**LISA 1.**

**Rattamatka oluliste ettevalmistavate tegevuste ja kaasavõetavate asjade näidisloetelu**

Järgnevalt on toodud loetelu võimalikest õppekäigu ettevalmistavatest tegevustest ja kaasavõetavatest asjadest. Nimekiri ei ole kindlasti täielik ning võib olla erinev tulenevalt rattamatka kestvusest, sihtkohast ja eesmärgist: kui kaugele minnakse, kas minnakse mitmeks päevaks, kus ööbitakse (siseruumides, telkides), kas söök-jook tuleb ise kaasa võtta või on see kohapeal olemas jne?

Ettevalmistavad tegevused näiteks on:

* + - * Lepitakse kokku matka algus- ja lõpp-punkt ning kavandatakse teekond, peatuspunktid jms (sh kas sõidetakse sõiduteel või jalgratta- ja jalgteel vm). Teekonda, matkaga seonduvat olulist teavet (nt GPS koordinaatide määramist), on mõistlik planeerida ka koostöös mõne teise aineõpetajaga (geograafia, kehaline kasvatus või sõltuvalt matka sihtkohtadest nt ajalugu). Võimalik on matka teekonna ja sihtpunktide kavandamine või taustinfo kogumine korraldada ka õpilaste endi loovtööna.
			* Korratakse üle olulisemad liiklusreeglid ja –märgid, mida teel võib kohata.
			* Oluline on enne matka teada osalejate jalgrattasõidu osavust ja kogemusi arvestamaks matkal osalejate erineva sõidutempoga.
			* Kavandatavast matkast kooli juhtkonna ning lapsevanemate informeerimine. Vastavalt vajadusele ka nende rolli selgitamine, kaasnev panus/kohustused.
* Enne matka kontrollib igaüks, kas tema ratas on sõidukorras ja on olemas sobivas suuruses kiiver.
	+ - * Ohutus matkal: selleks, et sõitjad oleksid paremini nähtavad, võiks kanda helkurvesti või erksavärvilisi (taustast eristuvaid) riideid. Lepitakse kokku, et sõidetakse üksteise järel ning hoitakse pikivahet. Lepitakse kokku matkajate turvamises, nt et üks õpetaja sõidab kõige ees ja teine kõige taga. Vajadusel kaasatakse teisi täiskasvanuid.
			* Lepitakse kokku käitumisreeglid nt kui sihtpunktis on ujumiskoht, siis kas, kuidas ja mitmekesi on lubatud ujuma minna jne.

Mida on vaja kaasa võtta:

* + - * Lepitakse kokku kas igaüks võtab kaasa endale söögi ja joogi. Kas peab olema valmistoit või saab kohapeal midagi valmistada (nt grillimine, sel juhul, millised muud tarvikud tuleb lisaks kaasa võtta).
			* Lepitakse kokku, kes võtab kaasa plaastrid jms esmaabivahendid.
			* Lepitakse kokku, kes võtab kaasa esmased jalgrattaparanduse vahendid (rattapump, tagavararehv jms).
			* Veendutakse, et telefonid on kaasas, akud on laetud ning omavahel ka olulised telefoninumbrid jagatud.