

NOOL 2026

Juhend 14.juuni seisuga



Aeg ja koht: neljapäev 18.juuni – pühapäev 21.juuni 2026 [Holstre-Polli spordikeskuses](#) Viljandimaal.

Asukoht: <https://maps.app.goo.gl/CrRdWWhoQTukjP1AQ9> (58.283474, 25.664489)

Tasemerühmad ja treenerid:

8-14 aastased algajad (33 noort) – lapsed ja noored, kes on orienteerumisega alustanud 1-3 aastat tagasi ning vajavad tuge metsamaastikul liikumisel. **Treenerid** Pille Illak, Piret Niglas, Teele Tšoba, Kaarel Kallas, lisaks abiks EYOC koondise noored.

Edasijõudnud 10-14 aastased (24 noort) – lapsed ja noored, kes on orienteerumisega tegeleenud 3 või rohkem aastat ning leiavad kontrollpunktid metsas iseseisvalt. **Treenerid** Sarmite Sild, Maarja Palu-Tearu, lisaks abiks EYOC koondise noored.

15+ algajad ja edasijõudnud (13 noort) – 15-aastased ja vanemad noored, kes (veel) ei pea ennast orienteerumises tegijateks. **Treener** Anita Laanejõe.

Tegijad (22 noort) – noortekoondislased ning koondisesse pürgijad. **Treenerid** Vallo Vaher, Nikolai Järveoja.

EYOC koondis (12 noort) – 25.-27.juunil Euroopa noorte meistrivõistlustel Eestit esindavad noored. **Treener** Elo Saue.

Iga tasemerühm jagatakse omakorda gruppideks, kellel on oma juhendaja ja jõukohane treening.

Korraldajad: Eesti Orienteerumislit, OK JOKA.

Laagriülem: Elo Saue, elosau@gmail.com, tel 5107705

AJAKAVA (võib tulla veel muudatusi):

N 18.juuni

14:00-16:00 vahemikus saabumine Holstre-Polli spordikeskusesse, kohtumispaik peamaja ukse juures. Sealt edasi tubadesse jaotumine.

Treeningriietuse selga vahetamine, aga kõige peale laagrisärk.

16:15 laagri avamine madalseikluspargis, esimene ühispilt. Seejärel rühmadesse kogunemine ja treeneritega tutvumine.

Soojendus. Esimene treening on (metsa)sprindi teemaline, eesmärgiks piirkonnaga tutvumine.

18:00 õhtusöök

vaba aeg

19:00 treenerite koosolek

20:00 EYOC koondis koosolek

21:00 venitused ja jõud korvpalliplatsidel

22:30-7:30 puhkeaeg ehk vaikus tubades ja õues

R 19.juuni

7:30 äratus

7:45 hommikvõimlemine algusega maja eest

8:15 hommikusöök

9:00 EYOC koondis koosolek

10:00 Holstre-Nõmme orienteerumistreeningule minek bussigraafikuga

10:00

10:30

trennist tagasi 12:00 ja 12:30

13:00 lõunasöök

14:00-15:00 puhkeaeg ehk vaikus tubades ja magamiskorrusel (õues ja alumisel korrusel tohib rääkida-tegutseda)

15:00 EYOC koondis koosolek

16:00 soojendus laagrivõistlusele

16:15 laagrivõistluse info

16:30 start Eesti orienteerumise 100.sünnipäevale pühendatud erivõistlusele

17:30 autasustamine

18:00 õhtusöök

vaba aeg

19:00 treenerite koosolek

20:00 EYOC koondis koosolek

21:00 venitused ja jõud korvpalliplatsidel

22:30-7:00 puhkeaeg ehk vaikus tubades ja õues

L 20.juuni

7:30 äratus

7:45 hommikvõimlemine algusega maja eest

8:15 hommikusöök

09:30 Viljandisse sprindiorienteerumise treeningule minek bussigraafikuga

9:30

10:15

tagasi 11:30 ja 12:15

13:00 lõunasöök

14:00-15:00 puhkeaeg ehk vaikus tubades ja magamiskorrusel (õues ja alumisel korrusel tohib rääkida-
tegutseda)

15:00 EYOC koondise koosolek

16:00 teatevõistluse treeningule minek

18:00 õhtusöök

vaba aeg

19:00 treenerite koosolek

20:00 EYOC koondise koosolek

21:00 venitused ja jõud korvpalliplatsidel

22:30-7:00 puhkeaeg ehk vaikus tubades ja õues

P 21.juuni

7:30 äratus

7:45 hommikvõimlemine algusega maja eest

8:15 hommikusöök

9:00 EYOC koondise koosolek

10:00 orienteerumismatkale minek rühmades

Pesemine, asjade pakkimine, voodiriided ära, kõik asjad majast välja kl 12:30ks.

12:45 laagri lõpetamine ja ühispilt maja ees

13:00 lõunasöök ja pärast seda kojumine

LAAGRI KODUKORD

- Tulen laagrisse **rõõmsal** meelel ja hoian üleval head tuju.
- Ma ei tule laagrisse haigena. Laagri ajal haigusnähtude ilmnemisel annan sellest kohe oma grupi juhendajale või laagriülemale teada.
- Olen **hea** kaaslane. Ma ei jäta kedagi üksi.
- Käitun kõigiga igas olukorras **lugupidavalt**. Ma ei kiusa, halvusta ega alanda mitte kedagi mitte ühelgi moel.
- Pean kinni ajakavast. Iga tegevus hakkab **ajakava** järgselt, mõtlen ette ja sean oma tegutsemise selliselt, et olen õigeaks ajaks valmis õiges kohas.
- Olen **viisakas**, tervitan üle pika aja kohtudes ja hommikuti, kasutan: palun ja aitäh, head ööd, nägemiseni, kohtumiseni jms.
- Puhkeajal liigun ja toimetan **vaikselt**, et mitte segada neid, kes tahavad magada.
- Magan öösel **vähemalt 8 tundi**.
- Teen oma voodi **korda** kohe kui tõusen hommikul voodist.
- **Hoian korras** oma voodi ümbruse, oma toa, majutuskoha. Panen prügi prügikasti, märjad riided ja jalatsid kuivama jne.
- **Pesen** ennast pärast igat treeningut. Kasutan vett säästlikult ning arvestan võimaliku järjekorraga.
- Sööklas tõstan taldrikule ainult nii palju, kui soovin süüa. Ma ei viska sööki ära. Söön rahulikult, **mitmekesiselt ja piisavalt**. Arvestan sööki tõstes veel tulemata kaaslastega.
- **Puhastan** söögikoha enda järelt ja viin nõud pesusse.
- Laagri ajal ma ei joo magustatud karastusjooke.
- Raha ja väärtesemed **jätan hoiale** grupi juhendaja kätte. Ma **ei puutu**, kasuta, võta teiste laagris osalejate asju.
- Kuulan või loen läbi treeningu infot, **mõtlen** selle enda jaoks läbi, vajadusel küsin grupi juhendajalt täpsustusi.
- **Treeningu asukohast** lahkun alles pärast oma grupi juhendaja juures nime märkimist.
- Muredest ja probleemidest teatan võimalikult kohe grupi juhendajale või laagriülemale.

ERIOSA NUTISEADMETEST:

- Ma ei veeda laagris **vaba aega** telefonis ega mänguseadmes, vaid puhkan, suhtlen ja osalen ühistegevustes.
- Ma ei võta nutiseadmeid kaasa söögi ruumi, treeningutele ega ühistegevustele, välja arvatud siis kui grupi juhendaja seda ütleb.
- Ma **lülitan** nutiseadme (telefoni) välja hiljemalt kell 21 ja ei lülita sisse enne kella 8:30.

Asukohaga seotud reeglid ja kodukorra täiendused:

- Laagri territooriumilt ei tohi lahkuda, kui rühma juhendaja ei ole selleks luba andud.
- Ujuma minnakse ainult koos oma rühma ja juhendajaga, suuremad ka treeneri loal.
- Ruumidest lahkudes kustuta tuled, ka WC, saun, söökla jt üldkasutatavates ruumides, kust lahkud viimasena.
- Kasutatud spordivahendid vii mängu lõppedes tagasi oma kohale või sinna kust need võeti.
- Siseruumides ei mängita palli ega spordita muul moel.
- Seintele, laudadele, toolidele, vooditele, kappidele jm kirjutamine, joonistamine ja sodimine ning muul moel laagri vara kahjustamine on keelatud. Materiaalse kahju tekitamisel laagri varale on kahju kohustatud hüvitama kas kahju tekitaja, lapsevanem või hooldaja.
- Laagri territooriumile on keelatud tuua esemeid ja aineid, mis võivad ohustada enda või teiste turvalisust (sh. on keelatud narkootilised, pürotehnilised ained, samuti külm- ja tulirelvad või nende maketid). Juhul kui laagris osaleja käest (juurest/toast) leitakse eelpool nimetatud

esemeid või aineid, võetakse need laagrijuhataja kätte hoiule ning tagastatakse lapsevanemale/hooldajale viimase nõudel. Laagris osaleja saadetakse esimesel võimalusel koju (laagritasu ei hüvitata). Vajadusel kaasatakse politsei.

- Hoonetes ja magamis- ja eluruumides on keelatud kasutada elektrilisi veekeeduvahendeid, lahtist tuld, küünlaid, kergestisüttivaid aineid.
- Tulekahju ja muude ohuolukordade tekkimisel tuleb sellest koheselt informeerida rühma juhendajat või 112.

Kodukorda korduvalt või tahtlikult rikkuja hooldajaga võetakse ühendust ja rikkuja saadetakse temaga koos laagrist minema, laagri maksumust ei tagastata.

VAJALIK LAAGRIVARUSTUS:

- treeningriideid, sealhulgas sokid ja pesu kaheks treeninguks päevas;
- oma klubi (kui on) treening- ja esindusriided;
- kahed jalanõud treeninguteks: spordijalatsid mängudeks ning sprinditreeninguteks, jalatsid metsas orienteerumiseks;
- kui on, siis orienteerumisvarustus: SI-pulk, kompass;
- kergelt kuivav ja kaasa võetav käterätt;
- hügieenitarbed;
- ujumisriided, kui plaanid järves ujuda;
- treeningute vahelised vahetusriided;
- riided magamiseks;
- punane pastakas või punane peenikese otsaga veekindel marker;
- eriti EYOC koondis – treeningpäevik või tarkade mõtete vihik ja kirjutusvahend;
- joogipudel, kuhu on nimi peale kirjutatud (võimalusel ka joogipudeli vöökött);
- peakate (nokats, torusall);
- käekell (ja laadija);
- väike kott vahetusriiete ja varustuse treeningkohta kaasa võtmiseks;
- läätsed, oma ravimid (kui kasutad);
- päikesekreem, päikesepillid;
- kilejakk vms võimaliku vihmajärgu puhul kaitseks.