EESSÕNA

Pikk ja kogemusterohke teekond läbi viie eelneva järgu on seljataga ning poisist on sirgunud noormees vastavalt juhtlausele "Mehena meeste sekka!". Noored mehed on valmis jätkama oma teenistust kaitseliitlasena või valivad ajateenistuse ja teenistuse kaitseväes või valivad oma raja Eesti ehitamiseks ja hoidmiseks. See on iseseisva elu algus ning usume, et noorkotkana kaasasaadud sõbrad ja kogemused saadavad meie liikmeid kogu elutee.

Aastate jooksul omandatud teadmised on teinud noorkotkast oskajama mehe, võimaliku teiste abistaja ja riigikaitsesse panustaja või kohaliku kogukonna aktiivse liikme. Tal on palju hinnatavaid kogemusi, mida ta saab oma karjääri kujundamisel kasutada, oma lastele edasi anda või leida endas jõudu ja tahtmist jätkata noorte juhendajana Kaitseliidu noorteorganisatsioonides ning kasutada neid isamaalises kasvatustöös.

Noorte Kotkastega liitumine oli elumuutev otsus ning usun, et möödunud aastad meeldejäävate sündmuste ja ägedaima seltskonnaga on olnud parim võimalik viis sõuda täiskasvanuikka. On mida mäletada, on mida rääkida ja on mida kaasa võtta!

Jääte ikka meie südametesse ja oleme koos isamaa auks alati valmis!

Uute kohtumisteni!

Silver Tamm
Noorte Kotkaste peavanem

SISUKORD

1. Selgitab rahuaja riigikaitse juhtimise struktuuri ja selle osade ülesandeid. 7

2. Teab Kaitseliidu maleva ja peastaabi struktuuri ja ülesandeid. 9

3. Tunneb kaitseväes kasutatavat tehnikat. 13

4. Tunneb Noore Kotkaste ja Kaitseliidu tunnustusmärke ja nende kandmise korda. 16

5. Selgitab tervisliku eluviisi põhimõtteid. 18

6. Teab era-, avaliku ja kolmanda sektori tähendust. 23

7. Avaldab oma arvamust ja oskab seda ka kirja panna. 27

8. Osaleb ettekande või uurimusega konkursil või muul üritusel. 28

9. Teab erakorraliste haigusseisundite tunnuseid ja esmaabivõtteid. 29

10. Nimetab viis matkaliiki. 30

11. Nimetab vähemalt viis kodumaakonna mälestist ja selgitab nende tähendust. 34

12. Nimetab olulisi dokumente Eesti ajaloost ja selgitab nende sisu. 35

13. Oskab seostada ajaloosündmusi oma kodukandiga. 38

14. Õpetab vähemalt salgasuurusele grupile ühe praktilise oskuse. 39

15. Koostab uurimistöö oma rühma ajaloost või mõnel organisatsiooniga seotud teemal. 40

16. Viib rühmapealiku juhendamisel läbi vähemalt ühe koonduse. 41

17. Osaleb ööbimisega laagris või matkal väljaspool kodumalevat. 43

18. On valdkonnajuht või alljuht maleva matkal või laagris. 44

19. Osaleb kolme liiki matkal. 45

20. Ööbib matkal või laagris telgita või käepärastest vahenditest valmistatud varjualuses. 46

21. Läbib kokkuvõtva vestluse oma tegevusest organisatsioonis. 47

22. Sooritab kehalised katsed. 48

Katsenõuded on antud samas järjekorras nagu noorkotka õpiraamatus. Iga teema kohta on antud selgitused ning soovitused. Lisamaterjal on tähistatud alljärgnevalt:

▶ – viide metoodikale või mängule;

O – viide internetimaterjalile.

Raamatus soovitatud harjutuslehed on kättesaadavad aadressil: www.nooredkotkad.ee/et/oppematerjalid.

JÄRGUKATSE NIMETUS

I järk, 17–18aastastele noorkotkastele.

MAHT

Katse sooritamiseks on aega kuni kaks aastat.

ÜLDEESMÄRK

Ühtlustada noorkotkaste väljaõpet allüksustes ning anda neile esmased teadmised ja oskused iseseisvaks tegutsemiseks mitmesugustes olukordades.

ALAMEESMÄRK

Anda süvendatud teadmised ja oskused eri olukordades toimetulekuks, kujundada tervikpilt kaitseväest ja turvalisusest, täiendada noorkotka teadmisi matkamisest ja Eesti ajaloost ning anda ülevaade Eesti kodaniku õigustest ja kohustustest.

ÕPIVÄLJUNDID

Järgukatse läbinud noorkotkas teab põhjalikumalt riigikaitse ja turvalisuse valdkonda, tal on ülevaade ühiskonda aktiivse panustamise võimalustest ning ta on saanud lisateadmisi matkatarkustest, Eesti ajaloost ja kultuurist.

Järgu taotlemisel hinnatakse, kas noorkotkas teab:

- milline on Kaitseliidu maleva ja peastaabi struktuur ning mis on nende ülesanded,
- millist tehnikat kasutatakse Eesti kaitseväes,
- millised on Noorte Kotkaste ja Kaitseliidu tunnustusmärgid,
- ühiskonna struktuuri (avalik sektor, erasektor, vabasektor),
- kodumaakonna viit tähtsaimat mälestist ja nende tähendust,
- matkamise võimalusi,
- Eesti ajaloo olulisi dokumente;

saab aru:

- riigikaitse ülesehitusest,
- tervisliku eluviisi põhimõtetest,
- esmase abi vajalikkusest,
- kodaniku põhiõigustest ja – kohustustest;

oskab:

- hinnata võimalikke ohte ja neid ennetada,
- ennast väljendada,
- rakendada esmaabivõtteid,
- seostada ajaloosündmusi oma kodukohaga.

MÄRKUSED

- Juhendajaks võib olla iga taseme pealik, toetajaliige või mõni teine õppetundi korraldav isik.
- Katsenõuete õpetamisel ja kontrollimisel kasutada võimalusel välitegevust.
- Eesmärkide saavutamiseks võib nõuete õpetamist läbi viia ühe ürituse raames, neid tegevusi võib liita ning vajadusel mugandada.
- Viidatud soovitustest võib juhendaja kasutada oma rühmale sobivamaid lahendusi.
- Soovitatav on suunata noorkotkaid õpiraamatut kaasas kandma, et nõuetele vastavust tegevuste käigus jooksvalt märgata ja kinnitada.

I JÄRGU KATSE ON

SOORITATUD

KUI NOORKOTKAS SAAVUTAB KATSENÕUETES KIRJELDATU

1

EESMÄRK

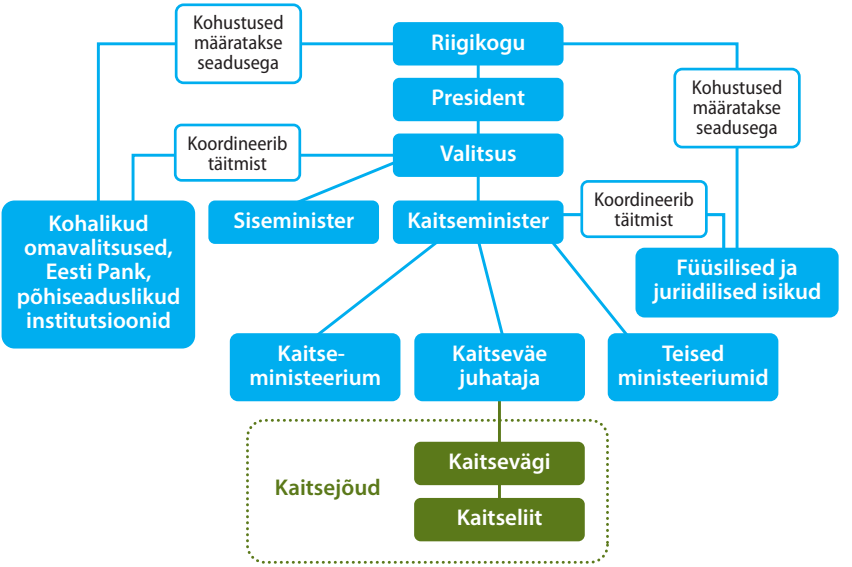
Selgitab rahuaja riigikaitse juhtimise struktuuri ja selle osade ülesandeid.

LÄBIVIIMINE JA KONTROLL

Eesti riigikaitse eesmärk on säilitada Eesti riigi iseseisvus ja sõltumatus, tema maa-ala, territoriaalvete ning õhuruumi lahutamatu ja jagamatu terviklikkus, põhiseaduslik kord ning rahva turvalisus. Eesti riigikaitse tugineb laiapindse riigikaitse käsitlusele. See tähendab, et riigi kaitsmine ei hõlma üksnes sõjalist riigikaitset, vaid riigi kaitseks peavad valmis olema kõik riigiasutused ja kogu ühiskond.

Eesti sõjaline riigikaitse on osa terviklikust riigikaitsest ja tugineb kahele võrdselt olulisele sambale – esmase iseseisva kaitsevõime arendamisele ning kollektiivkaitsele, millel põhineb Eesti liikmelisus NATOs.

Eesti Vabariigi president on riigikaitse kõrgeim juht, kelle pädevuses on teha Riigikogule ettepanek kuulutada välja sõjaseisukord, mobilisatsioon ja



Riigikaitse demokraatlik juhtimine.

demobilisatsioon ning erakorraline seisukord. Eesti Vabariigi vastu suunatud agressiooni korral on presidendi pädevuses kuulutada välja sõjaseisukord ja mobilisatsioon, ootamata ära Riigikogu otsust.

Presidendi juures on nõuandvaks organiks Riigikaitse Nõukogu. Riigikaitse Nõukogu koosseisu kuuluvad Riigikogu esimees, peaminister, Riigikogu riigikaitsekomisjoni esimees, Riigikogu väliskomisjoni esimees, välisminister, kaitseminister, rahandusminister, siseminister, justiitsminister ja kaitseväe juhataja.

Eesti Vabariigi valitsus otsustab oma pädevuse piires riigikaitsepoliitika küsimusi ja teostab täidesaatvat riigivõimu riigikaitse korraldamisel.

Valitsuse juures tegutseb riigikaitse valdkonnas valitsuskomisjoni pädevusega julgeolekukomisjon. Julgeolekukomisjoni kuuluvad peaminister, justiitsminister, kaitseminister, rahandusminister, siseminister ja välisminister.

Kaitseküsimustes delegeeritakse ülesanded ministeeriumi, kes peab need ellu viima. Kaitseministeeriumi valitsemisalasse kuulub kaitseväg, kellel on täita keskne roll sõjalises kaitses. Kaitseväge juhatab kaitseväe juhataja. Kaitseministeeriumi valitsemisalasse kuulub ka Kaitseliit.

Riigikaitses osalevad ka juriidilised ja füüsilised isikud, kellele on võimalik kohustusi panna vaid seadusega. Samuti panustavad riigikaitsesse teised ministeeriumid ja institutsioonid (nt Eesti Pank, Päästeamet, omavalitsused jne).

Katsenõue on sooritatud, kui noorkotkas suudab oma sõnadega tutvustada riigikaitse juhtimise struktuuri.

SOOVITUSED

- Lisainfo: Põhja-Atlandi Lepingu Organisatsioon (*North Atlantic Treaty Organisation*, NATO) on sõjaväeline allianss, millele pandi alus 4. aprillil 1949. aastal Põhja-Atlandi lepingu ehk Washingtoni lepinguga.
- Juhtida tähelepanu, et Eesti kodaniku kohus on olla ustav põhiseaduslikule korrale ning kaitsta Eesti iseseisvust. Kui muid vahendeid ei leidu, on igal Eesti kodanikul õigus osutada põhiseadusliku korra vägivaldsele muutmisele omaalgatuslikku vastupanu. Allikas: Eesti Vabariigi põhiseadus § 54, vastu võetud 28.06.1992, RT 1992, 26, 349

- Kehtiv riigikaitse arengukava: Riigikaitse arengukava 2017–2026 avalik osa.
- Riigikaitse kõigile
- Aleksander Einselni käskkiri.

2

EESMÄRK

Teab Kaitseliidu maleva ja peastaabi struktuuri ja ülesandeid.

LÄBIVIIMINE JA KONTROLL

Juhendaja tutvustab Kaitseliidu maleva struktuuri ja ülesandeid, kaasates maleva juhte, ning tutvustab Kaitseliidu peastaabi struktuuri (osakondi, põhiülesandeid).

Malev on kindlaksmääratud territoriaalse vastutuspiirkonnaga Kaitseliidu struktuuriüksus, mille ülesanne on kaasata rahva vaba tahet ühiskonna julgeoleku tagamisse. Maleva ja tema allüksuse vastutuspiirkond määratakse maleva põhimääruses.

Struktuurilt jaguneb malev staabiks, valvekompaniiks ja allüksusteks: malevkonnad (kompaniid, rühmad, jaod), üksikkompaniid (rühmad, jaod), üksikrühmad (jaod). Allüksustel – malevkondadel, üksikkompaniidel – on ka oma juhatused.

Noorkotkad tutvuvad kohaliku Kaitseliidu maleva põhimääruses kinnitatud struktuuriga.

Peastaap on Kaitseliidu ülema tegevust toetav ning teiste struktuuriüksuste tegevust nõustav, juhendav, koordineeriv ja kontrolliv struktuuriüksus.

Kaitseliidu peastaabi osakonnad

Üldosakond korraldab kogu Kaitseliidus kolme valdkonna toimimist:

- dokumendihaldus, st et kõik dokumendid oleksid registreeritud, edastatud õigele adressaadile ja lõpuks arhiveeritud;
- isikuandmete kaitse, st töötajate, tegevväelaste ja Kaitseliidu liikmete andmeid (alates nimest ja lõpetades koduse aadressi ning terviseandmetega) hoitaks ja kasutataks õigesti;
- juriidiline teenindamine, st et kõik juhendmaterjalid, lepingud, käskkirjad vastaksid seadustele, vajadusel kohtus Kaitseliidu huvide esindamine.

Personaliosakond tegeleb personaliga ehk inimestega. Osakond teab täpselt, kui palju on Kaitseliidus liikmeid ja kui palju inimesi teeb palgatööd. Personalitöötajad koostavad käskkirju ja töölepinguid ning hoolitsevad selle eest, et kõik töötajad saaksid palgapäeval kätte töötasu.

Avalike suhete osakond (ASO) korraldab Kaitseliidu teavitustööd ja meediasuhtlust, annab välja Kaitseliidu ajakirja Kaitse Kodu! ning tegeleb välisveebi ja sotsiaalmeediakanalitega. Samuti on ASO ülesandeks Kaitseliidu ajalooga seotud materjalide kogumine, säilitamine, eksponeerimine ja avaldamine ning sümboolika väljatöötamise koordineerimine.

Info- ja julgeolekuosakonna suurim ülesanne on korraldada lepinguliste valvuritega valveid kaitseväe ja Kaitseliidu objektidel, samuti häire- ja valvesüsteemide hooldust ja arendust Kaitseliidus.

Teine ja mitte vähem tähtis ülesanne on sisekontrolli teostamine Kaitseliidus, milleks on avastatud õigusrikkumiste uurimine ning Kaitseliiduga liituda soovivatele inimestele taustakontrolli tegemine, et organisatsiooniga liituvad isikud vastaksid Kaitseliidu seaduse §-des 24 ja 25 kehtestatud nõuetele.

Tagalakeskuse üks kõige olulisemaid ülesandeid on tagalatoetuse korraldamine nii rahu- kui sõjaajal. See tähendab üksuste varustamist kõikide vajalike varustuselementidega (toiduained, meditsiinivahendid, riietus, erivarustus, transpordivahendid, kütus, määrdeained, relvastus, laskemoon, lõhkeaine), aga ka infrastruktuuri, kuhu kuuluvad kõik hooned, lasketiirud ja väljaõppealad.

Side- ja IT-osakonna ülesandeks on

- Kaitseliidu side- ja IT-tegevuse korraldamine: infosüsteemide arendamine, juurutamine, haldamine ning teenuste elutsükli planeerimine;
- Kaitseliidu side- ja IT-alaste juhendite väljatöötamine ning kasutusele võtmise kontrollimine;
- Kaitseliidu side- ja IT-varustuse hangete planeerimine ja läbiviimine ning varade arvestuse pidamine;
- Kaitseliidu sagedushalduse (raadiojaamade sageduste kasutamine) korraldamine;
- Kaitseliidu töötajate, tegevväelaste ning liikmete side- ja IT-koolituse ja väljaõppe korraldamine;
- erinevate riigiasutuste (politsei, päästeameti jt) koostöö korraldamine side- ja IT-valdkonnas;
- side- ja IT-valdkonna koolituste ja õppuste läbiviimine ja toetamine.

G-7 on Kaitseliidu peastaabi **väljaõppeosakond**. Väljaõpe on kõikides sõjaväelistes organisatsioonides ülimalt oluline. Teisiti ei oleks ju võimalik tunda relvi, sidevahendeid taktikat jne. G-7:

- koordineerib kogu Kaitseliidu sõjaväelise väljaõppe läbiviimist;
- jälgib väljaõppeplaanidest ja kavadest kinnipidamist, juurutab ja vajadusel

koostab uusi õppematerjale ning teeb koostööd lisaks Kaitseliidu malevatele ka teiste organisatsioonidega;

- osaleb ka mõnede õppuste ettevalmistuses, koostades näiteks nende stsenaariume.

G-7-s teenivatel ohvitseridel, allohvitseridel ja ametnikel on nende ülesannete täitmiseks suur isiklik kogemustepagas, enamik neist on teeninud ka väljaspool Eestit.

Rahandusosakond tegeleb Kaitseliidu rahaasjadega. Rahandusosakond juhib Kaitseliidu eelarve koostamist ning jälgib selle täitmist. Kaitseliidu aastaeelarve on suurusjärgus 36 miljonit eurot. Rahandusosakonna ülesandeks on:

- tasuda kõik Kaitseliidule kaupade ja teenuste eest esitatud arved, siin koostatakse ja saadetakse välja ka müügiarveid. Kokku on erinevaid arveid ja kuludokumente aastas üle neljakümne tuhande;
- maksta igakuiselt palka Kaitseliidu töötajatele, keda on üle tuhande inimese;
- pidada arvestust Kaitseliidu varade üle, et igal ajahetkel oleks teada, mitu hoonet või arvutit Kaitseliidul on ja missugune on nende kasutusiga.

Kogu selle tegevuse kombineerimise tulemusel tekib kokkuvõttes raamatupidamine, mille alusel koostatakse aasta tegevust kokkuvõttev aruanne – majandusaasta aruanne. Kõike seda tehakse kaheksa inimesega.

Kaitseliidu Kool on organisatsioonisisene koolitus- ja arenduskeskus, mille eesmärk on Kaitseliidu liikmete, tegevväelaste ja töötajate juhtimis- ja õpetamisoskuste ning -kultuuri arendamine ja kujundamine Kaitseliidu ülesannete täitmiseks.

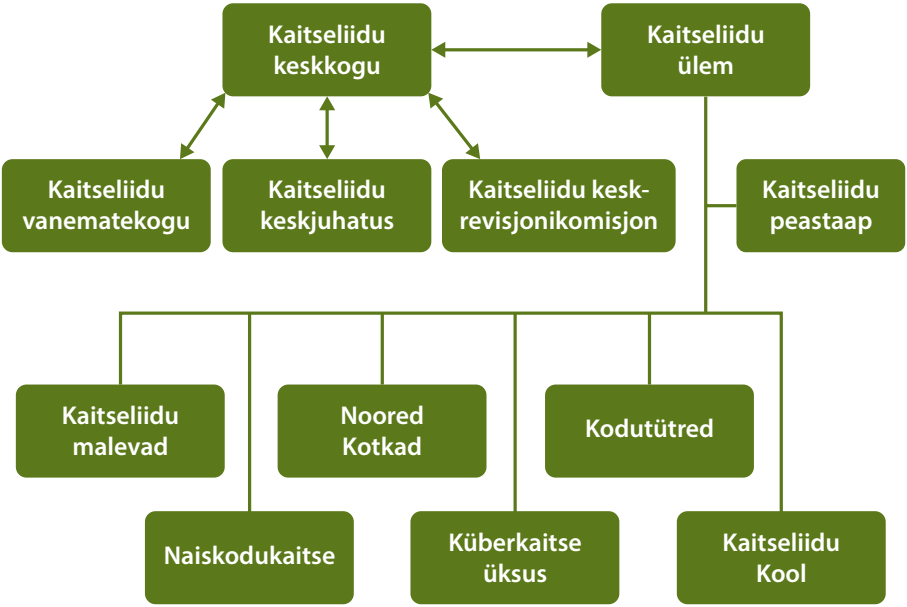
Kooli põhiülesanneteks on:

- allüksuste juhtide baas-, täiend- ja taasteõppe korraldamine;
- reservallohvitseride ja reservohvitseride baas- ja täiendõppe korraldamine;
- juhtimis- ja õpetamisoskusi arendavate koolituste ja täiendõppe korraldamine;
- erialaspetsiifilise õppe korraldamine Kaitseliidu struktuuriüksuste inimestele;
- kooli kursuste õppekavade, õppevara ja koolitajate võrgustiku haldamine ja arendamine;
- oma ülesannete täitmiseks vajaliku informatsiooni kogumine ja analüüsimine;
- juhtimis- ja õpetamisoskusi arendava tegevuse toetamine teistes struktuuriüksustes, samuti koolituste korraldamine Kaitseliidu töötajatele, tegevväelastele ja koostööpartneritele.

Katse loetakse sooritatuks, kui noorkotkas oskab nimetada Kaitseliidu maleva allüksusi ja peastaabi osakondi ning kirjeldada põgusalt nende ülesandeid.

SOOVITUSED

- Võimalusel kaasata üksuse juhtfiguure, siduda õpe külaskäiguga vastavasse asutusse.
- Joonistada skeemina oma kodumaleva struktuur.
- Luua ja kujutada skeemil oma tulevase ettevõtte juhtimisstruktuur.



Kaitseliidu struktuur.

3

EESMÄRK

Tunneb kaitseväes kasutatavat tehnikat.

LÄBIVIIMINE JA KONTROLL

Juhendaja teeb ülevaate relvadest (käsitulirelvad, kaudtulerelvad, tankitõrjerelvad, õhutõrjerelvad, granaadid), transpordist (transportöörid, maastikumasinad), laevad (miinijahtijad, staabi- ja toetuslaevad), lennuvahendid.

Kaudtulerelvad

Nimetatakse ka kaartulerelvadeks. Relvad, mida kasutatakse pikema vahemaa (100 m – 70 km) kaugusele laskmiseks. Sihtmärk ei pea olema relva juurest nähtav – sihtmärgi koordinaadid saab relva meeskond eesliinilt, tulejuhilt, arvutab selle järgi laskesuuna ja kauguse ning tulistab.

Suurtükk on suure tulejõuga kaudtulerelv. Laskekaugus kuni 70 km. Purustab sihtmärgi plahvatusest tekkiva lööklaine ja kildudega.

Miinipilduja tulejõud on väiksem. Lõhkedes paiskab laiali miinikilde. Eelkõige kasutatakse selleks, et sundida vastase elavjõud varjuma. Lisaks saab lasta valgustusmiine, mis süttivad õhus, langevad aeglaselt allapoole ja valgustavad lahinguvälja.

Tankitõrjerelvad

Kasutatakse vastase soomukite hävitamiseks. Väljalastav rakett kannab kumulatiivset lõhkelaengut. Soomust tabades tekib plahvatuse tulemusena kumulatiivjuga, mis läbistab soomuse ning suunab plahvatusgaasid soomukisse. Tulemusena on soomuki sisemuses kõrge ülerõhk ja väga kõrge temperatuur. Soomuki meeskond kas hukkub või saab eluohtlikult vigastada. Soomuki mehhanismid lõhutakse.

Tankitõrjekahur on pika vintrauaga kas ratastel, kelgul või maasturil liikuv tankitõrjerelv.

„Õlaltlastav“ on lahingupaarirelv, mis ei vaja transpordivahendit – kaks meest kannavad nii relva kui laskemoona. Näiteks Carl Gustav, M-69, B-300, APILAS.

Tankitõrjekompleks – näiteks MILAN või Javelin. Elektroonilise juhtimissüsteemiga rakettide tulistamiseks.

Õhutõrjerelvad

Eesmärk on tekitada õhusõidukile selline vigastus, et see kukuks alla. Ei pea tingimata lennukit või kopterit tabama, piisab sellest, kui mürsk plahvatab lennuvahendi läheduses – lööklaine ja killud vigastavad lennukit.

Õhutõrjeraketid on elektrooniliselt juhitavad. Rakett kas tabab lennukit või plahvatab selle läheduses. Alates õlalt lastavatest rakettidest, nagu Nõukogude Liidus toodetud Igla või USA Stinger, ja lõpetades veoautol kulgevate keerukate õhutõrjekompleksidega.

Õhutõrjekahur on suure laskekiirusega. Ei pea tingimata lennuvahendit tabama – mürsud lõhkevad seatud kaugusel, lööklaine ja killud rikuvad lennumasina.

Õhutõrjekuulipilduja on kas kolmjalal või veomasinale/soomukile kinnitatud raskekuulipilduja kaliibriga 12,7 või rohkem. Laskemoon ei lõhke, kuulid peavad lennumasinat tabama.

Granaadid

Käest heidetavad viiteajaga lõhkekehad, jagunevad kaitse- ja ründegranaatideks.

Kaitsegranaadil on kildudeks purunev korpus ja kildude tappevkaugus on suurem, kuni 200 m. Neid heidetakse vaenlase suunas kaitse tagant – näiteks kaevikust kus heitja on kildude eest kaitstud. Näiteks nõukogude päritolu käsigranaat F-1.

Ründegranaadil on laeng suurem aga korpus annab vähem kilde – kildude mõju kuni 20 m – vastast mõjutatakse eelkõige plahvatusest tekkiva lööklainega kitsas ruumis – kasutatakse kaevikusse/punkrisse heitmiseks näiteks nõukogude päritolu RGD-5

Miinid

Väga palju liike, levinuim on survemiin, mis lõhkeb raskuse all – kui inimene astub või auto sõidab miinile peale.

Transpordivahendid

Kasutatakse jalaväe toimetamiseks maastikule, relvameeskondade transpordiks ja tuletoetuse andmiseks.

Maasturid on ilma soomuskaitseta, mõeldud erineva ülesandega meeskondade (luurajad, tankitõrje) transpordiks lahingutegevuse piirkonnas. Ka allüksuse ülema liikumisvahend. Näiteks Mercedes-Benz GD, Willys, GAZ-69, Hummer.

Veoautod on kaitseväes kas ilma soomuskaitseta või lisatud nõrga killukaitsega veomasinad. Mõeldud jalaväelaste ja nende varustuse toimetamiseks tegevuspiirkonna lähistele. Näiteks DAF, Mercedes-Benz Unimog, ZIL-131.

Soomukite soomus kaitseb suurtükimürsu ja miinipildujamiini kildude eest. Käsitulirelvade kuulid soomust ei läbista, kuid tankitõrjerakettide ja suurtükimürsu otsetabamuse eest soomus ei kaitse. Soomuki ülesandeks on viia jalaväelased lahingutegevuse piirkonda ja toetada nende tegevust raskekuulipilduja ja/või pardakahuriga. Väga hea maastikuläbivusega ja kiiresti liikuv. Näiteks BTR, Pasi, CV-90, Bradley.

Tank on paksu – kuni 1000 mm – soomusega roomikutel liikuv sõjamasin. Mõeldud tuletoetuseks, hoonete ja kindlustatud positsioonide hävitamiseks. Ei kasutata jalaväelaste transpordiks. Tanki hävitamine on keeruline isegi tankitõrjerelvaga. Näiteks T-34, T-72, Abrams, T-14 Armata, Tiger.

■ Lennuvahendid

Ründelennukite ja hävituslennukite (nt Eurofighter, F-16, Saab 35) ning ründekopterite (Black Hawk, K-58) suur liikumiskiirus ja väga hea manööverdusvõime teevad nende tabamise õhutõrjerelvast väga keerukaks. Kasutatakse jalaväerünnaku ettevalmistamisel vastase positsiooni hävitamiseks, liikuvate üksuste kaitsmiseks õhust ja vastase käes olevate kindlustiste purustamiseks. Pardarelvadeks võivad olla kuulipildujad, pardakahurid, raketid.

Transpordilennukid (IL-76) ja transpordikopterid (MI-8) on mõeldud jalaväelaste/varustuse kohaletoimetamiseks ja õhudessandiks jalastumisega kas lennukilt langevarjudega või kopterilt. Nende manööverdusvõime ja kiirus on väike, seetõttu vajavad nad liikumisel toetuseks ja kaitseks ründekoptereid või -lennukeid.

Pommituslennukeid (Saab 36) kasutatakse lennukipommide, ka tuumapommide, kohaletoimetamiseks ja allaviskamiseks sihtmärgi kohal. Suudavad kanda suurt koormust, kuid on aeglased ja kehva manööverdamisvõimega. Õhus liikudes vajavad kaitseks hävituslennukeid.

Katsenõue loetakse täidetuks, kui noorkotkas nimetab kaitseväes kasutatava tehnika liigid ja teab nende otstarvet.

SOOVITUSED

- ► Katsenõude tutvustamiseks kaasata kaitseväelasi.
- ► Tutvustada tehnikat koostöös oma maleva allüksuse või maleva tagalaga.
- ► Noorkotkas võib valmistada ette esitluse ühe kasutatava tehnikaliigi kohta: juhendaja jagab personaalsed ülesanded.
- ○ Kaitseväe tehnika www.mil.ee

4

EESMÄRK

Tunneb Noore Kotkaste ja Kaitseliidu tunnustusmärke ja nende kandmise korda.

LÄBIVIIMINE JA KONTROLL

Juhendaja näitab ja tutvustab kasutuses olevaid tunnustusmärke ja nende kandmise korda.

Noorte Kotkaste struktuuriüksustes on kasutusel alljärgnevad tunnustused.

1. Noorkotkaliku tegevuse eest: tänu avaldamine, tänukirja andmine, tunnustamine Eeskujuliku noorkotka märgiga,

2. Allüksuse juhtimise eest: tänu avaldamine, tänukirja andmine, teenetekirja andmine, tunnustamine Teenetemärgi, Teeneteristi või Lembitu ristiga.

3. Noorte Kotkaste organisatsioonile abi osutamise eest: tänu avaldamine, tänukirja andmine, Teenetekiri, tunnustamine Aitaja märgi või Ustava Sõpruse märgiga.

4. Rahvusvahelise koostöö edendamise eest: tunnustamine Välissõbra märgi, Concordia märgi või Rahvaste Sõpruse medaliga.

5. Noorte Kotkaste organisatsiooni poolt antav kõrgeim autasu eriliste teenete puhul on Põhjakotka märk.

Noorte Kotkaste teenetemärgid

Eeskujuliku noorkotka märk antakse noorkotka hoolsuspaela omavale noormehele, kellel on III järk ja keda võib teistele eeskujuks seada.

Teenetekiri antakse noorkotkale või noortejuhile, kes on vähemalt ühe aasta tegutsenud juhina või abijuhina ja saavutanud töös silmapaistvaid tulemusi. Teenetekirjaga võib tunnustada ka toetajaliiget, noorteinstruktorit ja koostööpartnerit, kes on abistanud organisatsiooni üleriigilise või maleva tasandi ürituste korraldamisel.

Teenetemärk antakse noortejuhile või noorteinstruktorile, kelle tööd on eelnevalt tunnustatud Teenetekirjaga ning kes on vähemalt kolm aastat järjepidevalt tegutsenud ja saavutanud töös silmapaistvaid tulemusi.

Tunnustusmärgi üleandmiseks kutsutakse noorkotkas nimeliselt kohale. Noorkotkas tõstab käe tervitusasendisse ja kinnitab oma nimega kohaletulekut. Märgi üleandmise järel tänab ta märgi eest üleandjat. Märgi vastu võtnud,

pöördub ta näoga pealtvaatajate poole, tõstab käe tervitusasendisse ning ütleb selge ja valju häälega juhtlause: „Isamaa auks alati valmis!“

Katse loetakse sooritatuks, kui noorkotkas teab Kaitseliidu ja Noorte Kotkaste tunnustusmärke, oskab selgitada, mille eest neid antakse ja suudab selgitada noorkotkale omistatavate tunnustusmärkide kandmise korda.

SOOVITUSED

- Tutvustada Noorte Kotkaste vormiriietuse kirjeldust (Keskkogu 25.05.2013 otsus nr K-0.1-1/13/11192PR).
- Tervitamise kirjeldust vaadata Noorte Kotkaste sisekorrast.
- Harjutus: noorkotkas peab paigutama märgid õigesti noorkotka vormis figuurile.
- Uurida oma maleva tunnustusmärke
- Artikkel kõikidest tunnustusmärkidest on leitav ajakirjas Kaitse Kodu! 5, 2015.
- www.nooredkotkad.ee
- Kaitseliidu teenetemärkide kirjeldus ja statuut on kinnitatud Kaitseliidu keskkogu otsusega 25.05.2013.

Kaitseliidu teenetemärgid.

NK Teeneteristi
III klass

NK Teeneteristi
II klass

NK Teeneteristi
I klass

NK Teeneteristi
eriklass

Eeskujuliku noorkotka
märk

Teenetemärk

Aitaja märk

Välissõbra märk

Lembitu rist

Ustava Sõpruse
märk

Concordia
märk

Rahvaste
Sõpruse medal

Põhjakotka
märk

Noorte Kotkaste teenetemärgid.

5

EESMÄRK

Selgitab tervisliku eluviisi põhimõtteid.

LÄBIVIIMINE JA KONTROLL

Juhendaja viitab õigele tervist säästvale käitumisele noorkotkaste tegevuses osalemise ajal jooksvalt või kutsub kohale mõne põneva esineja (nt Tervise Arengu Instituudist) või viib rühma tervishoiumuuseumisse.

Tervisliku eluviisi põhimõtted: toitud, puhkad, oled aktiivne!

Katsenõue on täidetud, kui juhendaja on andnud positiivse hinnangu noorkotka tervisliku eluviisi põhimõtete järgimisele.

SOOVITUSED

- *Lisas 5.1* on toodud ülevaade tervisliku eluviisi alustõdedest.
- Noorkotkas võib pidada personaalset nädalapäevikut, kus kirjeldab oma und, toitumist ja treeningut.
- Võrrelda rühmaliikmete aktiivsusmonitori andmeid mingi möödunud perioodi, nt eelmise nädala kohta.
- Võimaldada noorkotkastel enne matka või laagrit noorematele nõu anda oma kogemuste baasilt.

Toitu tervislikult!

Puhka!

Ole aktiivne!

LISA 5.1

Tervislik eluviis on heaolu alus

Tervisliku eluviisi moodustavad harjumused, mis kaitsevad ja tugevdavad organismi selleks, et ennetada haigusi ning süvendada inimeste vaimset ja füüsilist heaolutunnet.

Viimastel aastatel räägitakse üha enam täisväärtusliku toiduvaliku ja liikumise olulisusest; poeriiulitel on laienenud puu- ja köögiviljade sortiment, arvukalt on tekkinud erinevaid spordiklubisid ja liikumisvõimalusi. Tervislik eluviis hõlmab endas veel teisigi samaväärselt olulisi komponente, mille põhitõdede eiramisel kaob organismis tasakaal. Tervist säästva elulaadi eri tahkude teadlik järgimine aitab meil kauem püsida aktiivse ja töövõimelisena ning lükata haiguste teket edasi. Mis on meie tervise sõbrad ja vaenlased ning kuidas need mõjutavad organismi funktsioneerimist?

■ Sõber nr 1 – FÜÜSILINE AKTIIVSUS

Füüsilise vormi parandamine aitab vähendada rasvumisest tingitud terviseriske. Täiskasvanud inimestel soovitatakse iga päev liikuda vähemalt 30 minutit, lastel 60 minutit. Füüsiliselt tegusal inimesel on madalam rinna- ja soolevähi arengu tõenäosus, neil on ka südame-veresoonkonna haiguste risk väiksem.

Alustage väikestest asjadest! Kasutage lifti asemel treppi, parkige oma auto kaugemale, tulge bussist mõni peatus varem maha. Kõik need aitavad tervist tugevdada.

■ Sõber nr 2 – UNI

Tervisliku eluviisi väga tähtis komponent on ööpäevaste rütmide arvestamine ja uni. Uneaja kestvus on pöördvõrdeline rinnavähi tekke riskiga. Ööpäevased rütmid mõjutavad paljusid kehafunktsioone hormoonide tootmisest kuni immuunsüsteemi regulatsioonini välja. On teada, et südameatakid esinevad sagedamini hommikuti, astmahood aga öösiti. Inimestel, kes ei puhka piisavalt välja, on kõrgem vererõhk, rohkem südame rütmihäireid ja kõrgem infarktioht.

Uuringutega on leitud, et stjuardessidel esineb rinnavähki tihedamini ja seda seostatakse tööst tuleneva ööpäevarütmi segipaiskamisega. Ajus asuv käbinääre toodab pimedas hormooni nimega melatoniin, mis alandab naissuguhormoon östrogeeni tootmist. Kõrgem östrogeenitase on aga rinnavähi riskitegur. Melatoniini tootmine on maksimaalne pimeduses. Näiteks täiesti pimedal naisel on rinnavähi tekke tõenäosus kuni 70% madalam. Oluline on täielikus pimeduses magatud piisava kestvusega uni.

Sõber nr 3 – TERVE SEKSUAAL- JA PEREELU

Vähem tähtis ei ole ka terve seksuaalelu monogaamses suhtes. Ühelt poolt mängivad siin rolli psühholoogiline aspekt ja emotsionaalne lähedus – abieluinimesed elavad üldiselt kauem kui üksikud.

Teisalt on oluline ka füsioloogiline pool, ja seda eriti meeste jaoks. Mida kauemaks jäävad erinevad vähkitekitavad ained kehaga kokkupuutesse, seda tõenäolisemalt võivad need hakata kahjustusi tekitama. Korrapärane sooletühjendamine on oluline soolevähi ennetuses; küllaldane vedelikutarbimine on kasulik põievähiriski alandamiseks ning samamoodi on arvatud, et regulaarne ejakulatsioon võib toimida eesnäärmevähiriski madaldajana.

Kvaliteetne seks on üks parimaid stressimaandamise viise. Sellega paraneb vaimne töövõime, suureneb stressitaluvus ja väheneb südameatakkide risk.

Eelnevat kokku võttes on lihtne tõdeda, et tervislik elulaad ei nõua suuri kulutusi ega sõltu sissetulekutest. Eelkõige vajame teadlikkust, julgust ja kindlameelsust oma valikute tegemises ning hoolimist iseendast ja oma lähedastest. Tervislik eluviis kaitseb südant ja veresooni, langetab vähiriski ning aitab meil elada pika ja nauditava elu.

Vaenlane nr 1 – SUITSETAMINE

Suitsetamine lühendab eluiga 7–13 aastat. See on peamine südame-veresoonkonna haiguste riskitegur ja üks olulisimaid vähi tekkepõhjusi – seda pahet seostatakse 30% pahaloomuliste kasvajate arenguga. 87% kopsuvähijuhtumeist võib süüdistada suitsetamist ning on kindlaks tehtud ka suitsetamise seos neeru-, põie-, kõhunäärme-, mao-, söögitoru-, suuõõne-, neeluvähi ja teiste kasvajate tekkega. Emad, kes suitsetavad raseduse ajal, riskivad sellega, et nende lapsel suureneb pärilik eelsoodumus leukeemia tekkeks.

Meeles tuleks pidada, et suitsuta tubakas ehk närimistubakas on tervisele niisama kahjulik kui sigaretid ning ohtlik on ka passiivne suitsetamine, mistõttu suitsetajate seltskonda tasuks omaenda tervise huvides vältida. Kui suitsetate, loobuge sellest! Teete sellega suurima teene oma tervisele! Suitsetamisest loobumise korral väheneb südameinfarkti risk mittesuitsetaja tasemele 2–5 aastaga.

Vaenlane nr 2 – RASVUMINE

Suitsetamise järel teine olulisim südamehaiguste ja vähkkasvajate tekkepõhjus on rasvumine. Rasvumise peamine põhjus on vale ja/või ületoitumine. Ülekaalulisusega seostatakse 20% pahaloomuliste kasvajate teket naistel ja 14% meestel. Rasvumisega seotud naissuguhormooni östrogeeni kõrgenenud tase suurendab rinnavähiriski; ülekaalulisus on 80% ulatuses diabeedi põhjustaja ja diabeet omakorda on vähkkasvaja riskitegur. Samuti soodustab rasvumine sapikivide teket, suurendades sel moel sapipõievähi arengu tõenäosust.

Üldine reegel: kui inimese kehamassiindeks (kaalu ja meetrites mõõdetud pikkuse ruudu suhe) on üle 25, vajab inimene juba muudatusi elustiilis. Kõrgemale riskile viitab ka taljeümbermõõt üle 88 cm naistel ja üle 102 cm meestel.

Ülekaalulistel vähendab südamehaiguste riski juba 5% kehakaalulangust. Sellega kaasnevad ka parem enesetunne ja töövõime.

Vaenlane nr 3 – STRESS

Autonoomne närvisüsteem reguleerib meie kehas tahtele allumatuid reaktsioone ning siia kuuluvad ka stressist tingitud kehalised reaktsioonid: muutused südame töös, vererõhus, hingamiskiiruses, hormoonide eritumises, veresuhkrutasemes jm.

Moodsas ühiskonnas on enamik pingeallikaid psühholoogilist laadi ja igapäevane stress põhjustab autonoomse närvisüsteemi kroonilist üleärritust. See omakorda seostub aga immuunsüsteemi tööefektiivsuse allasurumise ja ka hormonaalsete häiretega. Meie keha vastab stressirikkale

elule loomulike tapjarakkude arvu vähenemisega veres; need on rakud, mis aitavad hävitada aeg-ajalt organismis tekkida võivaid kasvajarakke. Stress on seotud ka muutustega DNA loomulikes parandusmehhanismides ja rakkude programmeeritud surmas, mis omakorda vähendab kontrolli kasvajate tekke üle. Väga pingerohke elu tõstab rinnavähi arengu tõenäosust kuni kaks korda.

Stress on ka südamehaiguste oluline riskitegur, eriti Ida- ja Kesk-Euroopa riikides, kus on toimunud kiired sotsiaalmajanduslikud muutused. 1990. aastate keskel tõusis suremus südamehaigustesse Eestis, Lätis ja Leedus paariks aastaks järsult ja langes siis endisele tasemele tagasi. (Kahjuks on see endiselt palju kõrgem Põhjamaade ja Euroopa Liidu riikide vastavatest näitajatest.)

Soovitatav on viibida heade kaaslaste seltskonnas, sest ka üksindus tekitab stressi. Oma igapäevategevused tuleks seada nii, et vältida närvisüsteemi üleärritust ja seeläbi suurendada immuunsüsteemi efektiivsust võitluses nakkuste ja kasvajatega. Immuunsüsteemi tööd võivad kahjustada ka viha allasurumine ning depressioon. Parim stressialandaja on rahuldust pakkuv elu, seepärast soovitatakse leida endale meelepärane tegevus või hobi.

Vaenlane nr 4 - ALKOHOL

Alkoholitarbimine on seotud mitmete pahaloomuliste kasvajate arenguga – suuõõne-, söögitoru-, maksa-, rinna-, soole-ja pärakuvähiga. Tulevased emad, kes joovad alkoholi raseduse ajal, suurendavad oma naissoost järeltulijate rinnavähiriski. Alkoholi kuritarvitamise tagajärjel tekkiv krooniline maksapõletik soodustab maksavähi teket. Alkoholism põhjustab organismis vitamiinipuudust, kindlasti oleks mõistlik juurde võtta foolhapet; suureneb vastuvõtlikkus nakkustele ja alaneb immuunsüsteemi tööefektiivsus.

Rahvasuus levib müüt, et alkohoolikutel on lubi lahustunud ja veresooned puhtad. Igapäevane praktika seda küll ei kinnita. Alkoholi toimel kahjustub südamelihas ja võib välja areneda südamepuudulikkus.

Kuigi punases veinis leidub kasulikku ühendit resveratrooli, tuleb rõhutada, et seda ainet võib saada ka punasest greipfruudist, maapähklitest, mustikatest ja jõhvikatest, nii et veinijoojatele ei ole siin vabandust!

Allikas: Katrin Sakk, Margus Viigimaa „Kodutohter“, aug 2010

6

EESMÄRK

Teab era-, avaliku ja kolmanda sektori tähendust.

LÄBIVIIMINE JA KONTROLL

Avalik sektor (riigi- ja kohaliku omavalitsuse struktuurid) võtab vastu seadused ja õigusaktid, millega luuakse õiguslik raamistik riigi funktsioonide heaks toimimiseks, seisab avalike huvide eest. Selles on võimalik eristada järelevalve-, seadusandlikku ja täidesaatvat funktsiooni. Avaliku sektori ülesanne on ühiskonda teenindada, mitte kasumit saada. Avaliku sektori tulud tekivad eeskätt maksudest, mitte müügitegevusest.

Era- ehk ärisektor on majanduse mootor, mis tegutseb kasumi suurendamise nimel ning juurutab järjekindlalt eetilise äritegemise põhimõtteid. Erasektor baseerub majanduslikel eraüritustel, seal toodetakse ja müüakse kaupa või teenuseid ja loodetakse saada küllalt palju vaheltkasu ehk kasumit, et ise ära elada ja ettevõtet laiendada.

Kolmanda sektori ehk vabasektori moodustavad MTÜd, kodanikeühendused, kus oluline osa on kodanike initsiatiivil ja huvidel. Neid loovad eraisikud ja need ei taotle kasumit.

Vaba- ja erasektori vahele jäävad näiteks ametiühingud ja erakonnad. Organisatsioon kuulub seda enam kolmandasse sektorisse, mida selgemini ta ühendab vabu inimesi väljaspool riigi struktuuri ja otsese rahalise kasu sihti.

Riigil on ainuõigus:

kehtestada seadusi; koguda makse; rakendada sundi.

Riigikord

	ÜKS	MÕNED	PALJUD
Enda huvides	Türannia	Oligarhia	Demokraatia
Üldistes huvides	Monarhia	Aristokraatia	Polüteia

Demokraatia tähendab, et:

- kogu valitsemine käib seaduste järgi;
- kõik inimesed on seaduse ees võrdsed – nad peavad alluma seadustele ja neil on õigus kohtulikule kaitsele;
- võim pole koondatud ühe isiku või institutsiooni kätte;
- võim on avalik – tema tegevust on võimalik jälgida massimeedia vahendusel ning kontrollida selleks loodud asutuste ja reeglite abil;
- eraelus on inimene vaba ja seadusega kaitstud omavoli ning tagakiusamise eest;
- poliitika on humaanne, see tähendab, et ta seab esikohale inimeste huvid ning tagab ühiskonnaliikmetele inimväärse elu;
- poliitika ajamisel arvestatakse ka vähemuste huve.

Demokraatia võib olla otsene demokraatia, esindusdemokraatia, parlamentaarne ja presidentaalne demokraatia.

Katsenõue on täidetud, kui noorkotkas oskab ühiskonna struktuure jaotada sektoritesse ja teab kolme sektori põhimõttelisi erinevusi.

SOOVITUSED

- Kolme sektori ülevaade ja seos korruptsiooni vähendamisega ühiskonnas on antud *lisas 6.1*.
- Vaadata „Kodaniku käsiraamatust“ lõiku „Kodanik ja ühiskond“.
- Liigitada oma kodukohas tegutsevaid organisatsioone sektorite alusel! Noorkotkad võivad välja pakkuda neile tuntud organisatsioone ja nende tausta määrata.
- Võib arutleda kitsaskohtade üle oma kohalikus omavalitsuses ja pakkuda välja parenduskohti.
- MTÜ-de loomise põhimõtete tutvustamiseks kutsuda kohale konsultant EAS-st.
- Loovusülesanne: mõelda oma idufirma käivitamisele.

LISA 6.1

Ühiskond ja tema kolm sektorit

Laialt on tunnustatud arusaam, et ühiskonnad koosnevad kolmest erinevate põhimõtete ja eesmärkide alusel loodud sektorist: avalik sektor, ärisektor ja mittetulunduslik kodanikualgatusel põhinev kolmas sektor. Neist igaühel on täita oma roll, sealjuures korruptsiooni ohjeldamisel ühiskonnas. Ühiskonna arenguid jälgides ja analüüsides võib järeldada, et ühiskonna erinevate sektorite suhted on tihedas vastastikuses seoses ja muutumises. Senini on ühiskonna kolme sektorit harjutud käsitlema eraldi ja omaette toimimas. Nende vastastikuseid suhteid, koostööd ja partnerlust ühise eesmärgi nimel on alatähtsustatud. Võrgustikusuhetest alles hakatakse valjemalt rääkima.

Avalik sektor (riigi ja kohaliku omavalitsuse struktuurid) võtab vastu seadused ja õigusaktid, millega luuakse õiguslik raamistik korruptsiooni vältimiseks. Avalik sektor loob ka järelevalvestruktuurid, mille kaudu saab korruptsiooni kontrollida, samuti sanktsioonid ja karistused seaduste rikkumise korral. Kuid kuitahes head või ranged seadused ja karistused ka ei oleks, ei ole need suutnud üheski riigis korruptsiooni likvideerida, isegi mitte märgatavalt vähendada. Olulisem on seaduste täitmine ja kontrolli tugevdamine seaduste täitmise üle, samuti õigeaegse informatsiooni saamine korruptsiooniohust seadustes endis või seadustega ja õigusaktidega katmata valdkondadest. Nii riigi institutsioonid kui ka kohaliku omavalitsuse organid tegelevad vastava süsteemi ülesehitamise ja korrastamisega, nende suutlikkuse suurendamisega.

Ärisektor on põhimõtteliselt jõudnud arusaamisele seadusliku majanduse kasulikkuses ning juurutab vaevaliselt, kuid järjekindlalt eetilise äritegemise põhimõtteid. Äritegelased analüüsivad seadusi ja informeerivad avalikku sektorit, kui seal tuleb ette lünki, mis annavad alust korruptiivseteks tegudeks. See ei ole küll veel domineeriv tegutsemisviis, kuid selles suunas toimub liikumine. Ärisektor sätestab üha rangemad tegevuspõhimõtted äriühingute eetilise käitumise ja juhtimise suhtes, hoidmaks ära korruptsiooni nende töötajate poolt.

Samas peab märkima, et just mõlema eelpool mainitud sektori esindajad on tavaliselt osalised korruptsioonis, mistõttu on piiratud nende võime rakendada efektiivseid abinõusid korruptsiooni vastu.

Kolmas sektor. Ühiskonna korruptiivsuse vähendamisel omab ülimalt suurt rolli ühiskonnaliikmete teadlikkuse kasv, sellest tulenev osalemine ühiskonnaelu korraldamisel, järelevalve avaliku sektori tegevuse üle, vastavasisulised ettepanekud seaduste ja õigusaktide osas, avalikustamine, avaliku sektori tegevuse läbipaistvuse saavutamine ja selle analüüsimine korruptsiooni seisukohalt ning eetilise tegutsemise põhimõtete juurutamine kolmanda sektori

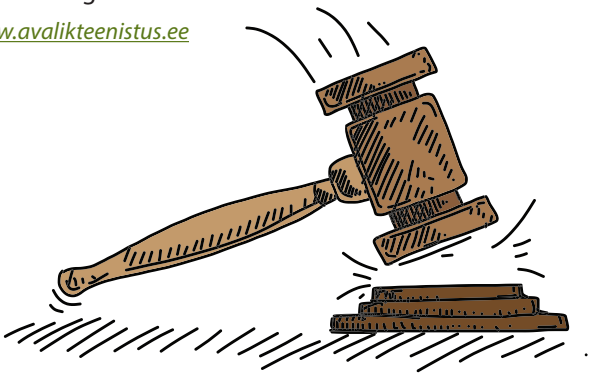
enda tegevuses. Kõige sellega tegelevad kolmanda sektori organisatsioonid igapäevaselt. Samas ei valda kolmanda sektori organisatsioonid veel piisavalt vahendeid ega ka oskusteavet ühegi eelpoolnimetatud rolli efektiivseks täitmiseks. Sellega ei tule toime ükski kolmanda sektori organisatsioon eraldiseisvana. Efektiivseks tööks korruptsiooni vastu võitlemisel vajavad nad omavahelist koostööd ja koordineerimist.

Saab järeldada, et paljudes valdkondades on korruptsiooni ohjeldamiseks ühiskonnas kõigil kolmel sektoril suur ühisosa, mis seega eeldab ka tihedat omavahelist koostööd. Eksisteerib kolmepoolne suhe valitsuse, kapitali ja kolmanda sektori ühenduste vahel. Korruptsioon võib leida aset iga kolme osapoole vahelistes suhetes. Seetõttu ei saa ei teoreetiliselt ega ka praktiliselt vaid üks neist tegeleda korruptsiooniteemaga omaette, eraldatuna teistest osapooltest. On võimatu jõuda tulemusteni ilma kõigi kolme osapoole osalemiseta. Valitsused peavad aru saama, et neil on kohustus luua vajalik õiguslik ja regulatiivne võrgustik, mille kaudu ühendused saavad tegutsemisruumi ja -võimalused. See õiguslik ja regulatiivne raamistik ei tohi ühenduste moodustamist ja tegevust takistada ega koormata.

Ärisektor peab küll omama piisavat tegevusvabadust oma eesmärkide saavutamiseks ühiskonnas, kuid ta ei tohi seda teha teiste ühiskonnaliikmete arvelt ja kehtestatud seadusi eirates.

Seega kõigi kolme sektori suhted on ühiskonnas ka korruptsiooni valdkonnas tihedalt vastastikku põimunud. Kodanikuühenduste energilise esilekerkimisega võime tõdeda, et on tekkinud uus ühiskonna toimimise vorm, kellest avalik ja ärisektor on saanud endale tõsiseltvõetava partneri. Lähiaegadel hakkavad need vastastikused suhted kujundama otsustavalt ühiskondade olemust. Lahendused ühiskonnaasjades ei saa enam olema väheste väljavalitute otsustada, vaid nendeni jõutakse läbi dialoogi ja läbirääkimiste, kus kõik ühiskonna osapooled on pidevas partnerluses, kus avalikkusel on pidevalt informeeritud läbirääkimiste käigust.

Allikas: www.avalikteenistus.ee



7

EESMÄRK

Avaldab oma arvamust ja oskab seda ka kirja panna.

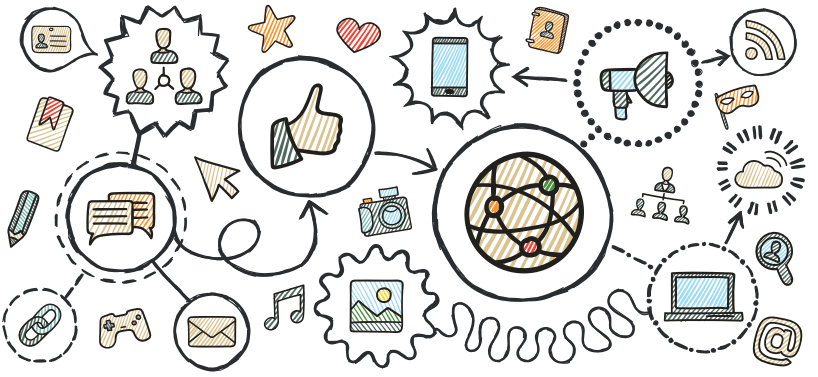
LÄBIVIIMINE JA KONTROLL

Juhendaja on noorkotkaid julgustanud erinevates aruteluringides aktiivselt osalema, tegema sissekandeid rühmapäevikusse ja sotsiaalmeediasse.

Katsenõue on täidetud, kui noorkotkas suudab end ladusalt väljendada ja on kirjutanud sündmusest ülevaate.

SOOVITUSED

- Kasutada Kaitse Kodu! võimalusi – soovitada häid kaastöid ajakirjas avaldamiseks.
- Kasutada sotsiaalmeedia võimalusi oma grupi või maleva info levitamiseks.
- Teha artikli vormis kokkuvõte oma rühma või maleva tööst ja pakkuda seda kohalikule ajalehele.
- Soovitada kirjutada noortemagistritöö,



8

EESMÄRK

Osaleb ettekande või uurimusega konkursil või muul üritusel.

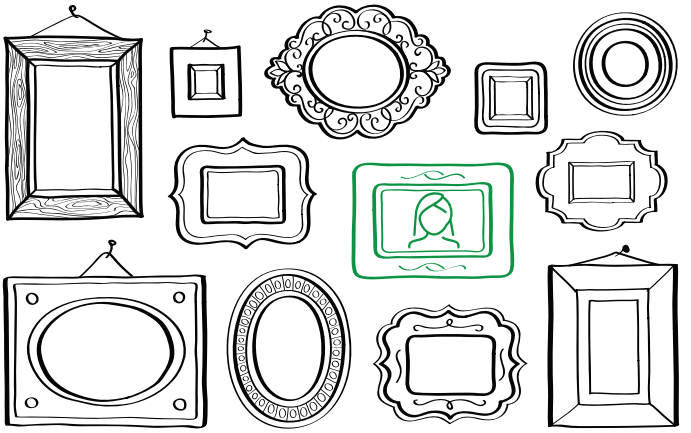
LÄBIVIIMINE JA KONTROLL

Juhendaja suunab noorkotkaid osalema laiemale ringile mõeldud loomingukonkurssidel.

Katsenõue on täidetud, kui noorkotkas on saatnud oma töö konkursile või on teinud katsenõuete omandamise raames teistele rühma liikmetele ettekande järgunõuetest lähtuval teemal.

SOOVITUSED

- Osaleda oma loominguga konkursil organisatsioonis või sellest väljaspool (koolis, ENTK konkursil, kaitseministeeriumi, NATO ühingu vmt korraldatud konkursil).
- Vaadata noortemagistritöö kirjutamise juhendit, katse loetakse täidetuks töö kaitsmisega.



9

EESMÄRK

Teab erakorraliste haigusseisundite tunnuseid ja esmaabivõtteid.

LÄBIVIIMINE JA KONTROLL

Juhendaja kaasab esmaabivõtteid tundva parameediku Kaitseliidust, Naiskodukaitsest, Punasest Ristist või mujalt, et tutvustada ülevaatlikult kõige olulisemat esmaabi kohta.

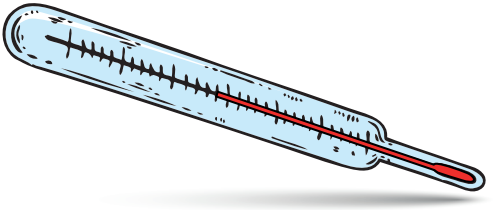
Erakorralised haigusseisundid:

- kõrge palavik;
- äge kõhuvalu;
- krambid (epileptiline staatus);
- allergia ja anafülaktiline šokk;
- valu rinnus (infarkt, neuralgia jt);
- insult;
- bronhiaalastma;
- hüpo-ja hüperglükeemiline kooma.

Katsenõue on täidetud, kui noorkotkas teab esmaseid abivõtteid ning on näidanud oma teadmisi esmaabikoolitusel osaledes.

SOOVITUSED

- Korrata üle eelmistes järkudes esmaabipunktides omandatut.
- Soovitada noortel osaleda Naiskodukaitse baasväljaõppe koolitusel või Kaitseliidu jaosanitari koolitusel.
- Kaasata asjalikumad noorkotkad rühma/maleva laagris esmaabi andjale abiks.
- Vaata trükiseid ja infot ka Eesti Punase Risti veebielehelt - www.redcross.ee



10

EESMÄRK

Nimetab viis matkaliiki.

LÄBIVIIMINE JA KONTROLL

Juhendaja on eelmiste järkude raames tutvustanud noorkotkastele matkamise baasteadmisi. Matkaliik on eristatav matkaja liikumisviisi iseloomustava tunnusega.

- **Eristatakse järgmisi matkaliike:**

- automatk,
- jalgrattamatk,
- jalgsimatk,
- motomatk,
- mägimatk,
- speleomatk,
- suusamatk,
- veematk.

- **Noorkotkale sobivad matkaliigid on seotud füüsiliste pingutustega:**

- jalgsi,
- räätsadega,
- paadiga,
- jalgrattaga,
- suuskadel.

Eriliigiliste matkade arutelu juures rääkida läbi erisused, nagu liikumiskiirus, vahendite eripära, vajalikud oskused, turvalisus jne.

Katsenõue on täidetud, kui noorkotkas oskab kirjeldada viie matkaliigi erisusi.

SOOVITUSED

- Lisainfot võib leida paljudest allikatest, nagu „Eesti looduse õppe- ja matkarajad“, 2005;
- „Ellujäämine“, 2009; Kolmann, K. „Toimetulek looduses“, 2011
- Otsida matkaliikide kirjeldusi matkakorraldusfirmade tutvustuste alt (SeakajakingEstonia; nipernaadi.ee; matkajuht.ee; loodusturism.ee) ja tutvustada neid kaaslastele.
- Tutvuda oma kodukoha matkaradadega, leida kohti eri liiki matkade korraldamiseks.
- Tutvustada oma viimase matka kogemusi
- Võimalusel sooritada matkaja erikatse!

11

EESMÄRK

Nimetab vähemalt viis kodumaakonna mälestist ja selgitab nende tähendust.

LÄBIVIIMINE JA KONTROLL

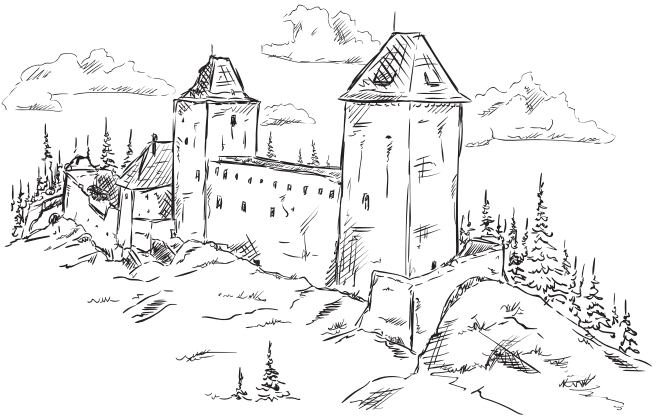
Mälestised on ajaloolise, teadusliku, kultuuri- või loodusväärtusliku tähendusega objektid.

Juhendaja, valmistades ette marsruute näiteks võistlustele või laagritesse sõitudeks, valib teekonnal võimalikke objekte külastamiseks või seob nende külastust matkade korraldusega. Mälestiste kohta käiva info kogumise ülesande võib anda noorkotkastele, kes saavad seda teistele tutvustada.

Katsenõue on täidetud, kui noorkotkas on tutvunud viie kodumaakonna mälestisega ja suudab selgitada nende tähendust.

SOOVITUSED

- Kasutada väljasõitudel teede atlast, tutvuda erinevate mälestistega.
- Uurida ja tutvuda Maa-ameti kaardi kaardikihtidega, eriti vaadata pärandkultuuri kaarti.
- Vaadata Muinsuskaitseameti kultuurimälestiste registrit.



12

EESMÄRK

Nimetab olulisi dokumente Eesti ajaloost ja selgitab nende sisu.

LÄBIVIIMINE JA KONTROLL

Juhendaja käsitleb koondusel tähtsate dokumentide teemat. Mõeldakse Eesti ajaloo tähtsatele dokumentidele.

Näiteks:

- Läti Henriku „Liivimaa kroonika";
- Eesti Maapäeva Vanematenõukogu koostatud ja 21. veebruaril 1918 vastu võetud „Manifest kõigile Eestimaa rahvastele" ehk Eesti Vabariigi iseseisvusmanifest;
- Eesti Vabariigi Põhiseadus;
- Tartu rahuleping, 2. veebruaril 1920 Eesti Vabariigi ja Nõukogude Venemaa vahel Tartus sõlmitud rahvusvaheline leping;
- Molotovi-Ribbentropi pakt;
- Baaside leping, EV ja NSVL vastastikuse abistamise pakt 1939. aasta 28.septembrist;
- Eesti Vabariigi Ülemnõukogu otsus 20. augustist 1991 „Eesti riiklikust iseseisvumisest";
- Aleksander Einselni käskkiri nr 1;
- Euroopa Liiduga liitumise otsus;
- NATO-ga liitumise dokument.

Katsenõue on täidetud, kui noorkotkas teab eelmainitud dokumentide tähendust Eesti ajaloos ja suudab avada oma sõnadega nende sisu.

SOOVITUSED

- ► *Lisa 12.1* kirjeldab mõnd näitena toodud dokumenti.
- ► Otsida välja noorkotkaks vastuvõtmise käskkiri.
- Ajalooportaal Histrodamus www.histrodamus.ee
- vm.ee

LISA 12.1

Tähtsad dokumendid

1. Henriku Liivimaa kroonika (ladina k *Heinrici chronicon Livoniae* või *Origines Livoniae*) on arvatavasti preester Henriku (ka Läti Henriku) kirjutatud misjonikroonika, mis käsitleb tänapäeva Eesti ja Läti alal elanud rahvaste ristimist ja alistamist sakslastele 13. sajandi alguses. Kroonika on kirjutatud ladina keeles ja tõenäoliselt ajavahemikus 1224–1227. Oletatavasti kirjutati see aruandena paavsti legaadile Modena Wilhelmile.

Kroonika tegevus algab 1180. aastatel, mil Liivimaale tuli esimene piiskop Meinhard, ja lõpeb 1227. aastaga, mil saarlased ristisõdijatele alistusid. Teose põhiosa käsitleb piiskop Alberti aega (alates aastast 1199), eriti eestlastevastast võitlust, mille tänapäeval kasutatavad ajalised piirid tulenevadki kroonikas käsitletud ajavahemikust. Palju ruumi on pühendatud ka Läti alal elanud hõimude alistamise kirjeldamisele. Kroonika on peamine kasutatav allikas tolle aja Eesti ja Läti ajaloo kohta. Ehkki Henriku vaated on igati piiskop Alberti meelsed, tunnustab ta ka eestlaste ja mitme teise paganarahva meelekindlust ja visadust oma maa kaitsmisel. Tema kirjeldused tunduvad enamjaolt tõelähedastena. Palju on valmiskujul kasutatud Piiblist pärinevaid fraase, mistõttu tekstis tsiteeritud kroonika tegelaste väljendid ei pruugi tegelikega sõnasõnaliselt kokku langeda. Samas on Henriku kroonika ainus üksikasjalik otsene allikas eestlaste ja nende lõunanaabrite alistamise kohta, seetõttu sõltub tänapäevane arusaam enamjaolt just selles kirjutatust. Võib arvata, et kroonika annab mõnevõrra moonutatud pildi eriti piiskopi rivaalide, ordu ja taanlaste tegevusest, püüdes nende rolli Liivimaal vähendada.

2. Eesti Maapäeva Vanematenõukogu koostatud ja 21. veebruaril 1918 vastu võetud **„Manifest kõigile Eestimaa rahvastele“** on Eesti Vabariigi iseseisvusmanifest.

Dokument trükiti Eesti Maarahva Liidu Pärnu Maakonna-Komitee esimehe August Jürmanni tellimisel. Aleksander Jürvetsoni trükikojas korraldas manifesti ladumist ja trükkimist Aleksander Jürvetsoni naine Maria Jürvetson. Manifest kleebiti Pärnus kiires korras üles.

Manifesti esimene avalik ettelugemine toimus 23. veebruaril 1918 Pärnus Endla teatri rõdult. Manifesti luges linnakodanikele ja Eesti pataljoni sõduritele ette Maapäeva pärnakast saadik Hugo Kuusner. 24. veebruaril loeti manifest ette Toris ja Viljandis, 25. veebruaril Tallinnas ja Paides.

Selle sündmuse põhjal taotles Hugo Kuusner 23. veebruaril 1937 Eesti Vabariigi aastapäeva tähistamist 21. või 23., aga mitte 24. veebruaril. Riigiarhiivi direktor Gottlieb Ney leidis, et „...peab jõudma otsusele, et Eesti vabariigi algpäevaks tuleb pidada 24. veebruari 1918, s. o. päeva mil pealinnas kuulutati välja

iseseisvus ja mil ka tegelikult läks kõrgeim võim selleks valitud organite (esialgu Päästekomitee, siis ajutise valitsuse) kätte."

Manifest on avaldatud Riigi Teatajas nr 1.

3. Tartu rahuleping on 2. veebruaril 1920 Eesti Vabariigi ja Nõukogude Venemaa vahel Tartus sõlmitud rahvusvaheline leping, millega lõpetati Vabadussõda, määrati Eesti idapiir ning Nõukogude Venemaa tunnustas Eesti Vabariigi iseseisvust.

Rahulepingu alusel tunnustas Venemaa SFNV: „ilmtingimata Eesti riigi rippumatust ja iseseisvust, loobudes vabatahtlikult ning igaveseks ajaks kõigist suveräänõigustest, mis olid Venemaal olnud maksvad Eesti rahva ja maa kohta riigiõiguslise korra, kui ka rahvusvaheliste lepingute põhjal, mis nüüd siin tähendatud mõttes edaspidisteks aegadeks maksvuse kaotavad."

Tartu rahuleping on koostatud eesti ja vene keeles, registreeritud Rahvasteliidus ning avaldatud koos prantsus- ja ingliskeelse tõlkega Rahvasteliidu dokumentide kogumikus nr XI 1922. aastal.

Leping ratifitseeriti Ülevenemaalise Kesktäitevkomitee poolt 4. veebruaril ja Eesti Asutava Kogu poolt 13. veebruaril 1920. Ratifitseerimiskirjad vahetati Moskvas 30. märtsil 1920 ja sellest päevast hakkas leping kehtima.

Leping koosneb 20 artiklist ja sisaldab peale sõjaseisukorra lõpetamise ka Eesti riigi tunnustamise artikleid, mis käsitlevad piiri-, julgeoleku-, majandus-, sotsiaal- ja liikluspoliitikat.

13

EESMÄRK

Oskab seostada ajaloosündmusi oma kodukandiga.

LÄBIVIIMINE JA KONTROLL

Juhendaja aitab kaasa alljärgnevate tulemuste saavutamisele:

- et noorkotkas kirjeldab mõnda kodukohas aset leidnud minevikusündmust ja inimeste eluolu minevikus;
- et noorkotkas tunneb mõningaid iseloomulikke sündmusi kodukoha ja Eesti ajaloost;
- et ta oskab töötada lihtsamate allikatega, hindab neid kriitiliselt ning saab aru, et ajaloosündmusi võib tõlgendada mitmeti.

Katsenõue on täidetud, kui noorkotkas on koostanud lühiuurimuse ja esitlenud seda teistele.

SOOVITUSED

- Korraldada väljasõit või matk kodukandi ajalooliselt olulisse kohta (mälestusmärk, muuseum, linnus vmt).
- Tutvuda Maa-ameti kaardi kaardikihtidega, eriti vaadata pärandkultuuri kaarti.
- Vaadata Muinsuskaitseameti kultuurimälestiste registrit.
- Võtta ühendust oma maakonna koduloouurijatega.
- Võimalusel sooritada koduloolase erikatse.

14

EESMÄRK

Õpetab vähemalt salgasuurusele grupile ühe praktilise oskuse.

LÄBIVIIMINE JA KONTROLL

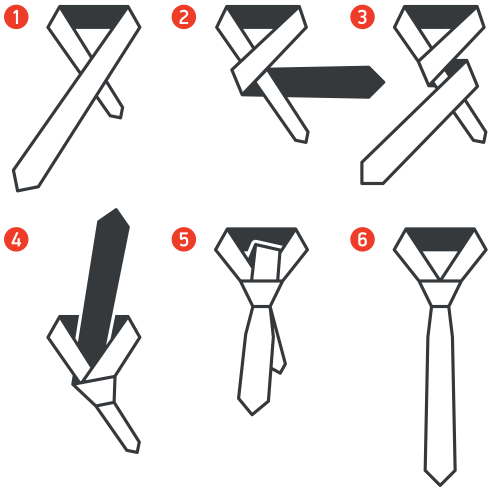
Juhendaja soovitab noorkotkal vastavalt tema teadmistele ja oskustele ette valmistada praktiline harjutus ja see läbi viia teises noorkotkaste salgas või rühmas.

Noorkotkas saab kogeda ettevalmistuse, läbiviimise ja tagasiside etappi. Juhendaja annab tagasisidet soorituse kohta.

Katsenõue on täidetud õpiharjutuse läbiviimisega.

SOOVITUSED

- Praktilist harjutust saab läbi ka viia koondusel, laagris või mujal. See võib sisaldada meeskonnatööoskuse omandamist, sõlmede õppimist, nuputamisülesannet vmt.
- Võimalus sooritada salgapealike koolituse praktikat!



15

EESMÄRK

Koostab uurimistöö oma rühma ajaloost või mõnel organisatsiooniga seotud teemal.

LÄBIVIIMINE JA KONTROLL

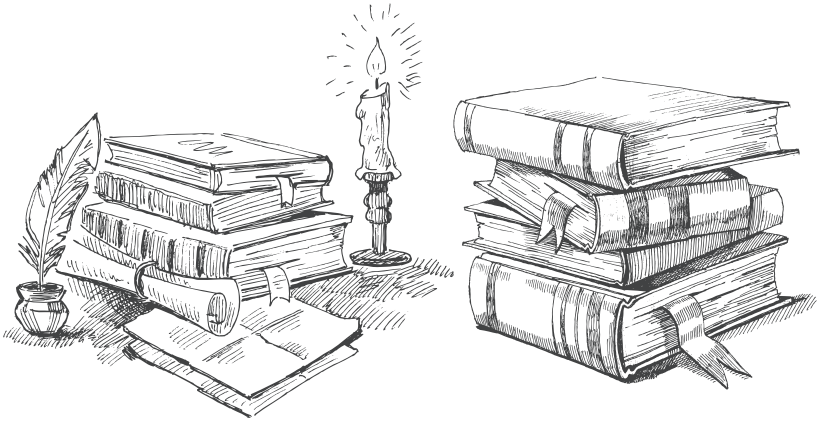
Juhendaja tutvustab uurimustöö olemust (abiks on noortemagistritöö kirjutamise juhend).

Juhendaja abistab teema valikul. Noorkotkas võib valida teemaks oma karjääri kirjeldamise rühma ajaloo osana.

Katsenõue on täidetud uurimuse esitamisega.

SOOVITUSED

- Uurimistööd koondada ja säilitada malevas.
- Vaadata ka Kodutütarde noortemagistritöid.
- Võimalusel sooritada koduloolase erikatse.



16

EESMÄRK

Viib rühmapealiku juhendamisel läbi vähemalt ühe koonduse.

LÄBIVIIMINE JA KONTROLL

Juhendaja aitab vajadusel noorkotkal koondust ette valmistada ja läbi viia. Koondus võib olla korraldatud oma rühmas või ka maleva teisele rühmale.

Et koonduse läbiviimine toimuks ladusalt, mõeldakse tunni eesmärgile ja koostatakse plaankonspekt. Samuti tuleb mõelda koondusel osalejate arvule, ajalisele piirangule ja vajaminevatele vahenditele.

Tunni ülesehitusel juhinduda SAHK meetodist:

- Sissejuhatus;
- Ainekäsitlus;
- Harjutamine;
- Kordamine;
- Kontroll.

Katsenõue on täidetud pärast koonduse õnnestumist ja tagasisidestamist.

SOOVITUSED

- ► Lisas 16.1 on toodud näidisena koonduse plaankonspekt vabatahtliku noortejuhi kursuselt.
- ► Koonduse teemat valides vaadata läbi eelmistest järkudes õpitu ning valida sealt mõni meeldetuletamist vajav katsenõue.
- ► Vt kõrvale ka VOP eeskirja.
- M. Tammingu noortemagistritöö „Õpime läbi mängu“.

LISA 16.1

Plaankonspekt:	
Instruktor: Mait Mäemees	
Kuupäev: 26. mai 2018	**Kestvus: 60 min**
Aine:	*Koonduse ettevalmistamine (näidistunni teema)*
Eesmärk:	*Kursuslane oskab ette valmistada koondust* (kirjeldatakse soovitud õpiväljundit)

Põhipunktid	Sisu	Märkused
Sissejuhatus 20 min	Avaring: tutvumine, arutelu, millised on varasemad kokkupuuted noortele korraldatud koondustega (mõeldakse läbi ülesehitus ja täpsustatakse see ajaraami sisse)	Tutvumiseks kasutada nimekaartide harjutust.
Teoreetiline osa I 25 min	Koonduseks ettevalmistus: aeg, koht, nimekirjad, läbiviijad, teavitamine, kas salga või rühma või ringkonna koondus, päeviku kasutamine, teema valik	Näidata erinevaid päevikuid.
Teoreetiline osa II 15 min	Koonduste liigid Koonduste üldülesehitus Avamine, teemaarendus, meelelahutus, lõpetamine	
Tunni kokkuvõte		

17

EESMÄRK

Osaleb ööbimisega laagris või matkal väljaspool kodumalevat.

LÄBIVIIMINE JA KONTROLL

Juhendaja osaleb koos noorkotkastega laagris või matkal väljaspool kodumalevat, võimalusel võtab osa rahvusvahelisest projektist.

Katsenõue on täidetud, kui noorkotkas on osalenud ööbimisega laagris.

SOOVITUSED

- Võimalusel otsida koostööprojekti ka teiste Eesti noorteorganisatsioonidega.

18

EESMÄRK

On valdkonnajuht või alljuht maleva matkal või laagris.

LÄBIVIIMINE JA KONTROLL

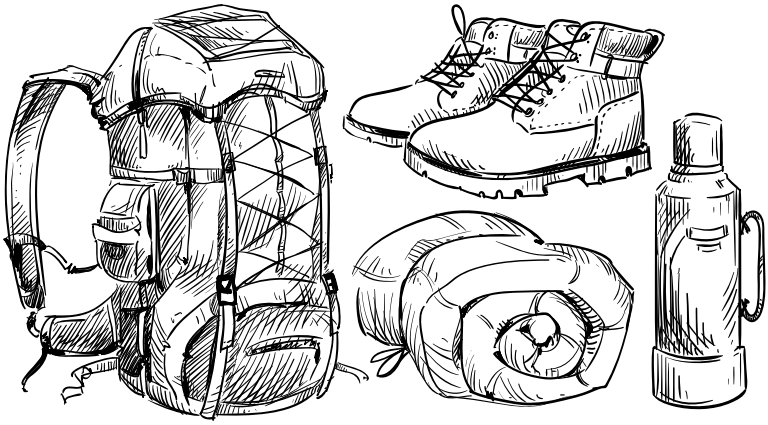
Juhendaja on andnud noorkotkale matka või laagri läbiviimise käigus konkreetse organisatoorse ülesande, kus noorkotkas saab olla vastav alljuht või valdkonnajuht.

Alljuht on noortegrupi juht; valdkonnajuht juhib tagala-, meedia- vmt grupi tegevust.

Katsenõue on täidetud pärast ürituse toimumist ja tagasisidestamist.

SOOVITUSED

- Matk või laager võib olla korraldatud ka vabariiklikul või rahvusvahelisel tasandil.



19

EESMÄRK

Osaleb kolme liiki matkal.

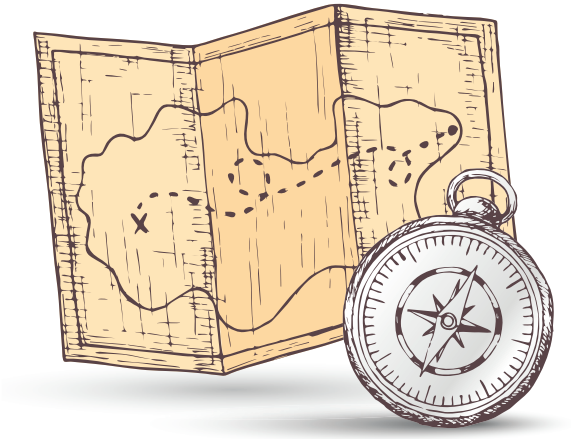
LÄBIVIIMINE JA KONTROLL

Juhendaja on tutvustanud matkaliike ja matkatarkusi. Noorkotkas otsib aktiivselt osalusvõimalusi ja osaleb kolmel eri liiki matkal.

Katsenõue on täidetud, kui noor on osa võtnud kolmest eri liiki matkast.

SOOVITUSED

- Vaadata kõigis madalamates järkudes õpetatut matkatarkustest.
- Lisainfot võib leida eri allikatest, nagu „Eesti looduse õppe- ja matkarajad“, 2005.
- Tutvuda oma kodukoha matkaradadega, leida kohti, kus eri liiki matku korraldada.
- Tutvustada oma viimase matka kogemusi.
- Võimalusel sooritada matkaja erikatse!



20

EESMÄRK

Ööbib matkal või laagris telgita või käepärastest vahenditest valmistatud varjualuses.

LÄBIVIIMINE JA KONTROLL

Juhendaja viib noorkotkad matkale, mille raames tuleb üks öö veeta maastikul. Õpetatakse varjualuse kohta valima ja seda ehitama. Sellist ööbimist võib proovida eri tingimustes ja eri aastaaegadel.

Katsenõue on täidetud, kui noorkotkas on ööbinud käepärastest vahenditest valmistatud varjualuses.

SOOVITUSED

- Varjualuse tegemise juhend – „Õue meisterdama“ Ingermar Nyman, 2004
- Vaata meie matkajuhi Martin Erstu intervjuud sel teemal (mehele.ohtuleht.ee) nng tema poolt soovitatavad filmilõigud matkamise teemal (link 1, link 2, link 3)
- Siili ajal jagatud video Kaitseliidu varjualustest – Kaitse Kodu!

21

EESMÄRK

Läbib kokkuvõtva vestluse oma tegevusest organisatsioonis.

LÄBIVIIMINE JA KONTROLL

Juhendaja lepib noorkotkaga kokku vestluse aja, varudes vähemalt tund aga selleks kokkuvõtteks.

Katsenõue on täidetud vestluse toimumisega.

SOOVITUSED

- Jagada noorkotkale infot edasistest kaasalöömisvõimalustest Kaitseliidus.
- Noorkotkas võiks olla koos rühmaga teinud harjutust „Millisena teised mind näevad?“, vt *lisa 21.1.*
- Valida vestluseks sobilik keskkond, soovitavalt mitteformaalne õhkkond.

LISA 21.1

Millisena teised mind näevad?

Kui hästi tunneb noorkotkas iseenda ja oma kaaslaste häid omadusi? Antakse ette valik positiivseid omadussõnu. Nende seast tuleb valida välja need, mis noort kõige paremini kirjeldavad ja tõmmata neile joon ümber. Lisada veel sõnu, mis teda iseloomustavad.

Siis vahetada sõpradega lehti ja vaadata, mida lisavad teised.

Sõnad: sõltumatu, rõõmsameelne, sihikindel, uudishimulik, julge, entusiastlik, jõuline, kombekas, abivalmis, meeldiv, hooliv, võimekas, rahulik, aktiivne, töökas, enesekindel, soe, otsusekindel, ülevoolav, energiline, sõbralik, rahumeelne, positiivne.

Allikas: „Minu saavutuste logiraamat.“ Materjale karjääriõpetuse läbiviimiseks 8.–12. klassidele, lk 14.

22

EESMÄRK

Sooritab kehalised katsed.

Katsenõue on sooritatud, kui noorkotkas on läbinud eakohased kehalised katsed.

SOOVITUSED

- Normatiivid on kinnitatud NK peavanema käskkirjaga.
- Nõuete kirjeldused *(lisa 22.1)*.

LISA 24.1

Kehaliste katsete punktitabel

■ Harjutus 1. Käte kõverdamine toenglamangus

- Harjutuse sooritamiseks on aega 1 minut.
- Lähteasend:
  - *toenglamang sirgetel kätel (samuti puhkeasend);*
  - *peopesad paralleelselt, sõrmed ees;*
  - *jalad koos;*
  - *keha õlgadest kuni jalakandadeni moodustab ühe sirge.*
- Küünarnukke kõverdatakse 90kraadise nurgani.

Kordused	Vanus/punkte						
	18 a	17 a	16 a	15 a	14 a	13 a	12 a
43	10						
40	9	10					
37	8	9	10				
35	7	8	9	10			
33	6	7	8	9	10		
30	5	6	7	8	9	10	
27	4	5	6	7	8	9	10
25	3	4	5	6	7	8	9
23	2	3	4	5	6	7	8
20	1	2	3	4	5	6	7
17		1	2	3	4	5	6
15			1	2	3	4	5
13				1	2	3	4
10					1	2	3
7						1	2
5							1

Harjutus 2. Istessetõus selililamangust

- Harjutuse sooritamiseks on aega 2 minutit.
- Lähteasend:
  - *harjutuse sooritaja lamab selili, käed kukla taga;*
  - *jalad põlvest kõverdatult koos või kergelt harkis, jalatallad peavad põrandal olema;*
  - *harjutuse sooritaja partner hoiab kätega kinni tema jalalabadest.*
- Harjutuse sooritaja võib harjutuse sooritamise ajal puhata, istudes käed kukla taga. Puhkehetkedeks aega ei peatata.

Kordused	Vanus/punkte						
	18 a	17 a	16 a	15 a	14 a	13 a	12 a
47	10						
45	9	10					
43	8	9	10				
40	7	8	9	10			
37	6	7	8	9	10		
35	5	6	7	8	9	10	
33	4	5	6	7	8	9	10
30	3	4	5	6	7	8	9
27	2	3	4	5	6	7	8
25	1	2	3	4	5	6	7
23		1	2	3	4	5	6
20			1	2	3	4	5
17					2	3	4
15					1	2	3
13						1	2
10							1

Harjutus 3. 1500 m jooks aja peale

- Lähteasend: ühisstart lähtejoonel.
  - *Jooksurada võib olla staadionil või oluliste tõusude-langusteta kõvakattega teedel.*
  - *Harjutus sooritatakse aja peale.*
- Harjutuse sooritaja võib harjutuse sooritamise ajal puhata, puhkehetkedeks aega ei peatata.

Aeg	Vanus/Punkte						
	18 a	17 a	16 a	15 a	14 a	13 a	12 a
7:00	10						
7:20	9	10					
7:40	8	9	10				
8:00	7	8	9	10			
8:20	6	7	8	9	10		
8:40	5	6	7	8	9	10	
9:00	4	5	6	7	8	9	10
9:20	3	4	5	6	7	8	9
9:40	2	3	4	5	6	7	8
10:00	1	2	3	4	5	6	7
10:20		1	2	3	4	5	6
10:40			1	2	3	4	5
11:00				1	2	3	4
11:20					1	2	3
11:40						1	2
12:00							1

Kehaliste katsete läbiviimise kord

Testi eesmärgiks on kontrollida noore füüsilist seisundit ning õhutada noort end füüsiliselt arendama ja tulemuste võrdluse põhjal edasi püüdma.

Põhitingimused sooritamisel:
- test sooritatakse spordiriietuses ja spordijalatsites;
- harjutused sooritatakse järjest umbes 1 tunni jooksul vabas õhus või osaliselt siseruumis;
- testi läbimiseks tuleb sooritada positiivselt kõik harjutused;
- iga harjutuse positiivseks tulemuseks on vaja saada vähemalt 1 punkt;
- testi positiivseks sooritamiseks on vaja koguda 3 harjutusega kokku vähemalt 19 punkti;
- testi läbiviija peab olema täiskasvanu, abilised võivad olla 13–17 a vanad;
- enne ja pärast testi tuleb teha soojendus ja sooritada venitusharjutusi;
- sooritusnõuete rikkumisel on läbiviijal õigus tulemus tühistada või kordusi mitte arvestada;
- testi sooritamisel peab testi läbiviija tagama testitavate ohutuse.