatuurne matk, mille juures pööratakse tähelepanu kõigele olulisele eelseisval matkal.

Vastava liikumisviisi puhul rakendatavate arvestusnormide alusel ja arvestades ööbimiseks vajalike tingimuste olemasolu, märgitakse skeemile kavatsetavad ööbimiskohad. Pärast neljandat matkapäeva nähakse tavaliselt ette puhkepäev. Ööbimiskohti tähistatakse skeemil matkagrupi sinnasaabumise kuupäevaga. Puhkepäeva rajoon tähistatakse kahe kuupäevaga, märkides ära saabumis- ja peatuspäeva.

Skeemile kantakse kõik marsruudil asuvad ekskursiooniobjektid. Ekskursioone tuleb planeerida vastavalt aastaajale. Suvel palavate ilmadega on sobivam korraldada ekskursioone lõuna ajal, kuna siis tuleb teha nagoonii pikem peatus.

Talvistel matkadel, kus tavaliselt pikki päevaseid peatusi ei tehta, on sobivamaks ekskursioonide korraldamise ajaks õhtupoolik, pärast päevatekonna lõpetamist.

Et saada jagu kõikidest juhuslikult tekkivatest takistustest ning lõpetada matk igal juhul õigeaegselt, on vaja koostada marsruudi tagavaravariandid. Näiteks paadimatkal mõnda suuremat järve (Võrtsjärve) ületades ei tohi suure lainetuse korral ühelgi juhul järvele välja sõita. Niisuguseks juhuks on vaja reserveerida üks päev, et oodata tuule ja lainetuse vaibumist, või siis ette näha paatide transporteerimine kuiva maad mööda.

Marsruudi väljatöötamisel on vaja reserveerida aega ka matkapaanis ettenägemata juhtudeks. Näiteks pole võimalik ette näha, millal ja kus võib tekkida võimalus huvitavaks vestluseks kohalike elanikega. Marsruudil võidakse avastada ka mõni huvitav ekskursiooniobjekt, mille olemasolust grupp varem teadlik ei olnud, kuid mida soovitakse siiski külastada. Samuti võib tekkida tungiv vajadus ühiskondlikult kasulikuks tööks (näiteks saabuva vihma eel on vaja abistada kolhoosnikke kuiva heina kokkupanekul).

Marsruudi koostamine ja väljatöötamine on palju lihtsam, kui kasutada juba mõne grupi poolt läbitud marsruuti. Sel juhul on suureks abiks eelmise grupi matkapäevik, kusjuures marsruuti võib korrigeerida vastavalt selle grupi ettepanekutele ja konsultantide soovitudele.

Saadud skeem koos pealekantud marsruudiga ja kuupäevadega on matkapaani graafiliseks väljenduseks. Sellele lisaks on vaja koostada veel tabelikujuline ajaline liikumisgraafik. Allpool esitame VSÜ «Kalevi» turistide

1952. a. suvel sooritatud esimese matka liikumisgraafiku.
 Matk toimus marsruudil: Võru—Petseri—Aluksne—Võru.

Matka- päev	Kuupäev	Ööbimiskoht	Km	Liikumisviis	Märkusi
1.	3. VIII	Loosi	19	Jalgsi	Ärasõit Tallinnast
2.	4. VIII	Tupleva	24	"	2. VIII 52, kell
3.	5. VIII	Petseri	8	"	19.50. Saabumine
4.	6. VIII	Rotova	24	"	Võrru 3. VIII 52,
5.	7. VIII	Ponkuli	25	"	kell 7.45
6.	8. VIII	Aluksne	23	"	
7.	9. VIII	Aluksne	—	Puhkepäev	
8.	10. VIII	Mäemurati	26	Jalgsi	
9.	11. VIII	Haanja	20	"	Ärasõit Võrust
10.	12. VIII	Võru	20	"	12. VIII 52, kell
					18.00 Saabumine
					Tallinna 13. VIII
					52, kell 6.00
		Kokku	189		

Kui matkarajoon asub kodukohast kaugel, on vaja kontrollida, et kavandatava matka kuupäevad oleksid kooskõlas raudtee või mõne teise transpordiliigi sõiduplaanidega.

MATKAVARUSTUSE VALIK

Raskeks küsimuseks algajaile matkajaile on varustuse valik. Sageli võetakse üks või teine ese kaasa «igaks juhuks». See teeb seljakoti asjatult liiga raskeks. Halb varustus asetab küsimusmärgi alla kogu ürituse õnnestumise. Varustusküsimuste tähtsus saab selgeks, kui kujutada ette rasketes ilmastikutingimustes toimuvat polaar-ekspeditsiooni. Puuduliku ja läbiproovimata varustusega väljaminek oleks siin enesehukutamine.

Matkale minnes ei tule kaasa võtta midagi üleliigset ega unustada hädavajalikku. Üldine põhimõte on, et kaasavõetavate esemete arv oleks minimaalne, nende kaal

väike ning et seda varustust saaks kiiresti ja kerge vaevaga pakkida seljakotti.

Varustuse nimekirjade koostamisele on soovitatav asuda võimalikult varem, siis välditakse mõne tähtsa asja kahe silma vahele jätmine.

Matkavarustus jaotatakse isiklikuks ja grupivarustuseks. Isikliku varustuse hulka kuuluvad riietusesemed, magamisriided, toidunõud, hügieenivahendid, kirjutusvahendid ja individuaalne liikumisvahend (suusad, jalgratas). Grupivarustuseks on ühiselt kasutatavad ööbimis- ja liikumisvahendid (telgid, paadid), köögiriistad, toiduained, matkaapteek, varustuse remontimise vahendid, abinõud orienteerumiseks (kell, kompass, kaart) ja ühiskondlikult kasuliku töö jaoks vajaminevad esemed (plakatid, kostüümid jne.).

Isikliku varustuse näitlik nimekiri suviseks matkaks:

- 1) seljakott,
- 2) saapad või madala kontsaga kingad,
- 3) kerged kingad (võimlemiskingad),
- 4) villased sokid (1—2 paari),
- 5) puuvillased sokid (1—2 paari),
- 6) spordidress,
- 7) kauboipluus,
- 8) õhuke sviiter,
- 9) kerge peakate,
- 10) vahetus pesu,
- 11) supelkostüüm,
- 12) kerge vihmamantel,
- 13) katelok või kausike,
- 14) kruus,
- 15) lusikas, nuga,
- 16) käterätik, seep,
- 17) hambahari ja -pasta,
- 18) habemeajamisvahendid (meestel),
- 19) taskurätikud,
- 20) niit, nõel,
- 21) haaknõelad,
- 22) kirjapaber, märkmik, harilik pliiats,
- 23) kerge tekk,
- 24) matkakepp (jalgsimatkal),
- 25) jalgratas (jalgrattamatkal).

Seljakott olgu veekindel, 5—6 sm laiuste õlarihmadega. Jalgratta- ja paadimatkal võivad kanderihmad olla kitsamad.

Uute saabastega ei tohi matkale minna, kuna need hõõruvad jalad katki. Matkasaabas ei tohi olla ka katkine. Matkamiseks tuleb valida veekindlad sissekantud saapad.

Hõõrdumiste vältimiseks peavad sokid olema ühtlaselt nõelutud või, veel parem, täiesti uued.

Riietusesemeid tuleb valida nii, et need oleksid kerged ja võimaldaksid turistidel igasuguse ilmaga matkata.

Kausike peaks olema alumiiniumist. Joomiseks võiks kaasas olla emailitud kruus, alumiiniumnõust on selle kiire soojenemise tõttu kuuma jooki halb juua.

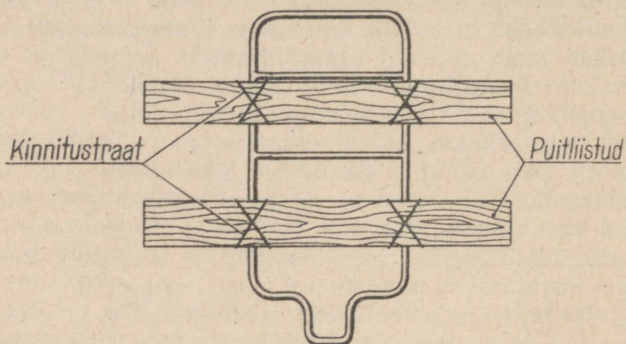
Matkakepp tehakse kuivast kergest puust 140—160 sm pikkune. Põiki asetatud kepile toetudes peab see vastu pidama matkaja keharaskusele koos seljakotiga. Matkakepp on vajalik mitmesuguste takistuste ületamiseks. Eriti suurt abi pakub ta järskudel tõusudel ja langustel. Peatuskohtadel kasutatakse matkakeppi telgi tugipuuna.

Jalgrattamatka sooritamiseks sobib harilike kummidega tänavasõidu jalgratas. Keti ülekanne peaks olema lausmaal matkamisel 1:2¹/₂, murdmaa puhul sobib paremini väiksem ülekanne — 1:2 või 1:2¹/₄. Turisti keha peamine raskus peab sõidu ajal toetuma sadulale, mistõttu juhtraud ei tohi olla liiga alla painutatud käepidemetega. Sadul olgu lai ja elastne. Et seljakott püsiks kindlalt pakiraamil, peab see olema küllalt lai. Kitsast pakiraami tuleb liistude abil laiendada (joonis 4).

Grupi varustuse näitlik nimekiri suviseks matkaks 8—10-liikmelisele grupile:

- 1) telgid,
- 2) ämbrid 2 tk.,
- 3) kulp,
- 4) tugev kööginuga,
- 5) köögirätik,
- 6) kirved 2 tk.,
- 7) ämbrite katted (soovitav),
- 8) riidest kotikesed toiduainete jaoks,
- 9) taskulamp,
- 10) küünlad 2—4 tk.,
- 11) toiduained,
- 12) matkaapteek,
- 13) kaarditasku,
- 14) kaardid, skeemid,
- 15) kompassid 1—2 tk.,
- 16) kell,

- 17) fotoaparaat, filmid,
- 18) varustuse remontimise vahendid,
- 19) abinõud kollektsioonide koostamiseks,
- 20) veematka puhul paadid koos aerude ja päästevahenditega.



Joonis 4. Matkamiseks kohandatud jalgratta pakiraam.

Läbimõeldult tuleb valida toiduvalmistamise nõud. Kuna panni saab kasutada ainult praadimiseks ja teekannu ainult teekeetmiseks, siis oma piiratud kasutamismahalaaduste tõttu ei ole need matkale kaasavõtmiseks sobivad. Pealegi on neid väljaulatavate käepidemete tõttu väga halb seljakotti pakkida. Matkale on tarvis kaasa võtta niisugused toiduvalmistamise nõud, mis sobiksid väga mitmeks otstarbeks. Praktiliste kogemuste alusel on matkajad toiduvalmistamise nõudena hakanud kasutama harilikke veeämbreid (mitte aga tsinkplekist ämbreid, kuna need toiduainetega kokku puutudes võivad anda mürgiseid ühendeid). Ämbrite valikul tuleb meeles pidada, et ovaalse põhjaga ämbreid on lihtsam seljakotti pakkida kui ümmargusi. Soovitav on valmistada ämbritele hästi sobivad kergest alumiiniumplekist kaaned. Kuigi toidukeetmise lõpetamisel ämbriid alati puhtaks pestakse, võivad need siiski seljakotti pakituna määrada teisi esemeid. Selle vältimiseks on soovitatav valmistada ämbritele tihedast riidest kattedotikesed.

Matkale kaasavõetavate kirveste raskus peaks olema 0,7—1 kg. Soovi korral võib asendada kirve kiiniga.

Paatide valimisel tuleb arvesse võtta matkarajooni koha-

likke iseärasusi. Eesti NSV veeteedel matkamiseks sobivad paremini madalalt vees istuvad rahvapaadid.

Suusamatka vastu valmistudes tuleb arvestada talviseid matkatingimusi ning sellele vastavalt koostada ka matkavarustuse nimekiri. Põhiliselt kuuluvad talvel matkavarustuse hulka samad esemed mis suvelgi. Telgid ja riietus-esemed aga peavad olema kohandatud talvetingimustes matkamiseks.

Tavalised võistlussuusad suusamatkaks hästi ei sobi, oleks vaja kasutada laiemaid suuski, nn. turistisuuski. Suuskade keskpaine peaks olema tavalisest suurem, sest turistil on seljas lisaraskus seljakoti näol. Sidemed olgu lihtsad ja tugevad. Kasutada võib nii universaal- kui ka lõkssidet. Randihaardega side võib matkajaid «alt vedada». Mäestikutingimustes matkamiseks sobivad sidemed, mida kasutavad mäesuusatajad.

Riietus peab võimaldama mugavat liikumist ning olema soe, kerge ja tuulekindel. Väga vajalik on talvel tormiülirikond. Eesti NSV tingimustes võib sellega matkata igasuguse ilmaga, hoolimata tuisust või tuulest. Külmetumise vältimiseks peatustel olgu kaasas kerge lamba- või jänesenahast kasuk-vest. Ei tohi unustada ka tagavara-pesu, sest pikematel peatustel on tingimata vaja vahetada märg pesu kuiva vastu. Peakate olgu kerge ja soe. Sokid peavad olema talvisel matkal villased, kokku 2—4 paari. Väga hästi kaitseb jalgu külma eest sokkide vahele asetatud ajalehepaber. Kindaid on vaja kaasa võtta 1—2 paari villaseid ja üks paar nahkseid.

Kui on kavas korraldada väliööbimisi, siis peab kaasas olema suurem presendist telk, mis mahutaks kogu grupi. Kaasaskantav ahi asetatakse kas telgi põrandale või riputatakse lakke. Telgis magamiseks peab igal turistil olema kaasas magamiskott. Kerguse tõttu sobivad selleks paremini sulgtäidisega magamiskotid. Kütuse hankimiseks on vaja kaasa võtta saag. Üks kirvestest peaks olema suurem ja tugevam, kui see on suvisel matkal.

Võttes kaasa vahendeid matkavarustuse remontimiseks, tuleb muretseda eelkõige niisuguste esemete remondi eest, mis antud matkaliigi juures on otsustava tähtsusega.

Jalgsimatkal on vaja kaasa võtta saabaste parandamise vahendid — väike haamer, väikesi naelu, nahka. Suusamatkal sellele lisaks veel suuskade parandamise vahendid, nagu kruvikeeraja, viil, näpistangid, vineeri, plekki,

traati, puukruvisid, naelu, kepinaelu, kepirõngas, tagavara-
sidemed (universaalside) ja tagavarasuusk (raskematel
matkadel).

Jalgrattamatkal võetakse kaasa sisekummi lappimise
vahendid, väliskummi jupikesi, kodaraid, kuule, ketilülisid,
traati, nõõri, võtmed (kaasa arvatud ka kodaravõti),
määrdeõli, ventiilikummi. Raskema ja pikema matka puhul
peab olema veel tagavaraks sise- ja väliskumm ning taga-
varateljed koonuste ja mutritega.

Paadimatkaale võetakse kaasa lauaoitsi, vineeri, plekki,
naelu, traati, värnitsat ja kriiti kittimiseks, paksu värvi,
takku, haamer, tangid, näpistangid. On vaja kaasa võtta
tagavara-aer ja -tullid ning köis paadi kärestikkudest üles-
vedamiseks.

VARUSTUSE PAKKIMINE JA TRANSPORTEERIMINE

Kogu matkavarustus, nii isiklik kui ka grupivarustus,
pakitakse seljakottidesse. Seljakoti kasutamine on ots-
tarbekohane ka jalgratta- ja paadimatkal, sest seljakotiga
on peatustel varustust mugav ühest kohast teise viia.

Varustuse pakkimisel seljakotti tuleb asetada pehmed
esemed (harilikult tekk) vastu
seljakoti selgmist poolt. Ras-
kema esemed asetatakse alla-
poole. Esemed, mida sageli
vaja läheb, paigutatakse külg-
taskutesse. Vihmamantel (suvi-
sel matkal) ja kasuk-vest (tal-
visel matkal) asuvad kinninõõri-
tud seljakoti peal klapi all. Seal
on nad kõige kättesaadavamad.

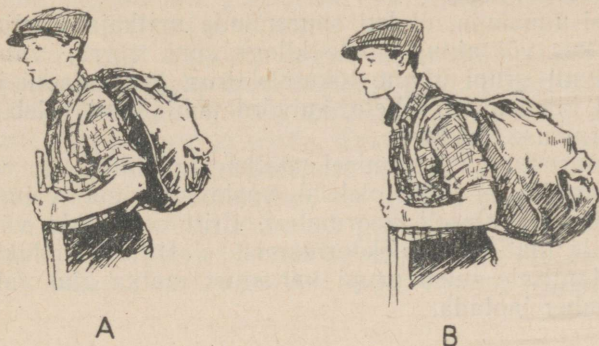
Tagavarasuusk kinnitatakse
ninaga seljakoti külge, kannaga
jookseb suusk mööda suusarada
(joonis 5).

Hästipakitud seljakott peab lii-
buma tihedalt vastu selga, toe-
tudes ühtlaselt õlgadele ja puu-
sadele (joonis 6). Seljakoti mu-
gavamaks kandmiseks reguleeri-
takse kanderihmade pikkust vas-
tavalt lühemaks või pikemaks.



Joonis 5. Seljakoti külge
kinnitatud tagavarasuusk
ei sega suusatamist.

Seljakoti sidumisel pakiraamile jalgrattamatkal tuleb kasutada nõõri või veel parem, peenikest teraskaablit. Seljakott ei tohi pakiraamil logiseda, mis võib põhjustada kukkumisi.



Joonis 6. Oige (A) ja vale (B) seljakoti asetus.

Paadi koormamisel tuleb jälgida, et kaasavõetava varustuse ja reisijate raskus jaotuks ühtlaselt kogu paadi ulatuses ega koormaks seda üle. Suurema püsivuse saavutamiseks asetatakse raskemad esemed paadi põhja, kergemad pealepoole. Lisaks seljakottidele võib paadimatkal kasutada varustuse paigutamiseks ka kaste. Seljakotte ja kaste ei tohi asetada otse paadi põhja, vaid natuke kõrgemale, milleks kasutatakse vastavaid reste. Sellega välditakse varustuse märjakssaamist paadi lekkimisel. Dokumentide ja filmide paremaks säilitamiseks on soovitatav paigutada need õhukindlasse plekk-kasti. Paadi võimaliku ümbermineku või veega täitumise korral ujub kast vee peal, millega välditakse seesolevate esemete hävimist.

KOORMUSE NORMID

Jalgsi- või suusamatkale kaasavõetava varustuse hulk on piiratud koormuse normidega. Erilise kehalise ettevalmistuseta algajail matkajail võib seljakoti maksimaalseks raskuseks olla: naistel 6—8 kg ja meestel 10—15 kg. Keskmiselt treenitud matkajail — naistel 8—12 kg ja

meestel 16—20 kg. Raskema kategooria matkal, mis nõuab spetsiaalset ettevalmistust, võib seljakoti raskus tõusta eriolukordades kuni 30 kilogrammini. Olenevalt vanusest peab õpilastel alla 14 eluaasta seljakoti raskus piirduma 3—6 kilogrammiga.

Ei tohi unustada, et kui suurendada matkajate seljakoti raskust kas või ainult poole kilogrammi võrra, väheneb märgatavalt grupi üldine liikumiskiirus. See asjaolu juhib veelkord tähelepanu sellele, kuivõrd põhjalikult tuleb suhtuda varustuse valikusse.

Grupivarustuse jaotamisel matkagrupi liikmete vahel tuleb jälgida, et kõik oleksid vastavalt oma võimetele enam-vähem ühtlaselt koormatud. Eriti on tarvis vältida nõrgemate matkajate ülekoormamist. Vastavalt toiduainete äratarvitamisele tuleb grupi varustust matka ajal vahetevahel ümber jaotada.

MATKA EELARVE

Et saada matkakuludest õige ettekujutus ning muretseda vajalikud summad, tuleb koostada matka eelarve. See koosneb järgmistest kuludest:

1. Transport (grupiliikmete sõidukulud ja matkavarustuse transporteerimise kulud matka algpunkti ning lõpppunktist tagasi turistide alalisse elukohta). Siia kuuluvad ka nn. marsruudisisesed transpordikulud, nagu näiteks paatide transporteerimine ühest veekogust teise, jalgrataste vedu ja turistide sõitmine üle suurte veekogude, autobussi- või raudteepiletid sõiduks marsruudist kõrval asuvale ekskursiooniobjektile jne.

2. Ööbimine (kui tahetakse kasutada maksulist öömaja).

3. Ekskursioonide korraldamine (muuseumide piletid ja ekskursioonijuhtide tasu).

4. Varustuse laenutamine.

5. Vahendid varustuse remontimiseks.

6. Medikamendid.

7. Toitlustamine. (Olenevalt sellest, kuivõrd ratsionaalselt on toiduained valitud, kõigub keskmine päevane toitlustamise kulu I raskuskategooria matkal 10—15 rubla piirides ühe inimese kohta.)

8. Sidekulud (telefonikõned, telegrammide saatmine jne.).

9. Kulutused aruandlusele (päeviku muretsemine, fotode valmistamine jne.).

10. Reserv (10% kulude kogusummast) — igasuguste ettenägemata kulude katmiseks.

Kulude kogusumma jagatakse osavõtjate arvule, saades sel teel kulu ühe osavõtja kohta.

Raha vastavalt eelarvele kogub kokku majandusjuht, kes on ühiskassa hoidjaks kuni matka lõpuni. Kulutusi teeb ta kooskõlas eelarvega. Pärast matka lõppu peab ta esitama kulutuste kohta täpse aruande. Kui matkale on vaja kaasa võtta suurem summa sularahas, jaotatakse see ära 2—3 osavõtja vahel (paadimatkal eri paatidesse). Otstarbekohasem on aga võtta sularaha peale hoiukassast akreditiiv. Akreditiivi mõlemad osad on vaja hoida eraldi, — ühe osa juhuslikul kaotamisel saab summa kätte teise osaga.

KEHALINE ETTEVALMISTUS

Jalgsimatkal on päevateekonna keskmiseks pikkuseks 20—35 km, mille kestel tuleb läbida metsatihnikuid, soid, ületada jõgesid ja teisi takistusi. Seda kõike teeb raske- maks 10—25-kilogrammiline seljakott. Suusamatkal, lisaks jalgsimatka raskustele, tuleb ajada kohevasse lumme suusarada. Raskema kategooria matkadel peab matkajail pärast rasket päevateekonda jätkuma veel taht ja jõudu väliõõbimise korraldamiseks. Tihti ei hellita matkajaid ka ilmastik. Kõik see näitab seda, et matkasportlane peab olema kehaliselt hästi ettevalmistatud ja karastatud. Ei tohi unustada, et matka ajal talutav kehaline koormus, mis normaalselt peab turisti organismi tugevdama, võib mitteküllaldase ettevalmistuse puhul anda hoopis vastupidiseid tulemusi. Kehalise ettevalmistuse iseloom ja ulatus sõltub mitmest tegurist, nagu vanusest, soost, eelseisva matka raskustest jne.

Turisti kehaline ettevalmistus jaguneb kolme ossa — üldettevalmistus, turismialane ettevalmistus ja matkaeline eriettevalmistus.

Üld- ja turismialase ettevalmistusega tuleb tegelda pidevalt kogu aasta jooksul. Matkaeline eriettevalmistus korraldatakse vahetult enne matka.

Kehalise üldettevalmistuse esmaseks vormiks on igahommikune virgutusvõimlemine ja keha karastamine külma

veega hõõrumise teel. Mitmekülgse kehalise ettevalmistuse tagab kehakultuurikompleks «Valmis tööks ja NSV Liidu kaitseks». OVTK, VTK I ja VTK II astme normide täitmiseks peab turismisektsioon korraldama vastavaid treeninguid ja võistlusi. Siinkohal tuleb meenutada ka seda, et spordijärkude vormistamine pole võimalik ilma VTK norme täitmata.

Turismialases ettevalmistuses on väga heaks treeninguvormiks puhkepäevamatkad, mis võimaldavad reguleerida kehalist koormust vastavalt osavõtjate võimetele. Nii võib muuta matka kestust, marsruudi pikkust, seljakoti raskust; vastavalt vajadusele võib vältida või sisse lülitada looduslike takistuste ületamist jne.

Matkaeelse eriettevalmistuse ülesandeks on asetada matkagrupp eelseisva matka raskustele ja eriolukordadele vastavatesse treeningutingimustesse.

Vastavalt kavatsetava matka iseloomule ja raskusele tuleb koostada treeninguplaan. Seejuures on tarvis harjutada organismi matkal esineda võivate kliimaatiliste tingimustega (kuumus, pakane, niiskus, järsud temperatuuri kõikumised jne.).

Jalgsimatkaeelsesesse treeningusse tuleb lülitada murdmaajooks, kõrgus- ja kaugushüpe, hüpe täpsusele (seljakotiga), purde ületamine (seljakotiga), ronimine köiel ja ujumine pikas dressis.

Jalgrattamatkaks valmistudes on vaja harjutada vastu pidavust pikaajaliseks sõitmiseks erineva kattega teedel ja omandada õige tehnika järskude teelanguste ja -tõusude läbimiseks. Kasulikud on ka täpsus- ja vigursõidu harjutused.

Paadimatka puhul on vaja harjutada õiget sõudmise ja roolimise tehnikat. Erilist tähelepanu pööratagu sõudmisele ühtlases tempos pikema aja (1—2 tunni) vältel. Tuleb osata ka riietes ujuda, vees kiiresti lahti riietuda ja tunda vetelpääste tehnikat. Ka lihtsamate purjede kasutamine peaks paadimatkast osavõtjatel selge olema.

Suusamatkaks valmistudes tuleb omandada ratsionaalne suusatamistehnika seljakotiga koormatult. Treenitagu ka maastikul, kus on mitmesuguseid looduslikke ja kunstlikke takistusi, nagu järsud tõusud ja langused, tarad, kraavid jne.

Matkaeelne eriettevalmistus lõpeb ühepäevase kontrollmatkaga. Kontrollmatk peab toimuma tulevasele matkale

võrdsetes tingimustes. Väliõõbimine tuleb organiseerida samuti, nagu see kavatsetakse korraldada matkal. Matka-grupil peab olema kaasas täielik matkavarustus ja läbitav distants peab vastama kavatsetava matka päevateekonna maksimaalsele pikkusele. Kontrollmatka ülesandeks on selgitada, kas kõik osavõtjad on küllaldaselt ette valmistatud ja kas olemasolev varustus vastab matkanõuetele.

Kehalise ettevalmistuse ajal peab turist olema pideva arstliku kontrolli all. Arstlik järelevalve on eriti vajalik suurendatud treeningukoormuse puhul. Alati enne arvestuslikule matkale minekut peavad kõik grupi liikmed läbima arstliku kontrolli, kus selgitatakse, kas turist võib minna vastava raskuskategooria matkale või mitte.



ARVESTUSLIKU MATKA VORMISTAMINE

Märgi «NSV Liidu turist» ja spordijärgu nõuete täitmiseks peab matkasportlane sooritama teatava arvu arvestuslikke matku, millised tuleb kehakultuuri- ja spordiorganisatsioonides nõuetekohaselt vormistada.

Põhiliseks dokumendiks matka vormistamisel on marsruutleht või -raamat, mille saamiseks esitatakse marsruutlehti väljaandvale organisatsioonile matka lähtedokumendid. Pärast matka lõpetamist tuleb marsruutleht hiljemalt viie päeva jooksul tagastada. Kuu aja jooksul (I raskuskategooria matka puhul kahe nädala jooksul) esitab grupijuht kirjaliku matkaaruande. Pärast selle kinnitamist antakse kõigile matkast osavõtjaile tõendid matka sooritamise kohta. Esimese arvestusliku matka sooritamisel antakse turistile koos matkatõendiga kätte ka märk «NSV Liidu turist».

Järgu vormistamiseks peab matkasportlane esitama kõik matkatõendid oma spordiühingule, kes teeb siis vastava esildise kehakultuuri- ja spordikomiteele. Pärast järgu vormistamist tuleb kõik matkatõendid omanikule tagastada, sest järgmise kõrgema spordijärgu vormistamisel on need jälle vajalikud.

Matka organiseerivaks või matkagrupperi väljasaatvaks organisatsiooniks nimetatakse seda, kus komplekteeritakse matkagrupp ning koostatakse matka lähtedokumendid. Lihtsamate matkade puhul on selleks tavaliselt kehakultuurikollektiivi nõukogu. Kui asutuses või ettevõttes pole moodustatud kehakultuurikollektiivi, võib matkagrupperi välja saata ka ametiühingu kohalik komitee või komsomoli algorganisatsioon. Juhul kui matkagrupperi liikmed töötavad mitmes asutuses, on matkagrupperi väljasaatvaks organisat-

siooniks see asutus, kust on rohkem grupiliikmeid või kus töötab grupijuht.

Marsruutlehti võivad välja anda need organisatsioonid, kellele on antud selleks õigus üleliidulise või vabariikliku kehakultuuri- ja spordikomitee poolt.

Eesti NSV kehakultuuri- ja spordiorganisatsioonid võivad marsruutlehti välja anda järgmiselt:

III raskuskategooria matkadele — Eesti NSV Ministrite Nõukogu juures asuv Kehakultuuri- ja Spordikomitee;

II raskuskategooria matkadele — VSÜ «Kalev» Kesknõukogu;

I raskuskategooria matkadele:

- a) linnade ja rajoonide kehakultuuri- ja spordikomiteed;
- b) spordiühingute kohalikud nõukogud;
- c) Eesti NSV Turismi-Ekskursiooni Valitsus;
- d) Eesti NSV Vabariiklik Laste Turismi-Ekskursiooni Jaam;
- e) Eesti NSV Vabariikliku Laste Turismi-Ekskursiooni Jaama volinikud linnade ja rajoonide haridusosakondade juures.

Kõigil ülalmärgitud organisatsioonidel (välja arvatud Laste Turismi-Ekskursiooni Jaama volinikud) on õigus matkaaruande kinnitamiseks ning matkatõendite väljaandmiseks.

Eesti NSV Laste Turismi-Ekskursiooni Jaama volinikud kinnitavad matka ning annavad välja matkatõendid koostöös vastava linna või rajooni kehakultuuri- ja spordikomiteega.

Marsruutlehti väljaandvale organisatsioonile esitatavad matka lähtedokumendid peavad sisaldama allpoolloetletud andmeid.

1. Andmed matkagrupi kohta:

- a) matkagrupi nimetus (matkagruppi väljasaatva organisatsiooni nimetus);
- b) andmed matkagrupi juhi kohta (nimi, töökoht, elukoht, turistlik iseloomustus jms.);
- c) matkagrupi koosseis (nimi, vanus, turistlik iseloomustus jms.);
- d) arsti luba matka sooritamiseks (kõigi osavõtjate kohta).

2. Matkaülesanded:

- a) matka raskuskategooria ja liikumise viis;

b) vaatamisväärsustega ja ekskursiooniobjektidega tutvumise plaan (nende objektide loetelu);

c) matka ajal sooritatava ühiskondlikult kasuliku töö plaan (missugust kolhoosi ja kuidas kavatsetakse abistada, kus esinetakse vestlustega, kus abistatakse kohalikku turismiseksiooni jne.).

3. Matkamarsruut (tähtsamad läbitavad punktid) ja matka kogupikkus;

4. Matkamarsruudi skeem või kaart.

5. Ajaline liikumisgraafik liikumisviisi äranäitamisega üksikutel matkapäevadel.

6. Grupivarustuse nimekiri.

7. Matka eelarve (lihtsamate I raskuskategooria matkade puhul võib puududa).

Matka lähtedokumendid (välja arvatud marsruudi skeem või kaart) säilitatakse organisatsioonis, kelle poolt anti välja marsruutleht.

Kehtiva korra kohaselt peab matkagrupi juht võtma matka lähtedokumentidele konsultandi märkuse, milleks ta peab pöörduma mõne turismiorganisatsiooni poole. Konsultant märgib matka lähtedokumentidele oma arvamuse matkagrupi ja grupijuhhi ettevalmistuse kohta eelseisvaks matkaks.

Konsultandi märkusega varustatud lähtedokumendid vaatab läbi marsruutlehti väljaandva organisatsiooni juures töötav marsruutkomisjon. Lihtsamate matkade puhul koduvabariigi piirides võib marsruutkomisjon matka lähtedokumentid läbi vaadata ka ilma konsultandi märkusega.

Pärast seda, kui marsruutkomisjon on teinud kindlaks, et matkagrupp on antud matka sooritamiseks küllaldaselt ette valmistatud ja varustatud, antakse välja marsruutleht.

Marsruutlehe väljaandmisega samaaegselt määratakse kindlaks kontrolltähtajad. Kontrolltähtaja määramisega võtab matkagrupi juht endale kohustuse teatud kuupäevaks ja kellaajaks koos grupiga kindlaks määratud punkti välja jõuda ning sellest informeerida matkagrupi välja saatnud (või marsruutlehe välja andnud) organisatsiooni. Kontrolltähtaja täitmine fikseeritakse peamiselt kas grupijuhhi isikliku kohaleilmumise, telefoniühendusega või väljastusteatega telegrammiga. Näiteks:

Kuupäev	Kellaaeg	Koht	Täitmise viis
8. juuni	18.00	Tartu	Väljastusteatega telegramm oma kehakultuurikollektiivi turismisektsiooni esimehele.
13. juuni	17.30	Tallinn	Matkagrupi jõudmine terves koosseisus oma tehasesse

Kui kontrolltähtaja täitmine muutub mõnel põhjusel kahtlaseks, peab grupijuht võtma õigeaegselt ühenduse marsruutlehe välja andnud organisatsiooniga ning taotlema kontrolltähtaja muutmist. Kontrolltähtaja mittetäitmisel alustatakse matkagrupi otsimist temale abiosutamise eesmärgiga.

Marsruutlehe väljaandmisega võtab vastav organisatsioon endale vastutuse matkagrupi heakäekäigu eest. See tõttu on ka arusaadav, miks matkagrupi küllaldase kehalise, turismialase ja materiaalse ettevalmistuse kontrollimisele pööratakse nii suurt tähelepanu. Kehakultuuri- või spordiorganisatsioon, kes annab välja marsruutlehe, kinnitab sellega oma kohustustesse matkagrupi juhi ning tõendab, et marsruutlehel märgitud isikud kujutavad endast turistide gruppi, kellel on õigus kasutada NSV Liidus turistidele kehtestatud soodustusi.

Kirjeldatud korrast kinnipidamisel tekib mõningaid raskusi arvestuslike puhkepäevamatkade korraldamisel, kui need toimuvad kogu hooaja kestel suure osavõtjate arvuga. Sel juhul märgitakse matka lähtedokumentidele ainult andmed grupijuhi ja tema asetäitjate kohta, grupiliikmete kohta andmeid ei esitata. Marsruutlehele aga märgitakse grupi lubatav maksimaalne suurus. Üsikute turistide matkast osavõtu küsimuse otsustab grupijuht, lähtudes nende ettevalmistatuse tasemest. Marsruutlehe tagastamisel lisab grupijuht sellele matkast osavõtnute nimekirja.

Arstliku järelevalve kindlustamiseks ja matkatud kilomeetrite lihtsamaks arvestamiseks on soovitatav niisugusel juhul igale matkajale välja anda individuaalne matkakaart, mis on kehtiv kas kogu hooaja või lühema perioodi vältel.

Individuaalse matkakaardi esikülg:

MATKAKAART
ARVESTUSLIKEST PUHKEPÄEVAMATKADEST
OSAVÖTUKS

Perekonna-, ees- ja isanimi

Sünniaasta

Spordijärk (turismimärk)

Elukoht

Kehakultuurikollektiiv

I raskuskategooria matkadest lubatud osa võtta:

kuni (arsti märkus)

kuni (arsti märkus pikendamise kohta)

Individuaalse matkakaardi tagakülg:

MATKADEST OSAVÖTT

Osavõtu kuupäev	Marsruut	Liikumise viis	Km	Marsruutlehe number ja väljaandja	Grupijuhi allkiri

Matkaplaanis ette nähtud asustatud punktide läbimise tõendamiseks lastakse seal teha marsruutlehele vastav märkus. Märkuse saamiseks tuleb pöörduda kehakultuuri- ja spordiorganisatsioonide, külanõukogude, koolide või teiste asutuste poole.

Kui arvestuslikul matkal kasutatakse mingil põhjusel väljaspool plaani mittearvestuslikku liikumisviisi (näiteks sõidetakse autoga), tuleb enne niisuguse liikumise alustamist teha selle kohta vastav märkus marsruutlehele.

Matka vormistamiseks esitatav aruandlus koosneb tavaliselt kolmest või neljast põhilisest osast, mis võib koondata ühte matkaalbumisse. Nendeks aruandluse osadeks on: üldised andmed matka kohta, matkapäevik ja ettepanekud teistele matkagruppidele. Kui matkaplaani kohaselt täideti matkal mõni eriline ekspeditsioonilist iseloomu kandev ülesanne, siis võib sellele küsimusele pühendada matkaalbumis omaette osa. Matkaaruandes esitatud andmete õigsust kinnitavad kõik osavõtjad oma allkirjaga.

Matkaaruande sobivamaks formaadiks peetakse 23×30 sm. Liiga suur formaat muudab tema kasutamise ebamugavaks. Väiksekaustaline aruanne muutuks aga materjali rohkuse tõttu liiga paksuks. Samuti on väiksele lehele raskem paigutada samaaegselt teksti ja suuri fotosid.

Matkaaruande esimene, üldosa, peaks sisaldama sooritatud matka kohta järgmisi andmeid:

1. Matkagrupi nimetus.
2. Matka raskuskategooria ja matkaliik.
3. Matka aeg.
4. Marsruut ja selle pikkus.
5. Grupi koosseis ja iga matkaja ülesanne selles (grupijuht, mehaanik, sanitar jne.). Soovitav on lisada iga grupiliikme lühike iseloomustus koos foto või sõbraliku šaržiga (võib olla ka grupifoto).
6. Vaatamisväärsuste ja ekskursiooniobjektide loetelu, millega tutvumine oli ette nähtud matkaplaanis.
7. Matkaplaani kohased ülesanded ühiskondlikult kasuliku töö alal.
8. Grupivarustuse nimekiri.
9. Matkaeelarve täitmine (lihtsamate I raskuskategooria matkade puhul võib ära jääda).
10. Marsruudi skeem ööbimiskohtade ja kasutatud asimuutide äramärkimisega.

Matkaaruande teise põhilise osa — matkapäeviku —

koostamiseks tuleb matka ajal kirjutatud märkused põhjalikult läbi töötada ja süstematiseerida. See osa peab andma ettekujutuse kõigest iseloomulikust, millega matkagrupp kokku puutus. Matkapäevikus kirjeldatakse, mida nähti huvitavat ja uut, mida matkajad juurde õppisid, kuidas ületati looduslikud takistused ja muud matkaraskused ning kuidas õnnestus matkaülesannete täitmine.

Iga päeva kohta märgitakse kindlasti järgmised andmed:

1. Kuupäev.
2. Päevakava (hommikune tõusmine ning teele asumine, lõunapeatuse algus ja lõpp ning ööpeatusele jäämine ja öörahu algus).
3. Päeva jooksul läbitud asulad ja teekonna pikkus.
4. Ilmastiku iseloomustus.
5. Päeva jooksul kogutud mitmesuguste leidude ja näidiste võtmise aeg ja koht.
6. Päeva jooksul läbitud tee iseloomustus ühes täpsemate juhiste andmisega teistele matkagruppidele õige tee leidmiseks. Näiteks pöördumisel maanteelt metsa märgitakse, mitmendal kilomeetril see toimus jne.
7. Üldine iseloomustus päeva jooksul läbitud rajooni looduse, majanduse ja kultuurielu kohta.
8. Ekskursiooniobjektide ja muuseumide külastamisel märgitakse nende kohta tähtsamad iseloomulikud andmed ja nende üldine kirjeldus. Soovitav on välja selgitada ka sobivam aeg vastava objekti külastamiseks (s. t. andmed, mida võivad kasutada teised matkagrupid).
9. Kui päeva kestel tehti ühiskondlikult kasulikku tööd, siis antakse selle kohta täpne ülevaade. Näiteks missugust kolhoosi ja kuidas abistati jne.

Vestluses kohalike elanikega püütakse välja selgitada tööeesrindlasi ning märgitakse üles nende nimed ja töösaavutused. Eriti huvitavad on kohtumised elatanud inimestega, kellelt võib kuulda palju huvitavat vastava maa-koha mineviku ja sealsete kommete kohta.

Iga päeva osas kirjeldatakse päevikus kahte-kolme huvitavamat või iseloomulikumat sündmust matkagrupi sise-elust. Päevikupidaja oskus seisab ka selles, et õigeaegselt üles märkida kõige huvitavamad ja humoorikamad sündmused. See teeb päeviku elavamaks ning seda on huvitav lugeda.

Matkapäevik illustreeritakse fotode, joonistuste ja aja-

lehe väljalõigetega. Fotodest valitakse välja ainult kõige paremad. Need fotod, millel on kujutatud matkagrupp marsruudil asuvate objektide taustal on ühtlasi dokumentaalseks tõendiks marsruudi läbimise kohta. Ei tohi unustada ka kättetoimetamast neid fotosid, mis matkajad lubasid saata kohalikele elanikele. Niisuguste lubaduste mitte-täitmine rikub viimaste silmis matkagrupist jäänud hea mulje täielikult.

Matkaaruande ettepanekute osas annab matkagrupp üldistava hinnangu nende poolt sooritatud matka kohta. Samas esitatakse ettepanekuid ja nõuandeid teistele matkagruppidele, kes soovivad matkata samal marsruudil või samas matkarajoonis. Vajalikud on andmed ja ettepanekud toitlustamise organiseerimise kohta, näiteks kus võib lõunapeatustel kasutada kohalikku sööklat jne. Tuleks märkida sidekontorite ning sobivate laagripaikade asukohad. Kui läbitud marsruut matkajaid täielikult ei rahuldanud, tuleb näidata teisi variante marsruudi osaliseks muutmiseks. Lõpuks esitatakse matkarajooniga tutvumist võimaldava kirjanduse ja matkapäevikute loetelu.

Matkaaruande vaatab läbi ja kinnitab marsruutlehe välja andnud organisatsiooni juures töötav marsruutkomisjon. Matkagrupp võidakse kutsuda terves koosseisus komisjoni istungile, et suuliste seletustega täiendada kirjalikku aruannet. Esmakordselt matka sooritanutele toimuvad ühtlasi katsed märgi «NSV Liidu turist» kontrollkatsete programmi järgi. Marsruutkomisjoni protokollil alusel autasustatakse osavõtjaid turismimärgiga ning antakse välja matkatõendid. Matkatõendite ja turismimärkide väljaandmine peab toimuma pidulikult kogu kollektiivi ees.



MATKAMISE TEHNIKA, TAKISTUSTE ÜLETAMINE JA LIIKUMISVAHENDITE HOOLDAMINE

JALGSIMATKAD

Jalgsimatkade eelised seisavad selles, et matkajale on siin avatud igasugune maastik ja võimalus ligi pääseda ükskõik missugusele objektile.

Jalgsimatka marsruudi koostamisele asudes tuleb aluseks võtta vastavad arvestuse normid. Marsruudi võimalik pikkus saadakse liikumispäevade arvu korrutamise teel päevateekonna keskmise pikkusega.

Liikumispäevade arvu määramisel lahutatakse üldisest matkapäevade arvust puhkepäevad. Kergematel matkadel, missuguseid sooritavad harilikult algajad, tuleb ette näha puhkepäevad vähemalt iga 4 päeva järel. Üks päev iga kümne päeva kohta reserveeritakse harilikult veel halva ilma puhuks või mõneks teiseks juhuks, mida matkaplaanis ei saa ette näha. Kui matka ajal ei teki vajadust reservi jätetud päeva kasutamiseks, muudetakse see puhkepäevaks matka lõpul. Seega oleksid 10-päevasel matkal puhkepäevad viiendal ja kümnendal matkapäeval.

Päevateekonna pikkus sõltub liikumistundide arvust päevas ja keskmisest liikumiskiirusest. Need mõlemad olenevad suurel määral ka matkajate kehalisest ettevalmistusest.

Päevateekonna keskmine pikkus ja koormuse normid on esitatud allolevas tabelis.*

* Добкович, В. В. Туристские путешествия, Ленинград, 1952, lk. 126.

	Hästi treenitud ja tervisehäireteta matkajatele	Väiksema ettevalmistusega tervisehäireteta matkajatele	Algajatele nõrga tervise puhul
Päevateekonna pikkus (km)	25—30	20—25	15—20
Liikumistundide arv päevas	7—8	5—6	5
Tunni kiirus (km/t.)	4—5	4	3—4
Seljakoti raskus (kg):			
meestel	16—20	10—15	Soovitav ilma seljakotita
naistel	8—12	6—8	

Vastavalt grupiliikmete kehalisele ettevalmistusele tuleb I raskuskategooria matka marsruudi väljatöötamisel võtta aluseks esimeses või teises lahtris esitatud normid. Kolmandas lahtris toodud normide alusel pole võimalik koostada 10-päevast 180-kilomeetrise pikkusega jalgsimatka marsruuti. Selles lahtris esitatud norme võib kasutada marsruutide koostamisel lühemateks puhkepäevamatkadeks, samuti pikemateks mitteamvestuslikeks matkadeks nõrga ettevalmistusega matkagruppide puhul.

Esimestel matkapäevadel planeeritakse koormus väiksem, matka keskel on see kõige suurem ning viimastel päevadel jällegi väiksem. Niiviisi toimitakse selleks, et matkaja organism harjuks matkaraskusi taluma pikka mööda. Pinge langus matka lõpul on vajalik aeglaseks üleminekuks igapäevastele elutingimustele.

Käimise tehnikal on oluline tähtsus matkaja jõu säästmisel.

Asjatut energiakulu saab vähendada üleliigsete liigutuste vältimisega ja liikumise rütmilisusega. Kui matkaja keha raskuspunkt kõigub iga sammuga üles-alla näiteks ainult 4 sm, siis päeva jooksul kulutatakse selleks energiat 120 000—140 000 kg/m. See võrdub rohkem kui tonnise raskuse tõstmisele 100 m kõrgusele. Samm peab olema normaalne, sujuv ja vaba. Mida pikem samm, seda suurem on liikumise kiirus. Kunstlikult aga sammu pikendada ei tohi. Tõusudel on samm lühem, langustel pikem.

Tasasel maal kõndides toetutakse algul kannale ja siis kogu tallale. Järskudel tõusudel asetatakse kogu tald

korrage maha. Järskudel langustel otsesuunas laskumisel teotatakse kannale. Liikudes järsu kallaku külge mööda või laskudes kallaku suhtes teatud nurga all, asetatakse kallakupoolne jalg piki kallakut ja orupoolne jalg ninaga allapoole.

Õige käimise tehnika tunnuseks on liigutuste automaatsus ja rütmilisus. Rütmiline käimine säästab jõudu kogu teekonnaks, rütmitu käimise ja lonkimise puhul aga väsitakse kiiresti.

Keskmine tunnikiirus oleneb minuti jooksul tehtavate sammude arvust ja nende pikkusest. Tasandikul teeb matkaja keskmiselt 120 sammu minutis, mis 75 sm pikkuse sammu korral annab keskmiseks tunnikiiruseks 4,5 km/t. (arvestades 50 min. liikumisele ja 10 min. puhkusele).

Metsas, põõsastikus ja pehmel pinnasel väheneb liikumise kiirus kuni 50% võrra.

Kallaku mõju keskmisele liikumiskiirusele näitab allolev tabel*.

Kallaku suurus kraadides	Tunnikiirus (km/t.)	
	tõusul	langusel
5—10°	3,0	4,0
10—15°	2,5	3,0—3,5
15—20°	2,0	2,5—2,75
20—25°	1,5	2,0—2,5
25—30°	1,0	1,5—2,0

Hingamine peab olema kooskõlas liikumise tempoga. Nii sissehingamine kui ka väljahingamine olgu hästi sügavad. Hingata tuleb läbi nina, mis on eriti tähtis tolmuste teede puhul. Hingamine olgu rütmiline ja seda eriti järskudel tõusudel. Võib soovitada kahe-kolme sammu kestel sisse hingata ja kolme-nelja sammu kestel välja hingata.

Liikumise režiimi all mõistetakse liikumise ja puhkuste järgnemise korda matkapäeva kestel.

Lausmaal liikumisel on üldist rakendamist leidnud 10-

* Добкович, В. В. Туристские путешествия, Ленинград, 1951,



• Joonis 7. Puhkepeatusel.

minutiline puhkus iga 50-minutilise liikumise järel. Järskudel tõusudel on soovitatav ette näha veel vahepealsed 2-minutilised seisakud iga 8 minuti järel. Need väikesed peatused on vajalikud südame ülekoormamise vältimiseks.

Seega on iga tunni järel üks suurem puhkepeatus, kus vabastatakse seljakotist ning, heites selili, asetatakse jalad mõnele kõrgemale esemele (seljakotile, kivile, kännule, kraavipervele jne.), et veri valguks jalgadest välja. Higist märja seljaga ei tohi külmal maapinnal lamada. Tuleb asetada alla mõni riietuse, näiteks vihmamantel. Peatuseks valitakse koht villu, teetolmust kaugemale, kus väljavaade oleks võimalikult kaunis.

Ökonoomse päevarežiimi kindlustamiseks tuleb silmas pidada, et hommikul alustatakse liikumist aeglases tempos. Esimene 10-minutiline peatus tehakse pärast 10–15-minutilist liikumist. See peatus on mõeldud üleliigsete riiete seljast võtmiseks ja mitmesuguste häirete kõrvaldamiseks seljakoti, jalatsite jne. juures. Pärast esimest peatust jätkatakse liikumist algul samasuguses aeglases tempos, hiljem aga tõstetakse seda järk-järgult kuni nor-

maalseni. Tempot aeglustatakse jälle enne lõunapeatust, mis tehakse 4—4¹/₂-tunnise liikumise järel.

Lõunapeatus planeeritakse keskpäevale, mil kuumus on kõige suurem ja liikumine nõuab suurt energiakulu. Lõunavaheaja kestus on vähemalt 2—3 tundi, mille kestel valmistatakse lõunasöök, einestatakse ja korrastatakse varustust. Pärast varustuse korrastamist ja lõunastamist on üks tund täielikku puhkust, millele järgneb võimaluse korral suplemine. Seejärel asutakse pärastlõunasele teekonnale. Ratsionaalse ajakasutamise huvides on soovitatav planeerida ka ekskursionioobjektide külastamine lõuna-ajale.

Pärastlõunane liikumine toimub täpselt samas korras, kuid läbitav teekond on hommikusest lühem. Tavaliselt jäädakse pärast 3—3¹/₂-tunnist matkamist laagrisse, püstitatakse telgid, valmistatakse õhtusöök, supeldakse ja tegeldakse muu vajalikuga. Videviku saabudes kogunetakse lõkke ümber, kus vesteldakse, lauldakse ja vahetatakse muljeid päevasest teekonnast.

Suvised jalgsimatka päevakava võiks olla üldjoontes järgmine:

- 6.00— 6.30 Äratus. Hommikvõimlemine. *Hommikune tualett.
- 6.30— 8.00 Hommikueine. Ettevalmistused päevaseks teekonnaks.
- 8.00—12.30 Liikumine.
- 12.30—15.30 Lõunapeatus (sellest puhkust 1 tund).
- 15.30—18.30 Liikumine.
- 18.30—20.30 Öölaagri rajamine. Õhtusöök.
- 20.30—22.30 Vaba aeg. Päevikute ja kollektsoonide korrastamine. Lõkkeõhtu.
- 22.30—23.00 Õhtune tualett. Ettevalmistused magaminekuks.
- 23.00 Öörahu.

Päevakava täitmiseks on vaja kõik tegevused hommikul, lõuna ajal ja õhtul sooritada läbimõeldult ning ühtse tegevusplaani alusel. Kõõgitoimkond peab tõusma hommikul tunni võrra varem.

Liikumise kord peab olema niisugune, mis võimaldaks kergemat ja kiiremat edasiliikumist ning väldiks iga-suguseid viperusi ja ebameeldivusi.

Jalgsimatkal toimub liikumine üldiselt ühekaupa kolonnis — hanereas, kuid teedel võib lubada liikuda ka kahe-

kaupa kolonnis. Ees sammub kolonni juhtija, kes määratakse igal hommikul terveks päevaks kogenumate matkajate hulgast. Ta ühtlustab ja reguleerib liikumise tempot ning valib kõige kergemini läbitava tee.

Matkagrupi juhil ei ole kolonnis kindlat kohta. Ta peab kontrollima matkajate üldist seisundit (väsimustunnuste esinemine, varustuse korrastamise vajadus jne.). Mahajääjaid ja kergemini väsijaid asetab grupijuht ettepoole, kus tempo on ühtlasem. Kui see ei aita, siis kergendatakse nende kandamit. Matkaja üleväsimus väljendub ebakorrapärases hingamises ja üldises halvas väljanägemises (kähvatus, palavikuline punetus). Üleväsinud grupiliige põhjustab tavaliselt kolonni katkemise — tema ja eelmise matkaja vaheline intervall venib ebanormaalselt pikaks.

Kolonni lõpus olev matkaja nimetatakse sulgejaks. Selleks peab olema mõni kogunud matkaja. Oma kohustustest vabaneb ta alles ööbimiskohale jõudmisega. Sulgeja ülesandeks on abistada mahajääjaid ja signaliseerida esinevatest häiretest matkagrupi juhti. Ta peab jälgima, et keegi ei jääks kolonnist maha. Temast tagapool ei ole lubatud liikuda ühelgi matkajal (kaasa arvatud ka grupijuht). Ööbimiskohalt lahkub sulgeja viimasena, kontrollides enne seda, kas laagrikoht on puhastatud, lõkkease veega üle valatud ja kõik matkavarustus kaasa võetud.

Turistlikul matkal tuleb sageli ületada mitmesuguseid looduslikke takistusi ja rasketlähitavaid alasid. Iga matkaja peab teadma, kuidas seda teha kergemini, kiiremini ja ohutumalt.

Järsku kallakut mööda mäkke tõustes tuleb liikuda siksakilist joont mööda, millega vähendatakse tõusu nurka. Sama võib teha ka järskudel langustel. Laskumistel võib matkaja kaotada kergesti tasakaalu, mistõttu ei tohi seda teha joostes ega liiga kiiresti käies.

Mäekülgedel liikumist kergendab väga suurel määral matkakepp. Kallakul liikumisel hoiab matkaja mäepoolse käega matkakeppi keskelt ja teise käega ülaotsast. Kepiga toetutakse poolviltu vastu kallakut.

Tõsiseks raskuseks jalgsimatkal on metsatihnikute ja võsastikkude läbimine. Tihnikus ja võsastikus tuleb liikuda hajutatud kolonnis, sest tiheda kolonni puhul võivad oksad saada ohtlikuks tagaliikujate silmadele.

Metsas ja võsastikkudes tuleb liikuda eriti ettevaat-

likult, sest seal võib olla rästikuid. Eriti leidub neid päikesepaistelisel metsalagendikel. Võimalikust ussihammustusest hoidumiseks peavad metsas liikumisel olema jalas saapad ja paksud sokid, ka sääred peavad olema kaetud. Rästikute suhtes tuleb olla ettevaatlik ka puhkepeatustel ja metsast kütuse, sambla või marjade korjamisel.

Jõgede ületamisega tuleb matkagrupil vaeva näha peamiselt siis, kui liigutakse väljaspool teid. Lihtsamaks mooduseks on läheduses mõne silla või purde leidmine. Kui vesi on jões madal, siis võib selle läbida mööda põhja. Jalgade vigastamise vältimiseks on parem läbida jõgi jalanõudes. Veealused kivid on tavaliselt libedad ja ebapüsivad, seetõttu ei tule astuda mitte suurtele kividele, vaid nende vahekohtadesse. Kui põhi ei ole selgesti näha, siis kontrollitakse igal sammul selle sügavust matkakepi abil. Matkakepp on abiks ka tasakaalu säilitamisel, toetuda tuleb vastuvoolu.

Kiirevoolulises jões võib koolmekohti läbida ka üksteist toetades. Selleks asub kogu grupp üksteise kõrvale (ühte viirgu), nägudega vastaskalda suunas. Käed asetatakse kaaslaste õlgadele. Seejärel alustatakse liikumist vastaskalda suunas. Kui keegi komistab, siis toetudes naabritele, on tal kergem uuesti tasakaalu saavutada.

Kiirevoolulist jõge läbides, ükskõik kas üksi või üksteist toetades, on alati soovitatav valida liikumise suund väikese nurga all vastuvoolu. Nii on kergem tasakaalu hoida.

Suured veerohked jõed ületatakse parvega, seda jõepõhjust keppidega tõugates. Kui kepid ei ulatu põhja, siis kasutatakse neid aerudena.

Kitsa, sügava veega jõe ületamiseks võib rajada purde. Vajaduse korral julgestatakse purdest üleminejaid kõie abil. Tasakaalu aitab säilitada risti liikumise suunale käes hoitav matkakepp.

Tugeva kõie abil võib sügava veega jõgesid ületada ka ilma purdeta. Selleks viib mõni parem ujuja kõie üle jõe. Kõis kinnitatakse mõne tugeva puu, kännu või suure kivi-rahnu külge. Algul tõmmatakse mööda kõit üle jõe seljakotid. Kui kõis asetseb küllalt kõrgel ja on hästi pingutatud, siis pääsevad kõik matkajad üle jõe ennast märjaks tegemata. On aga kõis madalal või kinnitamisvõimaluste puudumisel tuleb teda käes hoida, siis ületavad matkajad jõe läbi vee minnes, kusjuures kõis pakub neile teatud määral tuge.

Soo või raba ületamisele asudes tuleb teha kindlaks selle iseloom. Üks liik soid on tekkinud pinnavete üleujutuse tagajärjel — nn. mätassood. Need sood asuvad tavaliselt savise aluspinnaga kohtades. Kõrgete ja kitsaste mätaste vahel on vihmasel ajal vesi. Niisugune soo ületatakse mättaid mööda. Et mõni nõrk mätas matkaja raskuse all ei murduks, ei tohi ebakindlatele mätastele seisma jääda, vaid alati peab olema valmis vaadatud uus mätas järgmiseks sammuks. Mätaste vahekohta astudes või sinna kukkudes saaks matkaja märjaks ja poriseks.

Teine liik soid on tekkinud veekogude kinnikasvamise teel — nn. samblasoo või raba. Kui kinnikasvamine pole veel lõppenud, on raba pealispind väga ebakindel ja vajub inimese raskuse all nõgusaks. Pealispinna all oleva vee või muda tõttu on sellest läbikukkumine ohtlik.

Niisuguse soo ületamisel liigub matkagrupp hõrendatult, 5—6 m vahedega. Raba pinna nõkkuvajumise vältimiseks peab liikumine olema pidev. Ebakindlas kohas peatuda ei tohi.

Kui mätassoos on maapind kindlam põõsaste läheduses, siis samblasoos tuleb olla sellega ettevaatlik. Sageli on soomülgas avatud just siin. Vältida tuleb lopsaka rohukattega kohti, sest seal on sookate õhem.

Igal turistil peab olema käes pikk ritv. Kui matkaja peaks kas ühe või mõlema jalaga kukkuma läbi soo pinna, siis tuleb tal heita kõhuli tema käes olevale ridvale. Nii viisi roomates eemaldutakse ohtlikust kohast. Tuleb vältida soopinna suuremaulatuslikku lõhkumist rabelemisega. Kui matkaja ei suuda omal jõul välja roomata, peab ta rahulikult ootama kaaslaste abi, kes pikemalt ootamata vabastavad endid seljakottidest ja, toetudes teivastele, roomavad teda abistama. Abistama roomaku ainult kaks-kolm turisti, siis nad saavad selle juures kasutada ka teiste turistide ritvu, kes samal ajal peavad asuma mõnel kindlamal kohal.

Liivase ala läbimiseks kergema vaevaga tuleb kasutada lühemat sammu. Toetuda tuleb täiele tallale, sellega välditakse vajumist kohevasse liiva.

JALGRATTAMATKAD

Jalgrattamatkade eeliseks on asjaolu, et vähehuvitavad kohad saab jalgratastel läbida kiiremini kui jalgsi. Seetõttu võib pühendada huvitavamatele kohtadele ja objektidele rohkem aega.

Jalgrattamatka marsruudi võimalik pikkus arvestatakse välja samade põhimõtete alusel kui jalgsimatkalgi (aluseks võetakse jalgrattamatka arvestuse normid).

Keskmine tunnikiirus jalgrattamatkal sõltub suurel määral tee iseloomust ning tuule suunast ja tugevusest. Teedel liikumisel on see 10—15 km/t.

Päevateekonna keskmine pikkus on tavaliselt 45—60 km. Hea kehalise ettevalmistusega matkagrupi puhul võib seda vajaduse korral suurendada 80 km-ni.

Liikumis- ja päevarežiim on üldjoontes samasugused kui jalgsimatkalgi. Erinevusena võib märkida, et marsruudi kergematel lõikudel (allamäge, pärituult) võib teha puhkepeatusi harvemini.

Igal puhkepeatusel, samuti õhtul laagriplatsile jõudes peab matkaja kõigepealt hoolitsema oma sõiduki eest; alles seejärel võib ta enesele mõelda.

Õige sõidutehnika valdamine kergendab tunduvalt edasiliikumist. Sõidu ajal peab keha paigal püsima, liiguvad ainult jalad. Pedaalidele vajutatakse mitte jala kannal või kesktallaga, vaid varvastega. Selle soodustamiseks tuleb sadul õigele kõrgusele seada. Sadula kõrguse kontrollimiseks võib soovitada väga lihtsat moodust. Seistes jalgratta kõrval asetatakse üks jalg ülalseisus asetsevale pedaalile. Nüüd võrreldakse põlve kõrgust sadula kõrgusega. Sadul peab olema põlvest veidi kõrgemal.

Sõidu ajal toetuvad käed kergelt juhtrauale. Pilk on suunatud sõidusuunas ette teele 5—8 m kaugusele. Hingata tuleb rütmiliselt ja küllalt sügavalt.

Linnatänavatel ja maanteedel liikudes peab matkagrupp täitma kõiki tänavaliikluse eeskirju. Normaalselt liigub matkagrupp ühekaupa kolonnis. Nagu jalgsimatkadel nii ka jalgrattamatkadel määratakse kolonni juht ja sulgeja.

Tugeva vastutuule korral on kolonni juhtijal raskem sõita kui tagapool asetsevatel turistidel. Seetõttu tuleb juhtijat võimalikult sagedamini vahetada. Võrdvõimeliste grupiliikmete korral on väga heaks mooduseks see, kus kõik matkajad järjekorras on lühikest aega juhtijaks. Tea-

tud aja möödudes kaldub juhtija kolonnist natuke paremale, aeglustab oma sõidukiirust ning asub uuele kohale kolonni lõpus, sulgeja ees. Üksikute matkajate vahekaugus kolonnis tuleb määrata vastavalt sõidu kiirusele ja tee iseloomule. Lauskmaal on intervall 5—10 m, teelangustel aga vähemalt 20 m. Eriti ohtlikel teosadel määrab grupijuht veelgi suurema intervalli. Üldiseks reegliks on põhimõte, mille järgi iga matkaja peab hoidma niisugust vahe- maad, et ta eessõitja võimaliku kukkumise või äkilise peatumise korral jõuaks õigeaegselt pidurdada.

Pidurdada tuleb tagarattaga ja sujuvalt. Esirattapidur on hädapiduriks ja seda kasutatakse ainult äärmise vajaduse korral, näiteks keti mahatulekul. Kukkumise vältimiseks tuleb seda vajutada väga ettevaatlikult. Esiratta pidur peab olema reguleeritud nii, et ta ratast ei plokeeriks.

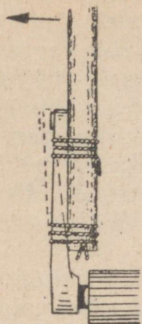
Et vältida suuremaid vigastusi kukkumisel, on tarvis tunda õigeid kukkumise võtteid.

Aeglasel kiirusel tasakaalu kaotades toetub jalgrattur selle jalaga vastu maad, kuhu kaldub jalgratas. Üheaegselt sellega pööratakse samale poole viltu esiratas. Niiviisi tekib kaarekujuline liikumine, mille oskuslikul teostamisel jalgrattur võib jääda jalule.

Kiirelt sõidult kukkumisel võib jalgratas vigastada sõitjat, mille vältimiseks tuleb temast kiiresti vabaneda. Selleks heidetakse tasakaalu kaotamise momendil jalgratas endast eemale. Pea- ja näovigastuste vältimiseks tuleb pead käte abil varjata. Libisemise lühendamiseks ning ohtliku rullumise vältimiseks tuleb püüda liibuda võimalikult maapinna vastu.

Looduslikuks takistuseks jalgrattamatkal on raske murdmaastik, halvad külavaheteed, sõitmine pehmel või libedal pinnasel ja jõgede ületamine.

Raskele murdmaastikule kulgevatel teedel ei tule püüda kõiki tõuse ja langusi ületada maksimaalse kiirusega. Järskudest kohtadest minnakse üle jalgsi, lükates jalgratast käekõrval. Mäest alla sõites tuleb pidurdada pidevalt, hoides niisugust sõidukiirust, et mõne ootamatu takistuse ilmudes saaks õigeaegselt peatuda. Kui langusele järgneb kohe tõus, võib viimase kergemaks ületamiseks kasutada ära allasõidu hoogu. Languse lõpul alustatakse vääntamist arvestusega, et oru põhjas, tee kõige madalamal osal, saavutatakse maksimaalne kiirus.



Joonis 8. Kõverdunud vända õgvendamine.

Külavaheteedel ja teerada-
del tuleb sõita keskmise kiirusega.
Liiga aeglase kiiruse juures on tasakaalu
hoidmine ja sirgjooneline sõitmine raskem.
Sirgjooneline liikumine on eriti oluline
siis, kui sõidetakse vankrirööbaste vaheli-
sel teerajal. Tasakaalu kaotus põhjustaks
siin rööpasse sõitmise, millele võib järg-
neda kukkumine. On aga rööpa vältimine
möödapääsematu, tuleb esiratas pöörata
veel rohkem viltu ja ületada rööbas risti-
suunas.

Vältida tuleb pikaajalist sõitmist peh-
mel pinnasel, sest peale jalgratta
ja matkaja ülekoormamise sellega muud
midagi ei saavutata. Ettevaatlik peab
olema ka libedal teel.

Ojadest ja jõekoolmetest läbiminekul
võetakse jalgratas õlale. Kui seljakott pakiraamil on liiga
raske, viiakse jalgratas ja seljakott eraldi üle jõe.

Jalgratta hooldamine ja remont teel.
Jalgrattamatka õnnestumine oleneb suurel määral jalg-
ratta olukorrast, mistõttu tuleb seda tähelepanelikult hool-
dada.

Peatuskohtades ei tohi jalgratast jätta päikse kätte, sest
kuumenemise tõttu võivad kummid lõhkeda. Pidevalt tuleb
jälgida normaalset õhusurvet kummides. Üks kord päevas,
kas lõunapeatusel või õhtul tuleb teha põhjalik ülevaatus.
Vajaduse korral reguleeritakse koonuseid, pingutatakse
ketti ja kontrollitakse, kas kodarad on ühtlase pinge all.
Tuleb veenduda kõikide mutrite kinniolekus, sest nende
kadumise korral pole matkatingimustes sageli kusagilt
uut võtta. Eriti hoolikalt on vaja kontrollida väntade kin-
nitust. Kui vänt on loksuma hakanud, tuleb kohe kiilumut-
reid pingutada. Loksuva vändaga sõitu jätkates muutuks
jalgratas varsti kasutamiskõlbmatuks.

Jalgratta juures sagedamini esinevate vigastuste kõr-
valdamiseks võib matkajaile soovitada järgmisi võtteid.

Kuna kõverdunud vänt võib õgvendamisel mur-
duda, tuleb püüda sõitu jätkata kõvera vändaga. On see
aga võimatu, seotakse vända külge tugev puu- või metall-
varb, millega painutades õgvendatakse kõverus (joonis 8).
Vänta võib õgvendada ka haamriga. Löögi pehmenda-

miseks asetatakse vändale puuklots ja lüüakse siis sellele.

Kui vänt on murdunud, saab jätkata sõitu ajutiselt ka ühe vändaga. Selleks valmistatakse terveks jäänud vända pedaalile traadist pesa, millesse saab sõidu ajal pista saapanina.

Juhtraua murdumisel lüüakse juhtraua torusse puupulk.

Esiratta purunemise korral võib katsetada kahe jalgratta ühendamist. Selleks eemaldatakse purunenud ratas ja porilaud. Kui mõnel teisel jalgrattal on tagaratta telg küllalt pikk, võib sinna kinnitada kannatada saanud jalgratta esikahvli. Ühendust tuleb kõvendada tugeva kepi abil, mis kinnitatakse tugevasti mõlema jalgratta raami külge.

Sobiva pikkusega kodarate puudumisel saab neid jätkata, milleks võib kasutada ka purunenud kodaraid. Kodaratükkide ühendamiseks tehakse ühenduskohtadesse tugevad aasad. Pikki kodaraid saab lühendada neid näpitstangidega siksakiliselt kõveraks painutades. Kodarate vahetamisel ja pingutamisel tuleb jälgida, et nende pikad otsad ei hakkaks õhukummi hõõruma.

Kummide aeglasel tühjenemisel kontrolitakse kõigepealt ventiili korrasolekut. Selleks kaetakse ventiili avaus vedeliku kilega (harilikult süljega). Ventiilist õhu läbipääsemisel moodustub ventiili avause kohale õhumull, mis lõhkeb.

Kui selgub, et ventiil on terve, asetatakse ratas poolest kodarast saadik vette. Vigastatud koha läheduses eralduvad õhumullid kodaraaukude kaudu. Nüüd lastakse kumm tühjaks ja võetakse niiviisi kindlaks tehtud kohalt väliskumm maha. Kui vigastus ei ole silmaga nähtav, pumbatakse õhukummissse natuke õhku ning asetatakse see vette. Õhumullide vool näitab täpselt kätte katkise koha.

Pump lakkab sageli töötamast pumbanaha kuivamise tõttu. Vea kõrvaldamiseks tuleb pumbanahka õlitada. Ühekordselt aitab hädast välja ka veega niisutamine. Tuleb hoiduda üleliigsest õlitamisest, sest õli, sattudes õhukummi, kahjustab seda.

Keti sagedast mahatulekut põhjustab asjaolu, et mõlemad ketirattad ei asu ühel joonel või on kett liiga lõdvalt pingutatud. Vea saab kõrvaldada tagaratta asetuse reguleerimisega. Vanemal jalgrattal võivad põh-

justada keti sagedast mahatulekut kulunud ketirattad või keti väljavenimine, mille puhul viga saab kõrvaldada nende asendamise teel uutega.

VEEMATKAD

Läbitavate veeteede iseloomule vastavalt võib veematka sooritada parvega, süstaga, paadiga, mootorpaadiga või purjekaga. Eesti NSV jõgede iseloom võimaldab matkata süstaga või sõudepaadiga. Viimase puhul võib kasutada ka päramootorit, kui ei püstitata nõudmist, et matk vastaks arvestusnormidele. Mootorpaadi, purjeka ja mere-sõjapaadiga matkamiseks on sobivad Peipsi järv, Emajõgi ja Võrtsjärv ning rannikualad Narvast Heinasteni. Parv ehitatakse mööda suuri jõgesid allavoolu matkamiseks. Kuid isegi meie vabariigi suuremad jõed on niisuguse matka- viisi jaoks liiga lühikesed.

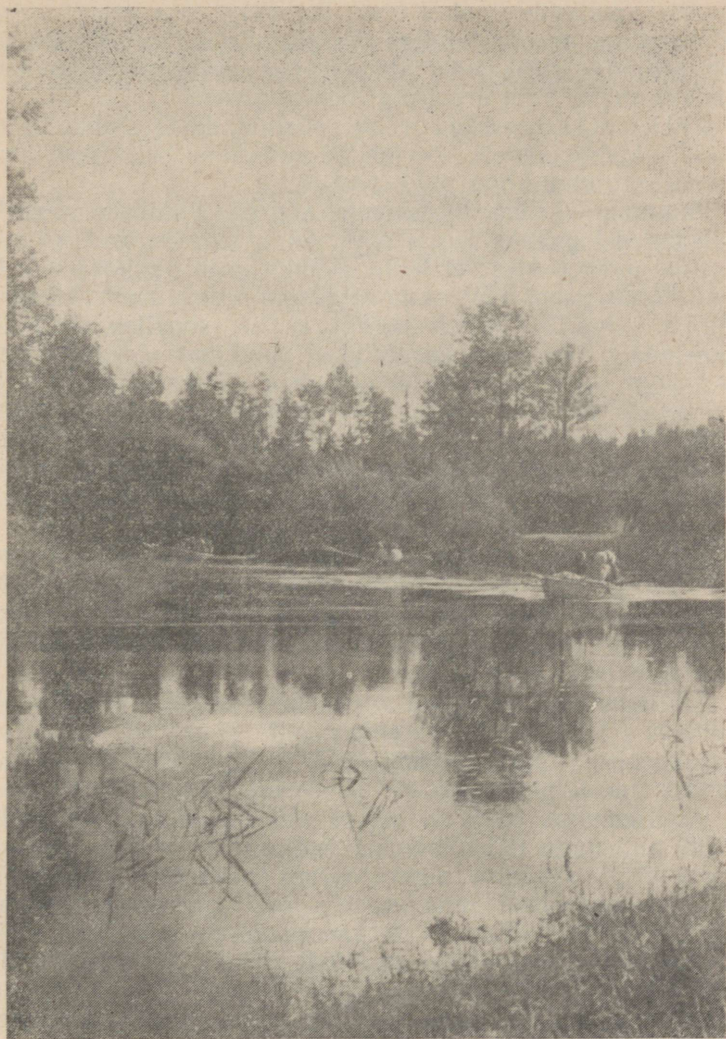
Kuna käesolev raamat käsitleb peamiselt arvestuslike matkadega seoses olevaid küsimusi, siis ei puudutata matkamist mootorpaadiga, purjekaga ega mere-sõjapaadiga. Juhiseid antakse peamiselt paadimatjade jaoks.

Arvestuse normid. Liikumispäevade arv määratakse kindlaks vastavalt üldistele alustele, s. o. iga 5 päeva kohta üks puhkepäev ja iga 10 päeva kohta üks päev reservi matkaplaanis ettenägemata juhtudeks.

Liikumise kiirus kõigub paadimatkal väga suurtes piirides. Allavoolu on see tunduvalt suurem kui vastuvoolu. Suurt mõju avaldab esinevate takistuste iseloom. Marsruudi koostamisel vajalikke arvestusi tehakse loetakse keskmiseks kiiruseks 4—5 km/t.

Keskmine päevateekonna pikkus kõigub veel suuremates piirides kui tunnikirus. Sellele avaldavad suurt mõju niisuguste takistuste esinemine, mille ületamine on seotud suure ajakuluga (paatide vedamine mööda maad, veskitammid, karestikud jne.).

Aeglase vooluga jõgedes ning vastuvoolu võib arvestada keskmiseks päevateekonna pikkuseks 30—40 km, heades tingimustes ja matkagrupi hea kehalise ettevalmistuse korral võib päevaga läbida kuni 60 km. Ei ole soovitatav püüda päeva jooksul läbida väga pikki distantse, sest sellega vähenevad võimalused ümbrusega tutvumiseks ning kohalike elanikega vestlemiseks.



Joonis 9. Matkagrupp Halliste jõel.

Päevakava on paadimatkal samasugune kui teiste suviste matkade puhul (vt. lk. 54). Matkates mere-sõjapaadiga, mootorpaadiga või purjekaga, kus on võimalik priimuse peal valmistada sooja toitu edasiliikumist katkestamata, võib ära jätta lõunapeatused.

Liikumise režiim on süstamatkade puhul sarnane jalgsimatkadele — iga 50-minutilise sõudmise järel tehakse 10-minutiline puhkepeatus.

Paadimatkal, kus meeskonna suurem koosseis võimaldab ühtedel puhata samal ajal, kui teised sõuavad, 10-minutilisi puhkepeatusi ei tehta. Sõudmise ja puhkuse vaheldus sõltub paadi tüübist ja meeskonna suurusel. Tihedamini kui iga 30 minuti tagant ei ole soovitatav sõudjaid vahetada. Tavaliselt kasutatakse paadimatkal kahe paari aerudega rahvapaate, kuhu mahub 4—5 matkajat. Võrdvõimeliste sõudjate korral võib koostada niisuguse graafiku, kus igal turistil tuleb 1—1½ tundi sõuda, millele järgneb vähemalt ½-tunnine puhkus. Lühikesed paariminutilised puhkehetked on aga iga ümberistumise ajal, s. o. iga poole tunni tagant.

Neljaliikmelise meeskonna puhul, kui sõudjad töötavad mõlema aeruga, võib toimuda vahetus iga 30 minuti järel järgmiselt: peaaerudelt asub turist ümber ninaaerudele, sealt läheb puhkama, puhkamiselt rooli ja roolist uuesti peaaerudele (joonis 10, 1).

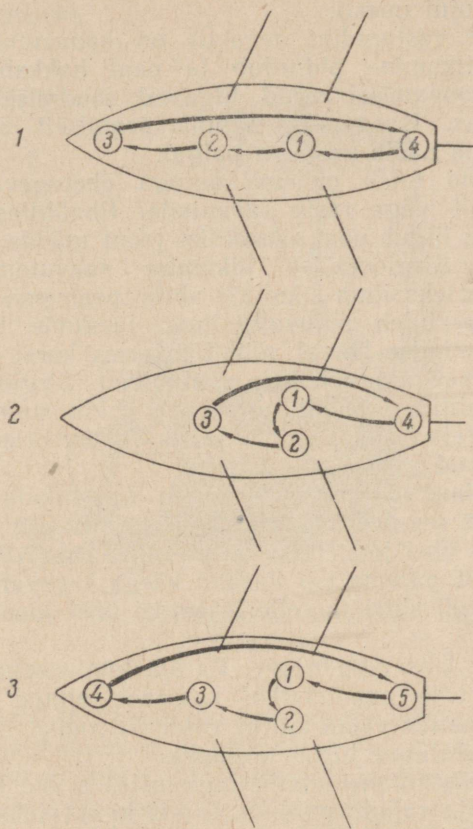
Kui kummalgi peaaerul on omaette sõudja, siis toimub vahetus järgmiselt: parempoolselt peaaerult asutakse vasakpoolsse, sealt ninaaerudele, kust istutakse rooli ja roolist uuesti parempoolsse peaaerule (joonis 10, 2).

Viieliikmelise ekipaaži korral võib soovitada vahetada kohti nii, nagu näha joonisel kolmandas näites. Sellise korra järgi asutakse parempoolselt peaaerult vasakpoolsse, vasakpoolselt ninaaerudele, sealt puhkama, puhkamast rooli ja roolist uuesti parempoolsse peaaerule. Viimatimärgitud korra järgi on tsükli pikkus 2½ tundi, mille kestel tuleb sõuda 1½ tundi ja puhatakse 1 tund (kaasa arvatud roolis istumine, mis ei nõua märkimisväärset kehalist pingutust).

Kohtade vahetamise ajal tuleb olla ettevaatlik, et mitte vette kukkuda ja paati ümber ajada. Vahetuseks valitakse jões niisugune koht, kus pole lainetust ja vool on nõrk. Oma kohtadelt tohivad korraga tõusta ainult kaks turisti. Liikumine peab toimuma kummardunud asendis ja paadi

tasakaalu häirimata. Astuda tuleb paadi põhjale, mitte pinkidele.

Sõudmise l tuleb kulutada jõudu ökonoomselt. Rahva-paatidel matkates on soovitatav sõuda järgmiselt. Aerude



Joonis 10. Sõudjate vahetamise järjekord paadimatkal.

etteviimiseks sirutatakse kõigepealt käed ning seejärel kallutatakse ette ka keha. Läbitõmbe alustamiseks lastakse aerud vette kolmveerandi aerulaba ulatuses. Läbitõmbe jätkudes laskuvad aerud vette natuke sügavamalt, kusjuures aerulabade liikumistee peab kulgema siiski võimalikult

veepinna läheduses. Läbitõmmet alustatakse sirgete kätega ja mõlema aeruga üheaegselt. Seda tehakse kogu keha abil, milleks sõudja kallutab end puusadest tahapoole. Läbitõmme lõpetatakse jõulise kätekõverdusega. Aerude etteviimiseks käed sirguvad ning töötsükkel kordub ülal kirjeldatud kujul uuesti.

Sõudmisele vastupidine tegevus on hoovamine, mille puhul edasiliikumine pidurdub ja paat hakkab liikuma tagurpidi. Hoovamisel aerud liiguvad sõudmisele vastupidises suunas. Hoovamine sünnib peamiselt käte abil, kusjuures keha püsib peaaegu paigal.

Kuigi sõuda tuleb mõlema aeruga ühetugevuselt, on seda tegelikult väga raske saavutada. Ebaühtlaste aerutõmmete tõttu liigub paat siksakilist joont mööda ja sõidutee pikeneb. Sirgjoonelise liikumise saavutamiseks ja suuna muutmiseks ilma sõudjate abita peab paadil olema rool. Roolida tuleb sujuvalt, ilma järskude tõugeteta. Oskamatu roolimise korral võib tüürimees kursi õgvendamise asemel saavutada hoopis vastupidist. Sirgjooneliseks sõitmiseks valitakse paadi nina taga sõidu suunas mõni orientiir, hoitakse siis paadi nina ja vastav orientiir rooliga ühel joonel.

Sõitmisel ilma roolita saab kurssi õgvendada läbitõmmete tugevuse reguleerimisega. Selleks valib üks sõudjaist sõidusuunaga ühel joonel asuva orientiiri paadi ahtri taga ning vastavalt parema või vasaku käega tugevamini sõudes hoiab paadi ahtri ja selle orientiiri ühel joonel.

Purjede kasutamine. Paraja tugevusega taganttuule korral võib paadimatkal kasutada ajutisi purjesid. Kuna rahvapaatide väike kiil ei väldi triivimist, siis külja tihttuules sõitmine ei ole võimalik.

Purjede ülesseadmine matkatingimustes ei ole keeruline. Selleks on vaja raiuda paar latti, mis kinnitatakse kohale traatide ja nõõride abil. Purjeks võib kasutada voodilina, tekki või telkmantlit. Purjesid võib paadimatkal kasutada ainult siis, kui meeskonnaliikmete hulgas on mõni matkaja, kellel on praktilisi kogemusi sellel alal. Vastava praktika puudumisel võib purjede oskamatu kasutamine põhjustada avarii.

Kõige lihtsam on paadimatkal kasutada nn. viikingpurje (joonis 11). Puri ei tohi olla liiga kõrge, kuna mõni tugevam tuulepuhang võiks siis paadi kergesti ümber paisata.

Mastiks raiutakse umbes 3 m pikkune tugev iehtpuu kepp. Selle ülaotsas peaks olema 1—2 tugevamat oksa, mis jäetakse umbes 5 sm pikkusteks. Need oksad on vajalikud masti toestamistraatide (staakide) kinnitamiseks ja purje ülestõmbamiseks.



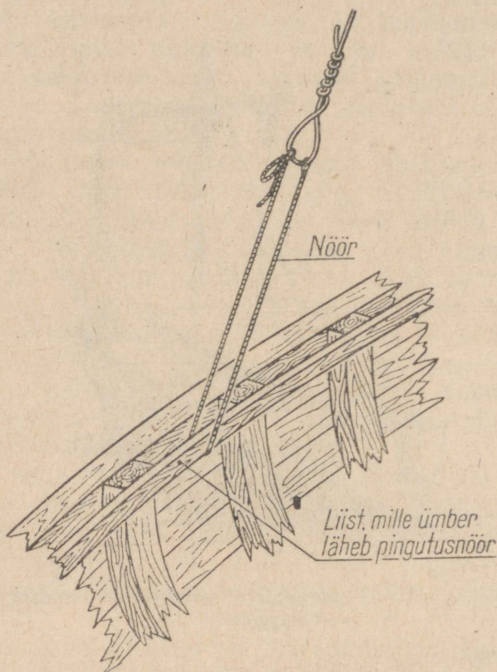
Joonis 11. Sõudepaadile püstitatud ajutine viikingpurj.

Kui paadid üüratakse, ei tohi masti ülesseadmisel teha paadi põhjalaudadesse ja pinkidesse ühtegi auku ega õnarust. Samuti ei tohi paadi kereesse lüüa ühtegi naela. See pärast on soovitatav talitada järgmiselt.

Okstest puhastatud mastipuu asetatakse esimese pingi kõrvale, otsaga vastu paadi põhja. Masti toestavad kolm staaki, milledest üks kinnitub paadi ninasse ja kaks tahapoole, paadi külgedesse. Staakide alumistes otstes peaksid olema nõõrid pingutamiseks (joonis 12). Nõõrist pingutajad kiirendavad masti ülesseadmist ja mahavõtmist.

Purjed võib teha kahest linast või tekist, mis ajutise õmbluse abil omavahel ühendatakse. Purje ülaserv kinnitatakse küllaldase pikkusega peene ja tugeva kepi (purjeraa) külge. See kinnitus on soovitatav teha niiviisi, et

purjeraa oleks purjest hõlpsasti eraldatav. Väga heaks ja mugavaks kinnitusviisiks on laia palistuse tegemine purje ülaserava, millesse pistetakse raakepp. Purje mõlemasse alumisse nurka kinnitatakse väikese ümmarguse kivi abil



Joonis 12. Masti pingutustraadi kinnitamine sõudepaadi poordi külge.

(joonis 13) soodid — nõõrid purje seadmiseks sõidu ajal.

Puri tõmmatakse üles raakepi keskohta kinnitatud nõõri (falli) abil, mis läheb üle masti tipus oleva oksa ja kinnitatakse kergestiavatava sõlme abil esipingi külge.

Purjede mittekasutamisel asetatakse mahavõetud mast koos staakidega piki paati, samuti purjest väljavõetud raa.

Liikumise kord. Igas paadis peab olema üks turistidest paadikomandöriks, kes allub matkagrupi juhile ja vastutab oma paadi meeskonna eest. Ohtlikumates kohtades sõitmisel ja manööverdamisel annab ta käsklusi. Muul

ajal aga, kui paadikomandör pole juhtimist endale võtnud, hoiab paati õigel kursil ja vastutab ohutu sõidu eest roolis olev turist.



Joonis 13. Soodi kinnitus purje külge.

Paatide maksimaalne vahekaugus võib ulatuda 100 meetrini, kuid mingil juhul ei tohi see ületada nägemisulatust. Suurematel veekogudel sõitmisel tuleb täita vetelliikluse eeskirju. Nii tuleb sõudepaatidel ja süstadel hoiduda kaatrite ja laevade kursile ettesattumisest. Pimedal ajal sõitmisel peab olema paadi ninas valge tulega latern, mis on nähtav igasse suunda. Viibides udus, tuleb anda hüüetega märku oma asukohast. Uduga sõitmist tuleb paadimatkal üldiselt vältida.

Paadimatkal kasutatavad tähtsamad käsklused

«Aerud vette!» Käsklus antakse liikumise alustamiseks või jätkamiseks, mille järel aerutajad hakkavad sõudma mõlema aeruga.

«Sõuda paremaga (vasakuga)!» Liikumissuuna muutmine vasakule (paremale) kiirust vähendama.

«Hoovata mõlemaga!» Käsklus antakse paadi pidurdamiseks või liikumiseks tagasisuunas, olenevalt sellest, kas käskluse andmise ajal paat liigub või seisab.

«Hoovata paremaga (vasakuga)!» Liikumissuuna järsk muutmine paremale (vasakule), mille juures väheneb sõidukiirus.

«Hoovata paremaga (vasakuga), sõuda

vasakuga (paremaga)!» Käskluse täitmisel hakkab paigalseisev paat kohapeal pöörduma paremale (vasakule).

«Aerud veest!» Käsklus antakse sõudmise lõpetamiseks, mille täitmisel aerud on risti poordile, paralleelselt veepinnaga.

«Aerud vastu poorti!» Käsklus antakse kitsaste kohtade läbimisel. Käskluse täitmiseks asetatakse aerud ahtri suunas piki poorti.

«Aerud poordile!» Käsklus antakse randumisel, et vältida aerude vigastamist vastu teisi paate või vastu kallast. Käskluse täitmiseks tõstetakse aerud poordile. Poordil asuvate aerude küljest vabastatakse käed.

«Rool paremale (vasakule)!» Käskluse täitmiseks pööratakse roolilehte paremale (vasakule), mille tulemusena liikuv paat muudab oma kurssi paremale (vasakule).

«Pea alla!» Käsklus antakse madalate sildade alt läbi sõitmise eel.

Looduslike ja kunstlike takistuste ületamine

Voolu kiirus on kõige suurem jõe keskosas, kalda ääres on see palju aeglasem. Voolu vastumõju kergemaks ületamiseks tuleb laias jões hoiduda kalda lähedusse. Seevastu tuleb kiiremaks edasijõudmiseks päri voolu kasutada sõitmiseks jõe keskosa.

Lainetuse, eriti aga kaatrite liikumisel tekkiva ahtrilainetuse ületamiseks tuleb asuda paadi või süstainaga risti vastu lainet.

Veealused kivid on vilunud silmale märgatavad juba eemalt nende kohal tekkivate veekeeriste järgi. Rohkete veealuste kividega jões on kasulik, kui kõik paadid või süstad sõidavad üksteise kiilvees. Paatide puhul on esimese paadi võõris üks turist — kividevaatleja, kelle ülesandeks on juhtida kogu laevastik mööda ohtlikest kividest. Järgmised paadid või süstad võivad sõita juba julgesti sealt, kust eelmine on õnnelikult läbi läinud.

Aeglase vooluga jõed on sageli rohukasve ja kõrkjaid täis kasvanud. Olgugi, et vesi on küllalt sügav, ei ole sõudmine viimaste olemasolu tõttu võimalik. Niisugused kohad läbitakse pikkade teivastega mööda jõe-

põhja lükates. Aere ei ole soovitatav lükkamiseks tarvitada, sest jõepõhjas kivide vahel võib aerulaba kergesti murduda.

M a d a l i k k u d e vältimiseks tuleb sõita seal, kus vesi on kõige tumedam (sügavamates kohtades on vee värvus tumedam).

Kui jõgi kogu oma laiuses on madal, siis niisuguste kohtade läbimiseks peavad kaks turisti minema vette. Üks tõukab paati ahtrist ja teine juhib eestpoolt. On vesi ikkagi veel liiga madal, siis peavad ka teised matkajad paadist lahkuma, jätkates oma teekonda jalgsi mööda kallast. Paadi süvise vähendamiseks võtavad nad vajaduse korral selga ka seljakoti.

Kui madalas vees pole paatide süvise vähendamiseks enam võimalik midagi teha, tuleb ette võtta ülevedam i n e. Ülevedamiseks vabastatakse paadid koormast täielikult ning veetakse nad siis põhja peal edasi kas mööda jõe põhja või mööda maad. Paatide põhja vigastamise vältimiseks kivise jõepõhja puhul tuleb paarimeetriste vahede tagant asetada maha puupakud. Enne ülevedamist tuleb paadi kiil plekkvitsaga üle lüüa.

Kergemad paadid ja süstad võib niisugustes kohtades mitmekesi õlale võtta ja edasi viia. Lahtivõetavaid süsti aga saab viia seljakotti pakituna mitmete kilomeetrite kaugusel asuvasse teise veekogusse.

V e s k i t a m m i d e ettetulekul tuleb toimida samuti nagu vähese veega kohtades — paadid veetakse või kantakse üle tammi.

U m m i s t u s i moodustavad vee toimele vastupidavad maakoore kihid. Ummistused tekivad ka veest ärauhitud endiste veskitammide ja purunenud sillarusude taha. Ummistusi ületatakse samuti kui madalikke — kergendatakse paadi koormat ning tõugatakse siis paat üle takistuse. Mitmest paadist koosneva matkagrupi korral ja kui on tegemist kitsa profiiliga ummistusega, võib rajada paatide jaoks vaba läbipääsu.

K ä r e s t i k u d moodustuvad veerohketes jõgedes suure langusega kohtades. Kuigi vesi on siin sageli küllalt sügav, on kärestikkude läbimine voolu suure kiiruse tõttu raske ja veealuste karide puhul ka ohtlik.

Kärestiku ette jõudmisel tuleb matkagrupil randuda. Kaldalt tehakse kindlaks, kas kärestikust allasõitmine on



Joonis 14. Paadi ülevedamine Võhandu jõel.

ohutu, ning määratakse kindlaks täpne allasõidu tee. Seejuures tuleb välja selgitada veealused kivid.

Allasõitmiseks asuvad kaks turisti tühja paati. Üks nendest on sõudja, kes asub ninaaerudele, ja teine roolimees. Kärestikust allasõitmisel reageerib paat tavalisele roolile liiga aeglaselt, sellepärast kasutab roolimees paadi juhtimiseks aeru. Mida rohkem on paadi liikumise kiirus suurem veevoolu kiirusest, seda kergem on paati kärestikus juhtida. Selleks peab sõudja kogu aeg aerudega töötama. Roolimees annab talle käsklusi, kumma aeruga tuleb tugevamini sõuda. Kuna veekohina tõttu pole inimehül sageli kuuldav, siis vajaduse korral antakse käsklusi liigutuste abil.

Kärestikust ülesvedamiseks kinnitatakse esimese istepingi külge köis, mille abil veetakse paati kaldalt. Üks turist on paadis ja tõukab pootshaagiga paati kaldakividest kaugemale. Paadi ninasse ei ole soovitatav köit kinnitada, sest siis suruks vool paadi vastu kallast. Õige kinnituse puhul hoiab vool ise paadi parajas kauguses kaldast. Köis seotakse istepingi otsa külge.

Kui vett mööda on kärestiku ületamine ohtlik, siis kantakse või veetakse paate edasi mööda kallast.

Avariid. Vaatamata sellele, et läbimõeldud tegutsemisel on avariid paadimatkal välditavad, tuleb olla siiski valmis nende likvideerimiseks.

Enne matkale väljumist kontrollitakse paatide vastupidavust. Selleks asetatakse paati tunduvalt suurem koorem, kui see on matkal, ning läbitakse kaldalähedases vees mõnikümmend kilomeetrit. Kui lekkimistunnuseid ja muid puudusi ei ilmne, on paat matkamiseks kõlblik.

Veematkal peab olema kaasas küllaldaselt päästevahendeid. Päästerõngas võtab liiga palju ruumi, mistõttu ta süstadele ja rahvapaatidele ei sobi. Paadimatka jaoks on väga praktilised korgist päästekerad ja korkvestid. Päästekerad peavad olema omavahel paarikaupa ühendatud umbes 50 sm pikkuse tugeva nõoriga. Päästekerade isevalmistamisel võib selleks kasutada võrkpalli sisekumme.

Neljaliikmelise meeskonna puhul peaks rahvapaadi päästevahendid koosnema ühest korkvestist ja kolmest päästekerade paarist. Korkvest asetatakse tavaliselt laiali-laotatult paadi ahtrisse, roolimehe selja taha. Päästekerad asetatakse nõõri abil põiki üle istepingi, kusjuures päästekera ise asub pingi all.

Avariivõimaluste vähendamiseks peab matkagrupp täitma kõiki distsipliininõudeid. Rahulik ja distsiplineeritud tegutsemine on vajalik ka mõne suurema avarii tekkimisel. Peataolek ja mõtlematu tegevus võib avarii tagajärgi veelgi suurendada.

Kui veealusele kivile sõitmisega on tekkinud auk paadi kereesse, siis tuleb viivitamatult sõita kaldale. Augu tekkimisel paadi põhja asetab üks turistidest sellele «plaastri», kuna teised loobivad yett välja ja aerutavad kalda poole. Vee sissevoolu sulgemiseks kasutatakse presenditükki või tühja seljakotti.

Suure lainetuse korral, kui laine ähvardab paadi vett täis visata, saab paadi poordi kõrgust suurendada tema süvise vähendamiseega. Paadi koorma kergendamiseks hüpavad mõned matkajad vette, ujudes paadi kõrval ning hoides ühe käega paadi servast. Paati võib tagasi minna ainult kas ninast või ahtrist.

Ümberläänud sõudepaat põhja ei vaju. Seetõttu tuleb jääda selle lähedusse ja oodata abi saabumist või viia paat kaldale ujudes.

Vettekukkunud inimese päästmiseks tuleb sõuda tema lähedusse ning heita päästevahend vette. Päästevahend tuleb visata abivajajast ülesvoolu. Vettekukkunu võetakse paati kas paadi ahtrist või ninast.

Paadi hooldamine ja remont teel

Paadi oskamatu käsitlemise tulemusena võidakse tekitada sellele mitmesuguseid vigastusi, mis halvemal juhul võivad põhjustada isegi avarii. Sellepärast tuleb teada põhilisi nõudeid paadi hooldamiseks matkatingimustes.

Paadi lekkimisel imbub plangutuse vahelt vesi pikkamööda paati. Vähesel määral koguneb vett paati alati, kuid see toimub nii aeglaselt, et päeva või paariga ei tõuse vesi põhjarestidest kõrgemale. Matkapäeva hommikul tuleb eraldada vesi paatide kummutamisega. Vee eraldamiseks sõidu ajal peab olema kaasas vastav kopsik või kühvel. Kui vett voolab paati liiga palju, tuleb ette võtta paadi remont.

Seda peab tegema juba enne matka. Selleks eraldatakse vana värv, tihendatakse kõik laudade vahekohad tõrvanööri ja kitiga ning kaetakse paat uue värviga.

Matka ajal võib juhtuda, et vesi hakkab mõnest praost silmanähtavalt paati tungima. Siis tuleb matk katkestada, paat kaldale tõmmata ja vigased kohad tihendada. Lõhed topitakse esmalt kinni tõrvanööri, seejärel aga kaetakse kiti ja õlivärviga. Värvitav pind ei tohi olla märg, sest niiskele pinnale ei jää värv ega kitt püsima.

Lekkimist soodustavad paadi kere paindumised ja vändumised. Seda võib näiteks juhtuda paatide oskamatul veoautole asetamisel. Paatide vändumise vältimiseks ei ole soovitatav asetada neid veoautole serviti.

Aukplangutusse võib tekkida veealusele kivile sõitmisega. Olenevalt vigastuse suuruselt lüüakse katki- sele kohale lauaots või vineerpaik. Vahekohad paiga ja paadi kere vahel tihendatakse eespool kirjeldatud viisil.

Tulli kadumine on paadimatkal suureks ebaseeldivuseks. Soovitatav on puurida tulli alumisse otsa auk. Sõidu ajal oma pesast väljatuleku ja vettekukkumise vältimiseks pistetakse sealt läbi splint või traadijupp.

Tulli kadumisel ja tagavaratulli puudumisel saab sõitu jätkata, kui tullipesa külge kinnitada tugevast traadist aas, mis hoiab aeru.

Aer võib murduda, kui ta puutub sõudmisel mõne kivi, kännu või muu eseme vastu. Kasutades aeru paadi edasitõukamiseks, võib põhjakivide vahel puruneda aeru laba. Seepärast tuleb niisugusel korral olla väga ettevaatlik. Aeru tugevdamiseks on soovitatav lüüa aeru laba ots üle paari sentimeetri laiuse õhukese plekiga. Peatustel, kui sõudjad vabastavad käed aerudelt, tuleb viimased enne seda asetada poordile.

Roolilehe purunemise vältimiseks tuleb madalikkude, ummistuste ja kärestikkude ületamisel alati rool paati tõsta. Sama tuleb teha ka kaldaäärses madalas vees.

SUUSAMATKAD

Marsruudi väljatöötamisel tuleb kasutada vastavaid arvestuse norme.

Liikumispäevade arvu kindlaksmääramisel lähtutakse samadest seisukohtadest kui jalgsimatkade puhulgi, s. o. planeeritakse üks puhkepäev iga 4 päeva järel ja jäetakse iga 10 päeva kohta üks päev reservi (halva ilma puhuks).

Liikumise normid päevas ja kandami raskus on järgmised:*

	Hästi treenitud ja tervisehäireteta suusatajatele		Vähese suusatamis- oskusega või hea suusatamisoskusega, kuid tervisehäiretega suusatajatele	
	Mehed	Naised	Mehed	Naised
Päevateekonna pikkus (km-tes)	kuni 50	kuni 30	kuni 30	kuni 20
Seljakoti raskus (kg-des)	12	8	10—12	6—8
Liikumistundide arv päevas	8—9	8—9	kuni 6	kuni 6

Tabelis esitatud päevateekonna pikkust ja liikumistundide arvu ei ole soovitatav ületada. Seljakoti raskus võib vajaduse korral olla suurem, kuid sel juhul peab eelnema matkale vastav treening.

* Добкович, В. В. Туристские путешествия, Ленинград, 1952, lk. 241.

Toodud tabeli järgi on keskmine kiirus hästi treenitud matkajatel 6—6,5 km/t, vähemtreenitutel 4—4,5 km/t.

Erilist tähelepanu on vaja pöörata koormuse jaotamisele matkapäevade vahel. Esimese päeva teekond olgu lühem. See võimaldab varajast ööbimiskohale jõudmist, kus saab kõrvaldada mitmesuguseid puudusi riietuse ja muu suusavarustuse juures. Seetõttu on soovitatav esimene ööbimine korraldada alati siseruumis. Järgmistel päevadel suurendatakse pidevalt koormust, kusjuures matka lõpus osas see peab jällegi nõrgenema. Puhkepäev planeeritakse harilikult matka keskele, pärast raskemat matkaosa. Soovitatav on veeta puhkepäev looduslikult ilusas ümbruses.

Suure pakase ajal matkale minnes tuleb jälgida, et matkavarustus oleks täielikult korras ja küllalt hea halbade ilmastikutingimuste jaoks. Öpilastele on talvised matkad keelatud: 10—11-aastastele — tuulega ja temperatuuriga alla -12° , 12—13-aastastele tuulega ja temperatuuriga alla -15° , 14—15-aastastele — tuulega ja temperatuuriga alla -18° .

Suusatamise tehnika

Olenevalt lumekattest ja maapinna reljeefist tuleb suusamatkal kasutada mitmesuguseid suusatamise võtteid. Nende võtete rakendamisel lähtutagu energia säästmise seisukohalt, s. o. väiksema jõukuluga tuleb saavutada võimalikult kiirem edasilükkumine.

Üldist kasutamist suusamatkal on leidnud vahelduv-tõukeline suusatamisviis. Ühtlase liuglemise saavutamiseks tuleb liikuda põlvist vetruvate jalgadega, mille juures keharaskus kantakse kordamööda ettelükatavale jalale. Keppide kasutamisel tuleb jälgida, et hooandmine ei kujuneks keppidele toetumiseks, samuti et keharaskuse ühelt jalalt teisele viimine ei toimuks kere kahele poole kallutamise-ga. Seljakotiga liikumisel ei ole soovitatav keha liiga ette kallutada.

Hea libisemise puhul, allatuult, jääl või lamedatel nõlvadel sõitmisel võib kasutada paaristõukelist suusatamisviisi. Sammuta paaristõuke puhul annavad hoogu juurde ainult käed, jalad tõuget ei soorita. Keha liiga suurest kallutamisest ette- ja tahapoole tuleb hoiduda, sest raske seljakotiga põhjustaks see asjatut energiakulu.

Suusamatkal rakendatava sammuta paaristõuke puhul ei

järgne kepitõuked üksteisele nii tihti kui võistlussuusatamisel, sest soodsat liuglemist on otstarbekohane kasutada käte ja keha puhkuseks.

Suusamatkal kasutatakse hea libisemise puhul ka ühesammulist paaristõukelist suusatamisviisi.

Liikumise režiim on üldiselt sarnane teiste matkaliikide juures rakendatuga. Üldreeglina toimub pärast 50-minutilist liikumist 10-minutiline puhkepeatus. Pakase või tugeva tuule puhul tuleb puhkepeatuste kestust lühendada 3—5 minutini. Sel juhul tuleb lühendada ka liikumise kestust puhkepeatuste vahel 30—40 minutini. Esimene peatus pärast teeasumist hommikul või pärast lõunat tehakse aga juba 10 minuti möödudes, et vabaneda üleliigsest riietusest ning kõrvaldada varustuse juures ilmnenuid pisipuudused.

Peatustel matkajad vabastavad end seljakotist ja asetavad selle selja taha suuskadele. Seejärel istuvad seljakotile, et võimaldada jalgadel puhata. Kui seljakotile pole võimalik istuda selles olevate õrnade esemete tõttu, võetakse suusad alt ning asetatakse need kraavipervele, kännule või muule kõrgemale esemele ja istutakse siis suuskadele.

Higiseks läinud kehaga külma tuule kätte istuma jäädes võidakse külmetuda. Seepärast tuleb puhkepeatusteks valida alati tuulevaikne koht. Keha jahtumise vältimiseks peavad kõik matkajad tõmbama selga kasuk-vestid või vattkuue, mis asetseb alati käepärast seljakoti peal (klapi all).

Päeva režiim on mõnevõrra erinev suvistel matkadel rakendatavatest. Talvine lühem päev tingib hommikul hilisema teeasumise, kusjuures ööpeatusele tuleb jääda varem kui suvise matka puhul. Lõunapeatus tehakse võimaluse korral mõnes asulas, kus saab valmistada sooja toitu. Kui lõunapeatus tehakse väljas, siis piirdub see ainult poole tunniga, mille kestel valmistatakse lõkkel kuumad teed. Pakase ja tuisu puhul piiratakse peatuse aega veelgi, teed ei keedeta ja võileivad süüakse kuivalt. Nii-sugusel juhul on hea, kui on kaasas termos pudel sooja joogiga.

Suusamatra päevakava võiks olla järgmine:

6.30— 7.00 Äratus. Hommikvõimlemine. Hommikune tualett.

7.00— 8.30 Hommikueine. Suuskade määrimine ja muud ettevalmistused päevaks.

- 8.30—12.30 Liikumine.
 12.30—13.00 Lõunapeatus.
 13.00—16.00 Liikumine.
 16.00—19.00 Ööbimiskoha sisseseadmine. Matkavarustuse korrastamine. Öhtusöök.
 19.00—22.00 Vaba aeg. Päevikute täitmine. Kohtumised kohalike elanikega.
 22.00—22.30 Öhtune tualett. Ettevalmistused magaminekuks.
 22.30 Öörahu.

Ööbimisruumi suhtes tuleks matkagrupil varem posti või telefoni teel kokku leppida vastava kolhoosi, rahvamaja või kooliga. Enne öhtut peavad kaks või kolm tugevamat matkajat ette sõitma, et öömaja suhtes konkreetset kokku leppida. Seda tehakse iga päev, olenemata sellest, kas eelnevat kokkulepet on või ei ole. Ettesõitnud turistid juhivad saabuva matkagrupi kohe sooja ruumi. Ka väliööbimise puhul on ettesõitmine vajalik, et valida välja sobiv laagrikoht.

Liikumise kord on sissesõidetud suusaraja kasutamisel sarnane jalgsimatkal rakendatavaga — üherealine kolonn, ees juhtija ja lõpus sulgeja — mehaanik, kelle seljakotis on vahendid suusavarustuse remontimiseks.

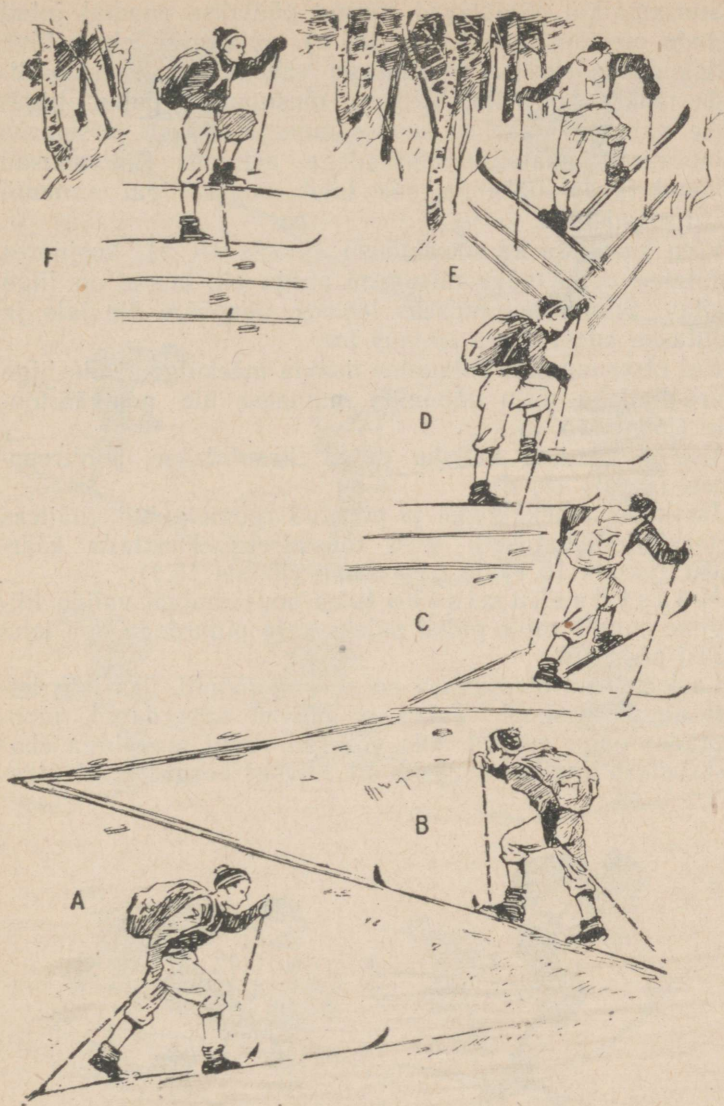
Liikumisel väljaspool teid, sügavas ja pehmes lumes, tuleb juhtijat sagedamini vahetada. Selleks kas eraldatakse matkagrupist 3—5 tugevamat suusatajat või ajavad suusarada kordamööda kõik grupi liikmed peale sulgeja. Niiviisi on võimalik tõsta grupi liikumiskiirust, ilma et see kedagi üleliia väsitaks.

Järsakutest laskumiseks sõidab raja sisse mõni kogenud mäesuusataja. Suurema matkagrupi korral on soovitatav ajada laskumiseks kaks-kolm rada.

Tähtsamate looduslike ja kunstlike takistuste ületamine

Tähtsamateks suusamatkal esinevateks takistusteks on raske murdmaastik, metsatihnikud, veekogud ja tarad.

Järskude tõusude ületamiseks rakendatakse mitmesuguseid võtteid, olenevalt kallaku nurgast. Suusamatkal tuleb kasutada niisuguseid tõusuviise, mille puhul matkaja liigub vähem külje suunas ja rohkem ettepoole. Niiviisi on jõukulu väiksem.



Joonis 15. Tõusuviise suusamatkal (A — otsetõus, B — siksaktõus, C — poolkäärtõus, D — pooltreptõus, E — käärtõus ja F — treptõus).

Suusamatkal ettetulevad tõusud püütakse enamal juhul ületada, otsetõusuga (joonis 15, a), valides selleks sobiva kallakuga mäekülje. Tõusunurga vähendamiseks võib liikuda mäkke poolviltu. Väikese tõusunurga puhul liigutakse vahelduvtõukelise suusasammuga. Tõusu järsemaks muutumisel hakatakse suuskadega astuma. Kui suusad kipuvad tagasi libisema, siis tuleb suuski igal sammul vastu maad lüüa.

Võib kasutada ka siksaktõusu (joonis 15, b), kusjuures liigutakse põiki mäge niisuguse nurga all, mis ei ole liiga väsitav. Suuna muutmiseks tehakse täispööre üle jala ja liigutakse edasi teises suunas jne.

Kui otsesuunaline liikumine mööda mäekülge ei ole liiga suure kallaku tõttu võimalik, minnakse üle poolkäartõusule (joonis 15, c).

Veelgi järsuma kallaku puhul kasutatakse pooltrepp-tõusu (joonis 15, d).

Järskudel mäekülgedel ja piiratud ruumi puhul (näiteks metsasihil liikumisel) võib tõusmiseks kasutada käärtõusu (joonis 15, e) ja trepptõusu (joonis 15, f).

Mäest laskumiseks tuleb suusamatkal valida niisugune suund, mille puhul poleks vaja pidurdada ega teha äkilisi pöördeid.

Laskumiseks otsesuunas on suusad rööbiti, üks jalg teisest natuke eespool. Jalad on põlvist kõverdatud, moodustades nagu vedrud, mis võtavad vastu maapinna ebatasasustest tingitud tõukeid. Et lihased reageeriksid maa-



Joonis 16. Põhiasend (A) ja madalaseend (B) laskumisel.



Joonis 17. Astangu, augu, kühmu ja vastaskalda ületamine laskumisel.

pinna ebatasasustele kiiremini, tuleb neid hoida pingevabana.

Kepid hoitakse õhus. Alumise otsaga ei tohi keppe ees hoida, kuna kukkumisel võib see põhjustada vigastusi.

Suusamatkal kasutatakse laskumiseks peamiselt põhiasendit ja madalasendit (joonis. 16). Põhiasendi puhul pidurdab vastu suusataja rinda suruv õhutakistus laskumiskiirust. Põhiasendist on kerge üle minna madalasesse. Madalasesni puhul on raskuspunkt madalamal. Väiksema õhutakistuse tõttu on laskumiskiirus suurem.



Joonis 18. Sakkpidurdamine.

Kui kallak on otsesuunas laskumiseks liiga järsk, tuleb kasutada põikilaskumist. Põiki mäge laskumisel viiakse keharaskus alumisele (orupoolsele) suusale. Ülemisel suusal on koormus väike ja see peab olema ette viidud.

Laskumisel ebatasasusi ületades tuleb vältida, et ühelgi juhul ei eralduks suusad lumepinnast. Seda saavutatakse asendi muutmisega, nagu näha joonisel 17.

Oskuslikult tuleb laskuda nõlvadelt, kus esineb erinevate omadustega lund. Näiteks päikese vastu asetsevatel nõlvadel võib osa lund olla muutunud sulaks, puude varjus on aga samal ajal kuiv. Lahtistele nõlvadele kuhjab tuul tavaliselt hangi, mis vahelduvad kõva koorikuga lumega. Niisugustel nõlvadel tuleb valida tee võimalikult ühesuguse iseloomuga lund mööda. Läbides laskumishoogu pidurdavaid hangesid ja pehmet lund, tuleb üks suusk tei-

sest ette viia. Kuna madalaseendi puhul pole võimalik üht suuska kaugele ette lükata, siis erineva lumekattega mäekülgedel tuleb laskuda alati põhiasendis.



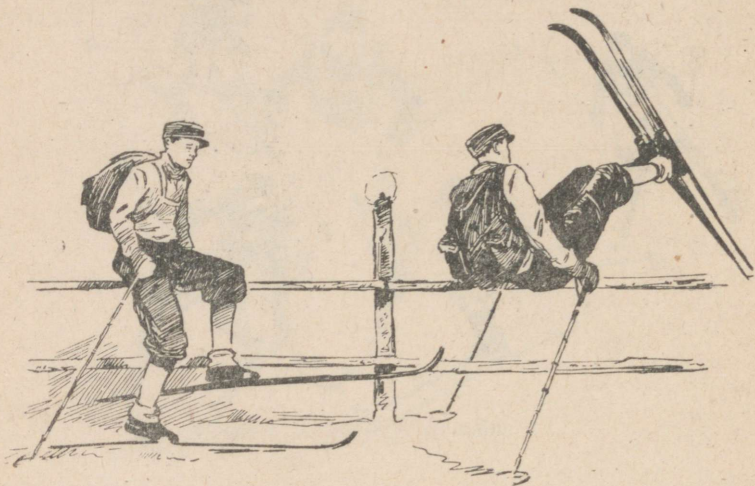
Joonis 19. Astumis- ja sahkpööre.

Kui järsust nõlvast alla sõites soovitakse vähendada laskumise hoogu pidurdamisega, tuleb seda alustada enne, kui kiirus on suureks kasvanud. Põhiliseks pidurdamisvõtteks suusamatkal on sahkpidurdamine (joonis 18), mida aga ei saa kasutada suure kiiruse puhul ega ka murduvas lumes.

Põikilaskumise puhul tuleb kasutada poolsahkpidurdamist, mille juures suusataja asend on põhiliselt sarnane sahkpidurdamise asendile. Erinevus seisneb ainult selles, et mäepoolne suusk libiseb alla otsesuunas, kuna orupoolne suusk on sahkasendis.

Suuna muutmiseks laskumisel võib kasutada astumis-, sahk- (joonis 19) ja poolsahkpööret. Astumispööret ei saa sooritada suurel kiirusel.

Niisuguseid pöörded, nagu paralleelpööre, poolsahk-paralleelpööre jt., kasutatakse suusamatkal harva. Põhjus on asjaolu, et nende puhul peab laskumiskiirus olema suurem. Kuna matkal laskutakse tavaliselt mööda tundmatut nõlva, tuleb seda teha mõõduka kiirusega. Samuti takistab teistsuguste pöörete edukat sooritamist seljakott.



Joonis 20. Lattaia ületamine.

Kui laskumisel märgatakse mingit ohtlikku takistust või kaotatakse tasakaal, on tarvis õigeaegselt ja ohutult kukkuda. Selleks võetakse madalasend ning kukutatakse end taha küljele. Suusad tuleb püüda sirutada risti vastu sõidusuunda, et pidurdada edasiliikumise hoogu.

Kukkuda võib ka ette küljele. Vältida tuleb seljakoti poolt antavat hoopi kuklasse. Kukerpalli vältimiseks kukkumisel tuleb suusatajal pärast kukkumist end võimalikult välja sirutada ning liibuda vastu maapinda.

Kukkudes rajale, mida mööda laskuvad ka teised matkajad, tuleb see võimalikult kiiremini vabastada. Seda nõuet on vaja eriti täita siis, kui rada kulgeb varjatult,

mille puhul järgmine laskuja ei näe, et edasisõitu takistab rajale kukkunud eessõitja.

Veekogud on talvel tavaliselt jäätunud. Kui jääkate on küllalt tugev, võib mööda jääd ületada iga veekogu. Kiirevoolulistes jõgedes aga võib jää olla keset jõge väga õhuke või hoopis puududa. Seepärast tuleb kepilõokide abil pidevalt kontrollida jää tugevust. Ohtlikest kohadest üleminekul tuleb liikuda hõrenдатud kolonnis, 10-meetriste vahedega.

Soodest üleminekul võib lumekatte all olev vesi suusatallad märjaks teha. Tulemuseks on suuskade jäätumine. Jäätumisel võetakse suusad alt ning kraabitakse noaservaga suusatald puhtaks.

Lattaiad ületatakse nii, nagu näidatud joonisel 20.

Suuskade hooldamine ja remont matkal

Enne matkale minekut tuleb suusad korralikult tõrvata. Pikematel matkadel tuleb seda teha ka matka ajal. Tõrv kaitseb suuska niiskumise vastu ning väldib suusatalla kiiret kulumist.

Igal hommikul, vajaduse korral ka lõunapeatusel, tuleb suuski määrida. Pärast suuskade määrimist tuleb kõigil matkajatel käed sooja veega puhtaks pesta.

Õöseks asetatakse suusad jahedasse ruumi. Painde säilitamiseks on soovitatav suusad kokku siduda ning asetada nende vahele klots.

Murdunud suusa parandamisel tuleb seda teha niiviisi, et libisemisomadused selle tõttu võimalikult vähem halveneksid. Kui murdekoht seda võimaldab, siis suusatalla alla paika ei asetata. Paik asetatakse suusa pealispinnale. Paigana kasutatakse vineeririba või lauaotsa. Suusa nina või kanna murdumisel on seda soovitatav parandada õhukese vineeriga või paksu plekiga. Suusa murdumisel keskelt tuleb kasutada paksemat lauätükki. Suusatalla alla lüüakse vajaduse korral õhuke plekitükk. Et pleki servad sõitmisel lund ei kraabiks, selleks tehakse suusatalla sisse vastavad uurded.

Sidemeid teel ei parandata. Vajaduse korral asendatakse need teel tagavarasidemetega. Suuskadelt võetud katkised sidemed parandatakse alles õhtusel puhkepeatusel, kus on selleks rohkem aega.

ORIENTEERUMINE MATKAL

Matkal on vaja alati teada, kus ollakse ise ja missuguses suunas tuleb liikuda. Samuti on vaja otsustada, kui palju kulub aega eesmärgile jõudmiseks ja kas jõutakse sinna õigeaks ajaks (enne pimedat, kontrolltähtjaks jne.). Orienteerumisel on matkajaile abiks kaart, kompass, kell, taevakehad ja kohalikud esemed. Osates lugeda kaarti, võib sellel tähistada oma eesiseva teekonna ning kompassi abiks võttes läbida selle tegelikult looduses. Peale kompassi võib ilmakaari määrata ka päikese ja kella ning mõnede kohalike esemete abil. Kellaaega võib määrata päikese ja kompassi ning tähtede järgi.

PLAAN JA KAART

Maakera pind on kumer ja tema täpne kujutamine on võimalik ainult kumeral pinnal. Mõnekümne kilomeetrise läbimõõduga maa-alasid võib võtta aga tasapinnalistena. Niisuguste väikeste alade kujutamist tasapinnal (paberil), ilma maakera kumerust arvestamata, nimetatakse plaaniks.

Terve maakera pinna või suurema maa-ala vähendatud kujutamist tasapinnal kartograafilise võrgu abil, s. o. maakera kumerust arvesse võttes, nimetatakse kaardiks. Kaardid jagunevad geograafilisteks ja topograafilisteks. Geograafilised kaardid on väiksema mõõtkavaga, võimaldades ainult üldise ülevaate saamist. Topograafilised kaardid on suurema mõõtkavaga (alla miljoni korra vähendatud), ning eelmistega võrreldes täpsemad ja üksikasjalisemad.

Maapinna kujutamisel paberil on vaja vähendada kau-

gusi teatud arv kordi. Võtame näite, kus kahe punkti vahe maastikul on 1 km. Kui need punktid kanda paberile 1 sm kaugusel teineteisest, siis vähendatakse sellega tegelikku kaugust 100 000 korda ($1 \text{ km} = 100\,000 \text{ sm}$), ning paberil näidatud kaugus on $\frac{1}{100\,000}$ tegelikust kaugusest. Kaardilt võetud joonlõigu pikkuse (käesoleval juhul 1 sm) suhet vastava tegeliku kaugusega maastikul (käesoleval juhul 1 km) nimetatakse kaardimõõdukseks ehk mõõtkavaks. Kaardimõõdu väljendust arvuga nimetatakse arvmõõduks, graafilist väljendust — joonmõõduks.

Arvmõõtu väljendatakse suhtearvuna, näiteks 1:100 000. See tähendab, et ühele sentimeetrile kaardil vastab 100 000 sm ehk 1 km looduses. Mida suurem on murru nimetaja, seda väiksem on kaardimõõt. Mida suuremas mõõdus on kaart valmistatud, seda üksikasjalisem ta on.

Arvmõõdu kasutamisel mõõdetakse sirkli abil kaardil kahe punkti vaheline kaugus sentimeetrites. Teades, kui suur kaugus maastikul on võrdne ühe sentimeetriga kaardil, korrutatakse see kaardilt mõõtmisel saadud sentimeetrite arvuga. Näiteks kaardil arvmõõduga 1:300 000 on kahe punkti vaheline kaugus 2,4 sm. Kaugus maastikul on seega 7,2 km ($3 \times 2,4 = 7,2$).

Kui on vaja teha vastupidine arvestus, s. o. maastikul läbitud teekonna lõik mõõta välja kaardil, siis tuleb korutamise asemel jagada. Teades näiteks, et matkagrupp on liikunud ööbimiskohast 6 km põhja suunas ning soovides tähistada oma asukohta kaardil, mille mõõt on 1:200 000, tuleb 600 000 (6 km sm-tes) jagada 200 000-ga. Matkagrupi poolt läbitud teekonna pikkusele vastab seega 3 sm pikkune lõik kaardil.

Joonmõõt kujutab kaugusi graafiliselt ning võimaldab neid määrata ilma matemaatilise arvutusega. Sirkli ja joonmõõdu abil on kauguste mõõtmine lihtne.

Matka tingimustes täidab sirkli aset väga hästi sentimeetrijaotustega pabeririba. Soovi korral võib sellele paberiribale märkida ka kilomeetrijaotused, mis vastavad matkal kasutatava kaardi või skeemi mõõtkavale.

Kõverjoonte mõõtmine kaardil on lihtne ja kiiresti teostatav kurvimeetriga. Kurvimeetri kettal on märgitud jaotused vastavalt mitmesugustele kasutatavatele mõõtkavadele. Läbides kurvimeetriga teatud teelõigu, võib skaalalt lugeda selle pikkuse kilomeetrites. Kui kurvimeetrit

pole kasutatava kaardi mõõtkavale vastavaid jaotusi, siis võib kettalt lugeda kaardil läbitud lõigu pikkuse sentimeetrites. Korrutades seda kaardi arvmõõdu nimetajaga, nagu juba eespool märgitud, saadakse vastava lõigu pikkus sentimeetrites.

Mõõtmise võimalik täpsus kaardil. Teoreetiliselt on võimalik teostada mõõtmisi kaardil kuni 0,1 mm täpsusega. Kaugust maastikul, mis vastab 0,1 mm kaardil, nimetatakse antud kaardimõõdu piirtäpsuseks. Tuleb arvestada, et praktiliselt on täpsus kauguste mõõtmisel kaardil 5 korda väiksem, s. o. 0,5 mm. Vastavalt sellele on erinevate kaardimõõtude puhul täpsus alljärgnev:

Kaardimõõt	Kaardimõõdu piirtäpsus meetrites	Praktiline piirtäpsus meetrites
1 : 50 000	5	25
1 : 100 000	10	50
1 : 200 000	20	100
1 : 500 000	50	250
1 : 1 000 000	100	500

Turistlikul matkal kasutatava kaardi või skeemi mõõtkava valitakse vastavalt matka keerulisusele. I raskuskategooria jalgrattamatkal on küllaldane maanteede kaart mõõdus 1 : 300 000. I raskuskategooria jalgsi- ja suusamatkal, kus liigutakse osaliselt väljaspool maanteid, rahuldab nõudmised topograafiline kaart või skeem mõõdus 1 : 200 000. Raskema kategooria matkal, kus sageli tuleb liikuda asimuudi järgi, peaks kaardimõõt olema suurem, vähemalt 1 : 100 000.

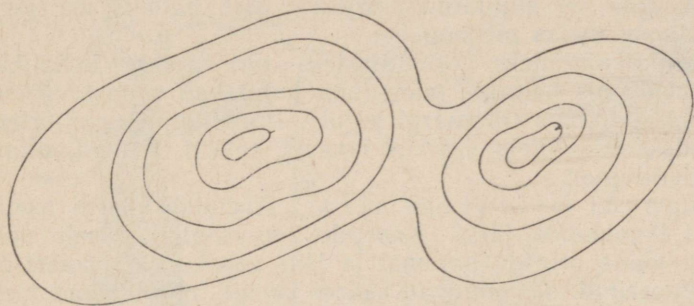
Et maastikul hästi orienteeruda, peab oskama kaarti lugeda. Selleks tuleb tunda topograafilisi tingimärke. Tingmärkide abil märgitakse kaardile kõik orienteerumisel olulist tähtsust omavad kohalikud esemed (metsad, järved, sood, asulad, teed, kanalid jne.).

Tingmärgid jaotatakse kolme liiki: kontuurmärgid, mõõtmärgid ja selgitavad märgid.

Kontuurmärkidega tähistatakse need kohalikud esemed, mis kantakse kaardile kaardimõõdus, näiteks põllud, metsad, sood, heinamaad.

Mõõtmärkidega tähistatakse neid kohalikke esemeid, mida pole võimalik kujutada kaardimõõdus (üksik puu, ehitus, teerada jne.).

Kui kohalikku eset märgitakse mingi geomeetrilise mõõtmärgiga (ring, ruut, kolmnurk), siis tähistab selle täpset asukohta maastikul tingmärgi keskpunkt. Üksiku puu, teenäitaja jne. asukohta maastikul tähistab täisnurga tipp, mille moodustab tingmärgi vertikaaljoon alusega. Tule torni, mälestussamba jne. asukohaks maastikul on tingmärgi aluse keskkoh. Tee, kraavi jne. asukohta maastikul tähistab tingmärgi telg.



Joonis 21. Kaldekriipsud samakõrgusjoontel (vasakul kõrgendik, paremal nõgu).

Selgitavate tingmärkide liiki kuuluvad kõik muud märgid kaardil, mida kasutatakse kohalike esemete iseloomustamiseks. Neid kasutatakse koos kahe eelmise liigi tingmärkidega. Näiteks täidetakse metsa tähistav kontuur metsa tingmärgiga (ringikestega) ja lisatakse juurde üksikut lehtpuud või okaspuud kujutav tingmärk metsa liigi märkimiseks; jõgedel märgitakse noolega voolu suund jne.

Maapinna reljeefi kujutamiseks kasutatakse topograafilisel kaardil samakõrgusjooni. Reljeefi põhilisteks vormideks on kõrgendikud (mäed), nõod (süvendid), seljandikud (mäeahelikud) ja lohud (orud).

Selleks, et kaardi järgi mõista reljeefi iseärasusi, on vaja osata kindlaks teha kallaku suunda ning eraldada kõrgendikku nõost. Selleks on samakõrgusjoontele joonistatud kriipsukesed (nn. kaldekriipsud), mis oma vaba otsaga näitavad vee voolamise suunda kallakul (joonis 21).

Numbritega on samakõrgusjoontel märgitud nende kõrgus merepinnast (meetrites). Numbrid on kirjutatud alusega maapinna madaldumise suunas. Maapinna kallaku suunda on kerge kindlaks teha ka jõgede, järvede ja soode asetuse järgi. Viimased asuvad alati maapinna madalamates osades.

Kõike kaardil kujutatut tuleb matkaja seisukohalt vaadelda kui orientiire. Viimaseid jaotatakse joonekujulisteks ja punktikujulisteks orientiirideks.

Joonekujulisteks orientiirideks nimetatakse maapinna reljeefi või kohalike esemete sirgjoonelisi osi, mis ka kaardil on kujutatud sirgjoone abil, näiteks tee, jõgi, randjoon, metsa piirjoon jne.

Punktikujulisteks orientiirideks nimetatakse kohalikke esemeid, mis kaardile märgituna kujutavad endast väikest punkti (vastava tingmärgi kujul). Punktikujulisteks orientiirideks on näiteks üksikud hooned, veskid, kirikud, sillad, teeristid jne.

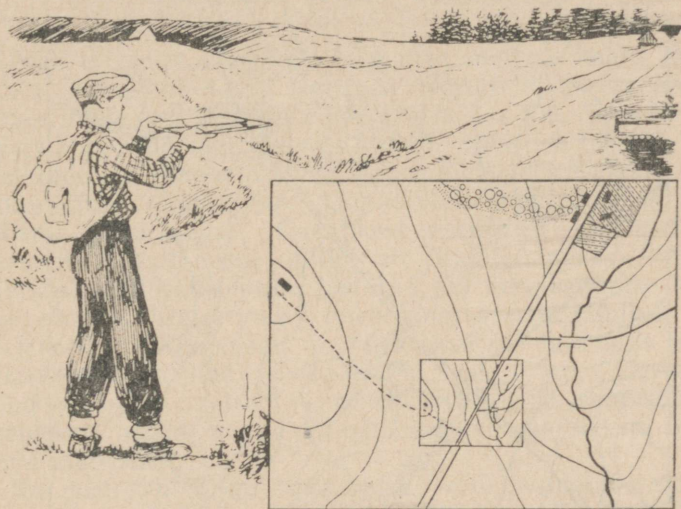
Kaardi orienteerimine tähendab kaardi asetamist ilmakaarte järgi. Kaartidel on reegli kohaselt põhi ülal, lõuna all, ida paremal ja lääts vasakul. Kui kaart on orienteeritud, siis ühtuvad kaardi jooned, mis läbivad meie asukohta kaardil, vastavate joontega maastikul; kõik muud kaardi jooned on paralleelsed maastiku vastavate joontega.

Kaart orienteeritakse harilikult kompassi abil. Viimase puudumisel saab kaarti orienteerida maastikul olevate orientiiride abil, aga ka päikese ja kella, Põhjanaela ja mõnede teiste esemete abil.

Kaardi orienteerimiseks kompassi abil tuleb horisontaalselt asetsevale kaardile asetada vabastatud magnetnõelaga kompass. Kompass asetatakse kaardile nii, et kompassikarbi põhja-lõuna joon ühtuks või oleks paralleelne meie asukoha lähema meridiaaniga kaardil või kaardi ida- ja lääneservaga. Seejärel pööratakse kaarti koos kompassiga niikaua, kuni magnetnõela põhjapoolus ühtub kompassikarbil oleva põhjamärgiga. Seega näitab magnetnõela põhjapoolus kaardi põhjaserva suunas. Kaart on orienteeritud.

Maastikul olevate orientiiride abil saab kaarti orienteerida siis, kui asutakse kaardil kujutatud maastikul. Selleks tuleb valida oma asukoha läheduses mingi joonekujuline orientiir, mis on selgesti näha nii kaardil kui maastikul,

ja asuda kaardiga sellele joonele. Seejärel pööratakse kaart nii, et valitud joon kaardil ja maastikul langeks kokku. Et seda suunda kiiremini ja täpsemalt leida, asetatakse kaardi joonele pliiatsi või joonlaua serv ja suunatakse see täpselt vastava joonekujulise orientiiri sihis. Nii-sugust tegevust nimetatakse viseerimiseks. Et veenduda, kas kaart on asetatud ilmakaarte suhtes õigesti,



Joonis 22. Kaardi orienteerimine.

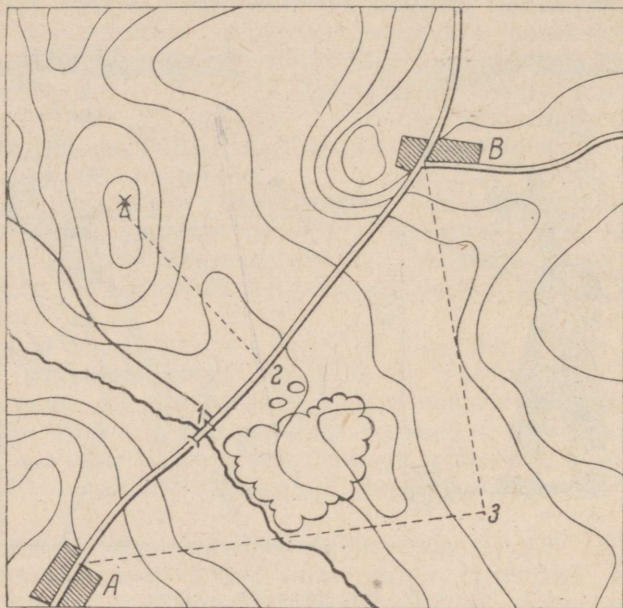
tuleb viseerida veel mõnele selgelt nähtavale punktikujulisele orientiirile, mis on märgitud ka kaardil. Kui sealjuures viseerimisjoon lõikab viseeriija asukohta kaardil, on kaart orienteeritud õigesti (joonis 22). Kontrollimiseks võib kasutada ka teist moodust: teades umbes, kuspool asub põhi, vaadatakse, kas kaardi põhjaserv on pööratud selles suunas.

Kaardi orienteerimiseks taevakehade ja muude esemete järgi on esmalt vaja viimaste abil määrata ilmakaared ja seejärel pöörata kaart ilmakaarte suhtes õigesti asendisse.

Oma asukoha leidmine kaardil. Põhimõtteks on siin leida maastikul orientiire, mis on märgitud ka kaardil. Nende orientiiride viseerimisjoonte lõikumispunkt

ongi otsitavaks kohaks kaardil. Selle selgitamiseks vaatleme kolme põhilist juhtu (joonis 23).

Matkagrupp liigub mööda maanteed asulast *A* asulasse *B*. Pärast pooletunnist liikumist jõutakse sillale (*1*) ja tahetakse määrata oma asukoht kaardil. Selleks orienteeritakse kaart. *A*-st *B*-sse kulgeval teel on kaardil märgitud



Joonis 23. Oma asukoha leidmine kaardil.

sild, mis asub umbes 2,5 km kaugusel asulast *A*. See kaugus vastab umbkaudu matkagrupi poolt läbitud tee pikkusele. Ka muud orientiirid (silla juurest vasakule pöörduv tee, paremal mets) kinnitavad sama. Järelikult seisamegi tähendatud sillal.

Liikudes edasi, jõuab matkagrupp punkti 2. Nüüd on võimalik oma asukohta määrata loodest paistva tuuleveski abil, mis on märgitud ka kaardil. Kaart orienteeritakse. Kaardile asetatakse joonlaud või pliiaats, nii et selle serv puudutaks tuuleveski tingmärgi alust ning suunduks tuuleveskile maastikul. Saadud viseerimisjoone lõikepunkt maanteega ongi matkagrupi asukoht.

Kolmas tüüpiline juhus on, kui matkagrupp asub maanteest kõrval (3) ja läheduses puuduvad selgestieraldatavad orientiirid. Siin võib orienteeritud kaardil viseerida esmalt asulale A ja seejärel asulale B. Viseerimisjoonte lõikepunkt ongi matkagrupi asukohaks.

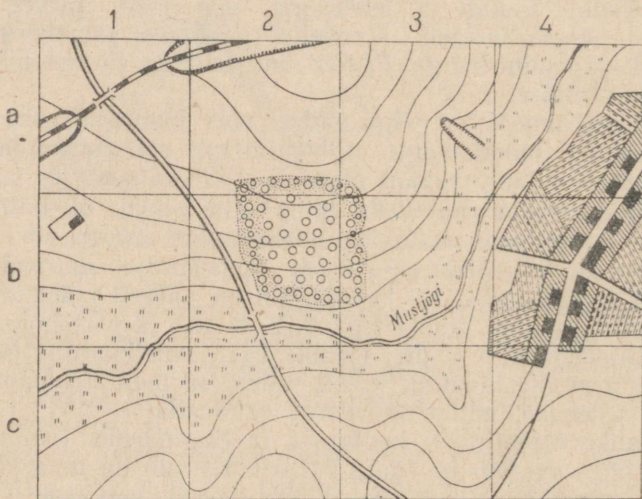
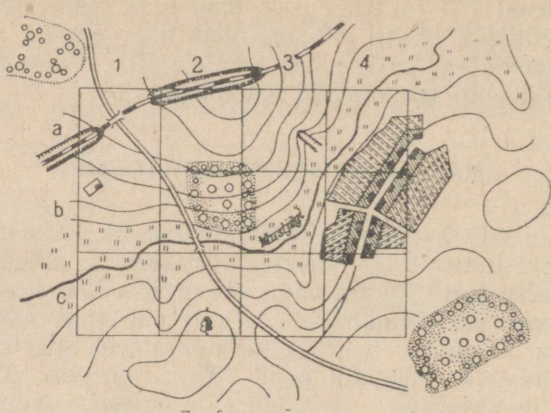
MARSRUUDI SKEEMI KOOSTAMINE

Alati ei ole matkagrupil võimalust matkale kaarti kaasa võtta. Sel juhul tuleb koostada marsruudi skeem kaardi kopeerimise teel. See on väga vaearikas töö. Soovitav on kaart kopeerida läbipaistvale kalkale värvilise tušiga. Võib kasutada ka musta tušši ja värvipliiatseid. Kalkale kantakse ümber matkagrupi poolt läbitav maastik ühes selle lähema ümbrusega. Kohalikest esemetest joonistatakse skeemile ainult need, millel on orienteerimiseks oluline tähtsus, kõik väheoluline jäetakse töö kergendamise huvides kõrvale. Kopeerimisel tuleb kinni pidada kindlast tööjärjekorrast. Kõigepealt joonistatakse musta tušiga koordinaadistik, asulad ja teedevõrk, siis jõed, järved ja sood — sinise, metsad — rohelise ja lõpuks samakõrgusjooned — pruuni tušiga. Ei tohi unustada ka skeemi mõõtkava märkimist.

Kui kaardimõõt on väga väike, võib joonistada skeemi ka suurema mõõtkavaga. Lihtsaim viis selleks on järgmine. Suurendatav rajoon jagatakse pliiatsijoontega kaardil ühesuurusteks ruutudeks, mille külje pikkus on näiteks 1 sm. Paberile joonistatakse samasuguse arvuga ruudustik, ruutude küljepikkusega 2 sm (kahekordse suurenduse saamiseks). Ruudud nii kaardil kui ka paberil märgitakse horisontaalsuunas numbritega 1, 2, 3 jne. ja vertikaalsuunas tähtedega a, b, c jne. (joonis 24). Kui kaardile jooni tõmmata ei ole lubatud, tuleb sellele asetada läbipaistev tselluloidleheke, millel on vastav ruudustik.

Vajalike orientiiride kontuurid ja tingmärgid kantakse silma järgi vastavasse ruutu paberil. Ka siin on vaja kinni pidada samast tööjärjekorrast kui kaardi kopeerimiselgi. Töö tehakse pliiatsiga. Skeemi tuhmumise vältimiseks võib pliiatsijooned katta üle värvilise tušiga.

Pärast skeemi valmistamist kantakse sellele punase tušiga matkagrupi marsruut ja ekskursiooniobjektid ning tähistatakse ööbimiskohad (kuupäevadega). Soovitav on



Joonis 24. Kaardi suurendamine.

märkida ära ka marsruudi üksikute lõikude pikkus kilomeetrites. Marsruudilt kõrvaleminevatele teedele märgitakse, kuhu need viivad ja kaugus asulatest.

Marsruudi läbitöötamise käigus saadavate lisaandmete alusel täiendatakse skeemi matkagrupile olulise tähtsusega orientiiridega. See on eriti vajalik, kui skeem saadi väikese mõõtkavaga kaardi suurendamise teel. Skeemi on vaja täiendada ka looduslike takistuste ja ohtlike kohtade täpsema äramärkimise ja värvilise pliiatsiga esiletõstmise teel.

Matka ajal korrigeeritakse ja täiendatakse skeemi tege-likkusele vastavalt. Selleks otstarbeks kasutatakse kohalikel elanikel saadud andmeid ja matkagrupi oma tähelepanekuid. Eriti suure väärtusega on maastikul määratud asimuudid. Kõik need andmed on väga vajalikud järgmistele matkagrupidetele, kes kasutavad sama marsruuti.

LIIKUMINE ASIMUUDI JÄRGI

Sageli liigub matkagrupp ühest punktist teise otsejoones. Eriti tuleb seda ette jalgsi- ja suusamatkal. Liikumiseks otsejoones väljaspool teid on vaja osata tähistada oma teekonda kaardil ning läbida see siis maastikul võimalikult täpselt.

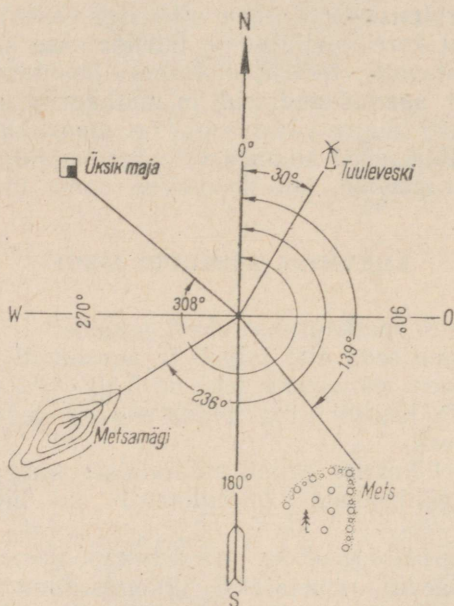
Maastikul liikumise suund määratakse nurga abil, mis moodustub põhjasuuna (meridiaani) ja liikumissuuna vahel.

Nurga suurust kraadides mõõdetult põhjasuunast paremale (päripäeva) nimetatakse liikumissuuna asimuudiks. Seega asimuut 0° (või 360°) tähistab liikumise suunda, mis kulgeb otse põhja. Teiste ilmakaarte suunas kulgevad liikumissuunad väljenduvad järgmiselt: kirre — 45° , ida — 90° , kagu — 135° , lõuna — 180° , edel — 225° , lääs — 270° , loe — 315° . Seega võib ükskõik missugust liikumise suunda väljendada alati asimuudiga, näiteks: asimuut 30° , asimuut 139° , asimuut 236° , asimuut 308° jne. (joonis 25).

Kaardile märgitud liikumissuuna asimuuti saab mõõta malliga või kompassiga. Selleks on vaja kaardil leida (või joonistada) meridiaan, mis lõikuks antud liikumissuunaga.

Asetades malli meridiaanile, mõõdetakse nurga suurus põhjasuuna ja liikumissuuna vahel. Kui liikumissuund on idapoolsete ilmakaarte poole (asimuut $0-180^\circ$), siis mal-

liga mõõtmisel saadud nurk ongi antud liikumissuuna asimuut. Kui aga liikumissuund on läänepoolsete ilmakaarte poole (asimuut $180\text{--}360^\circ$), siis saab mallilt lugeda lõunasuuna ja liikumissuuna vahelise nurga suuruse, millele tuleb liita 180° , et saada liikumissuuna asimuut. Näiteks joonisel 26 on asimuut $150^\circ + 180^\circ = 330^\circ$.

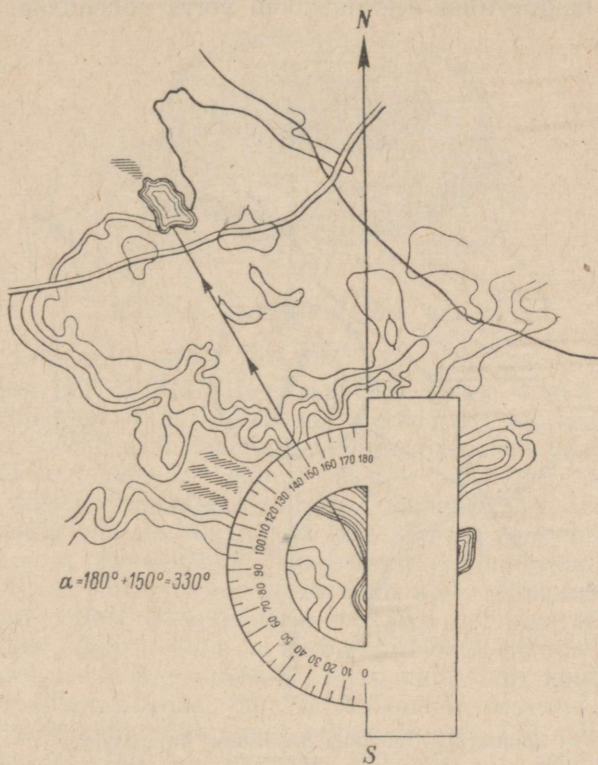


Joonis 25. Liikumissuuna väljendamine asimuudiga.

Lihtsam on asimuuti leida, kui kasutada ümmargust malli. Siis saab mallilt otsekohe lugeda ükskõik missuguse nurga suuruse põhjasuunast paremale (päripäeva) $0\text{--}360^\circ$ -ni. Ümmarguse malli võib ka ise valmistada. Väga hea on asimuute mõõta läbipaistvast tselluloidist valmistatud kettakujulise malliga.

Malli puudumisel võib määrata kaardil asimuuti ka kompassi abil. Kompassi tsentrum asetatakse meridiaani ja liikumissuuna lõikepunkti. Selle täpsemaks teostamiseks on soovitatav tõmmata läbi lõikepunkti meridiaaniga ristuv

joon, nii et selle otsad ulatuksid kompassikarbi alt välja. Kompassikarbile kinnitatud kraadiringile märgitud ilma-kaarte märkide järgi on nüüd lihtne teda õigele kohale

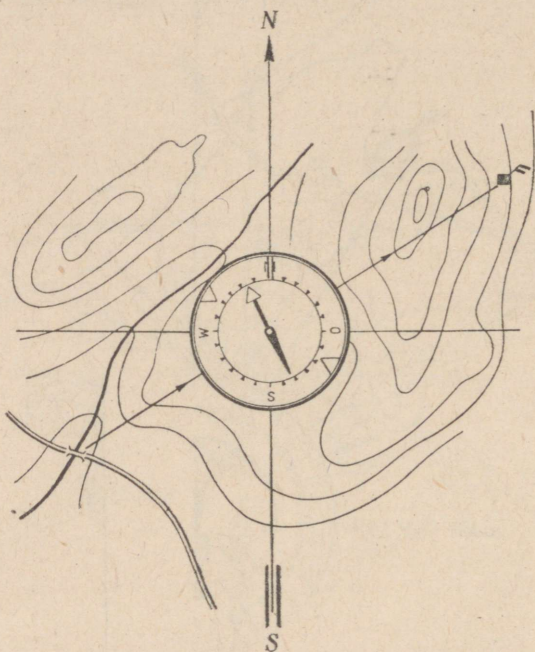


Joonis 26. Asimuudi mõõtmine malliga.

asetada ja seejärel välja lugeda liikumissuuna asimuuti (joonis 27). Seejuures võib võtta abiks pliiatsi, mis asetatakse visiirile.

Kaardilt leitakse geograafiline asimuut. Liikumisel kompassi järgi maastikul aga kasutatakse magneetilist asimuuti. Nimelt tuleb siin arvestada magneetilist deklinatsiooni, s. o. kompassinõela kõrvalekaldu mist geograafilisest põhjast teatud nurga võrra. Magneetiline deklinatsioon on maakera erinevates paikades erinev

ja muutub pidevalt, aastast-aastasse. Eesti NSV territooriumil on magnetiline deklinatsioon praegu umbkaudu $0-+8^{\circ}$, s. t. et magnetnõel kaldub geograafilisest põhjast kuni 8° paremale (itta). Seetõttu tuleb kaardil saadud nurka magnetilise deklinatsiooni võrra vähendada. Mat-

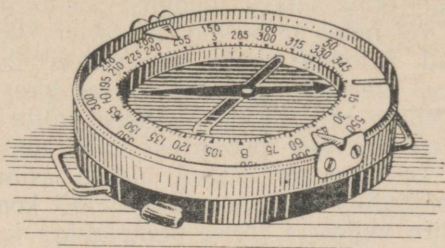


Joonis 27. Asimuudi mõõtmine kompassiga.

kal võib piirduda ligikaudse korrigeerimisega. Enamiku Eesti NSV territooriumi ulatuses on magnetnõela hälbeks $3-4^{\circ}$, üle $+5^{\circ}$ tõuseb deklinatsioon vabariigi kirde- ja kaguosas. Alla $+2^{\circ}$ on deklinatsioon Lihula—Karuse ümbruses. Ainult üksikutes kohtades, nagu Jõhvi ja Türi lähedal, esineb magnetilisi anomaaliaid, kus deklinatsioon muutub teatud maa-alal mitmekümne kraadi võrra.

Asimuudi määramiseks kohalike esemete järgi maastikul pöörduetakse näoga selle eseme poole, mille peale tahetakse asimuuti määrata. Orienteeritakse kompass ja pööratakse kompassi visiiri

seni, kui sälk, kirp ja kohalik ese asetsevad ühel sirgjoonel. Kirp peab olema pööratud kohaliku eseme poole. Kraadiringilt loetakse kirbu osuti abil soovitud asimuut.



Joonis 28. Adrianovi tüüpi kompass.

Kui asimuudi suurus on teada, saab visiiriga varustatud kompassi abil määrata liikumise suuna maastikul. Adrianovi tüüpi kompassil (joonis 28) on visiir kinnitatud pööratava klaasihoidja külge. Sarnaselt püssi sihkule koosneb ka visiir kahest osast — sälgust ja kirbust. Nagu püssist laskmisel, peab ka kompassiga viseerimisel olema sälk silmale lähemal ja kirp silmast kaugemal.

Kompassi kraadiringil fikseeritakse liikumissuuna asimuut visiiri kirbu küljes oleva osuti abil. Liikumissuuna asimuuti valesti kraadiringile asetades või omavahel ära vahetades visiiri sälgu ja kirbu, võidakse liikuda hoopis vastupidises suunas. Seepärast on vaja alati kontrollida saadud liikumissuuna õigsust ligikaudse arvestuse abil. Nii kulgevad liikumissuunad asimuudiga $0-90^\circ$ umbkaudu kirdesse, $90-180^\circ$ — kagusse, $180-270^\circ$ — edelasse ja $270-360^\circ$ — loodesse.

Kompassi korrasoleku kontrollimiseks asetatakse ta liikumatule horisontaalsele pinnale ja vabastatakse magnetnõel. Kui viimane on paigale jäänud, siis märgitakse magnetnõela seis kraadiringil. Raudeset (nuga) kompassile lähendades viiakse magnetnõel rahulikust seisust välja. Kui magnetnõel jääb paigale täpselt eelmisse asendisse ja paar järgmist katset annavad samasugused tulemused, on kompass tarvitamiskõlblik.

Et liikuda antud asimuudi järgi, tuleb asuda lähtepunkti, mis oli aluseks asimuudi määramisel. Kompassi abil tehakse siin kindlaks vajalik liikumissuund

ja valitakse sellel mõni selgestinähtav orientiir. Jõudes selle orientiirini, valitakse samal viisil uus orientiir. Kõikidest nähaolevatest orientiiridest tuleb valida kõige kaugem. Seejuures on tarvis jälgida, et ei valitaks niisugust orientiiri, mis enne selleni jõudmist kaoks maapinna reljeefi, metsa või mõne teise kohaliku eseme taha.

Kirjeldatud moodus sobib liikumiseks lahtisel maastikul. Kinnisel maastikul (metsas, võsas jne.) muutuks liikumine sagedase orientiiride valimise tõttu väga aeglaseks. Siin on sobivaks mooduseks kahe kompassi kasutamine. Üks kompass on avatud olekus esimese matkaja käes, kes määrab liikumissuuna vahetult kompassi järgi, ilma orientiire valimata. Teise kompassiga korrigeeritakse kolonni juhtija poolt valitud liikumissuunda. See kompass on kolonni sulgeja (viimase) käes, kes peab nägema kolonni pead. Ka sellele kompassile on asetatud õige liikumissuund. Korrigeerimiseks sulgeja peatub ja pöörab kompassi niisugusesse asendisse, et visiirjoon üle sälgu ja kirbu langeks kolonni juhtijale, s. o. ühtuks liikumise suunaga. Heites pilgu magnetnõelale, näeb ta, mitme jaotuse võrra kaldub see põhjämärgist vasakule või paremale. Vastavalt sellele tuleb korrigeerida ka liikumise suunda. Näiteks fikseerides, et magnetnõel kaldub kahe jaotuse võrra (üks jaotusvahe on 3°) põhjämärgist paremale, hüüab ta: «Kuu kraadi paremale!» See tähendab, et juhtija peab hoiduma kuue kraadi võrra paremale. Korrigeerida tuleb võimalikult tihedamini ja seepärast on parem, kui seda teevad kaks matkajat vaheldumisi, kumbki oma kompassiga. Samasugust moodust võib kasutada ka tihedas udus ja öösel. Et pimedas oleks võimalik kolonni lõpust viseerida esimesele matkajale, peab see kandma mingit valgusallikat.

Öisel liikumisel võib orientiiriks valida ka kuud ja tähti, kuid siis on vaja valida iga 20—30 minuti järel uus orientiir (täht), sest tähed, liikudes taevavõlvil, võivad põhjustada suurt kõrvalekaldumist õigest suunast.

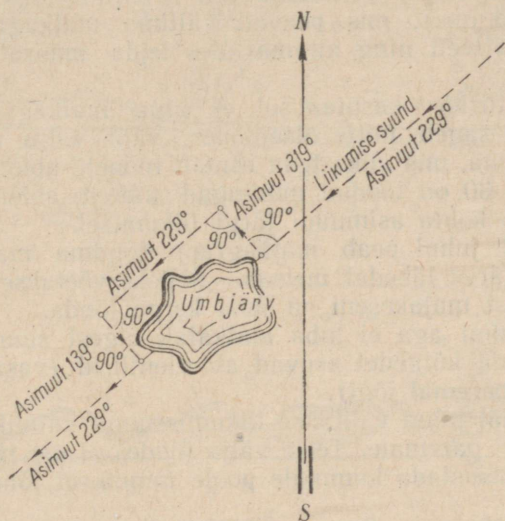
Viseerides mõnele orientiirile, on vaja iga kord kontrollida, et kompassi visiir ei oleks paigast nihkunud.

Täiesti sirgjooneline liikumine maastikul on harva võimalik. Seda ei luba teel ettetulevad mitmesugused takistused.

Suurte kõrvalekaldumiste vältimiseks on vaja väikestest takistustest (puud, põõsad, hooned jms.) möödumisel jätta

need vaheldumisi kord paremale, kord vasakule. Suurtest takistustest (järved, jõekäänakud jms.) möödumiseks võib kasutada allkirjeldatud võtteid.

Jõudes näiteks järve kaldale, on vaja valida vastaskaldal mõni orientiir (kivi, puu jms.), mis asub liikumise suunas ja mida sinna kaldale jõudes suudetakse üles leida ja eraldada teiste samasuguste hulgast. Soovitav on kuni



Joonis 29. Asimuutide kasutamine takistusest möödumisel.

selle orientiirini jõudmiseni teda mitte silmist lasta, sest lähedalt paistavad kõik esemed hoopis teistsugustena kui kaugelt, mis teeb nende äratundmise raskemaks.

Kui vastaskaldal pole võimalik mingit orientiiri valida, siis valitakse orientiir järve sellel kaldal, kuhu välja jõuti. Seejärel minnakse ümber järve teisele kaldale, kus asetatakse kompassile tagasisuuna asimuut ning asutakse ise niiviisi, et vastaskaldale mahajäetud orientiir asuks tagasisuuna asimuudi visiirjoonel. Kui niisugune koht on leitud, asutaksegi jälle õigel liikumissuunal.

Juhul kui aga järve kummalgi kaldal pole võimalik orientiiri valida, tuleb ümber järve minekuks valida abiasimuudid, nagu näha joonisel 29.

Kuigi kompass on üheks matkaja tähtsamaks abiliseks, jääb ta siiski kaunis ebatäpseks instrumendiks. Asimuu- tide määramisel ja nende järgi liikumisel tekib paratama- tult viga, mis kõigub 2—5° piirides. Näiteks läbides 10 km, on kõrvalekaldumine 5°-lise vea puhul 1000 m.

Et kõrvalekaldumisest hoolimata matkagrupp jõuaks siiski sihtpunkti, on vaja valida abiorientiidid. Nendeks valitakse tavaliselt joonekujulised orientiidid (teed, jõed, järvekaldad jne.), mis peavad vältima matkagrupi eksi- mise õigelt teelt ning aitama üles leida määratud lõpp- punkti.

Abiorientiidide kasutamisel ei liigu matkagrupp oma eesmärgile sageli mitte otsejoones, vaid valib niisuguse liikumissuuna, mis viiks teda esmalt mõnele abiorientiidile.

Joonisel 30 on toodud mõningad näited abiorientiidide kasutamise kohta asimuudi järgi liikumisel.

Esimesel juhul peab matkagrupp jõudma majakeseni, mis asub järve lähedal metsas. Selleks võetakse asimuu- t järvele, kust majakeseni on juba kerge jõuda.

Teisel juhul aga ei luba matkajail õigest suunast kõr- vale kalduda külgedel asuvad abiorientiidid (vasakul kõr- gendik ja paremal jõgi).

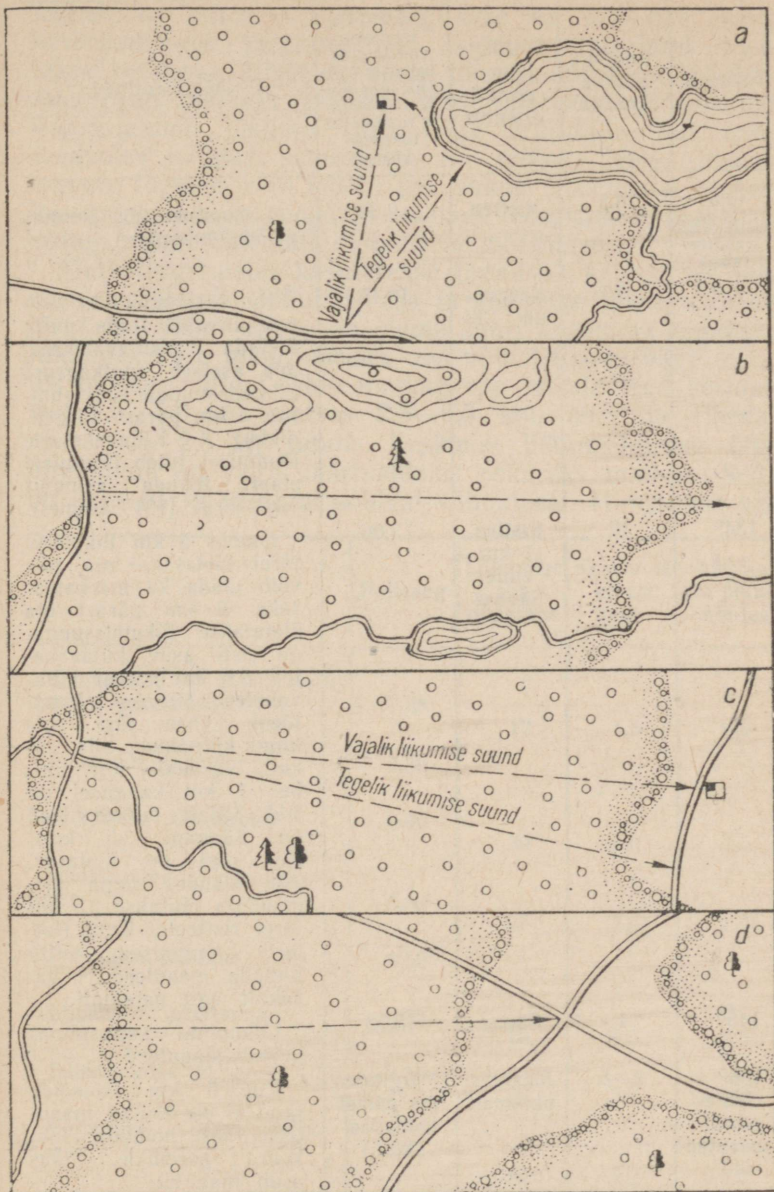
Kolmandal juhul valitakse liikumissuund vajalikust suu- nast 6—10° paremale. Teele välja jõudes ei ole matkagru- pil raske otsustada kummale poole minna, et jõuda maja- keseni.

Neljandal juhul on eesmärgiks ristteele väljajõudmine. Abiorientiidideks on siin teharud, mida matkagrupp ei tohi ületada ja mis teda eesmärgile välja juhivad.

Valides orientiire suusamatkal, tuleb meeles pidada, et talvel võivad mõned kohalikud esemed jääda lumekatte tõttu tähele panemata. Nii võidakse märkamatuult ületada kinnikülmunud oja või täistuisanud külavahetee.

Nendel päevadel, kui matkagrupp kavatseb liikuda asi- muudi järgi, on soovitatav koostada vastav tabel asimuu- tide, kauguste, orientiidide ja tagavaraorientiidide äranäi- tamisega. Näiteks Tallinna Kehakultuuritehnikumi matka- grupp, liikudes 1955. a. talvel suuskadel Antslast Rõu- gesse, koostas tabeli lk.-l 104 toodud kujul.

Läbitud tee pikkust matkal võib mõõta sammu- dega. Sammude lugemise kergendamiseks peetakse arves- tust paarissammudes, s. t. arve on vaja lugeda ühe jala järgi, näiteks vasaku jala sammu ajal. Kui sada paaris-



Joonis 30. Liikumine asimuudi järgi.

Asimuut	Teelõigu pikkus km-tes	Teelõigu lõpp-punkti orientiir	Orientiirile jõudmise umbkaudne kellaeg (arvestades väljumise aega ja loodetavat liikumiskiirust)	Abiorientiirid
90° (lähtepunkt—raudteejaam)	2,5	Risttee	9.30	Liikumine ida suunas mööda maanteed.
86°	3,7	Kõrgendik 130	10.15	Kui kõrgendik 130 jääb märkamatuks, siis mitte ületada külavaheteed, mis asetseb matkagrupi liikumissuunale risti (umbes 1 km pärast kõrgendikku). Külavaheteede jõudmisel tuleb järgmisel etapil liikuda asimuut 138° järgi (134° asemel).
134°	12	Risttee 1 km enne Sännat	13.00	Umbes 5 km liikumise järel ületatakse oja, mis võib jääda ka märkamatuks. 2 km pärast oja ületatakse liikumissuunaga risti asuv külavaheteed. 2,5 km pärast külavaheteed jõutakse Mustjõeni. (Kui jõgi pole kinni külmunud, siis liikuda vasakule, kus umbes 1 km kaugusel on sild. Sillalt mööda teed on Sännani 3,5 km). Kui jõgi on ületatav, siis liikudes sama asimuudiga jõutakse 2,5 km järel ristteele. Kuni ristteele jõudmiseni mitte ületada maanteed ei vasakult ega paremalt.
145°	1	Sänna	13.15	Liikumine kagusuunas mööda maanteed.
106° (lähtepunkt—maantee-sild)	3—5	Maantee paremalt	(Märgitakse ära pärast lõunapeatust.)	Kui 5 km läbisõidu järel ei ole jõutud maanteele, siis hoiduda rohkem paremale, kus asub maantee.
92°	3,5—5,5	Rõuge		Liikumine idasuunas mööda maanteed.

sammu on täitunud, siis märgitakse see ära ühe sõrme kõverdamisega, järgmise saja paarissammu järel surutakse peopessa järgmine sõrm jne. Sammudega mõõtmiseks peab matkaja teadma oma paarissammu pikkust. Paarissammu pikkuse saab välja arvestada, kui mõni teadaolev kaugus sammudes ära mõõta. Kuigi paarissammu lugedes võib mõõta tee pikkust võrdlemisi täpselt, kasutatakse seda moodust matkal võrdlemisi harva ja sedagi ainult lühemate distantside mõõtmiseks.

Matkatingimustes kasutatakse tavaliselt käidud tee pikkuse arvestamist liikumise aja ja keskmise liikumiskiiruse järgi. Sel juhul aga peab olema suuri kogemusi keskmise liikumiskiiruse määramiseks, mis võib kõikuda väga suurtes piirides. Jalgsi läbib matkagrupp mööda teed keskmiselt 4,5—5,0 km, metsas 2,5—3,5 km, soos ja tihedas võsas 1,5—2,5 km tunnis. Keskmise liikumiskiiruse õige hindamine on väga väärtuslikuks oskuseks matkal. Seda on vaja harjutada igal sobival võimalusel. Hindamise vea

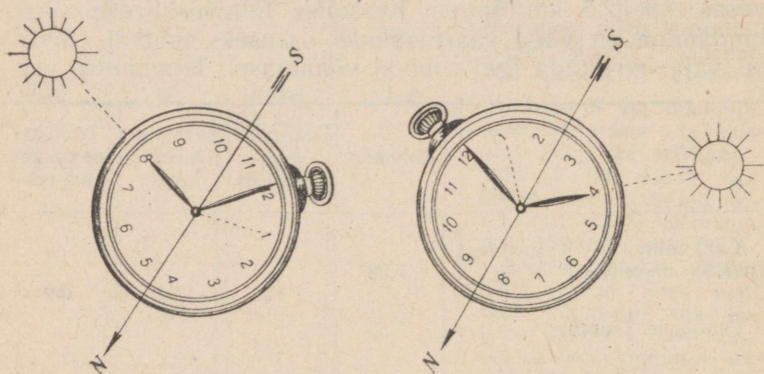
	Kellaaeg	Liikumise aeg minutites	Keskmine kiirus km/t.	Läbitud tee pikkus km-tes
Lahkumine Kallaverest (mööda maanteed)	7.38	12	4,5	0,9
Peatusele jäämine	7.50	—	—	—
Liikumise alustamine	8.00	30	5,0	2,5
Pöördumine maanteelt metsa	8.30	20	3,5	1,2
Peatusele jäämine	8.50	—	—	—
Liikumise alustamine	9.00	10	3,0	0,5
Tiheda võsa algus	9.10	30	2,0	1,0
Väljumine võsast heinamaale	9.40	15	4,0	1,0
Peatusele jäämine jne.	9.55			

suurust on kerge kindlaks teha kilomeetripostide või kaardi järgi.

Läbitud tee pikkuse kindlakstegemisel keskmise liikumiskiiruse ja aja järgi on soovitatav pidada arvestust lk.-l 105 esitatud näite kohaselt. Tabeli täitmisel tuleb arvesse võtta kõik üle 1 minuti kestnud peatused.

ILMAKAARTE LIGIKAUDNE MÄÄRAMINE

Üldiseks orienteerumiseks maastikul piisab matkagrupil sageli ilmakaarte ligikaudsest määramisest. Ilmakaari võib määrata päikese, kuu, põhjanaela ja mõnede kohalike esemete järgi.

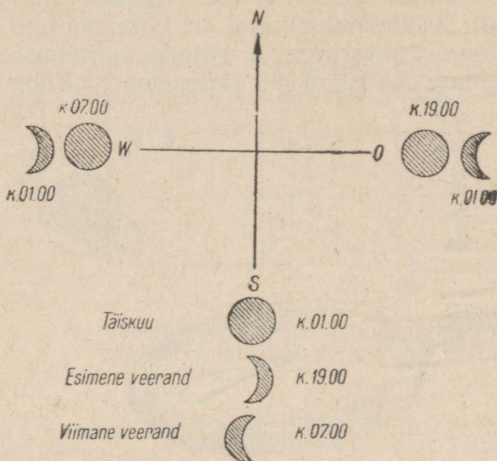


Joonis 31. Lõunasuuna määramine päikese ja kella abil.

Päikese ja kella abil määratakse keskpäevajoon alljärgnevalt. Horisontaalselt asetseva kella tunniosuti suunatakse päikesele. Suurema täpsuse saavutamiseks asetatakse tuletikk või rohukõrs vertikaalselt osuti välisoisa kohale. Kui tiku vari katab osuti ja läbib numbrilaua keskpunkti, siis asetseb kell nõuetekohaselt. Kella niisuguse asetuse puhul saadakse keskpäevajoon, kui poolitatakse tunniosuti ja kella numbrilaual oleva number ühe vaheline nurk (joonis 31).

Päikese järgi ilmakaari määrates on viga kevadel, sügisel ja talvel väiksem (umbes 5°, suvel aga, kui päike on kõrge, võib ulatuda kuni 25°-ni.

Kuu järgi ilmakaarte määramisel on vaja meeles pidada, et täiskuu on alati seal, kuhu päike jõuab 12 tunni pärast. Esimene veerand on seal, kus päike oli 6 tunni eest ja viimane veerand seal, kuhu päike jõuab 6 tunni pärast. Kuu faaside asetust ilmakaarte järgi selgitab joonis 32.

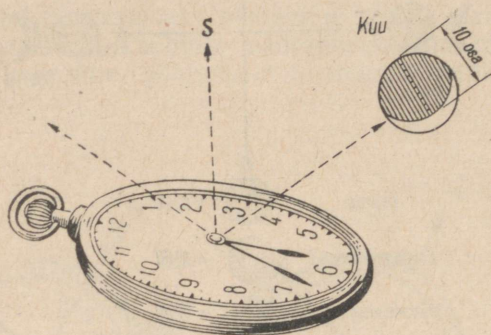


Joonis 32. Ilmakaarte määramine kuu abil.

Kuu ja kella abil ilmakaarte määramiseks jaotatakse täiskuu raadius silma järgi kuueks osaks ning hinnatakse, mitu kuuendikku on nähtavas kuufaasis. Samaaegselt märgitakse kellaeg. Kui kuu on täienevas faasis, siis võetakse saadud kuuendikkude ja kellaaja arvu vahe; on aga kuu alanevas faasis, siis võetakse saadud kuuendikkude ja kellaaja summa. Saadud vahe või summa näitab kellaega, millal päike asub selles kohas, kus vaatluse ajal asub kuu. Seejärel suunatakse kuule kella numbrilaua see osa, mis näitab saadud tunniaega. Kuule suunatud tunniaja ja number ühe vahelise nurga poolitaja kella numbrilaul tähistab keskpäevajoont (joonis 33). Joonisel esitatud näite kohaselt kell 5.30 nähtav kuufaas sisaldab täiskuu raadiuse kümme kuuendikku. Kuu on alanevas faasis. Järelikult päike on kuu kohal kell 15.30 ($5.30 + 10 = 15.30$). Kui nimetatud numbrilaua osa suunata kuule, siis 3.30 ja number ühe vahelise nurga poolitaja tähistab keskpäevajoont.

Öösel on kõige parem määrata põhjasuunda põhjanaela abil. Kui seista näoga põhjanaela poole, on selja taga lõuna, paremal ida ja vasakul lääts.

Üksikult kasvavate puude järgi ilmakaari määramises tuleb veenduda, et puu on tõesti kasvanud üksi, s. t. ei ole jäänud üksikuks teiste puude maharaiumise teel. Üksikult kasvavatel puudel on lõunapoolsed oksad ja lehed lopsakamad. Marjade ja viljade valmimise perioodil on need lõunapoolsetel okstel küpsemad. Koor on tüve



Joonis 33. Ilmakaarte määramine kuu ja kella abil.

põhjapoolsel küljel krobelisem ja rohkem sammaldunud (eriti lehtpuudel).

Sipelgapesad asetsevad harilikult puutüve lõunapoolsel küljel.

Okaspuutüvede lõunapoolsetel külgedel esineb sageli sellest väljaimmitsenud vaiku.

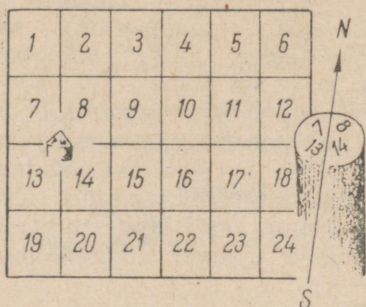
Üksikult kasvanud puu kännul on aastaringid lõunapoolsel küljel paksemad.

Üksikult asuvad kivid ja kivivared on põhja poolt rohkem sammaldunud.

Üksikult asuvate kivide all on maapind harilikult lõunapoolt kuivem.

Metsasihid suurtes metsamassiivides raiutakse suunaga põhjast lõunasse ja läänest itta. Niiviisi moodustuvad kvartalid, mis nummerdatakse harilikult vasakult paremale (läänest itta) ja ülalt alla (põhjust lõunasse). Kvartalite nurkades asuvatel kvartalipostidel olevate

numbrite järgi saab määrata ilmakaari — põhjapoolsetel kvartalitel on väiksemad, lõunapoolsetel kvartalitel suuremad kvartalinumbrid. Väikseim number on loode suunas ja suurim number kagu suunas (joonis 34).



Joonis 34. Ilmakaarte määramine metsakvartalite numeratsiooni abil.

Kellatornid luteriusu kirikutel on tavaliselt lääne ja altarid ida suunas.

Vene-õigeusu kirikutel on altar samuti idas ja peasisse-päas läänes.

KELLAAJA LIGIKAUDNE MÄÄRAMINE

Matkatingimustes võib ligikaudselt määrata kellaega kompassi ja päikese, samuti ka tähtede järgi.

Päikese järgi kellaega määrates on täpsus suurem talvekuudel (septembrist-aprillini). Viga võib piirduda siis ainult 20 minutiga. Suvekuudel, kui päike on kõrgemal, võib viga ulatuda kuni 1½ tunnini.

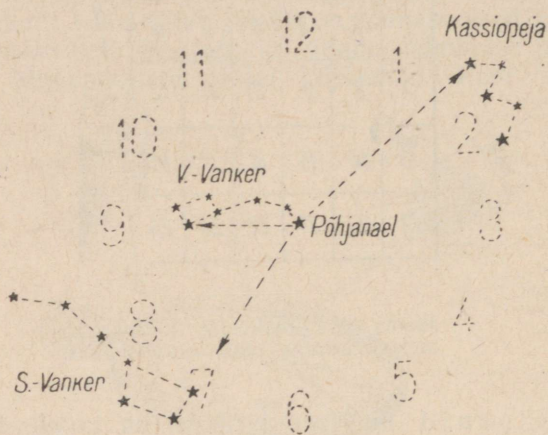
Päikese järgi kellaaja määramiseks mõõdetakse asimuut päikesele. Asimuudi arvuline suurus jagatakse 15-ga. Tulemusele liidetakse 1. Saadud tulemus näitab ligikaudset kellaega.

Näiteks asimuut päikesele on 84°. $84:15=5,6$; $5,6+1=6,6$. Kell on seega umbes 6.30.

Tähtede järgi kellaaja määramiseks on vaja ette kujutada, nagu oleks tähistaevas tohutu suure kella numbrilauaks. Sellel numbrilaual ettekujutatav osuti kinnitub

ühe otsaga põhjanaelale kui teljele. Osuti välimist otsa tähistavad Suure-Vankri tagumised rattad (joonis 35).

Numbreid selle kella numbrilaual tuleb ette kujutada samuti, nagu need on harilikul kellal: ülal põhjanaela kohal — 12, all — 6, paremal — 3, vasakul — 9 jne.



Joonis 35. Kellaaja määramine tähtede abil.

Vaadates, kui palju näitab sellel numbrilaual ettekujutatav osuti, saab ligikaudse kellaaja välja arvestada järgmise valemi abil:

$T=54-2(K+A)$, kus K tähistab ettekujutatava taevakella osuti asendit numbrilaual ja A on aasta algusest möödunud kuude arv, mida arvestatakse täpsusega 0,1, võttes 3 päeva võrdseks 0,1-ga.

Näiteks 20. märtsil asub kujutletava taevakella osuti 1-l. Ülalesitatud valemi järgi saadakse

$$T=54-2(1+2,7)=46,6$$

Kui saadav arv on üle 24, siis tuleb lahutada 24,

$$46,6-24=22,6$$

Saadud tulemus näitab, et kell on ligikaudu 22.30.

Koefitsient 54 tähistab Suure-Vankri tagumiste rataste asendit teiste tähtede suhtes ja on sobiv kellaaja määramiseks Eesti NSV territooriumil. Kujutletava kella osutiks võib valida ka teise tähe, kuid siis tuleb muuta ka koefitsienti ülalesitatud valemis.

Valides osutiks Väikse-Vankri kõige heledama tähe (tagumine parempoolne ratas), tuleb kasutada koefitsienti 57,8.

Valides osutiks Kassiopeja tähekujus W parempoolse posti ülemise tipu (Kassiopeja tähekuju on W-tähe kujuline), on koefitsient võrdne 67-ga.

Taevakella näidu täpsemaks määramiseks on soovitatav valida osutiks niisugune täht, mis asuks vaatluse ajal põhjanaelast madalamal või temaga ühel kõrgusel horisondi suhtes.



ÕÖBIMINE MATKAL

Päevasel matkal kaotatud jõu taastamiseks peab öölaager pakkuma matkajatele täielikku puhkust ja rahu. Õige öölaagri organiseerimine tekitab tihti ka kogunud matkajatele raskusi ja põhjustab üleliigset jõukulu. Halvasti organiseeritud öölaager kaotab oma väärtuse ning matkajad on järgneval päeval unised ja väsinud.

Suvistel matkadel on soovitatav ööbida telgis, onnis või lihtsalt lõkke ääres. Värskes õhus ja ilusas looduses on matkajal palju tervislikum puhata kui hästisisustatud kinises ruumis.

Öölaager tuleb rajada kiiresti, hästi ja võimalikult väikese jõukuluga. Selleks on soovitatav jaotada ülesanded grupiliikmete vahel juba viimasel puhkepeatusel enne öölaagrisse asumist.

Ülesanded võib jaotada järgnevalt:

- 1) 2 grupiliiget, kes on määratud köögitoimkonda, süütavad lõkke ja alustavad toidu valmistamisega;
- 2) kütuse muretsejad otsivad metsa alt kuiva küttematerjali ja toidunõude lõkkele asetamiseks vajalikud hargid ja latid;
- 3) ülejäänud matkagrupi liikmed valmistavad telgivaiai, toovad telgi põhja alla asetamiseks vajamineva urse täidismaterjali ning püstivad telgid.

Köögitoimkondade vahetuse graafik on soovitatav koostada enne matkale asumist. Toimkondlaste ülesandeks on toiduvalmistamine. Soovitatav on vahetada toimkonnad alati enne õhtusööki. See võimaldab juba õhtusöögi valmistamise ajal teha ettevalmistusi ka hommikueineks.

Laagri ligikaudne asukoht on kaardile või skeemile märgitud juba marsruudi koostamisel. See peab asuma metsa ja mingi veekogu läheduses.

Sobiva laagrikoha valikuga alustatakse umbes 1 tund enne ettenähtud peatust. Laagrikoha valib grupijuht. Ei ole otstarbekohane otsida laagrikohta terve grupiga, vaid selle teeb kindlaks üks või kaks kogenud matkajat. Laagrikoha valikul tuleb esmajoones silmas pidada ohutustehnika nõudeid, et kindlustada grupile rahulik ja ohutu ööbimine. Ööbimiskohaks ei tohi valida nõgu, kuivi jõesänge ega madalaid heinamaid, kus pinnas on niiske. Ebaõige on püstitada laagrit ka kõrgele mäejalamile. Sealne laagrikoht on avatud tuultele ja ohtlik äikese korral. Ööbides mere või järve kaldal, tuleb laagrikoht valida kaldast küllaldaselt kaugele, et lainetus ei muutuks ohtlikuks. Jõekaldal valitakse laagrikoht nii, et see asetseks asulast ülalpool.

Sobivaks laagrikohaks on kuiv ja tuultest kaitstud koht, mille läheduses on metsakuiva küttematerjali ja puhast vett.

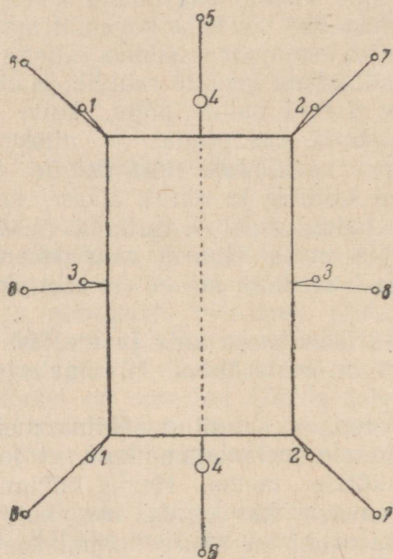
Juhul kui grupp on sunnitud ööbima metsas, valitakse laagrikoht väikesele metsalagendikule, et lõkkest tõusvad sädemed ei süütaks metsa. Heaks ööbimiskohaks tuleb lugeda okaspuumetsa, kus pinnas on kuiv ja rohukate madal. Lopsakas rohi on suure hommikkaste või niiske ilma puhul ebaameeldiv.

Ööbimiskohale tuleb asuda vähemalt 2 tundi enne pimedat saabumist, et veel valgega jõutaks muretseda kütust, valmistada õhtusöök ja püstitada telgid.

Pärast lõplikku laagrikoha valikut asetatakse seljakotid ühtekokku. Grupijuhi juhtimisel koostatakse laagri plaan, määrates ära telkide, lõkke-, veevõtu- ja pesemiskohad. Veevõtukoht toiduvalmistamiseks planeeritakse veevoolu suunas ülespoole ja pesemiskoht allapoole. Laagri piirkonna suuruse määrab grupijuht. Matkagrupi liikmetel on keelatud ilma loata minna väljapoole laagri piirkonnast. Tavalises olukorras on laagri piirkonna suuruseks hääle ulatuskaugus. Mägirajoonides võidakse laagri piirkonnaks määrata ainult 50 m suurune maa-ala ja isegi väiksem.

Telgi püstitamiseks tuleb valida tasane ja kuiv koht, mis on kaitstud tuulte eest. Mägisel maastikul,

kus on raske leida tasast pinnast, tuleb maapind enne tasandada. Ebasobivaks kohaks on mäenõlvade ääres ja tasasel pinnal asetsevad lohud, kuhu saju korral valgub vihmavesi. Telgi põhja alt on vaja enne ära korjata kivid, kändid jms. Soovitav on enne telgi püstitamist katta telgi-alune mõne urbse ja kuiva materjaliga, kasutades selleks tooreid okaspuu oksa, sammalt, kanarbikku, puulehti jms.



Joonis 36. Telgi vaiade asetamise järjekord.

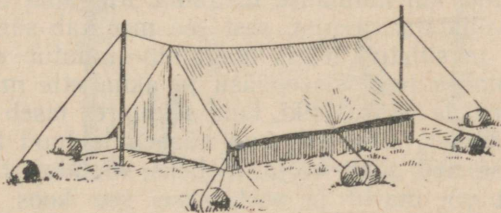
Telk püstitatakse tagaseinaga vastu tuult.

Telgi püstitamisele asuvad harilikult kaks matkajat. Kandekotist väljavõetud telk asetatakse põhjaga soovitud kohale, põhi tõmmatakse pingule ning kinnitatakse vaiade abil maa külge. Vaiadeks kasutatakse 25—30 sm pikkusi ja 2—3 sm läbimõõduga teritatud puupulki. Aja kokkuvõtte mõttes on soovitatav kasutada kaasaskantavaid metallvaiakesi. Need valmistatakse 4—5 mm läbimõõduga traadist, 30 sm pikad. Traadi ühte otsa keeratakse telginööri pingutamiseks ja sidumiseks rõngas.

Järgnevalt tõstetakse telgi katus. Selleks ettenähtud pik-

kade vaiade abil antakse telgile vajalik kõrgus. Siinjuures ei või sellega liialdada. Kõrget telgikatust pingutades võib telgiriie kergesti rebeneda. Pikad vaiad on soovitatav asetada väljapoole telki. Sellisel juhul võivad need olla telgist kõrgemad (joonis 37). Pikkadeks vaiadeks on sobivad matkakepid, mägirajoonides alpikirkad. Viimased on aga äikese ajal ohtlikud. Enne kui alustatakse telgikatuse pingutamist tuleb telgi sissepääs sulgeda. Vastasel korral pingutatakse telk liiga laiaks, mis ei võimalda hiljem telgi sissepääsu sulgeda. Katusenurgad pingutatakse nii, et telgikatuse oleks ilma kortsudeta. Telk, mis on püstitatud valesti ja on kortsus katusega, hakkab vihma ajal läbi tilkuma. Lõpuks pingutatakse katus keskelt (joonis 36).

Juhul kui puuduvad väikesed telgivaiad võib telke püstitada 8—10 kg raskuste kivide abil. Selleks on vaja siduda põhja ja katusenurga nõõrid ühte. Ühendatud nõõrile asetatakse kivi, nii et telgi põhjanurgast tulev nõõr



Joonis 37. Telgi püstitamine kivide abil.

läheks läbi kivi alt ja katust pingutav nõõr kivi pealt. Kivide telgist eemale tõmbamisega pingutatakse üheaegselt telgi põhi ja katus (joonis 37).

Telgi püstitamist peab harjutama juba enne matka, et vihmastel ilmadel toimuks telgi püstitamine kiirelt ja hästi. Vihmasaju ajal ei tohi telgikatust puudutada, sest puudutatud koht hakkab läbi tilkuma. Kui see aga on juhtunud, siis veame sõrmega mööda telgikatuse sisekülge läbilaskvast kohast kuni katuse alumise ääreni joone. Sellega hoiame ära tilkumise ja vesi valgub mööda sõrmega tõmmatud joont alla. Pikemal peatusel ja suurema vihmajuu korral tuleb kaevata telgi ümber väike kraav, kuhu valgus katusele voolanud vesi.

Niiskel maapinnal ja külmadel öödel asetatakse telgi

põrandale tekid või pehmed riided, mis muudavad magamise mugavaks ja soojaks. Telgis on soovitatav magada peaga tagaseina suunas. Mägimatkadel ohtlikes rajoonides tuleb magada peaga telgi sissekäigu poole, et vajaduse korral oleks võimalik telgist kiiresti väljuda. Padjaks võib kasutada seljakotti, täites selle pehmete esemete või kuiva rohuga.

Ööks peab laagri öörahu ning ohutuse kindlustamiseks organiseerima valve. Valvuri kohustuseks on pidada silmas laagri territooriumi, korraldada ning kuivatada kaaslaste matkavarustust, jälgida tuleohutuse reeglite täitmist ning hoolitseda lõkke eest. Laagri valve vahetub iga 1—2 tunni järel. Viimase vahetuse valvuriteks hommikul on kõõgitoimkondlased, kes valmistavad hommikusöögi.

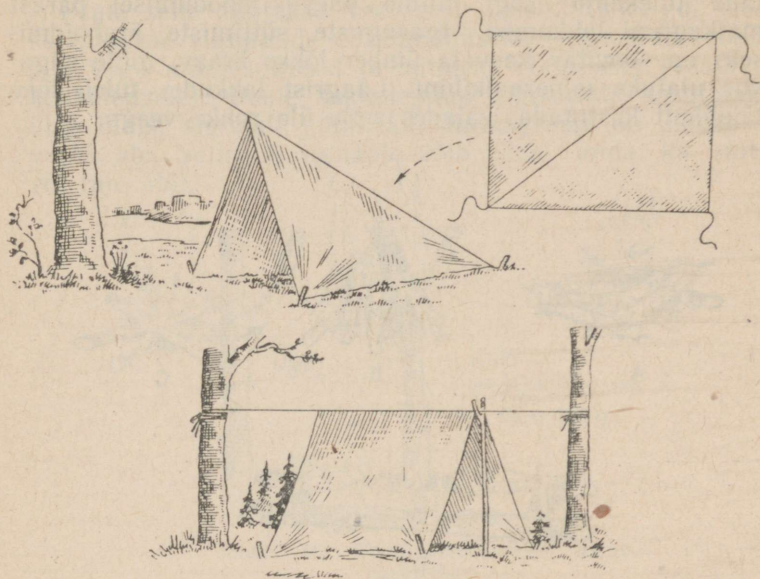
Tihti tüütavad matkajaid sääsed ja kihulased. Eriti ebameeldivad on nad öötundidel telgis. Sääskedest hoidumiseks tuleb telgi püstitamisel kohe sissepääs sulgeda, mida ei avata enne, kui minnakse magama. Magama minnes ei tohi telgis süüdata valgust, sest see meelitab sääski telki. On öö soe ja suletud telgis magamine muutub ebamugavaks, asetatakse telgi sissepääsu ja akna ette marli, mis suleb sääskedele pääsu telki, kuid seejuures laseb läbi küllaldaselt värsket õhku. On aga sääsed leidnud tee telki, suitsutatakse nad sealt välja. Selleks võetakse tükk puuvillast riiet või marlit ja asetatakse see koos hõõguva söega konservikarpi. Suitsev konservikarp viiakse telki ning kui suits on sääsed telgist välja tõrjunud, suletakse telk.

Paljudele omaalgatuslikele matkajaile, kel puuduvad telgi laenutamise võimalused, valmistab muret ööbimine välitingimustes. Sellisel juhul võib telki asendada okstest onniga.

Edukalt võib kasutada väliööbimiseks ka present'i või muud veekindlat riiet. Presendist telgi valmistamine on lihtne ja seotud väga väikese ajakuluga. Puude või maasse löödud teivaste vahele tõmmatakse nõör. Pinguletõmmatud nõõrile heidetakse present või riie, mille alumised ääred kinnitatakse maasse löödud vaiade külge, nii et moodustub katusealune (joonis 38). Katusealuse üks ots suletakse okstega. Kui present on väike, võib teha okstest onni ja kasutada seda onni katusena. Presendist katusealuse põrand kaetakse kuivanud rohu, sambla või okstega.

Nii telkide püstitamisel, onnide ehitamisel kui ka kütuse muretsemisel tuleb kinni pidada metsakaitse eeskirjadest.

Paadimatkal rajatakse öölaager kõrgele kaldale. Kui sobivat kohta laagriks kaldal ei leidu, võib ööbida



Joonis 38. Presendist katusealused.

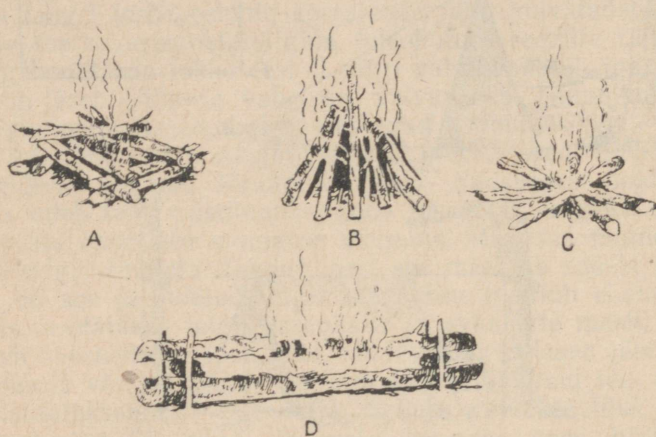
paadis. Paadile asetatakse kaared, mis kaetakse purje või lahtivõetud telgiga. Võib ööbida ka kummulikeeratud paadi all.

LÖKKED

Lõkkeid kasutatakse matkal toidu valmistamiseks, soojendamiseks, märgunud esemete kuivatamiseks ja signaalseerimiseks. Lõke aitab palju kaasa matkaromantilise õhk-konna loomisele. Paljudele matkajatele on kõige ilusamad mälestused jäänud õhtutest lõkke ääres, mille ümber lauldakse, vahetatakse matkamuljeid ja planeeritakse uusi matku.

Lõkkekoht tuleb valida telkidest ja metsast küllaldaselt kaugel ja allatuult, et lõkkelt lendavad sädemed ei süütaks

telke ega kuiva metsa. Lõkkealune pind ja selle lähem ümbrus puhastatakse samblast ja muust süttivast materjalist, samuti kõrvaldatakse sellelt mäta. Lõket ei tohi süüdata turbasel pinnasel. Turvas võib süttida ja põhjustada tulekahju isegi mitme päeva möödumisel pärast matkagrupi lahkumist. Igasuguste süttimiste ärahoidmiseks on soovitatav kaevata ümber lõkke kraav, mille sügavus ulatuks mineraalkihini. Laagrist lahkudes tuleb lõke täielikult kustutada, valades selle üle rohke veega.



Joonis 39. Lõkete tüübid.

Kasutatavate lõkete tüübid on: 1) kaevlõke, 2) koonuslõke, 3) tähtlõke, 4) palklõke.

Toidu valmistamiseks on sobivad kaev- ja koonuslõkked. Soojenduseks ja esemete kuivatamiseks on sobivad täht- ja palklõkked.

Kaevlõke. Lõkke põhja laotakse puud ühes suunas üksteise kõrvale. Järgmine rida laotakse risti teise peale. Lõke süüdatakse alt (joonis 39, A).

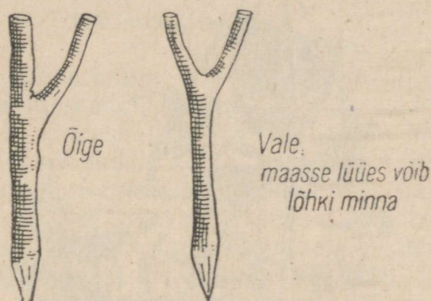
Koonuslõkkeks laotakse puud tornikujuliselt. Ladumisel asetatakse peenemad ja kergesti süttivad puud keskele (joonis 39, B).

Tähtlõke tehakse jämedamatest puudest (joonis 39, C).

Palklõke valmistatakse kahest kuivast ja jämedast palgist. Palgid asetatakse tugede vahele, üksteise peale.

Mõlemale palgile tuleb sisse raiuda lõhe. Palkide riita asetamisel peavad jääma lõhed vastamisi, tekkinud kanalit kasutatakse lõkke süütamisel. Palklõket on raske süüdata, aga ta põleb väga kaua ja ühtlaselt (joonis 39, D).

Peale selle tuntakse veel signaallõkkeid, mida kasutatakse signaalide edasiandmiseks. Signaalid võivad olla väga mitmesugused ja mitmeks otstarbeks (vastavalt kokkuleppele). Peale kokkulepitud signaalide kasutatakse ühte üldist signaali juhul, kui matkagrupp on hädas ja vajab abi. Selliseid signaale võib edasi anda ka suitsu või tule abil.



Joonis 40. Toiduvalmistamise lõkke harkteibad.

Appikutse signaali antakse 6 signaali 10-sekundiliste vaheaegadega, pärast 1-minutilist vahet antakse jälle 6 signaali. Niiviisi kolm korda järjest, millele järgneb pikem vaheaeg.

Signaal «Appikutse vastu võetud» on eelmisega sarnane, ainult et ühe minuti jooksul antakse siis kuue signaali asemel kolm signaali (20-sekundiliste vaheaegadega).

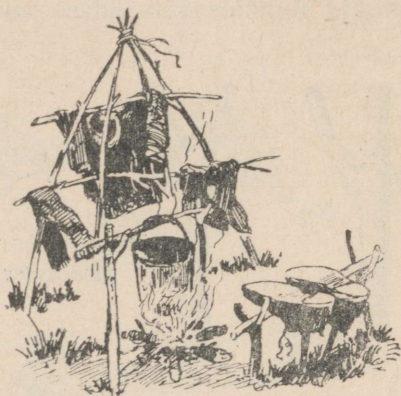
Signaaltule katmiseks asetatakse vajalikus suunas ette tekk või lina. Suitsu katkestamiseks aga kaetakse lõke ajutiselt märja teki või linaga.

Peamiseks küttematerjaliks matkadel on metsas kuivanud puud, nn. metsakuiv. Mahalangenud puud ei ole sobivad, need on tavaliselt niisked ja põlevad halvasti. Puuliikidest on parimad okaspuud.

Lõkke süütamine kuiva ilmaga ei tekita mingit raskust. Vihmase ilmaga aga on vaja kogemusi. Heaks süütematerjaliks on kuuse või kadaka kuivanud oksad.

Süütematerjali peale laotakse hoolikalt peened kuivad puud. Hiljem, kui lõke põleb juba leegiga, lisatakse tulle jämedamaid oksid. Kiireks lõkke süütamiseks võib kasutada kuiva piiritust, küünalt, rasva, kinofilmi jms.

Toidu valmistamiseks lõkkel lüüakse maasse kaks harkteivast ja asetatakse neile ristlatt. Peab valima just ebasümmeetrilise hargiga teivad, mis maasse tagumisel ei lõhene (joonis 40). Toitu võib valmistada ka kividest tehtud koldel.



Joonis 41. Matkavarustuse kuivatamine.

Märgunud matkavarustust kuivatatakse lõkke äärde maasse taotud lattidel (joonis 41). Tuleb jälgida, et säde- med ei satuks riietusesemetele. Soovitav on suvel saabaste kuivatamiseks riputada need puuksale või asetada tuultele avatud kohta.

LAAGRI KORISTAMINE

Hommikul tuleb oodata, kuni telgid on vihmast või kastet kuivanud. Märg telk on raske kanda ja niiske riie rikneb kiiresti.

Enne telgi kokkupanemist tuleb välja raputada kõik sinnasattunud prügi. Telgi kokkupanekuga alustatakse katusest. Kaks matkajat võtavad kinni teine teiselt poolt katuseservadest ja keeravad algul pikuti kokku ühe katuse-

poole, seejärel teise, nii et katuse üks pool oleks murtud pikuti pooleks. Katusele järgnevad telgi küljed, teine teiselt poolt. Sarnaselt pakkides saame pika kitsa pakendi. Nüüd murrame selle veel kord põigiti pooleks ja kerime rulli, mille asetame telgikotti. Pärast telkide ja seljakottide pakkimist tuleb koristada laagriplats. Tarvitamata küttematerjal ja telgivaiad asetatakse riita. Konservikarbid ning teised mittevajalikud esemed visatakse selleks otstarbeks kaevatud auku, mis enne laagrikohast lahkumist aetakse kinni. Pärast laagrist lahkumist peab laagrikoht olema korras ja puhas.

ÖÖBIMINE TALVEL

Ööbimise organiseerimine talvistel matkadel on keerukam kui suvistel matkadel.

Kergematel, I raskuskategooria matkadel kasutatakse ööbimiseks kolhoosikeskusi, koole, rahvamaju jne. Soovitatav on saavutada varem vastav kokkulepe. Matkagrupist tuleb valida kaks-kolm tugevamat suusatajat, kes sõidaksid ette ja lahendaksid ööbimiskohaga seoses olevaid küsimusi. Kui ööbimiskoht ei ole veel leitud, tuleb grupp viia ajutiselt mõnda köetud ruumi. Leidnud sobiva ööbimiskoha, tuleb valmistada kiirelt kuum õhtusöök ja asetada kuivama kõik niisked esemed. Suusasaapaid ei tohi asetada liiga kuumale kohale, kus nad kuivaksid kõvaks ja järgneval päeval põhjustaksid jalgade hõõrumist. Ööbimiseks valitud ruumis ei tohi kütmisega liialdada. Umbes ja üleköetud ruumis ei saa täielikult välja puhata. Võimaluse korral tuleb kuivatada esemeid kõrvalruumis. Suusad asetatakse külma koridori või kuuri. Suuski ei tohi asetada ahju lähedusse, kus nad võivad kaotada painde ja tõmbuda kaardu.

Raskema kategooria talimatkadel tuleb ööbida ka väljas, mille organiseerimisele tuleb suhtuda suure tähelepanuga. Halvasti organiseeritud väliööbimine võib põhjustada grupiliikmete haigestumist, raskematel juhtudel aga tekitada tõsiseid kahjustusi.

Kõige selle vältimiseks peab grupp kontrollmatka sooritamisel viima läbi ööbimise välitingimustes, et omandada kogemusi ja kiirust öölaagri püstitamiseks. Kõige otstarbekohasem on kasutada väljas ööbimiseks 10 inimese telki, kuhu saab asetada ka ahju. Telgi raskuseks on 10–12 kg. Ahi ja korsten on soovitatav valmistada õhukesest plekist.

Ahju korsten tuleb valmistada nii, et see mahuks lahtivõetuna ahju sisemusse.

Talvistel matkadel on eriti tähtis, et enne matkale asumist oleks kaardil kindlaks määratud ööbimiskohtade rajoonid. Nii saab vältida väljas ööbimist metsata maaladel. Laagri rajamisega tuleb alustada vähemalt 2 tundi enne pimedat saabumist.

Laagrikoht tuleb valida tuulevarjulisse kohta. Laagrikohta läheduses peab olema kuiva küttematerjali ja okaspuumetsa.

Laagri planeerimisel on soovitatav valida telgi paigutamiseks koht, mis asub nelja puu vahel, et oleks võimalik telki pingutada ilma vaiadeta. Lõkkekoht on soovitatav valida allatuult ja võimalikult telgi lähedale.

Olles laagrikohta kindlaks määranud, tuleb raiuda kuuseoksi ja asetada neile seljakotid. Kogu laagri rajamise tööd on soovitatav jagada nelja grupi vahel, kusjuures igas grupis peab olema vähemalt 2 matkajat. Tööd võiks jagada järgmiselt:

1. Köögitoiimkondlased kaevavad süvendi lõkke jaoks, süütavad lõkke ja alustavad õhtueine valmistamist.

2. Kütusemuretsejad toovad vajaliku küttematerjali.

3. Kaks grupiliiget puhastavad lumest telgipõhja suuruse maa-ala (soovitatav on selleks kasutada ämbreid).

4. Ülejäänud grupiliikmetel tuleb muretseda kuuseoksi telgialuse katmiseks. Kui kuuseoksad on muretsetud ja süvend telgi asetamiseks valmis kaevatud, püstitavad nendest töödest osavõtjad ühiselt telgi.

Telk toetub keskelt tugevale vaiale. Kui telginõõride pingutamiseks ei leidu ümberringi sobivaid puid, peab lööma lumme laiad vaiad. Vaiasid võib asendada ka suuskadega, surudes need paarikaupa sügavasse lumme. Telgi alumine äär keeratakse väljapoole ja kaetakse lumega. Tuule kaitseks tuleb lumevallid telgi külgedel teha võimalikult kõrged, eriti tuulepoolsel küljel.

Telgi põrandale asetatakse kuuseoksad. Kuuseokste kihi paksus telgi põrandal peab olema kuni $\frac{1}{2}$ meetrit. Alla asetatakse suuremad, peale väiksemad oksad. Oksad laotakse kihtidena, kumerusega ülespoole ja nii, et järgmise kihi okste ladvad kataksid eelmise kihi okste tüükad.

Kui telk on püstitatud, pannakse paigale ahi. Ahju korsten suunatakse telgi laes oleva ava kaudu välja. Ava ümbrus tuleb vooderdada asbesti või plekiga. Ahju pideva



Joonis 42. Telklaager talvisel matkal.

kütmisega võib tõsta temperatuuri telgis 15—20°-ni. Telki võib soojendada ka priimuse abil. Sellisest kütmisest tuleb võimaluse korral hoiduda, sest priimuse põlemisel tekivad gaasid võivad põhjustada peavalu.

Sügavas lumes tuleb kaevata tee telgist lõkkeni. Tee on soovitatav katta kuuseokstega, et vältida lume sissekandmist telki.

✓ Suurt rõhku tuleb panna telgi sisemuse korraldamisele. Telki paigutatakse kogu matkavarustus (peale suuskade) ja öösel vajaminevad küttepuid. Magamiskotid paigutatakse ümber ahju, nii et magajate jalad oleksid ahju suunas. Magamiskottide puudumisel asetatakse riietusesemed okstele ja laotatakse nendele tekk.

Ööks tuleb organiseerida valve. Valve kohustuseks on kütta ahju, kuivatada märgunud matkavarustust ja jälgida, et magajad ei satuks ahjule liiga lähedale.

TOITLUSTAMINE MATKAL

Matkamisel tuleb pöörata suurt tähelepanu ka toitlustamisele. Puudulikult või halvasti organiseeritud toitlustamine võib rikkuda matkajate meeleolu ja põhjustada ter-
visehäireid. Pikemad matkad võivad ebakohase toitlustamise tõttu isegi täiesti ebaõnnestuda.

TOIDUAINETE VALIK

Toiduainete valiku põhimõtteks matkal peab olema maksimaalne toiteväärtus toidu minimaalse kaalu ja mahu juures. Toit peab olema küllalt vaheldusrikas ja kergesti seeditav ning kindlustama organismi varustamist kõigi vajalike toitainetega.

Nii peab päevane toiduratsioon sisaldama 100—150 g valke, neist 50—70 g peavad olema loomse päritoluga (piimasaadused, liha, munad jne.). Päevane rasvavajadus on 75—110 g, süsivesikute vajadus 500—850 g. Samuti peab toit sisaldama vitamiine, mis on tähtsad ainevahetuse reguleerijad. Nende lühiaegselgi puudumisel väheneb inimese töövõime, tekib väsimustunne, organism nõrgeneb ja meeleolu langeb. Pikemaajalisel puudumisel arenevad rasked häigused (avitaminoosid).

Kergematel (I raskuskategooria) matkadel võib toiduaineid valida ligikaudselt, kuid raskematel matkadel ei tohi sellega eksida, kuna liigutakse 5—10 päeva või veelgi kauem asustamata rajoonides, kus puudub võimalus toidutagavarade täiendamiseks ning kogu toiduainete varu tuleb endaga kaasas kanda. Seejuures peab meeles pidama, et iga liigne kilogramm vähendab grupi liikumisvõimet.

**Omastatavate ainete hulk 100 g. kulinaarselt töötlemata
toiduainete kohta**

(O. P. Moltšanova järgi)

Jrk. nr.	Toiduaine nimetus	Valgud (grammi-des)	Rasvad (grammi-des)	Süsi-vesikud (grammi-des)	Kalorsus
1.	Rukkileib	5,5	0,6	39,3	190
2.	Nisuleib	6,9	0,4	45,2	217
3.	Kuivikud (nisu)	8,1	1,2	58,1	282
4.	Makaronid, nuudlid	9,3	0,5	73,3	344
5.	Tatratangud	8,0	1,6	64,4	312
6.	Manna	8,0	0,8	73,6	342
7.	Hirsitangud	7,4	1,9	62,4	303
8.	Odratangud	6,7	0,8	67,4	311
9.	Riis	6,5	1,2	71,7	332
10.	Herned	19,3	3,2	50,3	315
11.	Veiseliha, keskmine	16,0	4,3	0,5	108
12.	Lambaliha, rasvane	12,8	24,2	—	275
13.	Sealiha, rasvane	11,7	30,2	—	329
14.	Sealiha, lahja	16,2	5,4	—	117
15.	Suitsuvorst	23,7	38,0	—	451
16.	Keeduvorst	13,4	14,2	4,0	204
17.	Sink	17,5	15,1	—	214
18.	Soolaheeringas	10,8	9,1	—	129
19.	Koorevõi	1,0	84,0	0,6	787
20.	Sulatatud või	—	95,2	—	825
21.	Searasv (pekk)	10,5	64,9	—	647
22.	Täispiim	3,1	3,5	4,9	66
23.	Kondenseeritud piim	9,6	9,6	51,0	338
24.	Munad	10,7	10,1	0,5	140
25.	Juust	25,0	30,0	2,4	391
26.	Kartul, värsked	1,1	0,1	13,0	63

Jrk. nr.	Toiduaine nimetus	Valgud (grammi-des)	Rasvad (grammi-des)	Süsi-vesikud (grammi-des)	Kalorsus
27.	Porgand, värsked	0,6	0,2	6,3	30
28.	Sibul	0,9	0,1	7,5	36
29.	Peensuhkur	—	—	94,5	388
30.	Mesi	1,0	—	75,9	315
31.	Sokolaad	3,2	28,9	48,6	481
	Konservid:				
32.	Sealiha, hautatud	14,5	16,0	1,0	207
33.	Liha, praetud	28,0	15,0	—	250
34.	Koha tomatis	12,3	6,2	1,2	115
35.	Beluuga tomatis	11,6	12,1	1,4	165
36.	Tatrapuder (kontsentraat)	7,0	10,7	56,0	358
37.	Nisupuder	6,4	10,9	54,3	350
38.	Hernepeure	13,5	10,1	42,3	323

puudujääd toiduratsioonis aga nõrgendab grupiliikmete organismi. Enne sellist matka tuleb koostada tabel ühe matkaja päevase toiduainete vajaduse (päevaratsiooni) kohta (vt. lk. 127), mille aluseks on päevane energia- vajadus (matkajatel keskmiselt 3500—6000 kalorit). Siin tuleb rangelt arvestada keskmist päevateekonna kestust, kehalist koormust liikumisel ja välisõhu temperatuuri. Selle tabeli alusel saab täpselt välja arvutada vajaliku toiduainete hulga ning kaalu kogu matka kestuseks, samuti ka toiduainete maksumuse. Viimased andmed on vajalikud matka eelarve koostamiseks.

Toodud toiduratsiooni võib kasutada I raskuskategooria suvisel matkal. Kui tingimused on raskemad, tuleb toiduratsiooni suurendada, eriti valgu- ja rasvarikaste toiduainete osas, mille hulgad esitatud toiduratsioonis on minimaalsed.

Korrutades toodud tabeli 3. veeru andmeid matkapäevade arvuga, leitakse ühele matkajale vajalike toiduainete kogused kogu matka ajaks.

Oluline on toiduainete värskus. Värsked toiduained on kontsentraatidest väärtuslikumad nii oma maitseomaduste

Näitlik minimaalne päevane toiduratsioon suvisel jalgsimatkal

Toiduaine nimetus	Kaloreid 100 g kohta	Päeva- ratsi- oon gram- mides	Päeva- ratsi- ooni kalor- sus	Päevas saadav toitainete hulk grammides		
				Val- gud	Ras- vad	Süsi- vesi- kud
Leib	190	200	380	11,0	1,2	79
Kuivikud (rukkijahu)	300	200	600	14,0	2,2	128
Hirsitangud	303	75	227	5,5	1,4	47
Odratangud	311	75	233	5,0	0,6	50
Manna	342	50	171	4,0	0,4	36
Makaronid	344	50	172	4,7	0,2	37
Seapekk	647	30	194	3,0	19,5	—
Sulatatud või	825	20	165	—	19,0	—
Liha	201	100	201	13,5	15,5	—
Munad	140	50	70	5,3	5,0	—
Piim	66	200	132	6,2	7,0	10
Kartulid	63	1000	630	11	1	130
Suhkur	388	150	582	—	—	142
Sool, pipar, loorberile- hed, tee jms.	—	30	—	—	—	—
Kokku		2230	3757	83,2	73,0	659
Sellest kaasas- kantav		880				

kui ka koostise poolest. Seepärast tuleb kasutada matkal võimalikult rohkem kohalikke, teel hangitavaid toiduaineid. Ühtlasi vähendab see ka seljaskantavat koormat. Et kindlasti teada, milliseid toiduaineid saab muretseda teel, on soovitatav hankida selle kohta vastavaid teateid enne matka. Pikematel matkadel, mis toimuvad inimasulatest eemal, on soovitatav varustuda abinõudega jahiks ja kalapüügiks, et hankida värsket toitu omal jõul. Suvel ja sügisel saab menüü rikastamiseks korjata ka seeni ja marju.

Toidu maitsevuse tõstmiseks on vaja kaasa võtta mitmesuguseid maitseaineid. Kõige paremad on maitseained, mis sisaldavad vitamiine või mineraalaineid, nagu tomati-



Joonis 43. Laagrikokad õhtusööki valmistamas.

pasta, sibulad, kuivatatud peterselli- ja sellerilehed jne. Head on ka kuivad kissellid ja muud puuvilja- ja marjakontsentraadid, mida võib kasutada kas magustoiduks valmistatult või kuivalt.

Toiduainete valiku juures tuleb arvestada, et matkal toimub toidu valmistamine välistingimustes ning et hommikul ja lõuna ajal on toiduvalmistamine ajaliselt piiratud. Seetõttu tuleb püüda valida matkaks selliseid toiduaineid, mille valmistamine toiduks ei nõua liiga palju aega. Tähelepanu tuleb pöörata ka toiduainete riknevusele. Kergestiriknevaid toiduaineid, näiteks värsket liha, kohupiima, sulatatud juustu, mune jne., võib kaasa võtta paari esimese matkapäeva jaoks. Seejuures on soovitatav neid ette valmistada nii, et nad kaalult oleksid kergemad ja hõlpsasti kasutatavad (liha näiteks praetult või keedetult). Pikema aja peale tuleb valida toiduaineid, mis säilivad kauem, ilma et seejuures langeks nende kvaliteet. Siinjuures etendavad tähtsat osa ka aastaaeg ja matkarajooni kliimaatilised tingimused.

Osa toiduaineid tuleb kaasa võtta toorelt. Toorena võib kaasa võtta selliseid aineid, mille toiduks valmistamise

aeg pole liiga pikk või mis toorena on väärtuslikumad või kergemad kui töödeldult. Kruubid ja tangud tuleb enne matkale asumist külma veega 2—3 korda läbi pesta ja seejärel täielikult kuivatada. Sellega kõrvaldatakse neist tolm ja ühtlasi keevad nad kergemini pehmeks. Tatratangusid on soovitatav läbi kuumutada kas kuival pannil või vähese rasvaga.

Mitmesugused toidukontsentraadid (pudrud, supid jne.) ja konservid on hästi säilivad, kõrge kalorsusega ja kergesti transporteeritavad, kuid nende vitamiinisaldus on tihti väike. Seetõttu tuleb neid kasutada koos või vaheldumisi vitamiinirikaste toiduainetega. Toidukontsentraadid oma väikse koguse tõttu on eelistatavad just pikematel ja raskematel matkadel.

Tingimata peavad matkajad olema varustatud suhkruga. Suhkur ergutab lihaste tööd ning kõrvaldab väsimustunde. Suhkrut tuleb võtta 120—150 g päevas. Eriti rasketes tingimustes matkates võib tõusta suhkruga ja muude magusainete kasutamine päevas 200 grammini ja isegi üle selle. Osa kaasavõetavast suhkrust võib olla glükoos, mis väsimuse korral mõjub eriti kiiresti ja varustab organismi energiaga.

TOIDUAINETE PAKKIMINE

Toiduaineid tuleb pakkida nii, et seljakott kogu matka kestel oleks puhas ja tihedalt täidetud ning et matkaja alati täpselt teaks, kus mingi toiduaine asub.

Toidutagavarad jaotatakse grupiliikmete vahel võimalikult ühtlaselt. Kuigi seljakottide pakkimise seisukohalt oleks lihtne jaotada toiduained liikide järgi, nii et ühes seljakotis oleks suhkur, teises kuivained jne., ei ole see otstarbekohane, kuna sel juhul ühe seljakoti kaotsiminekul ollakse ilma kogu ühe aine tagavarast. Seepärast on õigem jaotada toiduained grupiliikmete vahel nii, et iga toiduainet on vähemalt 2—3 matkaja seljakotis. Matka kestel tuleb säilitada toiduainete ühtlane jaotus grupiliikmete vahel.

Toiduainete pakkimisvahendid peavad olema tugevad, kerged ja vastupidavad. Iga pakend peab olema lihtsalt avatav ja kergesti puhastatav. Pakkimismaterjalide valikul ja pakkimisel tuleb arvestada toiduainete omadusi ja matkatingimusi.

Kuivtoiduainete (tangud, jahu, makaronid, suhkur) säilitamiseks on parimad tugevast tihedast riidest kotid nende külge kinnitatud sidumispaelaga. Soovitav on, et kotid oleksid veekindlad, nii et võimalike vihmasadude korral toiduained ei niiskuks (niiskumist võivad põhjustada ka teised, niiskemad toiduained, nagu leib, liha, juust jt.). Eriti tundlikud niiskuse suhtes on sool ja suhkur.

Ka leiba ja kuivikuid on otstarbekohane hoida riidekotis, kus on välditud nende niiskumise oht. Leiva pudenemise korral (seljakoti kokkusurumise tõttu) riidekotis hoituna jääb see ikkagi tarvitamiskõlblikuks.

Rasva ja võid tuleb hoida võimalikult kerges plastmassist või plekist tihedasti suletavas nõus. Mingil juhul ei tohi kasutada klaasi, sest selle purunemisel muutub kogu toiduaine klaasitükkide tõttu kasutamiskõlbmatuks; pealegi on klaas kandmiseks raske.

Liha ja kala on soovitav kaasa võtta keedetult, praetult või konservina. Praadimisrasv takistab mikroobide lihasse pääsemist. Seepärast on soovitav panna praetud liha koos rasvaga plekist või plastmassist kindlakaanelisse nõusse. Samuti võib pakkida ka keedetud või toorest liha.

Maitseained tuleb paigutada väikestesse tihedatesse kotikestesse ning need kõik kokku ühte suuremasse kotti.

Kui mitmed toiduained, mida välisel kompamisel pole võimalik eraldada, asuvad sarnastes pakendites, tuleb kott või nõu varustada seesoleva aine nimetusega, mis väldib otsimist ja eksitusi.

TOITLUSTAMISE REŽIIM

Matkaja kehalise jõu säilitamisel etendab tähtsat osa toitlustamise režiim. Söögikordade arv päevas ei tohiks olla alla kolme, sest siis tekib tugev näljatunne ning vähe- neb toidu omastamise efektiivsus. Söögiaegade jaotamisel matkal peab lähtuma grupi üldisest päevarežiimist, mille omakorda määravad matka raskus, matkamise aeg ja tule- tegemise võimalused.

Suvistel I ja II kategooria matkadel on tavaliselt võimalik valmistada sooja toitu kolm korda päevas. Seejuures on soovitav jaotada toiduratsioon kalorsuse järgi järgnevalt: hommikueine 35%, lõunasöök 35%, õhtusöök 30%. Noortest koosneval matkagrupil on soovitav süüa lõuna-

ooteks (2—3 tundi enne lõunat) 10—15% päevaratsioonist kuivikute, juustu, toore aedvilja jms. näol ja vähendada proportsionaalselt teiste söögikordade osatähtsust.

Raskematel matkadel suvel, liikudes rajoonis, kus leidub metsa, on soovitatav samuti kinni pidada kolmest sooja söögiga söögikorrast. Metsata rajoonis, kus sageli tuleb mitmeks päevaks kütet kaasas kanda, ei ole kolmekordne sooja toidu valmistamine päevas sageli ratsionaalne, vaid tuleb üle minna kahele korrale — ainult hommikul ja õhtul. Lõunaajal tuleb kasutada mittesoojendatavaid konserve ja kuivikuid. Sellist režiimi aga võib rakendada ainult ajutiselt.

Talvistel I kategooria matkadel on otstarbekohane valmistada sooja toitu ainult hommikul ja õhtul, lõuna ajal aga piirduda tee keetmise ja valmistoiduainetega, et kasutada lühikest talvepäeva maksimaalselt liikumiseks.

Talvistel raskema kategooria matkadel, liikudes asustamata rajoonides, tuleb kasutada lühikest talvepäeva maksimaalselt liikumiseks. Päevane peatus lõunasöögi valmistamiseks kujuneks liiga pikaks, kuna nii lõkke tegemine lumes kui ka grupile sobiva puhkekoha ettevalmistamine on küllalt aegaviitvad toimingud. Seetõttu tuleb siin piirduda kahe põhilise söögiajaga — hommikul ja õhtul. Päeval tuleb 10-minutilistel puhkepeatustel süüa kõrge toiteväärtusega liha- ja kalakonserve, kuivikuid ning kondenseeritud piima. Aeg-ajalt on soovitatav võtta ka suhkrut või glükoosi. Nii saab kasutada kogu valget päeva edasi liikumiseks, ühtlasi on päevane toiduvajadus rahuldatud võrdlemisi ühtlaselt: hommikul 35—40%, päeval 25—30% ja õhtul 35—40%.

JOOGIREŽIIM

Korrapäratu ja liigne joomine matkal ei kustuta janu, küll aga suurendab higistamist ja ühes sellega ka soolade äraandmist. Seepärast on soovitatav rakendada järgmist režiimi:

1. Toit peab sisaldama iga inimese kohta mitte vähem kui 10 g soola. Et toidu maitset, mitte rikkuda, on soovitatav osa soola (kuni 5 g) süüa leivale riputatult. Pärast söömist tuleb juua vastavalt janule. Soola kasutamisega ei tohi ka liialdada.

2. Liikumisel ja kahel esimesel puhkepeatusel mitte

juua. Kui suu on kuiv ja tekkimas janu, hingata võimalikult läbi nina. Suud ja neelu võib ainult loputada.

3. Järgmistel puhkepeatustel loputada suud ja neelu ning juua vett väikeste lonksude kaupa, seda võimalikult kaua suus hoides. Mitte juua üle 200 g.

4. Lõunapeatusel janu kustutades loputada enne hästi suud ja siis alles juua vett 200—250 g. Pärast sööki, samuti enne peatuskohast lahkumist on soovitatav küllaldaselt juua.

5. Lõunapeatusele järgnevatel puhkepeatustel toimida samuti kui päeva esimesel poolel.

6. Ööpeatusel toimida nii nagu lõunapeatusel.

Joogivesi peab olema värskelt keedetud. Ainult allikavett võib tarvitada keetmata. Eriti ohtlik on juua keetmata vett jõgedest ja ojadest allpool asulaid. Neis kohtades võib vesi sisaldada mikroobe ja sooltenugiliste mune. Ei tohi juua väga külma vett — see on ebatervislik.

Alkohoolseid jooke ei tohi matkal tarvitada, eriti suvel mitte, sest need ei kustuta janu, vaid ümberpöörduvalt — suurendavad mõneks ajaks kõigi elundite tööd, röövides nii jõudu ja energiat, soodustavad higistamist ning kutsuvad esile veelgi suurema janu.

TOIDU VALMISTAMINE

Toit peab olema matka vältel võimalikult mitmekesine ja vaheldusrikas. Üks ja sama roog ei tohiks samal päeval korduda. Tuleb arvestada ka, et mitmesugused teraviljasaadused (tangud, riis, jahu, makaronid) on koostiselt ja maitsetl võrdlemisi ühelaadilised. Toidu maitset mitmekesistab veel toidu valmistamise viis.

Sagedamini kasutatavateks toiduvalmistamise viisideks matkal on keetmine ja hautamine. Peale nende saab rakendada ka praadimist ja tuhas küpsetamist. Keedetult võib kasutada kala, liha, tangu, makarone jne. Samuti võib ka konservidest valmistada suppe, kastmeid jne. Liha, kala ja aedvilja keetmisel tuleb tarvitada vett ainult niipalju, et keedetav toiduaine oleks veega kaetud. Makaronidele ja tangudele tuleb panna vett niipalju, et need saaksid parajalt paisuda: makaronidele 1 kruusitäie kohta 4—5 kruusi vett, tangudele 1 kruusitäie kohta 4—7 kruusi vett. Sool ja muud maitseained lisada keetmise algul. Toiduained tuleb

keeta parajalt pehmeks, siis lisada neile rasv, lisandid ja kastmed. Ka keetmisvett, milles on lahustunud toiduaineis leiduvaid mineraalaineid ja vitamiine, tuleks kasutada koos toiduga või joogina. Eriti kasulik on aedvilja ja kartulite keetmisvesi, mis sisaldab rohkesti C-vitamiini. Kuivatatud ube ja herneid tuleb keeta võimalikult pehme, kaltsiumivaese veega — muidu nad ei kee pehmeks. Sooda lisamine vee pehmemendamiseks ei ole soovitatav, kuna see hävitab C-vitamiini.

Aedvilja, kartuleid, liha ja kala on soovitatav hautada, kuna nii maitsevad nad paremini. Selleks sulatada keedunõu põhjas rasva, panna sellesse puhastatud ja tükkideks lõigatud toiduained ja lasta need igast küljest helepruuniks tõmbuda. Seejärel lisada niipalju vett, kui on vaja toiduaine pehmeks hautamiseks: värskete lihale ja aedviljale umbes poole kõrguseni, kuivatatud aedviljale ja riisile nii, et need oleksid veega kaetud; katta keedunõu tihedalt sulguva kaanega ja hautada toit nõrgal tulel küpseks ning pehmeks. Toitu kasutada koos temal oleva kastmega, millele on maitseks soovitatav lisada sibulat, tomatipastat või mõnda aedviljakastet.

Lihtne on praadida kaerahelbeid, liha, mune ja kala. Toidu mitmekesisistamiseks on soovitatavad lõkkel küpsetatavad šašlõkid, mis koosnevad varda otsa aetud liha-, peki- ja sibulaviiludest ning on maitsestatud kaunpipraga. Tuhas aga on hea küpsetada koorimata kartuleid, kaalikaid ja teisi aedvilju, millisel viisil nendes leiduvad vitamiinid ja mineraalained säilivad kõige paremini.

Jookidest on hõlpus kasutada kuuma veega lahjendatud kondenseeritud piima ja kakaod. Teena aga on head vitamiinirikkad gruusia teed ja kuivatatud kibuvitsamarjadest valmistatud teotised. Kasutada võib ka kuivatatud mustsõstraid ja pihlakaid.



HÜGIEEN JA ESMAABI MATKAL

ISIKLIK HÜGIEEN MATKAL

Nahk on inimese kaitseorgan. Naha kaudu toimub osaline gaaside vahetus ja väljuvad organismist higiga mitmesugused kahjulikud ained. Nahal on suur tähtsus keha temperatuuri reguleerimisel. Kõiki neid funktsioone saab hästi täita ainult puhas nahk. Rasvane või higine nahk võtab kergesti külge tolmu ja mustust. Seetõttu peab pärast päevateekonda pesema. Tuule, niiskuse ja päikese mõju vastu aga tuleb nahka kaitsta kreemide, rasva või õliga.

Terved hambad on korraliku seedimise aluseks. Mädanikulised kroonilised protsessid hambas põhjustavad mitmesuguseid haigusi, nagu reumat ja närvipõletikku. Hambaid tuleb pesta 2 korda päevas, hommikul enne sööki ja õhtul enne magamaheitmist. Pärast söömist on soovitatav suud loputada. Lubamatu on torkida hambaid teravate esemetega. Vähemalt kord aastas tuleb lasta hambaid kontrollida hambaarstil.

Tuul ja päike kuivatavad juukseid ja need muutuvad murduvaks. Seepärast on parem kanda peas mütsi või rätikut. Pead tuleb pesta mitte sagedamini kui kaks korda kuus. Sellega säilitame loomulikku juuksevärvet, mis on juuste kaitseks.

Küüned peavad olema lühikesed, sest muidu koguneb nende alla mustust. Pikad küüned murduvad kergesti ja neid on raske korras hoida.

Varakevadel tuleb pöörata tähelepanu asjaolule, et terav päikesevalgus võib mõjuda kahjustavalt silmadele. Seepärast on otstarbekohane kasutada päikeseprille.

Kevaditi peab olema ettevaatlik päikese kiirguse suhtes, kuna päevitumata nahk, kuhu pole veel kogunenud kaitsvat pigmenti, võib sattuda põletusohu.

Kõige väärtuslikumaks jõu taastamise vahendiks on uni. Inimene peab ööpäevas magama regulaarselt 7—8 tundi, tugevama kehalise koormuse puhul aga 8—9 tundi. Tähtis on, et magamisel peetakse kinni kindlatest kellaaegadest. Normaalne aeg magamaheitmiseks on kell 22.00—23.00, ülestõusmiseks kell 6.00—7.00. Vahetult enne magamaminekut ei ole soovitatav tugevasti süüa ega juua, teha kehaliselt pingutavaid harjutusi, supelda jne. Matkal on soovitatav pärast lõunat 1 tund magada. Hommikvõimlemist tuleb teha kohe pärast ärkamist, värskes õhus, kestusega 10—20 minutit. Harjutused olgu lihtsad, ergutava iseloomuga. Pärast hommikvõimlemist on tingimata tarvis pesta. Pesemist võib asendada ka karastava suplusega.

Matkajail esineb väga sageli jalgade hõõrdumist. Jalgade hõõrdumist põhjustavad ebasobivad ja jala järgi sissekandmata jalatsid, mõnikord mustad ja halvasti hooldatud jalanõud, harvematel juhtudel jalgade väärarene mine (lamppöid).

Oluline on, et jalad, sokid ja jalanõude sisemine pind oleksid alati puhtad. Suvel tuleb jalad pesta igal lõuna- ja õhtupeatusel, talvel võimaluse korral igal õhtul. Paljajalu käimisel pesta jalad enne kängitsemist. Higistamise vältimiseks on soovitatav neid enne rännakut ette valmistada. Selleks määrida jalgu 2—3 päeva järgemööda 10%-lise formaliiniga, või enne jalgade kängitsemist tilgutada saabästesse 5—7 tilka 40%-list formaliini. Jalanõud peavad olema sobivad. Tuleb vältida kõrgekontsalisi jalatseid. Liiga kitsad jalatsid takistavad vere ringvoolu, põhjustavad jalgade higistamist, hõõrdumist ning nn. konnasilmade tekkimist.

Kui tekkinud villid on väiksemõõdulised, on soovitatav neid jodeerida ja katta steriilse sidemega. Villid tuleb säilitada võimalikult kaua tervetena, kuni nende sisu resorbeerub (villid kuivavad). Suuremate ja lõhkenud villide puhul tuleb villi ümbrus jodeerida, villi pealisnahk eemaldada, villist tekkinud haav katta steriilse salvsidemega.

ESMAABI PÕLETUSTE PUHUL

Põletusi võivad põhjustada kuum vesi, aur, kangetoimelised happed, leelised, suvel ka kestmam päikesekiirte toime. Põletused jagatakse oma ulatuselt kolme liiki. Esimese järgu põletuse puhul esineb tugev naha punetus ning valutunne. Teise järgu põletuse korral lisanduvad esimesele villid naha pinnal. Kolmanda järgu põletuse puhul on nii nahk kui ka sügavamal asetsevad koed põlenud või isegi söestunud. Esmaabina tuleb esimese järgu põletuse puhul panna kannatanud piirkonnale söögisoodat, talki või 1%-lise mangaanhapu kaaliumi kompress. Nende puudumisel võib katta põletuskoha boorvaseliiniga või kalamaksaõliga. Teise järgu põletuse puhul tekkinud ville pole soovitatav lahti teha, vaid tuleb asetada neile steriilne side ning suunata kannatanu arstiabipunkti. Taoliselt tuleb talitada ka kolmanda järgu põletuse korral. Põletuse puhul happega tuleb pesta haava leelisveega. On aga põletus põhjustatud leelisest, tuleb leelis eemaldada naha pinnalt, uhtes nõrga happelise lahuga. Kannatanud piirkond tuleb pesemise järel katta steriilse sidemega.

ESMAABI KÜLMUMISE PUHUL

Kestva madala temperatuuri toimel võivad tekkida külmumised, mis analoogiliselt põletustele jaotatakse kolme järku. Esimese järgu külmumise korral muutub nahk sinakas-punaseks, tursunuks. Tekib põletav valutunne. Teise järgu külmumise puhul lisanduvad neile tunnustele veel häguse sisuga villid nahapinnal. Kolmanda järgu külmumise korral kaob kannatanud piirkonnas tundlikkus ja liikumisvõime, nahk muutub sinakaks ja külmaks ning tekib kärbus ehk kudede surm. Esmaabina esimese järgu külmumise korral tuleb hõõruda külmunud kehaosa jahe-
das ruumis, kuni tekib punetus ja soojatunde taastumine.

Hõõruda tuleb hoolikalt puhastatud kätega, ka hõõrutav nahapind on soovitatav eelnevalt alkoholiga puhastada. Lubamatu on kasutada hõõrumiseks lund. Võimaluse korral on soovitatav kasutada külmunud kehaosa järkjärgulist soojendamist sooja vee abil. Selleks asetatakse kannatanud kehaosa veevanni, mille temperatuur on 18°. Sooja vee lisandamisega tõstetakse vee temperatuur järk-järgult

kuni 37°-ni. Pärast hõõrumist või vannitamist kaetakse kannatanud kehaosa puhta sidemega.

Teise ja kolmanda järgu külmumise korral tuleb katta kannatanud piirkond steriilse sidemega ja suunata kannatanu arstiabipunkti.

ESMAABI HAAVADE PUHUL

Iga haav, sõltumata selle suurusest või asukohast, ohustab teatud määral tervist ning on väärtuks mikroobide organismi tungimisel. Seetõttu tuleb haava raviks õigeaegselt kasutusele võtta kõik vajalikud abinõud.

Haavanakkus tõvestavate pisikutega võib tekkida eeskätt haava ebaõigest käsitsemisest esmaabi andja poolt. Nii näiteks kasutatakse mõnikord selliseid lubamatuid ravivõtteid, nagu paberi, puulehtede ja ämblikuvõrgu haavale asetamist. Haava saastumine mikroobidega põhjustab haava mädastumist, millest võib areneda eluohtlik haigus seisund — üldine veremürgitus, kangestuskramptõbi või gaasgangreen.

Haava õige käsitsemine nõuab haava ümbruse puhastamist jodeerimise näol. Haav ise kaetakse puhta steriilse marlisidemega nii, et side kogu ulatuses haava kataks. Haavale asetatud marlisidemele lisatakse polstriks hügrokoopset vatti ning haav seotakse seejärel marlist rullsidemega. Kõige sobivamaks sidumismaterjaliks osutub nn. individuaalpakend. See sisaldab marliga kaetud puuvillapadjakesi ja rullsidet nende fikseerimiseks. Esmaabipakendi kasutamisel tuleb silmas pidada, et mainitud marlipadjakeste sisepind (välispind on märgitud punase niidiga) enne haavale asetamist millegagi kokku ei puutuks.

VEREJOOKSU SULGEMINE

Haavadega kaasub alati verejooks, mis on tingitud veresoonte vigastusest. Sõltuvalt sellest, millised veresooned on vigastatud, on verejooksu tugevus erinev. Kõige tugevam verejooks esineb arterite ehk tuiksoonte vigastamisel. Veenide ehk tõmbsoonte vigastamisel on verejooks vähem intensiivne, veri voolab ühtlase nirena ja on tumedamat värvi kui arteriaalne veri. Tuiksoonte ja tõmbsoonte vahe-

liste juusveresoonte ehk kapillaaride vigastamise puhul eritub veri haavast aeglaselt, ainult tilkhaaval.

Kuna arteriaalne verejooks kujutab eluohtlikku seisundit, on vaja esmaabi andmisel eeskätt kokku suruda vigastatud piirkonnast kõrgemal asuv, s. o. kehatüvele lähem arteriosa. Väiksemate verejooksude puhul võib verejooksu sulgeda rõhksideme abil. Selleks võetakse steriilne marli-rull, mis asetatakse haavale ja fikseeritakse rullsidemega. Kui haavast imbub verd edasi, ei tule esimest sidet eemaldada, vaid on tarvis asetada peale uus, tugevam mähis.

Paremini ja püsivamalt saab arteriaalset verejooksu sulgeda laia kummipaela või kummitoru, nn. žgutiga. Samaks otstarbeks võib kasutada ka käterätikut, mis pinguldatakse puupööra (pulga) abil, kuni verejooks haavast lakkab.

Oluline on märkida üles žguti asetamise kellaaeg, sest selle hoidmine jäsemel üle 2 tunni võib põhjustada tõsiste verevarustushäirete tekkimist.

Tõmbsoonevigastuse ehk venoosse verejooksu puhul on verekaotuse vältimiseks küllaldane rõhksideme asetamine haavale. Ninaverejooksu korral tuleb haige asetada tahakallutatud peaga poolistuvasse asendisse. Veritsevasse ninasõõrmesse tuleb asetada marlist valmistatud topis, näole külma veega niisutatud lapp.

ESMAABI LUUMURDUDE PUHUL

Eristatakse kinnisi ja lahtisi luumurde. Kinniste luumurdude korral on nahk ja nahaalused koed terved. Lahtiste luumurdude puhul kaasub ka pehmete kattede vigastus. Tekkinud luumurru olemasolule viitab terav valulikkus, verevalumid, turselisus ning jäsene ebanormaalne kuju ja liikuvus murru piirkonnas. Luumurru puhul tuleb abistamisel olla ettevaatlik, sest murdunud luuosade komplemine ja liigutamine suurendab valu ning võib põhjustada isegi närvide vapustust ehk šokiseisundit. Ebaõigel abistamisel võivad murdunud luuservad vigastada ümbritsevas koes asuvaid veresooni ja närve.

Põhiliseks nõudeks on murdunud piirkonnale rahu andmine, murru liikumatuse kindlustamine.

Lahtise luumurru puhul, kui sellele kaasuvast haavast esineb tugev verejooks, tuleb eelkõige žguti asetamise teel

peatada verejooks. Pärast žguti asetamist kaetakse haav steriilse sidemega ja seejärel fikseeritakse jäse lahasele.

Haava sidumiseks tuleb vigastuskoht riietusesemetest vabastada. Kui riie äravõtmine on ohtlik või põhjustab tugevat valu, tuleb riietusesemed haava ümbruses õmblustest lahti rebida.

Murdunud piirkonna lahastamiseks kasutatakse mitmesuguseid vahendeid. Näiteks keppe, suusakeppe, aeru, lauaotsi jne. Lahas on soovitav asetada polsterdatult. Lahased tuleb kinnitada kas sidemete, käterätikute, võõrihmade või pehme nõõri abil.

Koljuluu murrule kaasub tavaliselt närvide vapustusseisund ehk šokk. Sel puhul on kõige olulisem tagada haigele täielik rahu. Haige tuleb transportida väga ettevaatlikult, kuid viivitamatult arstiabipunkti. Kui esineb haav, tuleb sellele asetada steriilne side polstriga. Haavast väljaulatuvaid luukilde ja haava ümbrust ei ole lubatud puudutada.

Lülisamba vigastuste puhul on samuti vajalik haige kiire, kuid ettevaatlik transportimine arstiabipunkti. Kannatanu tuleb asetada tingimata kõvale alusele (kanderaamile asetatakse lauad). Haige köidetakse lauale või kõvale kanderaamile rätikute, võõrihmade või pehme nõõri abil.

Õlavarreluu mürru lahastamiseks tuleb käsi asetada küünarliigesest painutatud seis. Üks lahas kulgeb õlavarre välisküljel küünarnukist kuni õlanukini, pöördues edasi seljale ning ulatudes terve õla poolse abaluuni. Teine lahas peab asuma õlavarre siseküljel, kaenlaaugust küünarnukini. Lahased kinnitada sidemete abil. Käsi asetada kolmnurkse rätikuga kaela rippuma.

Käsivarreluude murdude korral tuleb kannatanud piirkond liikumatuks muuta nurklahasega. Lahas ulatugu labakäest üle küünarnuki kuni õlavarre ülemise kolmandikuni. Käsi tuleb lahastamisel asetada küünarliigesest 90 kraadi all painutatud seis.

Roiete murdumise korral on vaja fikseerida rindkere tavalise käterätikuga väljahingamisseisus. Selleks lastakse haiget sügavalt välja hingata ning tõmmatakse käterätik ümber rindkere ja kinnitatakse see haaknõeltega või õmblemise teel.

Reieluu lahastamiseks tuleb üks lahas asetada reie siseküljele, jalakannast kuni kubemeni; teine reie välisküljele, jalakanna piirkonnast kuni kaenlaaluseni.

Sääreluu murd tuleb fikseerida kahe lahase abil. Lahased peavad ulatuma jalakannast kuni reie ülemise kolmandikuni. Üks lahas asugu reie-sääre siseküljel, teine välisküljel. Kui lahaseid pole käepärast, võib vigastatud jäset siduda ka teise külge.

ESMAABI NIHESTUSTE PUHUL

Nihetuseks nimetame liigest moodustavate luude nihkumist teineteise suhtes kukkumise, löögi ja väänamise tagajärjel. Vigastuse tulemuseks on tugev valu, turse, nihestuspiirkonna ebaharilik kuju ning liikumisvõime piiratus. Nihestunud jäsemele tuleb tagada rahu. Nihestunud ülajäse asetada kolmnurkse rätiku abil kaelale rippuma. Nihestumise korral alajäseme piirkonnas panna kannatanu lamama pehmele kandraamile. Mingil juhul pole lubatud püüda nihestatud liigest ise paigaldada. Valude vaigistamiseks kasutada külmi kompresse.

ESMAABI NIKASTUSTE PUHUL

Kukkumise, löömise või venituse tagajärjel võivad liigeste sidemed või kapslid venida ja rebeneda. Sellist vigastust nimetatakse nikastuseks. Tekib turse, valulikkus ning piiratud liikumisvõime kannatanud jäseme piirkonnas. Tursunud liigesele tuleb asetada jahe kompress ja seejärel rõhkside. Liigesele tagada rahu.

ESMAABI UPPUMISOHTU SATTUNULE

Uppumisohtu sattunu hingamistalitlus võib katkeda kopsude täitumisel veega. Kannatanu hingamistalitluse taastamiseks on vaja kasutada kunstlikku hingamist. Eelnevalt tuleb puhastada suuõõs ja neelupiirkond limast, mudast või veekasvudest. Keele tagasilangemise vältimiseks tuleb keel suust välja tõmmata ja kinnitada taskurätiku või marlisideme abil alalõua külge. Soovitav on asetada kannatanu enne kunstliku hingamise teostamist korraks kõhuliasendisse nii, et pea ja rindkere asuksid madalamal. Rindkere kokkusurumisega tuleb sissehingatud vesi kopsudest välja suruda. Kunstlikku hingamist võib teostada mitme meetodi järgi. Üheks levinumaks on Sil-

vesteri meetod. Sel puhul asetatakse kannatanu selili, panakse abaluude alla kokkurullitult tekk, seljakott või riie-tusesemeid. Pea pööratakse ühele küljele. Abiandjal asuda kannatanu pea juurde põlvili. Haarata kannatanu mõle-mast käsivarrest küünarliigese lähedalt ja viia need aeg-laselt taha-üles. Sellega rindkere laieneb, mis vastab sissehingamisele. Järgnevalt viiakse käed aeglaselt tagasi rindkerele ja surutakse vastu roideid. Seega rindkere maht väheneb ja toimub väljahingamine. Taolisi liigutusi tuleb teha 16—18 korda minutis. Kunstlikku hingamist tuleb teha kuni hingamise taastumiseni. Vastasel korral aga vähemalt kaks tundi.

ESMAABI RÄSTIKU HAMMUSTUSE PUHUL

Rästiku hammustuse puhul tuleb vigastatud jäse soonida ülalpool haava kummipaela, rihma, vöö või mõne muu köitmega, et takistada vere äravoolu jäseme piirkon-nast. Sooniv köide jätta jäsemele kuni arstiabi saamiseni (kuid mitte kauemaks kui 1,5 tundi). Mürgi väljaimemist haavast võib lubada ainult täiesti terve suukoopaga ja hammastega abistajal.

Organismi üldseisundi tugevdamiseks on soovitav anda juua rohkesti kohvi, teed, alkoholi.

ESMAABI KUUMARABANDUSE PUHUL

Kuumarabanduse all mõistetakse häireid organismis, mis tekivad keha ülesoojenemise tagajärjel. Kõige sage-damini tekib kuumarabandus soojal lämmataval, kuid niis-keel tuulevaiksel suvepäeval kehaliste pingutuste puhul. Kuumarabanduse puhul tekib teadvuse kaotus, keha tem-peratuur tõuseb tunduvalt (kuni 40°-ni), hingamine on pealiskaudne, pulss vaevalt kombeldav. Võivad kaasuda kramplikud tõmbed jäsemetel.

Esmaabi: kannatanu paigutada jahedasse ruumi või varju, valada üle külma veega. Hingamistegevuse häirete puhul teostada kunstlikku hingamist.

ESMAABI PÄIKESEPISTE PUHUL

Kuumarabandus tekib kogu keha liigsoojenemise taga-järjel, mis võib sündida ka mittepäikesepaistelise ilmaga. Päikesepiste aga tekib päikesekiirte otsesest mõjust kehale,

eriti paljastatud peale. Päikesepiste esineb tavaliselt inimestel, kes liiguvad väljas peakatteta või magavad päikese käes. Päikesepiste puhul tekivad eelnähtudena peapööritus, kohin kõrvades, peavalu, millele järgnevad minesus ja krambid. Pulss on kiire-nõrk, keha temperatuur tõuseb 40°-ni.

Esmaabi on sama, mis kuumarabanduse puhul. Erilist tähelepanu pöörata pea ja kaela jahutamisele.

ESMAABI PIKSELÖÖGI PUHUL

Pikselöögist kannatanul tekivad südame-vereringe tsirkulatsiooni- ning hingamishäired. Esmaabiandjail tuleb viivitamatult alustada kunstliku hingamisega. Valada vahelduvalt üle sooja ja külma veega. Anda nuusutada nuuskpiiritust, eetrit, südant ergutavaid vahendeid (südametilgad). Kunstlikku hingamist tuleb teha kuni elustumiseni. Vastasel korral vähemalt 2 tundi.

ESMAABI TOIDUMÜRGITUSTE PUHUL

Riknenud toiduainete (liha, vorsti ja kala) tarvitamisel võivad esineda toidumürgitused, mispuhul tekivad valud kõhus, iiveldus, oksendamine, isegi tugevad peavalud; pulss muutub nõrgaks, hingamine on raskendatud, esineb meelemärguse kadu ja krambid. Esmaabi: maoloputus, anda lahtistajaid (purgeeni, sütt). Juua rohkesti kanget kohvi või teed.

IMPROVISEERITUD KANDEVAHENDID

Kuna raskete vigastuste puhul kannatanute transport selleks ettenähtud vahendite puudumisel võib osutada raskendatuks, tuleb sageli leppida improviseeritud vahenditega. Lihtsaima kanderaami saame valmistada kahest kandepuust, palitust või 2—3 pintsakust. Võib kasutada ka tekke, tugevaid linu ja nõöripõimikuid. Kandraami pehmendamiseks võib kasutada heinu, õlgi. Matkates jalgratastel, kinnitatakse ülalkirjeldatud kanderaam kahe jalgratta vahele.

Talvetingimustes võib asendada kanderaami 2—3 paari kõrvuti asetatud suuskadega.

MATKAAPTEEK

(10-päevaseks matkaks 6-liikmelisele matkagrupile)

Boorhape (Acid. boricum) 30,0
1—2%-list lahu kasutatakse suuõõne, kurgu, silmade ja mädastuvate haavade loputamiseks.

Boorvaselin (Unguentum ac. borici) 50,0
Kasutatakse põletuste, külmumiste, hõõrdumiste (villide lõhkemise) puhul.

Mangaanhapu kaalium (Kalium hypermanganicum) 20,0

0,5—1%-list lahu kasutatakse mädaste haavade pesemiseks, II järgu põletuste puhul, rästiku hammustuse korral kompressiks.

Vesinikülihapend (Hydrogenium hyperoxydatum) 50,0

Kasutatakse mädaste haavade pesemiseks, sidemete lahtileotamiseks.

Nuuskipiiritus (Liquor Ammoni caustici) 10% 30,0

Kasutatakse: 1) määrimiseks mesilaste, sääskede, skorpionide ja muude lüljalgsete hammustuste või pistete puhul,

2) nuusutamiseks peavalu, nõrkuse, minestuse ja mürgistuste puhul kangetoimeliste ainetega (morfiin, alkohol).

Piiritus (Spiritus vini) 70° 100,0

Kasutatakse käte, haava ümbruse, instrumentide (kääride, pintsettide) desinfitseerimiseks.

Joodilahu (Tinctura Jodi) 5% 50,0

Kasutatakse haava ümbruse desinfitseerimiseks.

Rivanolilahu (Rivanolum) 0,1—1% 100,0

(soovitav kaasa võtta tablettidena ca 20 tk.).

Kasutatakse naha, limaskestast põletike või haavade puhuseks desinfektsiooniks (loputamiste, kompresside näol).

Etüüleeter (Aether acthylicus) 30,0

Kasutatakse: 1) naha puhastamiseks, haava ümbruse desinfitseerimiseks,

2) minestuse puhul ja pikselöögist kannatanule antakse nuusutamiseks (ärritav toime).

Norsulfazooli tabletid (Norsulfazolum) 5 orig. à 10 tbl.

Kasutatakse: 1) nii profülaktilise kui ka ravivahendina külmetuste puhul,

2) põletike ja mädanike korral organismi vastupanu tõhustamiseks 1 tbl. 5 korda päevas.

P talazooli tabletid (Pthalazolum) 3 orig.
à 10 tbl.

Kasutatakse seedetrakti häirete, kõhulahtisuse puhul 1—2 tbl. 4 korda päevas.

Valge streptotsiidpulber (Streptocidum album) 20,0

Kasutatakse: 1) profülaktiliselt haavade mädastumise vältimiseks nii paikselts haavale puistatuna kui ka sissevõetuna (0,5 g 6 korda päevas),

2) põletike, näiteks angiinähitute ilmnemisel (kuni 1,0 g 6 korda päevas).

Peavalupulbreid (Citramonum, Antipyrinum, Migraenin) 10 orig.

1—2 tabletti peavalu, hambavalu, põletike ja mädanike põhjustatud valu vaigistamiseks.

Vasetonilahu (Vasotonum) 10% 10,0

Kasutatakse kollapsi, minestuse ja šoki puhul 10—15 tilka korraga sissevõetuna.

Purgenitabledid (Purgenum) 1 orig.

Kasutatakse 1—2—3 tabletti 2—3 korda päevas kõhulahtistina.

Meditiiniline süsi (Carbo medicinalis) 1 orig.

Kasutatakse seedetrakti mürgituste puhul adsorbeeriva vahendina (toidumürgistused) 2—3 tbl. korraga.

Talk (Talcum) 200,0

Kasutatakse puistepulbrina hõõrdunud piirkondadele. Soovitav panna profülaktiliselt ka jalatsitesse hõõrdumiste vältimiseks.

Marlisidemed 7—14 cm laiad 6 tk.

Marlisidemed 5—7 cm laiad 10 tk.

Hügrokoopiline vatt 200,0

Leukoplast 2 rulli

Kummižgutt 1 tk.

Anatoomilised pintsetid 1 tk.

Käärid 1 tk.

Termomeeter 1 tk.



MITMESUGUST MATKATARKUST

Tähtsamad distsipliininõuded matka puhul on järgmised:

1. Kontrollimata matkavarustusega matka mitte alustada (II ja III raskuskategooria matka puhul sooritada ööpäevane kontrollmatk).

2. Pidada rangelt kinni kontrolltähtaegadest.

3. Kõigil matkajail täita vastuvaidlematult grupijuhi korraldusi.

4. Mitte kaotada silmsidet grupi üksikute liikmete vahel.

5. Igal hommikul määrata sulgeja.

6. Sulgejal täita oma kohustusi rangelt — endast taha poole mitte kedagi jätta ja mõne matkaja abistamiseks peatudes informeerida sellest grupijuhti.

7. Kõigil grupiliikmeil pidada kinni grupijuhi poolt määratud liikumise korrast.

8. Väsinut või haigestunut üksinda mitte maha jätta.

9. Ajutiseks lahkumiseks grupi juurest või laagri piirkonnast küsida luba grupijuhilt.

10. Täita grupijuhi poolt määratud ülesanne. Kui selle täitmine osutub võimatuks, siis informeerida sellest õigeaegselt grupijuhti.

Rasketel matkadel võib grupp sattuda ohtlikku seisukorda toiduainete, joogivee või küttematerjali lõppemise tõttu, kas valesti planeeritud marsruudi, raskete ilmastikutingimuste või teelt eksimise tõttu. Seepärast tuleb arvestada alati sellega, et kuni lähima punktini, mille kohta on olemas absoluutselt kindlad andmed, tuleb võib-olla läbi ajada olemasolevate reservidega, säilitades veel 1—2 päeva tagavara, et vältida igasuguseid ootamatusi.

Isikliku matkavarustuse nimekiri tuleb

koostada võimalikult varakult, siis ei unune välja midagi hädavajalikku.

Matkakaaslaselt võetud ese tuleb tagasi anda isiklikult temale, siis ei lähe kunagi midagi kaduma.

Peatuskohalt liikumist alustades tuleb kontrollida, et seljakotist ega taskutest midagi välja ei ole kukkunud. Siis ei tule kunagi eelmisse peatuskohta tagasi minna.

Juhuslikult vastutulevatelt isikutelt teed küsides ei tohi saadud andmeid täielikult usaldada, vaid kontrollimiseks tuleb esitada sama küsimus veel mõnele teisele vastutulijale. Teed küsib vajaduse korral ainult grupijuht.

Väikeste esemete pakkimisel tuleb kasutada mitte paberit ega pappi, vaid riidest kotikesi. Paber puruneb ning seljakott on täis paberitükke ja pakendist välja tulnud esemeid.

Ärstimite pudelid suletakse korgiga, mille üle tõmmatakse veel imiku lutt.

Lõkke süütamiseks vihmaga keeratakse ajalehepaberisse küünlatükike. Paberi süütamisel küünal sulab ning muudab leegi intensiivsemaks.

Lõkke kiireks süütamiseks igasuguse ilmaga kasutatakse vana filmilindi tükikesi.

Tikud muudetakse niiskuskindlaks, kastet need kuuma parafiini.

Tikkude hoidmiseks kuivana asetatakse osa neist koos väävlise toosiservaga vasksesse väljalastud jahipadruni kesta ja suletakse korgiga.

Märgade jalanõude kiireks kuivatamiseks topitakse need täis kuiva heina ja asetatakse tuule kätte rippuma.

Jalaloksuvarustesse saabastesse asetatakse kiht õlgi.

Tuleaseme mahajätmisel tuleb see üle valada vähemalt ämbritäie veega, et ei tekiks metsatulekahju.

Vihma ajal ei tohi telgiriidet puudutada, siis hakkab sealt vett läbi tilkuma. On see aga juhtunud, tuleb sõrmega katuse alumist külge mööda vedada veenire kuni räästani ja läbitilkumine lakkab.

Et vihma ja tormiga telgikatuse ei rebeks, tuleb telginööre lõdvendada.

Pikse ajal on ohtlik viibida mäetipus või seista lagendikul. Ohtlik on viibida ka kõrgete puude lähe-

duses metsas ja üksikute puude või postide läheduses lagendikul. Järgnevas loetelus on puud reastatud pikseohtlikkuse suhtes (alates ohtlikematest): tamm, pappel, kuusk, mänd, paju, haab.

Sääskede telgist väljatõrjumiseks tehakse telgis riidesuitsu.

* Matkale on soovitatav minna paljusõidetud suuskadega, sest nendele võib olla kindlam kui uhiuutele suuskadele.



MATKAMARSRUUTE EESTI NSV-s

I RASKUSKATEGORIA JALGRATTAMATKA MARSRUUT LÄBI KIRDE-EESTI

**Aegviidu—Tapa—Rakvere—Kiviõli—Kohtla-Järve—
Narva—Vasknarva—Mustvee—Jõgeva—Tartu**

Etapil Narva—Vasknarva kasutada laevaühendust.
Marsruudi pikkus 430 km, sellest jalgratastel 370 km.
Matka kestus 11 päeva.

Marsruut võimaldab tutvuda Eesti NSV energeetiliste ressursside varasalvega — põlevkivibasseini ja Narva jõel asuva hüdroelektrijaamaga. Marsruudi teine pool läbib Vooremaa, kus Palamusel tutvutakse O. Lutsu «Kevade» kaudu tuttavaks saanud kohtadega.

Marsruudi lähtepunktiks on Aegviidu, kuhu võib sõita raudteel. Siit suundutakse Aegviidu-Nelijärve ümbruse vallseljakute (ooside) alale. Pikkade ja teravaharjaliste vallseljakute suhteliseks kõrguseks on siin 20—30 m, enamikus on nad kaetud okas- või segametsaga. Seljakute vahel asub rida maalilisi järvi. Eriti huvitav on metsatee raudteejaamast Purgatsi järve kaldal asuva Aegviidu-Nelijärve turismibaasini ning siit läbi metsa edasi Jäneda Põllumajandustehnikumini.

Tehnikum pälvib tähelepanu oma õppebaasi ja -majanditega. Huvitavaks kujuneb ka tutvumine naabruses asuva «Kaardiväelase» kolhoosiga, kus on saavutatud kõrgeid töönäitajaid loomakasvatuse alal. Kolhoosis on viimaste aastate jooksul püstitatud terve rida uusehitusi.

Edasi viib marsruut läbi Käravete ja Ambla mööda ker-

gelt lainjat maastikku Tapale — vabariigi ühte tähtsasse raudteesõlme.

Tapa ja Rakvere vahel asuvad looduslikult väga kaunid Neeruti mäed. Metsaga kaetud seljakute vahel asub siin rida mitmesuguse suurusega järvi.

Rakvere — rajoonikeskus, on üks vanemaid asulaid vabariigis. Seda näitavad siinsete kivikalmete leiud. XIII sajandil püstitasid taani vallutajad endise eestlaste linnuse kohale oma lossi. Loss püsis siin — Vallimäel — kuni XVI sajandini, millal ta sõdades hävitati. Lossi varemed on säilinud aga tänaseni, olles üheks linna peamiseks vaatamisväärsuseks.

Rakveres asub rajooni koduloomuuseum (Tallinna t. 3). Muuseum annab hea ülevaate Eesti vanematest arheoloogilistest leidudest, mineviku elu-olust ja uusimast ajaloost. Tallinna tänava äärde Vallimäe jalamile on püstitatud Viru lauliku — F. R. Kreutzwaldi monument; Kalinini tänava otsa kohal asub J. Kunderi monument. Kalinini tänavas on ka koolimaja, milles õppisid Fählmann ja Kreutzwald.

Vallimäe kõrval on rakverelastel peamiseks puhke- ja jalutuskohaks linna serval asuv suur tammik.

Kaasaegses Rakveres pakuvad huvi veel linna paljud tööstusettevõtted.

Marsruut jätkub «pruuni kulla» kaevandamisrajooni suunas. Põlevkivi leidub siin ulatuslikul (umbes 2500 km²) territooriumil. Siinne põlevkivi on üks vanemaid ja õlirikamaid maailmas, ta sisaldab umbes 50% orgaanilisi jäänuiseid, mis on tekkinud sadu miljoneid aastaid tagasi praegustel leiukohtadel laiunud madalas meres elutsenud mikrokoopilistest vetikatest.

Marsruut läbib Vaeküla, kus asub põllumajanduse mehhaniseerimise kool, mis valmistab ette kvalifitseeritud tööjõudu vabariigi masina-traktorijaamadele. Sonda läheduses piiravad teed metsad, mis märgivad ulatuslike Alutaguse metsamassiivide algust. Veel kümme kilomeetrit — ja oleme jõudnud Kiviõlisse, samanimelise rajooni keskusse, mis on kasvanud nagu teisedki põlevkivirajooni linnad viimase kümne aasta jooksul eriti hoogsalt.

Kiviõli lähedal, Püssi ümbruses, võib tutvuda huvitava loodusnähtusega: nagu mitmed teisedki Põhja-Eesti jõed, nii kaob ka Erra jõgi (kuiva sängi osas Uhaku) paeses jõesängis leiduvate vertikaalsete lõhede kaudu maa alla ja

väljub uuesti maapinnale alles tükk maad allpool. Kogu jõesäng on veega täidetud ainult suurvee ajal.

Edasi kulgeb marsruut läbi Kohtla-Järve — suurima linna põlevkivirajoonis. Siin asub rida suuri kaevandusi, põlevkivitöötlemise kombinat ning maailma esimene põlevkivil töötav gaasivabrik.

Kohtla-Järvest veidi ida pool asuvad Kukruse kaevandused, kus kaevandatakse põlevkivi ka lahtiselt.

Soome lahe rannik kujutab siin endast kõrget, püstloodis kerkivat paekallast, mis Ontika juures ulatub 56 m üle merepinna.

Jõhvist jätkub teekond pärast Suurt Isamaasõda rajatud Ahtme linna. Kuuenda viisaastaku jooksul ehitatakse siia uus põlevkivigaasitehas ja põlevkiviõli töötlemise kombinat.

Edasi kulgeb teekond läbi Viivikonna Vaivarasse.

Vaivara Sinimäed kujutavad kuni 84 m kõrguseni ulatuvat kõrgustikku, mille tuumaks on mannerjää poolt pealuspõhjast lahtikistud pangased. Laastamisjälgedega mets meenutab veel praegu Suures Isamaasõjas peetud aegedaid lahinguid Eesti vabastamise eest.

Kuuendal viisaastakul antakse eksploatatsiooni põlevkiviküttega Balti elektriijaama esimene järk võimsusega 300 000 kilovatti. See hakkab energiat andma kõikidele Balti liiduvabariikidele. Matkajail on võimalus tutvuda ehitustöödega neil Narva lähistel asuvaltel grandioossetel objektidel.

Marsruudi esimene osa lõpeb Narvas. Ajaloolistest objektidest tõmbavad siin endale kohe tähelepanu Ivangorodi (ehitatud 1492. a. Ivan III poolt) ja Hermanni kindluse (ehitatud XIII sajandil taanlaste poolt) varemed. Suure Isamaasõja ajal purustati linn peaaegu täielikult. Viimastel aastatel aga on tõusnud tuhande ja varemeist uus tänapäeva Narva suurte ja mugavate elamute ja ühiskondlike asutustega. Narva on muutunud suureks tööstuskeskuseks; linna tekstiilikäitis Kreenholmi Manufaktuur on üleliidulise tähtsusega ettevõtte. Hiljuti lasti käiku Narva jõe energiat kasutav Narva hüdroelektriijaam, mis annab odavat elektrienergiat Eesti NSV ja Leningradi oblasti põllumajandusele ja tööstusele. Jõetammi taga laiub uus «Narva meri».

Etapil Narva—Vasknarva tuleb kasutada laevaühendust.

Jõgi voolab läbi hõredalt asustatud Alutaguse metsade ja soode.

Vasknarvast Mustveeni kulgeb marsruut piki Peipsi järve, kus asetsevad mitmed eesrindliku püügitehnikaga varustatud kalurikolhoosid. Peipsi järv (koos Pihkva järvega 3584 km²) on madala, enamasti liivase põhjaga veekogu. Siinsest erilisest ristlainetusest tingituna peavad paadid olema Peipsil sõitmiseks laiad ja lamedapõhjalised. Väga ilusaks kohaks Peipsi põhjarannikul on Pungerja jõe suudmes asuv Rannapungerja ümbrus.

Edasi kulgeb marsruut (Torma—Laiuse—Jõgeva) põiki läbi vooremaastiku.

Tormas kasvas ja töötas lühemat aega C. R. Jakobson. Tema isa Adam Jakobson asutas enam kui 100 a. tagasi esimese puhkpilliorkestri Eestis. Torma kalmistul on püstitatud ta hauale mälestussammas. Umbes 25 km kaugusel Mustveest asetsevad Põhjasõjas hävinud Laiuse ordulossi varemed. Lossivaremete kõrval on tänaseni säilinud maja, mis ehitati Põhjasõja ajal.

Järgnevalt ületatakse Laiuse mägi — kõrgeim voor siinsel kilomeetritepikkuste ja 30—50-meetrise suhtelise kõrgusega seljakute alal. Laiuse mägi on umbes 10 km pikk ja 2 km lai, kõrgus merepinnast — 144 m, suhteline kõrgus — 60 m. Voored on enamasti põldude all, ainult kohati leidub nõlvadel metsatukki.

Jõgeva lähedal asub Jõgeva Riiklik Sordiaretusjaam, kus aretatakse ja kohandatakse meie vabariigi tingimustele väga mitmesuguseid kultuurtaimede liike.

Huvipakkuv on külastada Jõgevalt mõne kilomeetri kaugusel asuvat Siimusti savianumate tööstust. Siimustist sõidetakse Painküla kaudu Kalevi raudteepeatuse suunas. Teel ületatakse Pedja jõgi, kus hiljuti lasti käiku kolhoosidevaheline hüdroelektrijaam. Kalevi peatuse ja Patjale küla vahelistes Kassinurme mägedes on üks «Kalevi poja sängidest». Edasi võib sõita, kas Kuremaa kaudu või otsejoones, Palamusele. Kuremaa järve ääres asub Kuremaa Loomakasvatustehnikum. Palamuse aga on rahvakirjanik O. Lutsu sünnikohaks. Kohalik elanikkond mäletab veel praegugi populaarse noorsoojutustuse «Kevade» kangelaste prototüüpe.

Palamuselt sõidetakse piki voori Tartu poole. Voorte vahele jääb rohkesti piklikke järvi. Marsruut riivab Kaiavere, Raigastvere, Elistvere ja Soitsjärve, mõõdutakse pal-

judest rahvamuistenditest tuntud Saadjärvest, mille kagu-poolses otsas asub Kukulinna pioneerilaager. Teel Tartusse on võimalik tutvuda «Tuleviku» kolhoosi eeskujulikult korraldatud loomakasvatusega ja kultuurkarjamaadega.

Marsruut lõpeb vabariigi ühes tähtsamas kultuurikeskuses Tartus (vt. lk. 163).

I RASKUSKATEGOORIA JALGRATTAMATKA MARSRUUT LÄÄNE-EESTIS

Tallinn—Keila—Vasalemma—Riisipere—Risti—
Haapsalu—Kirbla—Vanamõisa—Vigala—Kaelase—
Kergu—Vilivere—Tootsi—Tori—Sindi—Pärnu—
Tahkuranna—Häädemeeste—Kilingi-Nõmme—
Abja—Karksi-Nuia—Viljandi

Marsruudi pikkus 390 km. Matka kestus 11 päeva.

Marsruudi läbimine annab matkajaile ülevaate vabariigi läänepoolsete rajoonide looduslikest iseärasustest, majanduselust ja kultuurilistest mälestusmärkidest.

Tallinnast* väljutakse mööda Paldiski maanteed. Mõõdutakse Harku järvest, ületatakse Tallinn-Vääna raudteeliin ning Hüüru lähedal Tõdva jõgi.

Marsruut läbib rajoonikeskuse Keila. Huvitav on tutvumine siinse tekstiilivabriku ja masina-traktorijaamaga.

Vasalemmast (vt. lk. 155) kulgeb marsruut mööda maanteed lõunasse. Mõõdutakse Munalaskmes asuvast Vasalemma masina-traktorijaamast, läbitakse Riisipere. Riisiperes asub endises mõisahoones eeskujulike õppetöökodade ja katsepõldudega lastekodu.

Turba raudteejaama juures asub turbakütusel töötav Ellamaa elektrijõujaam.

Turbast jätkub marsruut mööda Tallinn-Haapsalu maanteed üle Risti ja Nigula kuni Haapsaluni.

Haapsalu on tekkinud vanade eestlaste hiie — Haapsalu — kohale, XIII sajandil püstitatud piiskopilossi ja toomkiriku ümber. 1279. aastal anti Haapsalule linna õigused. Mõõdunud sajandil avastati siinse meremuda ravivad omadused ja peagi muutus Haapsalu tuntud kuurordilin-

* Tallinnaga tutvumisel kasutada raamatut «Tallinn», Eesti Riiklik Kirjastus, Tallinn (ilmumisel).

naks. Praegu asub siin rohkesti sanatooriume ja puhkekodusid. Linnas asuvad ka mõned kohaliku tähtsusega tööstusettevõtted.

Haapsalus on rohkesti parke ja puisteid. Linnas asub koduloomuuseum. Haapsalu üheks külastatavamaks kohaks on lossipark ühes piiskopilossi varemetega.

Haapsalust sõidetakse edasi lõunasuunas, mõeldakse Mägari järvest ja läbitakse Ridala. Võib külastada ka Martnat, mis oli 1905. aastal üheks talurahvarahutuste keskuseks.

Järgnevalt mõeldakse Matsalu lahest ja Kasari jõe suuet ümbritsevatest soodest. Siinseis kõrkjastikes leidub rohkesti veelinde.

Kirblasse jõudnud, pöörduakse kagusse, teele, mis viib üle Vanamõisa ja Rumba Vigalasse. Enne Vigala jaamani jõudmist tuleb pöörduda Kivi-Vigala teele ja sõita Tallinn-Pärnu maanteeni. Edasi sõita 3 kilomeetrit Pärnu poole, kuni Enge jõe sillani, siin lahkuda maanteelt ja jätkata teed idasuunas piki Enge jõe kallast. Kaelase juures jõutakse teele, mis viib läbi Kergu Viluverre. Paar kilomeetrit enne raudteeülesõidukohta tuleb pöörduda paremale, et sõita Tootsi.

Tootsis külastatakse briketitööstust, tutvutakse turba tootmise ja töötlemisega. Turvast toodetakse Pööravere rabas freesturbana. Selle kogumine on terves ulatuses mehhaniseeritud. Ehitatud on uued tootmishooned ja tööliselamud. Kuuenda viisaastaku jooksul suureneb tööstuse toodang $\frac{2}{3}$ võrra. Praegu on siin ehitusel uus elektri-jaam.

Tootsist suundub marsruut Torisse. Siin võib külastada Tori Hobusekasvandust ja nn. «Tori põrgut» — koopaid Pärnu jõe vasakpoolses liivakivist kaldajärsakus. Teel Torilt Pärnusse läbitakse Sindi. Siin võib tutvuda 1. detsembri nimelise Tekstiilikäitise ning Sindi kalakasvandusega.

Pärnu jõe suudmeosas on leitud asustuse jälgi VII—VI aastatuhandest e. m. a. Pärnu linna vanimaks osaks on nn. Vana-Pärnu, asutatud XIII sajandil Saare-Lääne piiskopi poolt. Hiljem rajas ordu jõe ja mere vahele nn. Uus-Pärnu. Pärnu oli tähtsaks sadamalinnaks, eriti XIII—XIV sajandil. Nagu enamik teisi Eesti linnu, nii kasvas ka Pärnu pidevalt. XVIII sajandi lõpul oli linnas umbes 2000 elanikku, 1863. a. — ligi 7000. Kuni möödunud sajandi

70-ndate aastateni oli Pärnu Eesti suurimaks eksportsadamaks.

Käesoleval sajandil sai Pärnu tuntud kuurordilinnaks. Praegu asub Pärnus peale sanatooriumide ja puhkekodude ka rida üleliidulise tähtsusega kalatöötlemise ettevõtteid, linavabrik, piimatööstuse sisseseadeid valmistav tehas, suusatööstus, ehitusdetailide tehas jne. Ehitamisel on uus suur kalatöötlemise kombinat.

Võimaluse korral võib sooritada Pärnust ekskursiooni Kihnu saarele, mille elanikkond on säilitanud rohkesti vanu tavasid.

Pärnust edasi kulgeb marsruut piki Pärnu lahe rannikut lõuna suunas. Teest vasakule jäävad suured metsamassiivid, paremal asuvad piki rannikut kalurikülad. Maastikupilti iseloomustavad veel kuni 34 m kõrgused liivaluited.

Hädemeestes tuleb pöörduda kõrvale piki rannikut kulgevast teest ning suunduda mööda metsavahelisi teid Kilingi-Nõmme poole. Siinsed metsad on Alutaguse järel suuremateks vabariigis. Siin töödeldakse ulatuslikult metsa. Raielankidele aga istutatakse puukoolides kasvatatud noori puid. Metsatööd on enamikus mehhaniseeritud — töölisel on varustatud elektrisaagidega, metsa väljaveoks kasutatakse traktoreid ja kraanasid jne.

Kilingi-Nõmme rajoonis võib tutvuda aiandusega Lenini-nimelises kolhoosis (Saarde külanõukogu).

Kilingi-Nõmmelt jätkub matk läbi Abja-Paluoja Karistesse. Maastikupildis hakkavad üha enam domineerima põllud, reljeef muutub künklikumaks. Siinne rajoon on viljaka pinnasega.

Abjal võib külastada linapuhastuse- ja värnitsavabrikut.

Edasi kulgeb marsruut läbi Karksi-Nuia, Öisu ja Loodi Viljandisse (vt. lk. 166).

I RASKUSKATEGOORIA JALGSIMATKA MARSRUUT TALLINNA LÄHIKONNAS

Nõmme—Rannamõisa—Laulasmaa—Klooga—Vasalemma—Kloostri—Järveotsa—Turba—Varbola—Hagudi—Kohila—Kose—Paunküla—Ardu—Voose—Nelijärve

Marsruudi pikkus 193 km. Matka kestus 10 päeva.

Matk kulgeb mööda looduslikult kauneid kohti vabariigi

pealinna lähikonnas ja tutvustab tervet rida ajaloolisi vaatamisväärsusi, tööstusi ja põllumajandust.

Matka on soovitav alustada Hiiu raudteejaamast, kust kiiresti jõutakse linnast välja Mustamäe metsasele nõlvale. Männimetsa värske õhk loob kohe suurepärase matkameeleolu.

Mööda Vääna raudtee äärset jalgrada võib minna Paldiski maanteeeni, kust edasi põhja poole liikudes jõuab varsti kõrges kaldas asuvate paemurdude juurde. Siit avaneb tore vaade Tallinna linnale, Harku järvele ja merele. Piki kõrge paekalda serva suundub marsruut Rannamõisa poole. Vasakule jääb paepealne tasandik kiviste heina- ja karjamaadega, kohati põllud ja võsa, paremal aga võib näha üle kalda all kasvavate kõrgete puude kaugele merele.

Rannamõisas ulatub paekallas otse mereni. Siin on kallas eriti järsk ja kõrge, nii et mere juurde pääsemine on võimalik ainult teatud kohtades.

Rannamõisast võib minna veel mõni kilomeeter edasi piki kõrget paekallast, ja suunduda siis võimalikult otsejoones Vääna jõesuu poole. Juba Rannamõisast paistavad üle lageda välja Muraste majad. Sealtkaudu läheb tee Vääna-Vitile ja edasi Vääna-Jõesuhu, mis on tuntud oma toreda männimetsa ja liivaranna poolest.

Väänast jätkub marsruut mitme kilomeetri ulatuses jällegi paekalda serval, kuni mereäärne tee Keila-Joa poole ära pöörab.

Keila juga on suvel üsna veevaene, pealegi lastakse enamik veehulgast läbi siinse hüdroelektrijaama kanali. Kuid 4,5 m kõrgune juga on ka südasuvel väga huvitav, samuti joa all kitsas ja kõrgete kallastega sängis voolav jõgi.

Teelõiku Keila-Joalt Laulasmaale on hea läbida mööda väikest vaevalt märgatavat jalgrada, mis kulgeb maanteest lõuna pool läbi heinamaade ja metsade. Kidurate ja meretuultes sasitud mändidega kaetud liivaluidetel Laulasmaa rannas on soodne koht pikemaks puhkuseks.

Teel Kloogale möödub marsruut puhkekodust, pioneeri-laagritest ja kaunist Klooga Treppojast.

Kloogalt viib marsruut Vasalemma kaudu Kloostrile. Vasalemma on vana suvitiskoht. Suure majandusliku tähtsusega on sinne lubjatehas ja eriti paemurrud, kus toodetakse ka väljaspool meie vabariigi piire tuntud lubjakivi,

nn. Vasalemma marmorit. Vasalemma marmorit vastupidavust ehitusmaterjalina tõendavad Padise kloostrit müürid.

Padise kloostrit müürid on peidetud nii puude vahele, et neid märkab alles üsna lähedale jõudes. XIII sajandil rajatud tsistertslaste klooster, mis hiljem ehitati tugevaks kindluseks, vallutati 1343. a. Jüriöö ülestõusu ajal eestlaste poolt. XVII sajandil hävines klooster lõplikult tulekahju läbi. Praegu on müürid rohtu kasvanud ja kloostrikiriku võlvidel kasvab isegi väikesi puud. Säilinud nurgatornist võib näha kümnete kilomeetrite kaugusele.

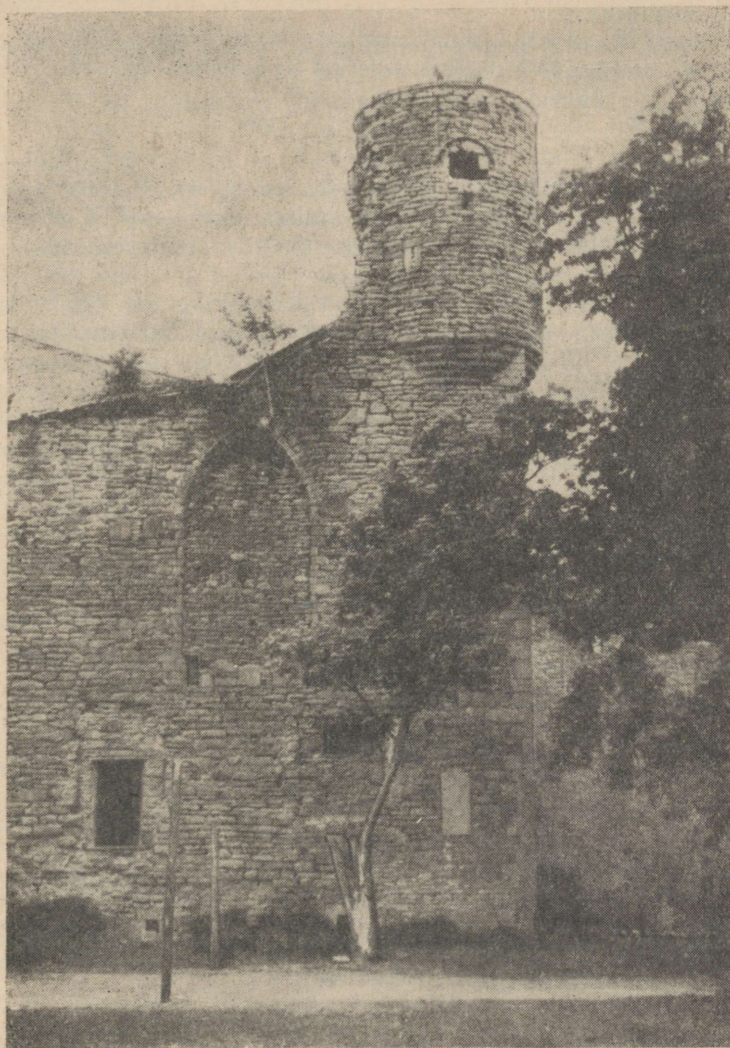
Edasi suundub marsruut mööda külavaheteed Ahtama poole, möödudes kord karjamaadest, kord põldudest, kord kõrgest palgimetsast. Umbes samasugune maastik jätkub ka Ahtamalt edasi kuni Siimikani. Sealt viib tee edasi mööda põhja-lõunasuunalist seljandikku Ellamaa poole. 5 kilomeetri kaugusel Siimikalt on tee ääres looduslikult kaunis Järveotsa järv, sobiv koht peatumiseks.

Edasi minnakse Turbasse, et tutvuda seal Ellamaa elektrijaamaga ja turbatööstusega.

Turbast suundutakse Pajaka ümbrusse, kus Teenuse jõe kaldal püsivad Pajaka mõisa varemed — Jüriöö ülestõusu tunnistajad. Edasi jõuame Vardi kaudu üle Pärnu maantee Varbola Jaanlinna juurde. See on üks suuremaid linnuseid Eesti NSV-s. Kuni 10 m kõrgune paekivist ja mullast vall piirab ligi 2 ha pindalaga õue. Linnus rajati XI—XII sajandil. Suurema asulana oli Varbola tuntud ka väljaspool eestlaste ala, eriline tähtsus oli tal aga vabadusvõitluses XIII sajandi 20.—30. aastatel, mil Varbola oli peamiseks vastupanukeskuseks Põhja-Eestis. Praegu on linnus osaliselt metsa ja võsaga kaetud ja kuigi ta asub päris tee ääres, on ta ümbritseva metsa tõttu sealt vaevalt märgatav. Linnuse asukoha juhatab kõige paremini kätte sealt mööduv Riisipere—Rapla maantee, mis linnuse lähedal on palistatud tammedega.

Edasi läheb marsruut Hagudi poole, möödudes linnuse juures suurest rändrahnust ja Põlli juures suurtest tammedest. Ilus ja vaheldusrikas on teerada Põlli ja Oela vahel: kuusetukad, kasesalud, võsa, heinamaad.

Hagudist pöördume põhja poole, Keila jõe ülemjooksule, kus kahe jõeharu vahel asub Seli sanatoorium kauni pargiga. Siit suundume edasi piki Pirgu mäge — laia oru kõrget kallast, mille all voolab üks Keila jõe harudest. Varsti jõuame kohale, kus maantee laskub mäest alla



Joonis 44. Padise kloostri varemed.

Juuru poole. Siit tuleb võtta asimuut ja suunduda otse läbi metsa Mahtrasse — Ed. Vilde romaani «Mahtra sõda» tegevuspaika.

Enne Mahtra poole pöördumist võib külastada veel Loone linnust Lohul, mis Pirgult jääb 4 km lääne poole. Keila jõe käärus asuv linnamägi on sobiv ka laagrikohaks.

Mahtrast jätkub tee jälle otsesuunas Kose rajoonikeskuse seni, sealt mööda Pirita jõe kõrget kallast edasi Ravilasse, kus asub kolhoosikaadri ettevalmistamise kool. Ületame jõe ja jätkame teekonda mööda põldudevahelist külavahe- teed kagusse — Paunküla poole.

Kose asemel võib võtta suuna ka natuke ida poole — otse Paunküla mägedele, mis kulgevad piki Tallinn—Tartu maanteed 6 km ulatuses. Neist esimene, Rõõsa mägi asub 51. kilomeetril. Sellele järgneb mitme ahelikuna terve «mägestik»: Pruulimägi, Marjamägi, Mõrtsukamägi, Lindjärve mägi jt., kuni Teedelahkme mäe juures jõuame taas maanteele. Äratav imestust, kui kuuleme, et mööda mägesid kulgev vankriga kuidagiviisi sõidetav metsatee oli kunagine Tartu maantee. Uuele asfalteeritud maanteelè on leitud parem trass ja takistusena ees seisev Teedelahkme mägi on läbi kaevatud.

Maanteelt pääseb mööda kilomeetripikkuse Teedelahkme mäe harja kulgevat jalgrada Pirita jõe äärde. Teiselpool jõge on Kiruvere järve (siinsetest järvedest suurima) kaldal madala võsaga kaetud Kütimägi ja edasi metsaga kaetud Neitsimägi.

Edasi läheb marsruut mööda looklevat, aeg-ajalt tõusvat ja langevat külavaheteed, möödudes veel mitmest ilusast järvest, põhja poole — Voosele. Tee kulgeb kilomeetrite viisi mööda pikka metsaga kaetud vallseljakut.

Mägedega ümbritsetud Voose küla juures läbime Jägala jõe selle koolmekohas ja jätkame teekonda mööda kõrvalist metsavahelist maanteed, kuni vasakul hakkab paistma Valgehobusemägi. Üle Valgehobusemäe ja läbi Mägedeküla jõuame metsateed mööda Nelijärvele.

I RASKUSKATEGOORIA JALGSI- VÕI SUUSAMATKA MARSRUUT PANDIVERE KÕRGUSTIKUL

Aegviidu—Järva-Madise—Järva-Jaani—Rakke—Väike- Maarja—Porkuni—Rakvere—Tapa—Aegviidu

Marsruudi pikkus 200 km. Matka kestus suvel 10 päeva, talvel 8—9 päeva.

Marsruut kulgeb vaheldusrikkal maastikul läbi nelja rajooni. Külastatakse Rakvere ja Tapa linna.

Selle marsruudi võib läbida kas tervikliku matkana või etappide viisi. Viimasel juhul oleksid etappide algus- ja lõpp-punktideks raudteejaamad.

Kasutades puhkepäevi, on hulgaliselt Tallinna matka-gruppe sooritanud siin etapilisi arvestuslikke suusamatku. Esimeste etappide pikkus on soovitatav valida lühem, kuna pikemad etapid jääksid läbimiseks matka lõpupoolel. Üksikute etappide jaoks võib planeerida aega järgmiselt: Aegviidu—Tapa — 1,5 päeva, Tapa—Rakvere — 1,5, Rakvere—Rakke — 2,5 ja Rakke—Aegviidu — 3—3,5 päeva.

Marsruut algab Aegviidu raudteejaamast ja kulgeb läbi metsa ning üle vallseljakute Aegviidu—Nelijärve turismi-baasi juurde. Vallseljakute kõrgus on siin kuni 20—30 m. Teel avaneb tihti kaunis vaade üle ümbruskonna metsade ja mägede. Ületada tuleb ka Neljajärve-mägi, kust avaneb vaade korruga neljale järvele. Neljajärve-mäele on püstitatud suusahüppetrampliin.

Turismibaas asub Purgatsi järve ääres, poole kilomeetri kaugusel Nelijärve raudteejaamast. Siin on ujula, spordiväljakud, paadisadam ja suusabaas, mis leiavad küllastajate poolt laialdast kasutamist.

Edasi viib marsruut Jäneda Põllumajandustehnikumi juurde. Suvel on huvitav külastada ka sellest pisut lõuna pool asuvat Kaali järve.

Edasi möödub tee Kaardiväelase kolhoosist. Seejärel võetakse suund Järva-Madisele. Tee kulgeb metsarikkal ja lainjal Pandivere kõrgustiku äärealal.

Järva-Madiselt 4 km põhja pool, Albul, asub kirjanik Anton Hansen-Tammsaare sünnikoht, mida me romaani «Tõde ja õigus» järgi tunneme kõik Vargamäe nime all. Siia on kirjanikule püstitatud mälestussammas.

Järva-Madiselt kulgeb marsruut otsesihis Järva-Jaani, läbides lainjat, osaliselt metsaga kaetud kergelt murdmaas-

tikku. Suvel on takistuseks soised alad, mis ei ole siin aga kuigi ulatuslikud. Võib teha ka väikese kõrvalepõike, et küllastada kolhoosi «Õiguse Võit», mis on tuntud oma eesrindliku loomakasvatuse poolest.

Järva-Jaanist suundutakse Koeru kaudu Rakkesse. Maastik sarnaneb siin varemläbitule, kuid metsa on vähem. Tee valikuks on siin mitmesuguseid võimalusi. Rakkeni on läbitud 70 km.

Liikudes Väike-Maarja suunas, muutub ületatavate seljakute kõrgus üha suuremaks ja nende nõlvad järsemateks. Rakvere—Tartu maantee ääres, umbes 150 m pärast raudtee ülesõidukohta, asub metsaga kaetud Äntu «Punamäe» linnus. Kiltsi ja Väike-Maarja vahel on üks Pandivere kõrgustiku kõrgemaid kohti — Ebavere mägi (146 m), mille tipus asuvast triangulatsioonitornist võib heita pilgu läbitud ja eesseisvale teele.

Seejärel, läbinud Väike-Maarja rajoonikeskuse, suundume piki maanteed Porkunisse. Piklike seljakute vahel asub siin paar maalilist metsaste kallastega järve. Siin asuvad ka XV sajandist pärineva lossi varemed omapärase kaheksakandilise torniga. Järve ääres on Porkuni Kuulmishäiretega Laste Kool.

Porkunist ida poole liikudes läbitakse «Kalevipojast» tuttavaks saanud Assamalla. Möödutakse Tõrmast, kus asub üleliidulise tähtsusega rebasekasvatuse sovhoos ning jõutakse Rakverre.

Rakverest (vt. lk. 149) suundutakse Kadrinasse.

Mõned kilomeetrid Kadrinast lõuna pool, endise Jõepere mõisa maa-alal, asub Fr. R. Kreutzwaldi sünnikoht.

Järgnevalt läbitakse Neeruti mäed. Neerutist suundutakse Udriku kaudu Tapale.

Tapalt kulgeb marsruut Ambla, Käravete ja Nelijärve kaudu Aegviitu. Ka siin on soovitatav vältida maanteid ja liikuda peamiselt otsejoones asimuudi järgi.

I RASKUSKATEGOORIA SUUSAMATKA MARSRUUT LABI VOOREMAA

Tartu—Kärkna—Voldi—Kaiavere—Palamuse—
Kuremaa—Laiuse—Kärde—Salla—Simuna—
Väike-Maarja—Porkuni—Neeruti—Tapa

Marsruudi pikkus 185 km. Matka kestus 8 päeva.

See marsruut hõlmab Eesti NSV omapärasema reljeefiga ala — Vooremaa, millele on iseloomulikud loodest kagusse suunduvad seljakud — voored, ja nende vahel paiknevad piklikud järved.

Marsruuti võib tükeldada mitmeks etapiks, mis pakub eriti häid võimalusi Tartu matkajaile puhkepäevamatkadeks. Valides etappide algus- ja lõpp-punktideks raudteejaamad, võib marsruudi üksikute osade läbimiseks planeerida aega järgmiselt: Tartu—Voldi — 1,5 päeva, Voldi—Jõgeva — 1,5 päeva, Jõgeva—Kiltsi — 2,5 päeva ja Kiltsi—Tapa — 2,5 päeva.

Marsruut väljub Tartust kirde suunas. Esimese ekskursiooniobjektina läbitakse «Tuleviku» kolhoos. Siit pöörduetakse läände, Amme jõe äärde ning piki seda liigutakse Kärkna poole, kus raudteest lääne pool asuvad Kärkna kloostri varemed. Enne raudteejaama pöörduetakse paremale ja matkatakse Saadjärveni, mille lõunatipus asetseb Kukulinna pioneerilaager. Mööda Saadjärve läänepoolset kallast suundutakse Voldile.

Nüüd ollakse jõudnud juba tüüpilisse vooremaastikku. Voldilt risti üle voorte itta, Järve poole liikudes on maastik eriti järvederohke. Möödutakse Soitsjärvest, Raigastvere, Elistvere ja Kaiavere järvest.

Kaiaverest jätkub marsruut piki voori ja Amme jõe kaldaid Palamusele. Siin pakub erilist huvi rahvakirjanik O. Lutsu kodukoht. Kohalik elanikkond mäletab siin veel praegugi populaarse «Kevade» tegelaste prototüüpe. Siinseid maakohti on Luts kirjeldanud ka oma mälestustes.

Palamuselt edasi minnes möödutakse Kuremaa järvest. Selle ääres asub Kuremaa Loomakasvatustehnikum.

Kuremaalt suundub tee Laiuse mäele. See on suurim voor Eestis, 10 km pikk ja 2 km lai, kõrgusega 144 m üle merepinna. Võib külastada Laiuse lossi varemeid, mis jäävad teest paremale. Sinna võib suunduda Kuremaalt otse teed Kivijärve kaudu.



Joonis 45. Kärde Rahumaja.

Seejärel läbitakse Laiuse asula ja suundutakse üle Pedja jõe Pedja jaama suunas. Maanteest lääne pool asub ajalooline Kärde Rahumaja, kus 1661. a. kirjutati alla rahulepingule Vene ja Rootsi vahel. Edasi sõidetakse Salla suunas. Siin on maastik rahulikum ja metsa rohkem kui senistel etappidel. Siin võib liikuda nii mööda teid kui ka kompassi järgi otsesuunas. Salla lähedal ületatakse Pandivere kõrgustiku kõrgeim tipp — Emumägi (166 m).

Emumäelt suundutakse Väike-Tammiku kaudu Simunasse. Simuna lähedal, Pudiveres, on kirjanik Ed. Vilde sünnikoht.

Enne Väike-Maarjat möödutakse 146 m kõrgusest Eba vere mäest. Väike-Maarjas elasid ja töötasid ka kirjanikud Jakob Tamm ja Jakob Liiv.

Läbitakse Porkuni ja Neeruti (vt. lk. 160) ning lõpetatakse matk Tapal.

I RASKUSKATEGOORIA JALGRATTAMATKA MARSRUUT LÕUNA-EESTIS

Tartu—Ulila—Puhja—Meleski—Viljandi—Karksi—
Tõrva—Jõgeveste—Tsirgulinna—Karula—Rõuge—
Haanja—Võru—Põlva—Taevaskoda—Kanepi—
Otepää—Elva—Tartu

Marsruudi pikkus 400 km. Matka kestus 10 päeva.

Marsruut läbib Lõuna-Eesti kauni maastiku, kus mäekuplid vahelduvad nende vahel peegelduvate sillerdavate järvedega, metsasalud lokkavate viljapõldudega.

Matkal on võimalik tutvuda kolhoositootmise ja mitmesuguste tööstusharude, nagu turba-, klaasi-, tellise-, tule- tiku-, lina-, õlle-, plastmassesemete jt. tootmise tehnoloogiaga.

Matka algus ja lõpp on ülikoolilinnas Tartus.

Väljaspool Tartut elunevad matkajad võivad kasutada marsruudi algpunkti sõitmiseks laiarööpmelist raudteed. Kitsarööpmelise raudtee ääres elunevad matkajad võivad matka alguse ja lõpu üle viia Viljandisse. Kaugemalt kohalesõitvad matkajad võivad matka alustamiseks ja lõpetamiseks valida ka iga teise raudteejaama, mille lähedusest marsruut mööda kulgeb, näiteks Sangaste, Karula, Võru, Põlva, Elva. Marsruudi osalisel muutmisel tuleb aga toimida nii, et matka huvitavam osa jääks alati matka lõppu.

Marsruut algab Tartust, mis on Nõukogude Eesti tähtsamaid kultuurikeskusi ja suuruselt teine linn Eesti NSV-s. Tartu on ka tähtis majanduslik keskus ja vee-, raudteede ning maanteede sõlmpunkt.

Tartu kuulub Baltikumi vanimate linnade hulka; siin asus juba X—XI sajandil muistsete eestlaste linnus. Linnuse ümberehitamist 1030. aastal Kiievi suurvürsti Jaroslav Targa poolt (sellest ka Tartu omaaegne nimi Jurjev) loetakse ka Tartu asutamise ajaks.

Tartu vanim osa on Emajõe paremal kaldal, kus asub vana linnusemägi. Siin Toomemäel asuvad XIII sajandil gooti stiilis ehitatud toomkiriku varemed. Toomkirik muutus varemeiks 1624. a. tulekahjus. 1804.—1807. a. ehitati kiriku kooriruum ümber ülikooli raamatukogu jaoks. Tartu Riikliku Ülikooli pearaamatukogu on suurim Balti vabariikides, sisaldades üle 1,2 miljoni köite, nende hulgas ka

palju haruldasi eksemplare XV sajandist. Toomemäel asub 1886. a. avatud vene loodusuurija K. E. Baeri monument ja Fr. R. Faehlmanni monument 1930. aastast. Siin on ka nn. vana anatoomikum, mille keskosa ehitati 1805. a. Endise piiskopilinnuse kohale püstitati 1810. a. tähetorn. Tähetorni muretseti 1824. a. tollaegne maailma suurim refraktor. 1818.—1839. a. töötas siin kuulus astronoom W. J. Struwe.

1804.—1809. a. ehitati arhitekt I. W. Krause projekti järgi ülikooli peahoone, mille fassaadi kaunistab monumentaalne portikus. Siseruumidest on siin ilusam sammastega kaunistatud aula.

Tartu Ülikool on oma kauaaegse olemasolu vältel andnud suure panuse teaduse ja kultuuri varasalve. Siin õppisid ja töötasid laialt tuntud teadlased, nagu loodusteadlane K. E. Baer, kirurg N. I. Pirogov, astronoom W. J. Struwe jt.; Tartu Ülikooli kasvandikud on K. J. Peterson, Fr. R. Faehlmann, Fr. R. Kreutzwald jt.

Ülikooli peahoones asub ka Klassikalise Muinasteaduse Muuseum, mis asutati möödunud sajandi algul antiik-kunsti muuseumina, olles ainulaadne Balti vabariikides ning kipsvalandite arvult Moskva A. S. Puškini nimelise kujutatavate kunstide muuseumi järel suuremaid NSV Liidus.

Tartu Riikliku Ülikooli botaanikaaed on rajatud 1806. a. Praegu on seal umbes 4400 taimeliiki ja teisendit. Tartu botaanikaaed oli maailmakuulus oma idamaiste taimede poolest, siit levisid nad edasi Lääne-Euroopasse. Ka praegu on Ida-Aasia taimede osakond suurim.

Tartu Jaani kirik, mis muutus varemeiks 1944. a., on ehitatud XIV sajandil. Praegu toimuvad kiriku restaureerimistööd.

Eesti NSV Teaduste Akadeemia Etnograafia Muuseum on asutatud 1909. a. Saksa fašistid hävitasid muuseumi hoone Raadil ja osa väärtuslikke kogusid. Muuseumi põhiliseks fondiks on etnograafiliste esemete kogu (umbes 51 000 eset) ja arhiiv. Muuseumil on veel kunsti- ja kultuurilooline kogu, enamasti Tartu linna ajalooa seotud esemete näol.

Tartu Riiklik Kunstimuuseum asutati 1940. a. Muuseumis on umbes 3000 kunstiteost. Rikkalikumad on eesti nõukogude kunsti osakond, NSV Liidu rahvaste kunsti- ja graafikakabinet.

Palju huvitavat on ka Eesti NSV Teaduste Akadeemia Geoloogiamuuseumis, mis asutati 1820. aastal.

Eesti NSV Teaduste Akadeemia Zooloogiamuuseum asutati 1822. a. ja on NSV Liidu Teaduste Akadeemia Zooloogiamuuseumi kõrval (Leningradis) vanimaid kogu NSV Liidus. Eriti täielikult on muuseumis esindatud Eesti NSV imetajad ja linnud.

Eesti NSV Teaduste Akadeemia Riiklikku Kirjandusmuuseumi on koondatud kõik eestikeelne kirjandus, eesti rahvaluule ning eesti kultuuri- ja kirjanduselu käsitlev materjal. Siinne arhiiv-raamatukogu on eestikeelsete raamatute osas täielikum; eriti väärtuslikud on selles vanimate eesti raamatute eksemplarid. Ajakirjade sektoris on umbes 15 000 aastakäiku, rahvaluule osakonnas eesti rahvalaule, muinasjutte, mõistatusi, kombeid, vanasõnu jne.

Vanimaid Tartu monumente on nn. rahvaste monument, mis püstitati 1811. a. Suure kunstiväärtusega on 1812. a. Isamaasõja kangelase feldmarssal Barclay de Tolly monument, mis on loodud kuulsa vene skulptori Demut-Malinovski poolt ja avati 1849. a.

Palju uusi mälestussambaid on püstitatud nõukogude ajal: 1951. a. V. I. Lenini monument, 1952. a. Fr. R. Kreutzwaldi mälestussammas Emajõe ääres Oktoobri puisteel, N. I. Pirogovi ja N. N. Burdenko monumendid. Raadi pargis asub Tartu vabastamisel langenud nõukogude sõdurite matusepaik monumendiga.

Tartus asub ka terve rida tööstusettevõtteid, milledest paljud on tuntud üle kogu Nõukogude Liidu. Suuremateks tööstusettevõteteks on alumiiniumivabrik, mõõduriistade tehas, kammivabrik, õllevabrik ja autoremonditöökoda, kus valmistatakse seeriaviisiliselt mugavaid autobussikeresid. Tartus on ka Baltimaade suurimaid viljaelevaatoreid.

Tartust väljub marsruut mööda Viljandi maanteed ja suundub Ulilasse. Ulilas on võimalus tutvuda tükkturba tootmise tehnoloogiaga. Kõik tööprotsessid on siin mehhaniseeritud. Ulilast liigutakse üle Puhja Võrtsjärve suunas. Maapind muutub siin madalaks ja tasaseks. Edasi kulgeb tee ligi 20 km ulatuses mööda Võrtsjärve rannikut. Võrtsjärv on selles osas väga madalate kallastega ja soostunud. Võrtsjärve lähistel pöördub marsruut ajutiselt kõrvale, et külastada Meleski klaasivabrikut, mis on üks vanimaid Eesti NSV-s.

Meleskist suundub marsruut Viljandisse. Viljandi lähis-

tel muutub maapind mägisemaks. Umbes 3 km enne Viljandit kulgeb maantee üle kõrgendiku, kust avaneb suurepärase vaade Viljandi linnale ja järvele.

Linn asub looduslikult väga kaunis kohas — Viljandi järve kõrgel kaldal. Juba XII sajandil asus siin Sakala, Eesti suurema maakonna linnus. Viljandi linn ja selle lähem ümbrus on rikas revolutsiooniliste ja ajalooliste vaatamisväärsuste poolest.

Huntauigu mäe jalamil asub 1905.—1907. a. revolutsiooni ajal hukatud revolutsionääride ühishaud. 9. ja 11. jaanuaril 1906. a. mõrvati seal parun Sieversi karistus-salga poolt ilma kohtuotsuseta 72 süütut inimest.

Samal mäel asub fašistliku terrori ohvrite ühishaud. Siin asus fašistlike okupantide üks suuremaid koonduslaagreid Eestis, Huntauigu mäele on maetud 11 800 ohvrit. Viljandi järve kaldal Järveotsal on teine vennaskalmistu, kuhu on maetud üle 16 000 ohvri. Vennaskalmistud on tähistatud mälestustahvli ja obeliskiga.

Huvitavamaks ajalooliseks objektiks Viljandis on lossimäed. Enne lossimägedega tutvumist on soovitav külastada Viljandi Linna Muuseumi, kus eksponeeritud huvitava materjali põhjal saab täieliku ülevaate linna ajaloost.

Viljandi ordulinnus oli võimsamaid ja kavanduselt omapärasemaid linnuseid Baltimail. Tüübilt kõrgustikulinnus, asetses ta kolmel künkal. Loss ise, nelinurkne hoone, õuega keskel, asetses lõunapoolsel künkal ja oli ümbritsetud kõigist neljast küljest esimese eelkindlusega. Põhjapoolsel künkal oli teine eelkindlus, mida ühendas esimesega üle kaitsekraavi tõstesild. Teisest kindlusest põhjapool asetses kolmas eelkindlus, teisest jällegi kraaviga eraldatud. Kolmas eelkindlus oli ühendatud linnaga. Linnus hävines XVII—XVIII sajandil.

Huvitav on sooritada ekskursioone konservi-, tuletiku- ja linavabrikusse. Viljandis on asutatud VSÜ «Kalevi» Turismibaas, kus teenindatakse turiste tuusikute alusel. Siin leiavad ööbimisvõimalusi ka omaalgatuslike matkade sooritajad.

Viljandist edasi kulgeb marsruut mööda Riia maanteed Karksi suunas.

Viljandist mõne kilomeetri kaugusel pööratakse teest ajutiselt kõrvale, et tutvuda Siniällikuga. Siniälliku on üheks omapärasemaks allikaks Eesti NSV-s. Ta on tuntud haruldaselt puhta vee ja sinise põhja poolest.

Loodi lähistel on soovitatav külastada Sinialliku jõe ürgorgu. Jõe liivakivist kallastes on palju koopaid, millest tuleneb ka selle koha rahvapärane nimetus — Põrguorg.

Edasi suundub marsruut Karksi lähistel asuvasse Maa-viljeluse Instituudi Polli Katsebaasi. Selle põhiliseks töösuunaks on kohalike külmakindlate ja viljakate puuviljasortide aretamine. Praegu on Polli Katsebaasis 11 000 erinevat hübriidi. Filiaal omab eeskujuliku mesila ja loomakasvatustfarmi. Tähelepanuvääriv on ka Polli park.

Polli filiaali otseses läheduses asub A. Kitzbergi sünnikoht.

Edasi siirdub marsruut Karksi lossivaremetele. Loss on ehitatud 1357. a. looduslikult väga ilusasse kohta. Lossist endast on säilinud vähe, täiesti tervena leiame ainult kiriku, mis on hiljem ehitatud lossivaremete vahele.

Läbides sügava oru ja oruveerul asetseva Nuia alevi, suundub marsruut Tõrva sihis, möödudes Sakala kõrgustiku kõrgemast tipust — Rutu mäest (146 m). Mõned kilomeetrid enne Tõrvat asuvad Helme Põllumajanduse Mehaniseerimise Kool, Helme lossivaremed ja Helme koopad.

Helmest kulgeb marsruut Tõrva. Tõrva asetseb Valga—Viljandi maantee ja Ohne jõe ristumiskohas. Tõrva linn tekkis asundusena endise tõrvapõletamise kohal Patuküla mõisa maa-alal 1870-ndail aastail. Aegamööda kasvades sai ta 1927. aastal linna õigused. Tõrva lähistel asuvad Vanamõisa ja Riiska järv.

Tõrvast 10 km kaugusel, Jõgevestel, asub kuulsa vene väejuhi, 1812. aasta Isamaasõja kangelase Barclay de Tolly hauakamber. Hauakambrisse on paigutatud ka tema abi-kaasa kirst. Jõgevestelt suundub marsruut läbi Hummuli Tsirgulinna. Hummulis toimus Põhjasõja ajal, aastal 1702, vene vägede võidukas lahing rootslastega. Tsirgulinna on huvitav tutvuda Sangaste Tellisetehase tööga. Tehas valmistab peale telliste väiksemal määral ka katusekive ja maakuivendustorusid. Tsirgulinna soidetakse Laatresse, kust pöördatakse paremale, teele, mis viib Karula jaama ja sealt edasi Lüllemäele.

Karulast Rõuge sihis suundub marsruut Haanja kõrgustiku äärealadele. Senine enam-vähem tasane maastik vaheldub nüüd kuplite ja orgudega. Eriti maaliliseks teevad siinse maastiku (nn. Karula kuplistiku) küngaste ja metsatukkade vahel asetsevad järved.

Läbitakse Tsooru, Kõrgepalu ja jõutakse seitsme järve

maale — Rõugesse. Järgnevateks sihtkohtadeks on Haanja ja Võru (vt. lk. 169).

Võrust suundutakse Põlvasse. Kohe Võrust lahkudes jääb vasakule Kirumpää linnamägi lossivaremetega, kus XIII—XVI sajandil asus üks Lõuna-Eesti tähtsamaid kindlustusi.

Maantee ületab Võhandu jõe. Maantee hargnemiskohast tuleb sõita mööda paremale pöörduvat Tartu maanteed kuni Põlva teeni. Poole kilomeetri kaugusel Põlva teetsast asuvad Väimela Zooveterinaartechnikumi uued hooned. Tehnikumi katsepõllud ja ulatuslik õppemajand on huvitavateks ekskursiooniobjektideks.

Matkal külastatakse veel Põlvat ja Taevaskoda (vt. lk. 169).

Teel Taevaskojast Otepääle tuleb sõita Põlva tagasi ja sealt läbi Kanepi Otepääle.

Kanepist Otepääle kulgeb marsruut mööda Otepää kõrgustikku. Mäekuplid vahelduvad orgudega, muutes selle teosa raskeks, kuid ühtlasi ka huvitavaks.

Jõudnud rajoonikeskusse Otepääle, torkavad kohe silma mitmed uued või ehitusel olevad hooned. Ümbruses asub arvukalt järsunõlvalisi kõrgeid kupleid. Neist kõrgeim on Väike-Munamägi (204 m üle merepinna). Siin asub suusahüppetrampliin ja kiirlaskumisirada, kus on korduvalt läbi viidud vabariigi esivõistlusi mäesuusatamises.

Ei saa külastamata jätta Otepää lähedal asuvat järsunõlvalist Otepää linnamäge, mis kuulub Eesti vanimate linnuste hulka. Kindlustatud asula rajati siia juba ammu enne meie ajaarvamist.

Otepää külje all asub Eesti ilusamaid järvi — Pühajärv oma lahesoppide ja saarekestega.

Teel Otepäält Elvasse tuleb sõita umbes 7 kilomeetrit mööda Tartu maanteed ja pöörata seejärel vasakule. Läbitakse mäekuplite ja nende vahel tihedalt paiknevate järvedega maastik. Piki Elva jõe ürgorgu, mida piiravad järsunõlvalised metsased kaldad, saabutakse Elvasse. Elva on laialdaselt tuntud ilusa suvituslinnana. Elvas on mitu järve, milledest suurima äärde on rajatud ujula.

Edasi suundub marsruut läbi Peedu ja Vapramäe kün-gastikkude Nõo suunas.

Matka viimane etapp Nõost Tartuni kulgeb mööda metsavaest ja kergelt lainjat maastikku.

I RASKUSKATEGOORIA JALGSIMATKA MARSRUUT LÕUNA-EESTIS

**Põlva—Taevaskoda—Kiidjärve—Koorvere—Tilleorg—
Võru—Rõuge—Haanja—Ruusmäe—Veclaicene—
Jaunlaicene (Läti NSV-s)—Hargla—Karula—Antsla**

Marsruudi pikkus 200 km. Matka kestus 10—11 päeva. Marsruut läbib Kagu-Eesti looduslikult kaunemaid kohti. Marsruudi koostamisel on arvestatud peamiselt suviseid liiklemisvõimalusi, kuid see on sobiv ka suusamatkaks. Asimuudi järgi liikumist on marsruudil suhteliselt vähe.

Marsruut algab Põlva raudteejaamast. Jaamast 3 kilomeetri kaugusel asub sügava ürgoru põhjas maaliline ja roheline noor rajoonikeskus Põlva.

Põlvast suundub marsruut Taevaskotta. Ahja jõgi on uuristanud devoni aluspõhja sügava oru, moodustades terve rea 15—35 m kõrgusi liivakivist paljandeid, mida nimetatakse taevaskodadeks. Tuntumad neist on Suur- ja Väike-Taevaskoda, mis pakuvad rahuldust ka kõige nõudlikumale loodusenautiljale.

Taevaskodade juurest mööda Ahja jõe ülesvoolu minnes jõutakse varsti Saesaare kolhoosidevahelise hüdroelektrijaamani, mis ehitati kohalike elanike ühise tööna ja lasti käiku 1953. aastal.

Mõne kilomeetri järel jõutakse Kiidjärvele. Siit võib Ahja jõe terava nurga jätta kaasa tegemata ja minna otse Koorveresse ning edasi Tilleorgu.

Marsruut jätkub läbi Ridali ja Väimela Võrru. Etapil domineerivad pikad aeglased tõusud ja langused, metsad vahelduvad põldudega.

Huvitavaks ekskursiooniobjektiks on teel Väimela Zooveterinaartechnikum (5 km enne Võrut) oma katsepõldude ja õppemajandiga. Tehnikumi uued hoonetekorpused on maanteele hästi näha.

Kui ületada Vöhandu jõgi Tartu—Võru maanteel, jääb paremale poole Kirumpää linnamägi lossivaremetega, kus asus XIII ja XIV sajandil üks Lõuna-Eesti tähtsamaid kantse. Siit 2 kilomeetri kaugusel asub Võru linn.

Võru asutati 1780-ndatel aastatel varem siin asunud Võru mõisa juurde kreisikeskuseks. Linn asub Tamula järve kaldal. Linna majanduselus on tähtis koht metsatööstusel, mille ettevõtte (Metsatööstuskeskus, Puidutöötlemis-

kombinaat) on oma toodangult tuntud kogu vabariigis. Siin töötavad veel linavabrik, tellisetehas «Võrukivi», kohaliku ehitusvalitsuse raudbetoontoodete polügoon jt. Kaadrit tööstusele valmistatakse ette Võru Kohaliku Tööstuse Tehnikumis.

Linnas asub Fr. R. Kreutzwaldi maja-muuseum, mille väljapanekud jutustavad mõndagi huvitavat linna minevikust ja lauluisa siinsest tegevusest eesti rahvusliku kultuuri arendamisel.

Tamula järv on paadiga läbitava oja kaudu ühenduses Vagula järvega, suurima järvega Kagu-Eestis. Tamula järve ääres Roosisaarel on avastatud umbes 5 tuhande aasta vanuse muinasasula jäänused.

Võrust suundub marsruut lõuna poole, möödub Kaugjärvest, läbib Kasaritsa ja pöörduv siis Rõugesse. Teel võib külastada Uue-Kasaritsa lähedal Võru—Vastseliina maantee ääres asuvat Verijärve — 30 m sügavust järve järskude ja kõrgete kallastega ürgoru põhjas.

Rõuge ümbruses on maastik väga vaheldusrikas. Pidevalt vahelduvad siin künkad orgudega ja põllulapid metsasaludega. Rohkesti on järvi.

Rõuget nimetatakse seitsme järve maaks. Siin asuvad Eesti NSV sügavaim järv — Suurjärv, mille sügavus on 41 m, sellest allpool piki orgu Veski-, Ratas-, Tõug-, Kahri-, Liin- ja Kaussjärv. Suurjärve läheduses asub kuulus Ööbiku org — üks Rõuge orgu suubuvatest kitsastest sälkorgudest, millele on nime andnud sinne igakevadine ööbikuterohkus.

Rõuge kirik on ehitatud 1732. a. Kirikus asuv orel on ehitatud eesti talupoegade-orelimeistrite perekonna Kriisade poolt.

Rõuge linnamäel teostatud kaevamistel on kindlaks tehtud linnuse asumine siin I aastatuhande teisel poolel. Korduvalt on linnust maha põletatud ja uuesti üles ehitatud. Võib eraldada 6 eri kultuurikihti. Väljakaevamistel on leitud rohkesti väga mitmesuguseid esemeid — odaotsi, nuge, käevõrusid, münte, savinõusid, isegi viljateri jne.

Nüüd suundub marsruut itta, läbi Haanja asunduse Eesti NSV kõrgeima mäetipuni — Suure Munamäeni (317 m üle merepinna). Siin asuvast 25 m kõrgusest vaatetornist avaneb avar vaade. Põhjas torkab kohe silma Vällamäe kuppel, mille taha jäävad Vagula ja Tamula järv ning Võru linn. Silmapiiril, loodes, eraldame Otepää

kõrgustiku siluetti. Idas võib näha Petseri ümbruse künkaid ja kühme, lõunas otse ees Vaskna järve, kaugemal Läti NSV Veclaicena ja Ape ümbruse kupleid. Avar vaade kümnete kilomeetrite kaugusele üle kodumaa kaunimate maakohtade jätab unustamatu mulje.

Nüüd jätkub teekond lõunasse. Möödutakse Vaalimäest ja läbitakse Plaani asula. Umbes 16 km kaugusel Muna- mäest (maanteed mööda) asub endine Ruusmäe mõisa hoone, mis on ehitatud 1640. a. Huvitav on sinne park kunstlikult täidetud järve kohal.

Nüüd suundub tee Mäe-Muratile — piiripunktile Eesti ja Läti NSV vahel — ning marsruut jätkub juba Läti NSV territooriumil. Siinne maastikupilt meenutab mitmeti meie Haanja kõrgustikku. Siingi on rohkesti järvi. Metsatukkasid esineb sagedamini kui seniläbitud etappidel. Kõrgemad tipud ümbruskonnas ulatuvad üle 200 m (Belinakalns 270 m).

Edasi minnes tuleb läbida Veclaicene ja Jaunlaicene asulad ning seejärel minna piki käänulise Vaidava jõe kallast. Tihti asub jõel vesiveskeid. 3 km enne Eesti NSV piirile jõudmist läbitakse väike Ape asula.

Apelt tuleb pöörduda edelasse ja liikuda kompassi abil umbes 6 km. Jõutakse Eesti NSV lõunapoolseimasse punkti Melnupe jõel, Naha külast 2 km kaugusel. Seejärel tuleb läbida Naha küla ja jätkata teed piki Peetri jõge päri- voolu. Möödutakse endisest Karisöödi mõisast, mille pargis asuvad liivakivisse uuristatud rootsiaegsete maa-aluste käikude jäänused.

Jõutakse uuesti Rápina—Võru—Hargla orundi põhja. Marsruut jätkub piki maanteed Harglani. Mustjõe kaldad on siin kohati soised ja liikumiseks ebasobivad.

Harglast suundub marsruut otse põhja poole. Ületatakse Essemäe kõrgustik. Liikudes kaardi ja kompassi abil mööda künklikku metsaalust, suundutakse metsaserval asuvate Apja ja Aheru järvede juurde ning siit edasi piki külavaheteid Karula poole.

Karula kuplistik on ümbruse üks vaheldusrikkama reljeefiga maakohti. Siinsed kohati metsaga kaetud järsunõlvalised kuplid on ümbruse huvitavamaks looduslikuks vaatamisväärsuseks. Kõrguse poolest ei saa neid aga võrrelda Otepää ja Haanja mäekuplitega.

Karulast suundutakse — soovitav jällegi otse läbi

metsa — Antslasse. Päevateekond läbib lausikut, kohati soist metsaalust.

Antsla on marsruudi lõpp-punktiks.

Võimaluse korral on soovitatav pikendada matka paari päevateekonna võrra ja läbida Antsla—Urvaste—Otepää—Palupera etapp (pikkusega umbes 50 km), et tutvuda ka Otepää kõrgustiku kaunimate kohtadega.

I RASKUSKATEGOORIA SUUSAMATKA MARSRUUT LÕUNA-EESTIS

Elva—Otepää—Sangaste—Antsla—Sänna—Haanja—
Vastseliina—Võru—Põlva

Marsruudi pikkus 180 km. Matka kestus 8 päeva.

Marsruut läbib Lõuna-Eesti looduslikult huvitavamaid maakohti. Teel saab tutvuda paljude kolhooside ja sovhooside ning kohalike tööstusettevõtete tööga, samuti rajoonikeskustega. Matkamine vaheldusrikkal maastikuprofiilil eeldab turisti head suusatamisoskust ja on ettevalmistuseks suusamatkadele Karjalas või Karpaatides.

Marsruut algab Elvast ja suundub piki Elva jõe orgu järsunõlvaliste metsaste kallaste vahel Otepääle.

Otepäält on soovitatav teekonda jätkata algul Otepää linnamäele, siis Väikesele Munamäele (204 m üle merepinna), edasi üle Nüpli järve Pühajärvele ning siit käärega Hobustemäe, Mülkemäe ja Marjamäe kaudu Käärikule.

Kääriku asub Pühajärvest umbes 5 km edela pool. Kümme aastat tagasi polnud koht millegi poolest silmapaistev. Praegu on ta aga tuntud kogu vabariigis: siin asub Tartu Riikliku Ülikooli spordibaas. Eriti hindavad baasi kasutajad ümbruse looduslikku ilu ja eraldatust.

Käärikult Sangastesse kulgeb marsruut piki Väike-Emajõe orgu. Sangastest Antslasse tuleb liikuda kompassi abil otse. Siin on kuplid juba madalamad ja harvemad, metsa on teel vähe.

Antsla — vabariigi lõunapoolseima rajooni keskus. — asub Valga—Petseri raudteeliini ääres. Siin äratavad esimestena tähelepanu linavabrik ja uus kultuurimaja.

Etapp Antsla—Sänna tuleb läbida samuti kompassi abil. Sännas võib külastada nn. «tondilossi» varemeid ning läheduses asuvat legendiga seotud Ihandu mäge.

Sännast Rõugesse kulgeb marsruut maanteest vasakule hoidudes (asimuut 70—90) kuni Rõuge järvedeni, et siis liikuda edasi piki ürgoru kallast Rõuge poole ja nii saada ülevaade enamikust Rõuge järvedest. Rõuges võib külastada linnamäge, Ööbiku orgu ja vana kirikut.

Rõugest jätkub marsruut Haanjasse, Suurele Muna-mäele (vt. lk. 170) ja edasi Vastseliina. Vastseliina — samanimelise rajooni keskus, asub Haanjast 20 km ida pool, 10 km kaugusel Eesti NSV piirist.

Vastseliina asulast mõned kilomeetrid ida pool, Piusa jõe ääres, asub nn. Vana-Vastseliina. Siin asuvad XIV sajandil püstitatud ordulossi varemed.

Sõites Vastseliinast Võrru tuleb algul umbes 10 kilomeetri ulatuses pidevalt tõusta. Siis jõutakse Jursi mägedele, kust alates hakkab maapind üldiselt langema. Teel esineb rohkesti järske laskumisi ja tõuse. Kui liikuda maanteest paremal, on maastik metsavaesem ja mäed laugemad. Maanteest vasakule hoidudes on maastik küll raskem, kuid umbes 3-kilomeetrise teepikenduse arvel saab tutvuda Kasaritsa huvitava ümbrusega.

Teel Võrust Põlvasse (vt. lk. 169) on maastik rahulikum, kohati metsane.

II RASKUSKATEGOORIA PAADIMATKA MARSRUUT PÄRNU—VÖRU (VÖRU—PÄRNU)

Pärnu—Viljandi—Tartu—Piirisaar—Räpina—Võru

See on ainus II raskuskategooria matkamarsruut Eesti NSV-s. Matk sel marsruudil on väga huvitav, nõuab aga osavõtjailt suuremaid matkaalaseid teadmisi ja head kehalist ettevalmistust.

Matka võib alustada nii Pärnust kui ka Võrust.

Valides matka algpunktiks Pärnu (vt. lk. 153), algab marsruut Pärnu Jahtklubi juurest ja suundub jõge mööda üles. Jõgi on siin üle 200 m lai, voolu kiirus väga aeglane.

Varsti möödutakse Reiu jõe suudmest, kus kivialjal asus suur vaiküla, seejärel Sindi Tindisaartest ja jõutakse Sindi

Veekogu nimetus	Tege- lik kilo- met- raaž	Suunaga Pärnu—Võru			Suunaga Võru—Pärnu		
		Takis- tuste tõttu kahe- kordselt arvesta- tav kilo- metraaž	Arves- tuslik kilo- met- raaž	+ tõus — lan- gus m	Takis- tuste tõttu kahe- kordselt arvesta- tav kilo- metraaž	Arves- tuslik kilo- met- raaž	+ tõus — lan- gus m
Pärnu jõgi	37,5	35,0	72,5	+ 14,9	28,0	65,5	— 14,9
Navesti jõgi	12,5	11,0	23,5	+ 1,3	11,0	23,5	— 1,3
Halliste jõgi	7,5	—	7,5	+ 1,3	—	7,5	— 1,3
Raudna jõgi							
Tohvrini	34,5	11,5	46,0	+ 10,6	11,5	46,0	— 10,6
Tohvri—Nuia	autotranspordi kasutamine						
Tänassilma jõgi, alates Nuialt	28,0	28,0	56,0	— 7,5	28,0	56,0	+ 7,5
Võrtsjärv	10,5	—	10,5	—	—	10,5	—
Suur-Emajõgi	104,0	—	104,0	— 4,2	—	104,0	+ 4,2
Peipsi järv	28,0	—	28,0	—	—	28,0	—
Võhandu jõgi	92,0	41,0	133,0	+ 42,0	23,0	115,0	— 42,0
Kokku:	354,5	126,5	481,0	+ 70,1 — 11,7	101,5	456,0	+ 11,7 — 70,1

Matka kestus 16 päeva.

1. detsembri nimelise Tekstiilikäitise 4 m kõrguse paisu alla. Käitise eelkäija — kalevikudumisvabrik — asutati siin juba 1832. aastal. Paisu all asub Sindi kalakasvandus, mis varustab vääriskalade maimudega mitmeid vabariigi veekogusid.

Enne paisu on jõevool kiire ja kaldad piiratud kõrge pillirooga. Paisust on hõlpsam mööduda paremalt. Ülalpool paisu on jõevool jälle aeglane. Kaugemal aga esineb rohkesti looduslikke takistusi kärestike, kalatõkete jms. näol. Takistuste iseloom oleneb sealjuures veeseisust: on vesi madal, tuleb näiteks Oreküla veskipaisu juures paate ligi 200 m ulatuses piki paremat kallast kanda.

Torist möödudes võib külastada Tori Hobusekasvandust. Huvitav on vaadata ka nn. «Tori põrgut» — loodusliku tekkega koopaid umbes 10 m kõrguses liivakivist kaldas.



Joonis 46. Takistuse ületamine Pärnu jõel.

37,5 km kaugusel lähtepunktist suubub Pärnu jõkke Navesti jõgi. Marsruut jätkub piki viimast. Pärnu jõel tõusti 37,5 km jooksul 14,9 m ja ületati 4 paisu. Umbes samasugune tõus jätkub ka Navesti jõel. Navesti jõe alamjooksul on kõrged kaldad, jõe põhjas on palju kive. Takistuseks on sel etapil Tohera paisu jäänused ja kohati suur voolukiirus — kuni 1,5 m sekundis.

Marsruut suundub edasi piki Halliste jõge, mis oma suudmekohal ei näi sugugi erinevat Navesti jõest; samasugused kõrged kaldad, samasugune aeglane vool. Oma «võimu» näitab Halliste jõgi aga suurvee ajal. Ümbruskonna suurtest rabadest tulev vesi ei pääse kõik läbi kitsast suudmest, tungib üle kallaste, ujutades üle põllud ja heinamaad ning pannes vahel Navesti jõe voolu hoopis seisma.

Halliste jõel muutuvad jõekaldad madalaks. Samasugused on nad ka Raudna jõel, mida mööda marsruut nüüd jätkub.

Keskjooksul muutub jõgi üsna kitsaks ja looklevaks. Kohati on ta peaaegu täiesti kinni kasvanud mitmekesise veetaimestikuga, nii et sõudmine on võimatu ja tuleb kasu-

tada mitmesuguseid paadi edasitoimetamise viise, olenevalt jõe sügavusest, kallastest jne.

34,5 km kaugusel Raudna jõe suubumiskohast Halliste jõkke asub jõe ääres Tohvri tellisetehas, mis on tuntud oma kvaliteetse toodangu poolest ja kohapealsete rikkalike savikihtide tõttu omab häid arenguperspektiive. Ülalpool Tohvrit on Raudna jõe kõige raskemini läbitav osa, kus lisaks mainitud takistustele on tegemist tugevama vastuooluga kui mujal jões. Kuna Viljandi järvest tuleks paadid niikuinii transportida mööda kuiva maad Nuia küläni Tánassilma jõe ääres, siis on soovitatav leida transportvahend pisut varem ja toimetada paadid Nuiale juba Tohvritilt. Jäädes Nuia küla läheduses ööbima, võib korraldada sealt jalgsimatka Viljandisse (vt. lk. 166).

Ka Tánassilma jõgi on üsna raskesti läbitav. Jälle tuleb läbida tihedaid pillirootihnikuid, tihti on üle jõe langenud tormimurdu ja kohati takistavad teed purded. Soodustavalt aga mõjub siin päriool.

Oiu juures suundub Tánassilma jõgi Võrtsjärve. Järv on põhja-lõuna suunas 35 km pikk ja kuni 14 km lai, tema üldpindala on 278 km², kuid suurim sügavus ei ületa 6 m. Järve ületamiseks kulub aega 1½—2 tundi. Tuleb arvestada, et matkal kasutatavad rahvapaadid ei ole järve lainetuses ohutud liikumisvahendid ja seetõttu on tugeva tuule korral järve ületamine rahvapaatidega keelatud.

Järve teisel kaldal suundub marsruut Suur-Emajõkke. See on kogu ulatuses laevatatav, veerohke ja sügav jõgi. Voolu kiirus on aeglane, eriti allpool Tartut, jõe alguses esineb üksikuid kärestikulisi kohti, mis aga laevasõitu eriti ei sega. Ülalpool Tartut laiuvad jõe madalatel kallastel ulatuslikud heinamaad. Sildu on Suur-Emajõe vähe, neid asendavad maanteede kohale ehitatud suured parved.

53 km kaugusel suudmest läbib marsruut Tartu linna (vt. lk. 163). Tartul on Peipsi järve sadamatega regulaarne laevaühendus. Jõeäärsete asulate juures on reisi-
jate teenindamiseks väikesed jõeaktsid.

Paaritunnise paadisõidu kaugusel Tartust asub jõe paremal kaldal Kaagvere lastekodu uus suur hoone, jõe vasakule kaldale jääb Luunja sovhoos. Mida lähemale Emajõe suudmele, seda rohkem kõrkjaid ja pilliroogu kasvab jõe kallastel. Rohkesti on siin veelinde. Suurvee ajal on

Emajõe luhad üle ujutatud, jõesängi asukohta näitavad vaid kaldal kasvava pajuvõsa veest välja ulatuvad ladvad.

Emajõe suubumiskoha lähedal Peipsisse asub Praaga küla, kus paljud majad on ehitatud vaiadele.

Kuna marsruudi osa Emajõe viimastel kilomeetritel ja Peipsi järvel on vähehuvitav, siis on siin soovitav leida võimalusi paadi edasi vedamiseks mootorpaadiga. Soodsa tuule korral võib kombineerida paadile ka purjed.

Peipsil on huvitav külastada Piirisaart. See on ca 10 km² suurune, madal ja lame, peaaegu metsata saar. Enamik elamuid saarel asub tema kirdepoolses servas, kus maapind on kõrgem. Saarele on viimaste aastate jooksul ehitatud klubi ja raadiosõlm, majades on elekter. Saare elanikud on koondunud kolhoosi «Säde», mille peamiseks sissetulekuallikaks on kalandus.

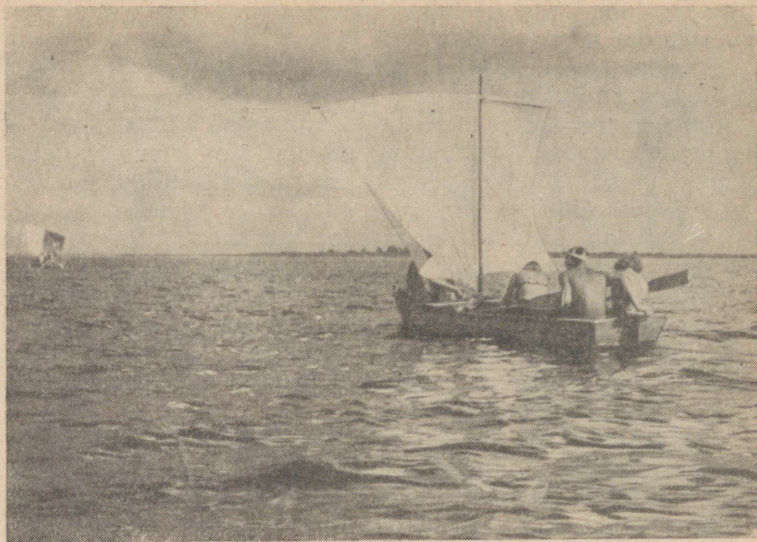
Piirisaarelt tuleb sõita üle järve Võõpsusse. Teel ületatakse ajaloolise Jäälahingu paik. Vahepeal võib sisse pöörata ka Mehikoormasse, mille leiab sealse kõrge majaka järgi.

Salusaare juures suubub Peipsisse Võhandu jõgi. Suudme ligidal on jõgi küllaltki lai ja veerohke, voolates aeglaselt madalate kallaste vahel. Mõõdutakse Võõpsu sadamasillast ja jõutakse varsti Räpinasse. Räpina paberivabrik on üks vanemaid vabrikuid Eestis, olles välja kasvanud rohkem kui 200 aastat tagasi ehitatud Räpina paberiveskist. Üle jõe, vabriku vastas, asub korrastatud pargis Räpina Aiandustehnikum. Palju huvitavat ja õpetlikku pakuvad tehnikumi katseaiad.

Räpina juures muutuvad jõe kaldad kõrgemaks, kohati paljandub liivakivi, millesse vesi on uuristanud koopaid. Sageli takistavad teed vettelangenud puutüved või tuleb läbida kõrkjatihnikuid, kus jõgi näib nagu kaduvat.

Kümmekond kilomeetrit ülevalpool Räpinat on Leevaku hüdroelektrijaama pais, mis ehitati pärast Suurt Isamaasõda noorte ühiste jõupingutustega. Keskjooksul on jõelang kuni 5 m 1 km kohta. Siin on veejõud kõige täielikumalt ära kasutatud: paarikümne kilomeetri ulatuses on iga 3—4 km järel kõrged raskestiületatavad veskitammid. Kõrgete kallaste vahel looklev jõgi on üheks marsruudi ilusamaks osaks, aga ka raskemaks: mida lähemale järgmisele paisule, seda kiiremaks muutub vool, sõudmist aga takistavad arvukad kivid ja veetaimed.

Võhandu ülemjooksul on hoopis teine ilme: vool on siin



Joonis 47. Puhu tuul ja tõuka paati...

rahulik, kaldad madalad. Jõge on suures ulatuses süvendatud, millest on kallastele jäänud kõrged mullavallid. Need varjavad küll ümbruse täiesti, aga kui kaldale tõusta, võib näha ilusat avarate kolhoosipõldudega Lõuna-Eesti lainjat maastikku. Kääpa juures paeluvad tähelepanu Lenini-nimelise kolhoosi uued tootmishooned.

Varsti hakkavad paistma Võru linna tornid ja korstnad. Sõuda jääb aga veel mitu tundi, kuna jõgi teeb suure käänu. Möödutakse Kirumpää linnusest ja jõutakse varsti Tamula järvele. On jõutud matka sihtpunkti — Võrru (vt. lk. 169).

MATKAD VÄLJASPOOL EESTI NSV-d

Eesti NSV piiridest väljumata võib matkasportlane oma spordimeisterlikkuse tõstmisel jõuda ainult II spordijärguni, sest meil puudub võimalus raskema kategooria matkade sooritamiseks (peale Pärnu—Võru paadimatka). Esimese ning meistrijärgu täitmiseks tuleb sooritada arvukalt II ja III raskuskategooria matku. Kuid vabariigis ei leidu nõuetele vastavaid väheasustatud alasid. Ka on esimese ning meistrijärgu täiendavates nõuetes ette nähtud matkade sooritamine mitmes erinevas NSV Liidu matkarajoonis. Seetõttu suureneb koos matkajate spordimeisterlikkuse kasvuga ka väljaspool Eesti NSV-d teostatud arvestuslike matkade arv.

Esmajärjekorras tulevad raskema kategooria matkade sooritamisel arvesse raskesti läbipääsetavad mäestiku-, metsa- ja põhjarajoonid. Nii on meie vabariigist väljunud gruppide sihiks olnud eeskätt Karjala maakitsus, Karpaadid, Kaukasus, Uraal ja põhjapoolsed tundrarajoonid. Matkade teostamiseks on sobivad ja huvitavad ka Lääne-Siber, Altai ja Kesk-Aasia, kuid see on seotud juba suurema ajakulu ning rahaliste kulutustega, mistõttu sealsed marsruudid on meie vabariigis vähem populaarsed. Igas rajoonis kohtub turist erisuguste, ainult sellele rajoonile omaste tingimustega, mida tuleb arvestada juba enne matka, et läbimõeldult ja põhjalikult valmistuda ettetulevate raskuste ületamiseks. Igal rajoonil on oma sobivaim aasta-aeg matka teostamiseks, üks või teine sobiv matkaliik, iga rajoon seab erisuguseid nõudeid grupi varustusele ja riietusele. Ka toiduainete valik sõltub suurel määral kohalistest iseärasustest.

Allpool esitame ülevaate populaarsematest matkarajoo-

nidest väljaspool Eesti NSV-d, et juhtida tähelepanu olulisematele küsimustele, mida tuleb matkade ettevalmistamisel arvestada.

Karjala maakitsus on vabariigi matkasportlaste armastatuim rajoon II raskuskategooria matkade sooritamiseks, seda nii oma suhtelise läheduse kui ka kauni looduse tõttu. Kolmel viimasel aastal on Karjala maakitsusel sooritanud II raskuskategooria suusamatka kolm Tallinna «Kalevi» matkagruppi. Maakitsuse põhjapoolses osas leidub vajalikus ulatuses väheasustatud maakohti.

Maastik on seal mitmekesine ja huvitav: järsud graniidipaljanditega künkad, mis on enamasti kaetud okas- ja segametsaga, väga vaheldusrikas reljeef, rohked järved ja jõed. Rajoon sobib hästi paadi- (süsta-) ja suusamatkadeks; jalgsimatkadele aga on takistuseks veekogude rohkus. Priožjorski turismibaas on töötanud välja rea huvitavaid paadi- ja suusamatka marsruute, mis on omandanud üleliidulise populaarsuse.

Paadimatkade sooritamiseks sobib kogu suveperiood. Kohati esinevad kärestikud, mille ületamine esitab matkagrupile küllaltki suuri nõudeid.

Sobivaks suusamatkade ajaks on märtsi esimene pool — siis ei mölla siin tavaliselt enam tuisud, mis jaanuaris-veebruaris võivad liikumist tunduvalt takistada. Ka on märtsis päev juba pikenenud ja küllaldane normaalse liikumisgraafiku rakendamiseks. Reljeef nõuab erilise tähelepanu pööramist suusa tugevusele ja kinnitusele. Mingil juhul ei tohi unustada suusaremondi abinõusid.

Maastiku mitmekesisus nõuab marsruudi kohta küllalt täpset kaarti või skeemi.

Koola poolsaarel ja Karjala ANSV põhjaosas on sobiv sooritada eeskätt III ja II raskuskategooria matku. Siin leidub huvitavaid marsruute nii talvisteks kui ka suvisteks matkadeks, kusjuures siingi on suvel sobivaimaks liiklusvahendiks paat: jalgsimatkade teostamist raskendab veekogude ja soode rohkus. Paadimatka marsruut võib kujuneda arvukate kärestike ja muude takistuste tõttu küllaltki raskeks. Karjala ANSV keskosas võib sooritada ka II raskuskategooria jalgrattamatku.

Suusamatka marsruutide valik on selles rajoonis väga laialdane. Siin leidub ka võimalusi matkamiseks III raskuskategooria marsruudil. Kohaseim aeg suusamatkaks on märts-aprill: siis on liikumiseks kasutatav aeg tänu pike-



Joonis 48. Tallinna «Kalevi» matkajad Koola poolsaarel laplaste juures.

nenud päevale küllalt suur ja on vähem karta nädalatepikkusi tuiske — purgaasid, mis südatalvel takistavad sageli kohalike elanike liiklemist ja, tabanud matkagrupperi, võivad põhjustada matka ebaõnnestumise.

Maastik on siin mägine ja kaljune, osalt metsata. Talvel on lumikate paks ja kohev, mistõttu suusad peaksid olema võimalikult laiad, kepirõngad kandvad. Ööbida võib telgis. Ööbimiskohtade valik ja ettevalmistus tuleb läbi mõelda matkamarsruudi koostamisel — tuleb arvestada, et kõikjal ei leidu küttematerjali. Varustus ja riietus peavad olema valitud küllalt otstarbekohaselt, tingimata tuleb võtta kaasa magamiskotid ja tormiülkonnad.

Rasked maastiku- ja ilmastikutingimused ning lumeolud seavad suuri nõudeid matkajate kehalisele ettevalmistusele. 1955. a. talvel sooritas siin III raskuskategooria suusamatka Tallinna «Kalevi» ja Leningradi «Iskra» ühine matkagrupp. Sama aasta suvel läbisid II raskuskategooria jalgrattamatka marsruudi Tallinna konservatooriumi matkajad. 1956. a. talvel sooritas II raskuskategooria suusamatka Tartu Riikliku Ülikooli matkagrupp.

Kaukasuse mäed on rajooniks, mis sobib peamiselt suvisteks matkadeks. Talvel on huvitavamad ja ilusamad kohad raskesti ligipääsetavad ja laviiniohtlikud. Ka on talvel ilmastikutingimused kõrgmägedes karmid, mistõttu tugevad tuuled ja tuisud ning küttematerjali puudumine ei õigusta suuremas osas mägirajoonidest talviseid matku. Eelmägedes leidub mitmeid I raskuskategooria suusamatka marsruute.

Suvel saab sooritada Kaukasuses mitmesuguse raskusega jalgratta-, jalgsi- ja kõrgmäestikumatku. Esimeste puhul tuleb marsruudid valida orgudes, mis on tihedamini asustatud, ja seetõttu jääb marsruudi raskuskategooria madalaks. Kõrgmäestikumatkad eeldavad väga tugevat kehalist ettevalmistust, kuid esinevaid raskusi kompenseerivad ainulaadsed vaatepildid üle liustikuväljade ja teravtipuliste mäeahelike.

I raskuskategooria matku teostatakse peamiselt Kaukasuse peaaheliku läänepoolsel osal ja eelmägedes. II ja III raskuskategooria matkade armastatumaks rajooniks on Kaukasuse peaahelik. Siin ületatakse tavaliselt mitmeid mäekurusid ja jääliustikke, mis nõuab alpinismialase ettevalmistuse olemasolu. Mägedes võib juhtida gruppe ainult sportlane, kes on varem sooritanud mägedes sama raskusega matka ja omab kõrgmäestiku-turismi instruktori kvalifikatsiooni.

Matkamine kõrgmägedes ei ole võimalik ilma spetsiaalse varustusega. Nii peavad matkajatel olema kolme-hambaliste raudade — triikonitega — varustatud alpisaa-pad. Kõlbavad ka kannaõmblusega suusasaapad, millele saab triikonid kohapeal naaskli ja haamri abil alla kinnitada. Samuti peab igal turistil olema kaasas soe villane riietus (mägedes langeb temperatuur öösel näiteks 3000 m kõrgusel sageli -5° kuni -10° C) ja alpikirka. Grupil peab olema kaasas alpikõis ja alpinöör.

Kõrgmägedes läbivad matkajad metsikuid alasid; ületavad mäekurusid ja väheuuritud liustikke ning kuristikke. Seejuures pakub ümbrus nauditavat vaatepilti: kilomeetritesse ulatuvad kõrguste vahed, järsud teravad mäetipud, firniväljad ja liustikud, millel liikudes ollakse riietatud vaid supelkostüümidesse, vaated pilvedele ülalt alla, mitmekümne meetri sügavuste jäälohede ületamine jne.

Kaukaasias on meie turistid sooritanud ühe II ja ühe III raskuskategooria kõrgmäestikumatka. Mõlemad matkad



Joonis 49. Tallinna Riikliku Konservatooriumi matkagrupp Kaukaasias.

sooritati Tallinna «Kalevi» turistide poolt 1954. ja 1955. a. suvel. Palju omaalgatuslikke matkagruppe on siin sooritanud I raskuskategooria suviseid matku.

Taga-Karpaadid on kujunenud vabariigi matkajate poolt sageli külastatavaks rajooniks, tänu oma suhtelisele lähedusele võrreldes teiste mägirajoonidega. Siinsete mägede kõrgemad tipud ulatuvad 2000 m kõrgusele. Tähelepanu äratav kohalik elanikkond, kes oma riietuses ja tavades on säilitanud veel rohkesti vanu traditsioone.

Siin võib teostada I ja II raskuskategooria jalgsi-, jalgratta- ja suusamatku. Talvise matka parimaks teostamisajaks on märts, suviseks matkaks sobivad kõik suvekuud juunist septembrini.

Suusamatkal nõuab mägine maastik küllaltki head mäesõiduuskust ja tugevat suusavarustust. Suusamatkal tuleb pidada rangelt silmas ohutustehnika nõudeid, et vältida järskudel ja pikkadel laskumistel ohtlikke kukkumisi. Talv on mägedes nende kõrguse ja suhteliselt kontinentaalse asukoha tõttu väga külm ja tuuline, mida tuleb varustuse valikul arvestada.

Jalgsimatkal ei nõua mägede iseloom alpinistlikku spetsiaalvarustust. Mitmekesine reljeef rohkete tõusude ja langetega eeldab grupi tugevat kehalist ettevalmistust.

Taga-Karpaatides on Eesti NSV matkajad sooritanud seni ühe suvise ja ühe talvise II raskuskategooria matka ja palju suviseid I raskuskategooria matku.

Uraalis leidub tingimusi kõige mitmelaadsemate matkade teostamiseks nii suvel kui ka talvel. Siin on kohalike, peamiselt Sverdlovski, Tšeljabinski ja Nižni-Tagili turismisektsioonide poolt välja töötatud ja läbitud kümneid marsruute jalgsi, jalgratastel, paadiga ja suuskadel. Matkamisel siinseil mägedel ei ole vajalik tunda alpinismi aluseid, piisab liikumistehnika tundmisest mitmesugustel erineva iseloomuga nõlvadel (kaljusel, rohtunud, killustikulisel) ja lihtsamast mägimatkarvarustusest (matkakepp, mägisaapad).

Suvel on Uraal eriti sobiv II ja III raskuskategooria jalgsimatkadeks, kusjuures huvitavamaid marsruute võib leida eriti Kesk- ja Lõuna-Uraali kõrgemate tippude naabruses. Põhja-Uraalis on matkamine raskem, tingituna sealset hõredamast asustusest, rohkearvulistest veekogudest ja soodest ning tormimurdudest.

Reljeefi poolest on talimatkadeks sobivamad Kesk- ja Põhja-Uraal. Viimase tundrarajoonides raskendab matka küttematerjali vähesus. Uraali suunduvatel suusatajatel tuleb teostada matkaeelset mäesõidutreeningut (seljakotiga) sügavas kohevas lumes.

Suurimaks ohuks on siin talvel lumetuisud, mis on väga lumerohked ja võivad kesta nädalaid. Kuna tuiske esineb kõige sagedamini jaanuaris-veebruaris, on sobivaim aeg suusamatkadeks märtsi lõpp ja aprilli algus.

Uraalis on sooritanud seni oma matka ainult üks Eesti NSV matkagrupp. 1956. a. talvel sooritati siin II raskuskategooria suusamatk.

Krimmis on võimalik sooritada I raskuskategooria jalgratta- ja jalgsimatku. Väikesel pindalal saab turist siin tutvuda väga mitmesuguste looduslike tingimustega — subtroopiline lõunarannik, seda põhja poolt piiravad mäed, rajooni keskosas stepialad jne.

INSTRUKTSIOON TURISTLIKE MATKADE ORGANISEERIMISE KORRAST JA NENDE ORGANISEERIJATE NING JUHTIDE KOHUSTUSTEST *

A. Üldeeskirjad

1. Käesolev instruksioon määrab kindlaks töötajate ja õppiva noorsoo poolt puhkepäevadel, korralise puhkuse ajal või õppetöö vaheajal meie kodumaa mitmesuguste paikadega tutvumise ning aktiivse puhkuse eesmärgil sooritavate turistlike matkade organiseerimise korra NSV Liidus.

2. Turistlike matku võivad organiseerida ükskõik mis-sugused asutused, ettevõtted, organisatsioonid või õppe-asutused, aga samuti ükskõik missugune NSV Liidu kodanike grupp või üksikud kodanikud.

3. Osavõttu kaugetest ja kohalikest turistlikest matkadest, eriti aktiivsetel liikumisviisidel toimuvatest omaalgatuslikest matkadest, tuleb igati soodustada kui parimat, suurt kehakultuurilist-tervistavat ja kasvatuslikku tähtsust omavat puhkuse vormi.

4. Turistlike ürituste ettevalmistamise ja läbiviimise üle teostatava kontrolli eesmärgiks on nende kvaliteedi tõstmine ja grupi ettevalmistamatusest või distsiplineerimatuses tingitud õnnetusjuhtumite vältimine.

5. Turistlikeks matkadeks tuleb gruppidel taotleda eelnev luba ainult siis, kui need matkad kavatakse sooritada II või III raskuskategooria marsruutidel või eriti rasketes tingimustes ja nimelt:

- a) väheasustatud kohtades kestusega üle kolme päeva;
- b) marsruutidel, kus on ette nähtud kõrgmäestiku ala

* Alus: NSV Liidu Ministrite Nõukogu juures asuva Kehakultuuri- ja Spordikomitee käskkiri nr. 600 30. juunist 1951. a. ja täiendused sellele käskkirjale.

ületamine väljaspool teid ja jalgradasid, samuti jääliustike ja lumiste või jäätunud mäekurude ületamine;

c) veematkade puhul sõude- või purjepaatidel kiirevoolulistel ja kärestikulistel jõgedel.

Märkused: 1. Matkade kategooriad hinnatakse «Matkamarsruutide raskuskategooria määramise tabeli» järgi.

2. Luba matkadeks ei nõuta, kui grupid organiseeritakse UAKN TEV turismibaasid ja -laagrite või teiste turismiasutuste poolt, kusjuures marsruudil teenindavad ja juhivad matkagruppe nende asutuste spetsialistid.

3. Osavõtjaid alpinistlike tõusudega seotud marsruutidele lubatakse «Instruktsioonis õppe-sportlike alpinismialaste ürituste lubamise korrast» (1950. a.) kindlaksmääratud eeskirjade järgi.

4. Matku mäestikurajoonides talvel lubatakse instruktsioonides «Õppe-sportlike alpinismialaste ürituste lubamise korrast» (1950. a.) ja «Õppe-sportlike suusaspordialaste ürituste organiseerimise korrast mägirajoonides» (1951. a.) kindlaksmääratud eeskirjade järgi.

B. Nõuded osavõtjate ja juhtide valikul

6. Turistliku matka osavõtjate ja juhtide valikul tuleb tingimata täita järgmisi nõudeid:

a) grupp peab koosnema vähemalt 4 inimesest, talvistel III raskuskategooria matkadel aga 6 inimesest;

b) I raskuskategooria matka juhil peab olema märk «NSV Liidu turist» või ta peab olema osa võtnud I raskuskategooria matkast samas matkamisviisis; osavõtjad ja juhid veematkade puhul peavad oskama ujuda;

c) II raskuskategooria matkadest osavõtjad peavad olema osa võtnud I raskuskategooria matkadest samas matkamisviisis. II raskuskategooria matkade juhid peavad olema osa võtnud II raskuskategooria matkadest samas matkamisviisis ja neil peab olema I raskuskategooria matkade juhtimise kogemusi;

d) III raskuskategooria matkadest osavõtjad peavad olema osa võtnud II raskuskategooria matkadest samas matkamisviisis. III raskuskategooria matkade juhid peavad olema osa võtnud III raskuskategooria matkadest samas matkamisviisis ja neil peab olema II raskuskategooria matkade juhtimise kogemusi.

7. Kõrgmäestiku matkadest osavõtuks, mis on ühenduses klassifitseeritud või nendele võrdse raskusega mäekurude ületamisega, peavad osavõtjad ja juhid vastama järgmistele nõuetele:

1-A ja 1-B raskuskategooria mäekurude puhul

a) osavõtjad peavad olema osa võtnud I raskuskategooria mägimatkadest;

b) juhtidel (üks 8 osavõtja kohta) peab olema märk «NSV Liidu alpinist».

2-A ja 2-B raskuskategooria mäekurude puhul

a) osavõtjail peab olema märk «NSV Liidu alpinist»;

b) juhtidel (üks 8 osavõtja kohta) peab olema III spordijärk alpinismis.

8. II ja III raskuskategooria marsruutidel matkamiseks peab grupp olema sooritanud terves koosseisus ja täie varustusega kontrollmatka (ööbimisega välitingimustes) pikkusega, mis vastab suurimale päevateekonnale eeloleval matkal.

C. Matkalubade saamise kord

9. Luba turistlike matkade teostamiseks antakse välja pärast vastavate materjalide läbivaatamist marsruutkomisjonide poolt.

Läbivaadatava turistliku matka marsruudi raskuskategooria	Marsruutkomisjoni koosseisu peab kuuluma sportlasi vähemalt			Marsruudi kinnitamise õiguse omavad
	I järk	II järk	III järk	
I			5	Kõik kehakultuuri- ja spordikomiteed; spordiühingute ja ametkondade kesk-, krai-, oblasti- ja linnanõukogud.
II		5		Liiduvabariikide, kraide ja oblastite kehakultuuri- ja spordikomiteed; spordiühingute kesknõukogud; Leningradi ja Moskva kehakultuuri- ja spordikomiteed.
III	5			NSV Liidu Ministrite Nõukogu juures asuv Kehakultuuri- ja Spordikomitee; liiduvabariikide kehakultuuri- ja spordikomiteed, Leningradi ja Moskva kehakultuuri- ja spordikomiteed.

M ä r k u s e d:

a) marsruut peab olema alla kirjutatud vähemalt kolme komisjoniliikme ja konsultandi poolt, kes tunneb marsruuti ja matkaraiooni;

b) kui kehakultuuri- ja spordikomitees või spordiühingu nõukogus, kuhu marsruudidokumendid on esitatud, puuduvad küllaldaste volitustega marsruutkomisjon ja konsultandid, tuleb materjalid kinnitamiseks edasi saata kõrgemalseisvale kehakultuuri- ja spordikomiteele;

c) aruandematerjalid läbitud marsruudi kohta antakse organisatsioonile, kes kinnitab marsruudi;

d) massilised turistlikud üritused (kokkutulekud jms.), millest võtavad osa turistid mitmest oblastist ja vabariigist, kinnitatakse ülelülidulise turismisektsiooni marsruutkomisjoni poolt.

10. Turistlike matkade organiseerimise loa saamiseks on vaja marsruutkomisjonile esitada kindlaksmääratud tähtaegadeks järgmised materjalid:

a) matka plaan, ära näidates matka ülesanded, tähtajad, marsruudil liikumise graafiku ja sidepidamise korra; täpne marsruudi skeem ja marsruudi tagavaravariandid;

b) kõigi osavõtjate nimekiri, ära näidates, kes neist on grupijuht, samuti andmed iga turisti turismistaaži ja antud matkaks ettevalmistatuse ning eeltreeningutest osavõtu kohta;

c) varustuse ja toiduainete nimekiri ning eelarve;

d) arstliku kontrolli tõend (III raskuskategooria kõrgmäestiku matkade puhul — kehakultuurlaste arstlik kaart).

11. Marsruutkomisjonid moodustatakse:

a) gruppide konsulteerimiseks marsruutide alal ja matkadeks ettevalmistamisel;

b) plaanide ja marsruutide väljatöötamise õiguse ja matkadeks ettevalmistatuse kontrollimiseks.

Marsruutkomisjonil on õigus kõiki matkast osavõtjaid kontrollimiseks välja kutsuda.

Marsruutidele väljuvate gruppide kontrollimise tulemused vormistatakse protokolliga. Grupi marsruudile väljumise küsimuse positiivsel otsustamisel antakse grupijuhile välja marsruutraamat, ilma milleta ühtegi läbitud marsruuti spordijärkude täitmisel arvesse ei võeta.

Marsruutkomisjoni alaline koosseis kinnitatakse selle kehakultuuri- ja spordikomitee või spordiühingu nõukogu käskkirjaga, mille juurde ta on organiseeritud.

12. Lubade väljaandmisel turistlikeks matkadeks tuleb pidada kinni printsiibist, mille puhul grupist osavõtjate

poolt läbitavate marsruutide raskused järk-järgult suurenevad.

13. Marsruutkomisjon peab kontrollima:

a) kas on õieti koostatud ja vormistatud plaan, marsruut ja selle variandid juhuks, kui tuleb esialgsest plaanist kõrvale kalduda; kas on õigesti koostatud matkaeel- arve ning varustuse ja toiduainete arvestused;

b) kas matkast osavõtjad ja grupijuht vastavad käesolevas instruksioonis (B) esitatud nõuetele;

c) kas matkast osavõtjad on küllalt tuttavad marsruudiga ja selle iseärasustega;

d) kas on läbi arutatud nende abinõude küsimus, mis on vaja rakendada matka põhilisest plaanist ja marsruudist ettenägemata loobumise korral, eriti ohtlike olukordade tekkimisel, ilmastiku äkilisel halvenemisel, haigestumiste ja õnnetuste puhul, varustuse kaotamisel jne.;

e) kas on kindlaks määratud matkagrupi ja teda väljasaatva asutuse vaheline sidepidamise viis ja tähtajad.

14. Asutused ja organisatsioonid, kes annavad loa matkaks, vastutavad selle eest, et oleks õigesti koostatud plaan ja marsruut ning varustuse ja toiduainete arvestus, et osavõtjate ja grupijuhhi turismialane kvalifikatsioon vastaks matka raskusele ning et matka temaatika vastaks nõukogude turismi vaimule.

D. Marsruutraamat ja marsruutleht

15. Üleliidulise kehakultuuri- ja spordikomitee poolt kinnitatud ühtne marsruutleht (või -raamat) on dokument, mis kinnitab, et vastav grupp on turistide grupp, kellel on õigus kasutada turistidele NSV Liidus kehtestatud soodustusi ja et grupil on lubatud sooritada vastav matk.

Marsruutlehtedele (-raamatutele) kirjutavad alla asutuse juhatajad või teised tema poolt volitatud isikud, kelle suhtes on vastava ettepaneku teinud turismisektsioon.

16. II ja III raskuskategooria marsruutidele ja kõrgmäestiku marsruutidele väljuvad grupid saavad marsruutraamatu, kõik teised grupid aga marsruutlehe.

17. Marsruutlehed (-raamatud) antakse välja mitte varem kui 15 päeva ja mitte hiljem kui 3 päeva enne matkale asumist.

18. Marsruutraamat täidetakse ühes eksemplaris ja antakse välja grupijuhile. Asutuses, kus anti välja mars-

ruutraamat, peetakse kontrollkaarti, mis täidetakse marsruutlehe vormi kohaselt.

19. Marsruutleht täidetakse kahes eksemplaris: üks grupi ja teine matkale lubatava asutuse jaoks.

20. Kõik võimalikud ja marsruutkomisjoni poolt lubatud kõrvalekaldumised marsruudist, plaanist ja osavõtjate koosseisus märgitakse komisjoni poolt marsruutlehele (-raamatusse).

Kõik muudatused, millede vajalikkus selgus teel olles, märgitakse marsruutlehele (-raamatusse) lähemas ÜAÜKN Turismi-Ekskursioonivalitsuse turismibaasis, kes on selleks volitatud üleliidulise kehakultuuri- ja spordikomitee või kohalike kehakultuuri- ja spordikomiteede poolt. Need märkmed tehakse lahtrisse «Mitmesugused märkmed».

21. Grupi poolt marsruudi läbimise tõendamiseks lastakse teha marsruutkomisjoni poolt äranäidatud punktides matkalehele (-raamatusse) vastavad märkmed. Niisuguste punktide hulka peavad tingimata kuuluma marsruudi pöördepunktid.

22. Otseselt matkarajoonis üksikturistidest organiseeritavad matkagrupid saavad marsruutlehed või -raamatud turismibaasidest (kui viimastes on marsruutkomisjon) või kohalike kehakultuuri- ja spordikomiteedelt.

23. Hiljemalt 5 päeva jooksul pärast matkalt saabumist esitab grupp oma marsruutlehe (-raamatu) asutusele, kes andis loa selleks matkaks ning saab matka kohta samalt asutuselt üleliidulise kehakultuuri- ja spordikomitee poolt kinnitatud vormile vastava tõendi.

24. Hiljemalt kuu aja jooksul pärast matkalt saabumist esitab grupijuht matka organiseerinud asutusele aruande matka ettevalmistamise ja läbiviimise kohta. Asutuse nõudmisel esitatakse veel täiendavad materjalid, nagu näiteks andmed ühiskondlikult-kasuliku töö sooritamise kohta teel, marsruudi kirjeldus, millele on lisatud krokiid ja võimaluse korral fotod.

E. Turistlike matku organiseerivate asutuste kohustused

25. Läbiviidavate matkade kvaliteedi parandamiseks, ettevalmistuse kontrollimiseks ja võimalike õnnetusjuhtumite vältimiseks on kõik turistlike ringsõite ja matku organiseerivad organisatsioonid ja asutused kohustatud:

a) nende plaanides ettenähtud ulatuses osutama gruppidele abi matkade ettevalmistamisel ja läbiviimisel;

b) punkt 5 märgitud matkade kohta koostatavad materjalid esitama läbivaatamiseks marsruutkomisjonidele;

c) plaanikohaselt ja marsruutkomisjonide täiendavatele juhenditele vastavalt kontrollima gruppide valmisolekut marsruudile väljumiseks (arstliku kontrolli läbimine, kindlustatus varustusega, toiduainetega ja rahaga, dokumentide vormistamine jne.);

d) kindlaks määrama grupiga sidepidamise vahendid ja tähtajad matka ajal;

e) rakendama vajalikud abinõud grupile abi osutamiseks, kontrolltähtaegade rikkumisel, või kui saabub grupi hädaohtu sattumise teade.

Märkus. Üksikturistidest või nende ettevõtete ja asutuste turistidest, kus puudub turismiseksioon, koostatud gruppide ettevalmistatust kontrollib marsruutlehe (-raamatu) väljaandja asutus.

F. Grupijuhtide kohustused

26. Kui grupp koosneb üle 18 aasta vanustest turistidest, valitakse grupijuht osavõtjate poolt. II ja III raskuskategooria marsruutidel või eriti rasketes tingimustes matkates (punkt 5) peab tema kandidatuuri kinnitama nii matka organiseeriv asutus kui ka see asutus, kes annab loa selleks matkaks.

27. Grupijuht on kohustatud:

a) üksikasjaliselt tutvuma kõikide oma üldiste ja lisakohustustega, mis tulenevad antud matka iseärasustest ja marsruutkomisjoni juhenditest;

b) enne väljumist marsruudile kontrollima grupi valmisolekut;

c) marsruudile saabudes registreerima grupi kohalikus kehakultuuri- ja spordikomitees, turismibaasis, päästejamas jne., kui see on plaanis ette nähtud;

d) kinni pidama kontrolltähtaegadest liikumisel ja sidepidamisel grupi organiseerinud asutusega, rakendama vajalikud abinõud osavõtjate ohutuse kindlustamiseks;

e) juhtima gruppi liikumisel, majanduslik-eluolustikulisel iseteenindamisel ja plaanis ettenähtud tööde täitmisel; hoidma vajalikku distsipliini grupis;

f) silmas pidama varustuse seisukorda ja toiduainete tagavara täiendamist;

g) silmas pidama osavõtjate tervislikku seisundit; vajaduse korral organiseerima arstiabi ning üleväsinute, haigestunute ja kannatadasaanute tagasisaatmist;

h) hiljemalt 5 päeva jooksul pärast matkalt tagasipöördumist andma ära marsruutlehe.

Märkus. Grupijuhtide täiendavad kohustused määratakse kindlaks grupi koostanud asutuse ja marsruutkomisjoni poolt.

G. Matkade organiseerimine noorsoole

28. Matkade organiseerimise kord ja käesoleva instruksiooniga kooskõlas olevate juhtide valimine noortele, kes on alla 18 aasta vanad, määratakse kindlaks liiduvabariikide haridusministeeriumide, NSV Liidu Töödeministeeriumi Õppeasutuste Peavalitsuse, Tööjõureservide valitsuse ja mitteõppiva noorsoo jaoks kohalike kehakultuuri- ja spordikomiteede poolt.

MATKAMARSRUUTIDE RASKUSKATEGOORIA MÄÄRAMINE *

1. Matk kuulub arvestamisele märgi «NSVL turist» või spordijärgu taotlemisel siis, kui see on sooritatud puhkuse ajal turistliku eesmärgiga (puhkus seoses kehalise ettevalmistuse, kodumaa tundmaõppimise ja ühiskondlikult-kasuliku tööga teel) vähemalt neljast inimesest koosneva grupi koosseisus.

Turismiga tegelevate asutuste poolt kohtadel matkalahaste ürituste läbiviimiseks väljasaadetavad ametikomanderingud kuuluvad arvestamisele, kui vastavad normatiivid on seejuures täidetud.

2. Matkade raskus määratakse «Matkamarsruutide raskuskategooria tabeli» järgi.

3. Osavõtt matkadest kinnitatakse märkustega marsruutlehel või -raamatus, tõendiga matka korraldanud spordiühingult või kahe grupiliikme tõestatud õiendiga.

* Koostatud NSV Liidu Ministrite Nõukogu juures asuva Kehakultuuri- ja Spordikomitee käskkirja nr. 600 30. juunist 1951. a. ja selle juurde antud täienduste alusel.

MATKAMARSRUUTIDE RASKUSKATEGOORIA MÄÄRAMISE TABEL

Näitajad	Jalgsimatk			Veematk			Jalgrattamatk			Suusamatk		
	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III
1. Kestus päevades . . .	10	15	20	10	15	20	10	15	20	8	12	16
Sellest väheasustatud kohtades	—	5	10	—	5	10	—	3	6	—	5	8
2. Kilometraaž	180	250	300	250	400	500	350	500	600	180	250	300
Sellest looduslike takistuste ületamisega	—	50	100	—	25	50	—	50	100	—	50	100
3. Ööbimisi välilukorras	3	8	15	3	8	15	3	8	15	—	3	8
4. Pärast matka esitatav dokumentatsioon	marsruudi pass	aruanne	põhjalik aruanne	marsruudi pass	aruanne	põhjalik aruanne	marsruudi pass	aruanne	põhjalik aruanne	marsruudi pass	aruanne	põhjalik aruanne

4. Arvestusliku matka märgi «NSVL turist» saamiseks võib sooritada etapiliselt, s. t. see võib koosneda kolmest kuni viiest väliõõbimisega matkast. Need matkad oma üldiselt ulatuselt peavad vastama nõuetele, mis on esitatud matkamarsruutide raskuskategooria määramise tabelis. Kõik etapilises korras teostatud matkad peavad olema sooritatud ühe aasta jooksul.

5. Matka kordamist samal marsruudil arvestatakse järgmistel juhtudel:

a) esimesel korral on marsruut läbitud osavõtjana, teisel korral grupijuhina;

b) esimesel korral on marsruut läbitud suvel, teisel korral talvel suuskadel või vastupidi.

6. Ühel hooajal tehtud kaks matka kuuluvad spordijärkude saamisel arvestamisele sel juhul, kui nad on sooritatud:

a) erinevate gruppide koosseisus;

b) NSV Liidu erinevates geograafilistes rajoonides;

c) erinevas matkamisviisis.

Seejuures ei tohi matka kestus päevades olla väiksem, kui on märgitud matkade raskuskategooria määramise tabelis ega minna lahku punkt I esitatud nõuetest.

7. Spordijärkude täitmisel võib esimese ja teise raskuskategooria suviseid matku asendada vastava raskuskategooria suusamatkadega; esimese ja teise raskuskategooria suusamatu aga võib asendada ühe raskuskategooria võrra raskemate suviste matkadega.

8. Kolmanda raskuskategooria suusamatu juhtimise staaži võib asendada sama raskuskategooria kõrgmäestiku matka juhtimise staažiga ja vastupidi.

9. Matkajail, kellel on lühike puhkus, lubatakse sooritada teise ja kolmanda raskuskategooria matku kahel suvisel või talvisel hooajal, s. t. asendada üks matk kahe matkaga, mis mõlemad peavad vastama nõuetele, mis on toodud tabelis lk.-l 195.

10. Matka kestusse arvatakse nii liikumised kui ka peatused. Mõjuvatel põhjustel võib arvestusliku matka kestust muuta kuni 25% pikemaks ja kuni 15% lühemaks.

11. Väheasustatud kohtadeks loetakse rajoonid, kus marsruudil liikumisel, jõgede ületamisel jne. võib grupp arvestada ainult oma varustuse, jõu ja oskusega, kus teel kohatavad asustatud punktid asuvad teise raskuskategooria marsruutidel vähemalt kahe päevateekonna kaugusel

Raskuskategooriad Nõuded	Jalgsmatk		Suusamatk		Veematk		Kõrgmäestikumatk		Jalgrattamatk
	II	III	II	III	II	III	II	III	II
1. Matka kestus päevades	9	10	9	10	9	10	9	10	9
Sellest väheasustatud kohtades	4	8	4	8	4	8	4	8	4
2. Üldine kilometraaž	120	150	120	150	200	250	100	125	350
Sellest looduslike takistuste ületamisega	50	100	50	100	50	100	40	80	50

(lähtudes ööpäevasest kilometraažist) ja kolmanda raskuskategooria marsruutidel nelja päevateekonna kaugusel. Grupi liikumissuunast kõrval asuvad asustatud punktid peavad olema vähemalt ühe päevateekonna kaugusel. Elamiseks ajutiselt püstitatud ehitisi (telkmajad, jahimajakesed jne.) asustatud punktideks ei loeta.

12. Grupi poolt läbitud matka kilometraaži hulka loetakse ainult grupi poolt aktiivsete liikumisviisidega läbitud tee. Maa, mis läbitakse looduslike takistusi ületades, arvestatakse üldisse kilometraaži nii, et loetakse üks kilomeeter kaheks kilomeetriks.

Kahekordsele arvestamisele kuulub ainult see kilometraaž, mis on grupi poolt läbitud ja mille võrra on vastava raskuskategooria marsruudile ettenähtud looduslike takistuste norm ületatud. Marsruudi üldist pikkust ei tohi seejuures vähendada üle 20%.

Distsantsist, mis läbitakse grupi poolt radiaalsete matkade näol, arvestatakse põhilise marsruudi kilometraaži hulka: esimese raskuskategooria marsruutidel — mitte üle 25%, teise raskuskategooria marsruutidel — mitte üle 20%, kolmanda raskuskategooria marsruutidel — mitte üle 15%.

Matkajate poolt väheuuritud rajoonide tundmaõppimisel, mis nõuab raskete looduslike takistuste ületamist, võib marsruutkomisjoni otsusega radiaalsetel matkadel läbitavate kilomeetrite arvu suurendada.

Kui grupp kasutab ühel matkal mitmesuguseid aktiivseid liikumisviise, määratakse matka raskuskategooria selle

liikumisviisi järgi, mida grupp kasutas vähemalt pooles vastava matkamisviisi tabelis ettenähtud ulatuses.

Kombineeritud matkad arvestatakse kui üks matk.

13. Looduslike takistuste ületamiseks loetakse:

a) jalgsimatkadel — liikumine metsatihnikus, põõsastikus ning mäekallakutel väljaspool teid ja teeradu; liikumine soos, liivas ja raskel murdmaastikul; liikumine lumel ja jääliustikel;

jõgede ületamine, kui see nõuab grupilt erilist organiseerimist (üleminekukoha ehitamine, parve ehitamine jne.), arvestatakse nagu 5 km teed looduslike takistuste ületamisega;

b) veematkadel — liikumine vastuvoolu, mille kiirus on vähemalt 3 km/t., liikumine veekasvudes, põikmadalike ületamine, ülevedamine; kärestike, uuristuste ja tammide ületamisel võidakse iga niisugust takistust arvestada nagu 3 km teed looduslike takistuste ületamisega;

c) jalgrattamatkadel — liikumine raskel murdmaastikul, okstest teedel, soos, liivas;

d) suusamatkadel — liikumine väljaspool teid ja teeradu raskel murdmaastikul, metsatihnikus ja põõsastikus, aga ka liikumine väheasustatud kohtades, mis asuvad põhja pool 64. paralleeli ja ida pool 40. meridiaanist.

e) kõrgmäestiku matkadel — mäekurude läbimist arvestatakse nagu kindla arvu kilomeetrite läbimist looduslike takistuste ületamisega:

1) alpinistlikule klassifitseerimisele mittekuuluvad rohuga kaetud mäekurud, absoluutse kõrgusega vähemalt 3000 m üle merepinna ja kõik lumised-jäätunud mäekurud — 5 km;

2) klassifitseeritud mäekurud ja alpinistliku klassifikatsiooni nõuetele vastavad mäekurud — 8—12 km.

Kui marsruudil kohatakse eriti raskeid looduslike takistusi, nagu jõgesid, mille ületamine nõuab mitmeid tunde kestvaid ettevalmistusi jne., siis nende vastavus kindlale kilomeetrite arvule tee looduslike takistuste ületamisega määratakse kindlaks igal konkreetsel juhul vabariiklike, Moskva või Leningradi turismisektsioonide marsruutkomisjonide poolt.

14. Ööbimiseks välitingimustes loetakse ööbimist telkides, okstest onnides, koobastes, küünides (väljaspool asustatud punkte) ja jahionnides.

MÄRGI «NSV LIIDU TURIST» NORMID JA NÕUDED

Märgi «NSV Liidu turist» saamiseks on vaja:

- a) olla vähemalt 14 aastat vana;
- b) kuuluda vabatahtliku spordiühingu või kehakultuuri-kollektiivi liikmeskonda;
- c) olla täitnud VTK I astme teoreetilised nõuded ja praktilised normid virgutusvõimlemises, murdmaajooksus, ujumises ja suusatamises (14-aastastele noortele — samad nõuded OVTK ulatuses);
- d) võtta osa puhkepäevamatkadest;
- e) sooritada üks I raskuskategooria matk;
- f) sooritada kontrollkatsed märgi «NSV Liidu turist» programmi alusel.

Arvestamisele kuuluvad matkad peavad olema sooritatud vähemalt neljaliikmelise matkagrupi koosseisus, kasutades seejuures tingimata aktiivseid liikumisviise (jalgsi, paatidel, suuskadel, jalgratastel) *.

Märgi «NSV Liidu turist» saamiseks vajaliku 10-päevase jalgsi-, vee-, jalgrattamatka või 8-päevase suusamatka võib asendada erinevatel marsruutidel samal hooajal sooritatud kolme kuni viie matkaga, kusjuures kogusummas peavad need matkad vastama ühe 10- (või 8-) päevase matka nõuetele.

Normide vastuvõtmist, nõuete täitmise kontrolli ja märgi «NSV Liidu turist» programmikohaseid kontrollkatseid viib läbi kontrollkomisjon, kes on kinnitatud kehakultuuri- ja spordikomitee poolt. Märgi «NSV Liidu turist» annab välja kehakultuuri- ja spordikomitee kontrollkomisjoni protokollil alusel.

* Märgi «NSV Liidu turist» norme saab täita ka 10-päevase auto- või motomatkaga, mille pikkus on autodel 1500 km ja mootor-ratastel 1000 km. Kahekordselt läbitud teelõigud arvestatakse ainult üks kord. Matkagrupp peab koosnema vähemalt kahest autost või neljast mootorrattast. Märgi saavad kõik matkast osavõtjad, kellel on vastavalt kas auto või mootorratta juhtimise luba.

MÄRGI «NSV LIIDU TURIST» KONTROLLKATSETE PROGRAMM

1. Turismi ülesanded ja organisatsioon NSV Liidus

Turism kui sotsialistliku kodumaa tundmaõppimise ja nõukogude patriotismi kasvatamise vahend.

Turism kui noorsoo kehalise kasvatamise ja riigikaitse- lise ettevalmistamise vahend.

Turism kui puhkeaja veetmise vorm ja tema tähtsus sõjajärgsel perioodil.

Turismiaktiivi organisatsioonilised vormid: turismisektsioonid kehakultuuri- ja spordikomiteede juures, kehakultuurikollektiivi turismisektsioon ettevõttes, asutuses, kõrgemas õppeasutuses. Turismisektsioonid ja -ringid koolides ning pioneerimajades ja -paleedes.

Turismisektsiooni põhilised ülesanded.

Kohalik ja kaugturism. Turism puhkepäeval. Omaalgatusliku turismi tähendus.

Turismitöö põhilised vormid: väikeste gruppide omaalgatuslikud matkad; massilised matkad oma kodurajoonis, sünnimaal; turismilaagrid; liikuvad turismilaagrid; tähe- matkad-kokkutulekud; teatematkad; matkad linnaümbruses.

Märgi «NSV Liidu turist» märginormid ja -nõuded. Arvestusliku matkamarsruudi koostamine ja kinnitamine.

2. Põhilised teatmed oma kodukohast (vabariigist, oblastist)

Kodukoha kaart, füüsilis-geograafilised iseärasused, maastik, jõed ja järved, geoloogiline minevik.

Kliima. Ilmamuutuse kohalikud tunnused. Loodusvarad. Maapõuevarad. Loomastik. Taimestik.

Rahvastik. Üldteadmised ajaloost, revolutsioonilisest liikumisest, Suurest Sotsialistlikust Oktoobrirevolutsioonist ja kodusõjapäevist. Tähtsamad rahvamajandusharud.

Administratiivne jaotus. Üksikute rajoonide füüsilis-geograafilised ja majanduslikud iseärasused.

Sotsialistliku ülesehitustöö edusammud. Kodukoht Suure

Isamaasõja päevil. Viie aasta plaanid. Kohalikud välja-
paistvamad isikud.

Kodukoha turismialased võimalused, marsruudid ja eks-
kursiooniobjektid.

3. Põhilised teatmed matkarajoonist (vabariigist, oblastist), kus toimus arvestuslik matk

Vastavalt käesoleva programmi teises osas esitatud küsi-
mustele.

4. Matka ettevalmistus

Plaan, marsruut ja grupp. Matkaülesannete
kindlaksmääramine. Marsruudi koostamine ja läbitööta-
mine. Grupi komplekteerimine. Ülesannete jaotus grupi-
liikmete vahel.

Liikumisgraafiku koostamine. Koormusenormid vasta-
valt vanusele, soole ja tervislikule seisundile (koormuse-
normid, mis on rakendatavad selle liikumisviisi puhul,
millisel toimus arvestuslik matk).

Konsultatsiooni, väljumisloa ja matkadokumentide saa-
mine. Kohustuslikud nõuded grupijuhtidele ja osavõtjaile.
Matka kontrolltähtjad.

Treening ja kehaline ettevalmistus.
Arstlik kontroll. Hommikvõimlemine.

Turisti kehalise ettevalmistuse sisu:

- a) liikumistreening ja looduslike takistuste ületamine;
- b) eriettevalmistus (selle liikumisviisi puhul, mida
kasutati arvestuslikul matkal);

VTK normide sooritamise kui turisti igakülgse keha-
lise ettevalmistuse alus.

Ettevalmistus koduloo uurimiseks. Kont-
rollkatsed toimuvad vastavalt sooritatud arvestuslikule
matkale ja matkagrupi ette püstitatud ülesannetele kodu-
loo uurimise alal.

Turisti topograafiline ettevalmistus.
Ülevaade turistlikuks otstarbeks kõlblikest kodukoha kaar-
tidest. Kaardi lugemine. Arvestusliku matka marsruudi
läbitöötamine kaardi järgi. Marsruudi skeemi koostamine
kaardi järgi. Orienteerumine maastikul kaardi abil ja
kaardita.

5. Matk

Liikumise organiseerimine. Teekonna pikkuse arvestamine erinevatele gruppidele erinevates tingimustes (jalgsimatkadel ja arvestuslikul matkal kasutatud liikumisviisid).

Käigutehnika mitmesuguste maapinnareljeefide puhul. Turistidel, kes kasutasid arvestuslikul matkal mõnda liikumisvahendit — selle kasutamise tehnika.

Erinevates tingimustes kõige sobivam rivistumis- ja liikumiskord.

Sobivaima suuna valimine liikumisel. Teeluure. Liikumise režiim. Päevakava. Takistuste ületamine. Enese ja seltsimeeste ohutuse kindlustamine ohtlikel teosadel.

Disipliini loomine grupis. Kontrolltähtajad. Side matka organiseerinud asutusega.

Matkavarustus. Riietuse, jalatsite ja muu varustuse ning liikumisvahendite valik erinevate matkamisviiside puhul, olenevalt matka teostamise ajast ja kohast. Seljakoti pakkimine. Kandami rahvuslikud kandeviisid. Koormuse normid.

Jalanõude ja riietuse eest hoolitsemine. Telgi, seljakoti ja magamiskoti valmistamine kodusel teel.

Varustuse ja liikumisvahendite remont teel (suusa-, vee- ja jalgrattamatkadel).

Ööbimise organiseerimine. Ööbimiskoha valik ja planeerimine. Kohustuste jaotamine grupiliikmete vahel. Omavalmistatud ja sõjaväetelkide püstitamine. Oks-test varjualuste ja onnide ehitamine. Magamiskohtade valmistamine.

Lõkete süütamine. Jalatsite ja riiete kuivatamine.

Joogivee valik ja selle kõlblikkuse kindlakstegemine.

Toiduainete valik erinevate matkamisviiside puhul.

Toidu valmistamine lõkkel.

Arvestusliku matka marsruudil esinenud metsikult kasvate taimede kasutamine toiduks.

Näitlik päevakava puhkepäeval.

Ühiskondlik-poliitiline, koduloo uurimise ja kehakultuuri-alane töö peatustel ja puhkepäeval.

Turisti hügieen ja esmaabi matkal. Turisti isiklik hügieen. Keha, jalatsite ja riietuse eest hoolitsemine. Toidunormid. Joogirežiim. Päikesevannid ja suplemine. Enesekontroll.

Levinenumate haiguste vältimine.

Külmetumise vältimine.

Matkaapteegi koostamine ja selle kasutamine.

Hõõrdunud kohtade, haavade, nikastuste, nihestuste ja põletushaavade sidumine. Esmaabi külmumiste, kuuma-rabanduse ja päikesepiste puhul. Haigestunute ja kannatanute evakueerimine.

6. Matkakokkuvõtete tegemine

Turisti isiklik päevik. Aruande koostamine sooritatud matka ja teel täidetud ülesannete kohta. Marsruudi kirjelduse ja seda illustreerivate dokumentide koostamine. Matkatulemuste populariseerimine.



SISUKORD

Saateks	3
Turistlike ürituste vormid (<i>A. Reinsalu</i>)	5
Turismialase töö organiseerimine kehakultuurikollektiivis (<i>A. Reinsalu</i>)	12
+ Matka ettevalmistamine (<i>A. Reinsalu</i>)	20
Matkakava koostamine	20
+ Matkagrupi koostamine	23
Olesannete jaotamine	24
Marsruudi läbitöötamine	28
Matkavarustuse valik	31
Varustuse pakkimine ja transporteerimine	36
Koormuse normid	37
Matka eelarve	38
Kehaline ettevalmistus	39
+ Arvestusliku matka vormistamine (<i>A. Reinsalu</i>)	42
Matkamise tehnika, takistuste ületamine ja liikumisvahendite hooldamine (<i>A. Reinsalu</i>)	50
Jalgsimatkad	50
Jalgrattamatkad	58
Veematkad	62
Suusamatkad	75
Orienteerumine matkal (<i>A. Reinsalu</i>)	86
Plaan ja kaart	86
Marsruudi skeemi koostamine	93
Liikumine asimuudi järgi	95
Ilmakaarte ligikaudne määramine	106
Kellaaja ligikaudne määramine	109
Ööbimine matkal (<i>G. Vene</i>)	112
Laagri rajamine ja ööbimise korraldamine suvel	113
Lõkked	117
Laagri koristamine	120
Ööbimine talvel	121
Toitlustamine matkal (<i>T. Masso</i>)	124
Toiduainete valik	124
Toiduainete pakkimine	129
Toitlustamise režiim	130
Joogirežiim	131
Toidu valmistamine	132
Hügieen ja esmaabi matkal (<i>U. Sibul</i>)	134
Isiklik hügieen matkal	134

Esmaabi põletuste puhul	136
Esmaabi külmumise puhul	136
Esmaabi haavade puhul	137
Verejooksu sulgemine	137
Esmaabi luumurdude puhul	138
Esmaabi nihestuste puhul	140
Esmaabi nikastuste puhul	140
Esmaabi uppumisohtu sattunud	140
Esmaabi rästiku hammustuse puhul	141
Esmaabi kuumarabanduse puhul	141
Esmaabi päikesepiste puhul	141
Esmaabi pikselöögi puhul	142
Esmaabi toidumürgituse puhul	142
Improviseeritud kandevahendid	142
Matkaapteek	143
Mitmesugust matkatarkust (<i>A. Reinsalu</i>)	145
Matkamarsruute Eesti NSV-s	148
I raskuskategooria jalgrattamatka marsruut läbi Kirde-Eesti (<i>T. Masso, K. Öunapuu</i>)	148
I raskuskategooria jalgrattamatka marsruut Lääne-Eestis (<i>T. Masso, A. Reinsalu</i>)	152
I raskuskategooria jalgsimatka marsruut Tallinna lähikonnas (<i>U. Olander</i>)	154
I raskuskategooria jalgsi- või suusamatka marsruut Pandivere kõrgustikul (<i>T. Masso</i>)	159
I raskuskategooria suusamatka marsruut läbi Vooremaa (<i>T. Masso, K. Öunapuu</i>)	161
I raskuskategooria jalgrattamatka marsruut Lõuna-Eestis (<i>G. Vene, H. Potsepp, E. Reinsalu</i>)	163
I raskuskategooria jalgsimatka marsruut Lõuna-Eestis (<i>T. Masso</i>)	169
I raskuskategooria suusamatka marsruut Lõuna-Eestis (<i>T. Masso</i>)	172
II raskuskategooria paadimatka marsruut Pärnu—Võru (<i>P. Varep, T. Masso, U. Olander</i>)	173
Matkad väljaspool Eesti NSV-d (<i>T. Masso</i>)	179
Lisad:	
1. Instruksioon turistlike matkade organiseerimise korrast ja nende organiseerijate ning juhtide kohustustest	185
2. Matkamarsruutide raskuskategooria määramise tabel	193
3. Märgi «NSV Liidu turist» normid ja nõuded	197
4. Märgi «NSV Liidu turist» kontrollkatsete programm	198

Kaas A. Vender ja O. Soans
Fotod: H. Kõrge, U. Olander,
A. Russak, A. Rätsep, A. Tee-
salu, K. Öunapuu

ТУРИЗМ

На эстонском языке

Эстонское Государственное Издательство
Таллин, Пярну маantee 10

Toimetaja E. Teemägi
Tehniline toimetaja H. Kohu
Korrektorid L. Golberg ja E. Kask
Ladumisele antud 15. VIII 1956. Trükkimisele
antud 22. X 1956. Trükipoognaid 12,75. For-
maadile 60×92 kohaldatud trükipoognaid
10,45. Arvutuspoognaid 10,74. Trükiarv 3000.
MB-08368. Tellimise nr. 2814.
Trükikoda «Tartu Kommunist», Tartu,
Ülikooli 17/19.

Hind rbl. 4.75

6—9

Rbl. 4.75

A
A-21302
v

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00354065 7