



Hyvinkään Rasti

Nuorisotoiminnan kausiesite

Kesä 2020



Hyvinkään Rasti

Nuorisotoiminnan kausiesite 2020

Hyvinkään Rasti kutsuu kaikki suunnistuksesta kiinnostuneet lapset ja nuoret mukaan kesän 2020 toimintaan. Järjestämme aktiivista ja ympärivuotista toimintaa kaikenikäisille jokaisen oman tason mukaan. Alle kouluikäiset voivat vanhempiansa kanssa harrastaa luontoliikuntaa, vasta-alkajat oppivat liikkumaan maastossa turvallisesti kartan avulla ja kokeneemmat suunnistajat kehittävät suunnistustaitojaan vaativampien harjoitusten parissa. Lapsille ja nuorille tarjotaan myös mahdollisuus kilpailutoimintaan oman kiinnostuksen mukaan.

Ryhmät

1. **Hippo-suunnistuskoulu** (n. 4-14 -vuotiaat suunnistuksen aloittavat)
2. **Perheryhmä** (alle 7 vuotiaat, jatkoryhmä)
3. **Junnuryhmä** (n. 7-12 -vuotiaat, jatkoryhmä)
4. **Junnuvalmennusryhmä** (n. 11-13 -vuotiaat, jatkoryhmä)
5. **Nuorten harrasteryhmä** (H/D13-H/D21 -sarjalaiset)
6. **Valmennusryhmä** (H/D14-H/D21 -sarjalaiset, jatkoryhmä)



lät ovat suuntaa antavia.

1. Hippo-suunnistuskoulu

- Suunnistuksen aloittelijoille suunnattu ryhmä, jonka sisällä saattaa olla eritasoisia lapsia. Ohjaajat pitävät huolen, että kaikki lapset saavat sopivan tasoisen radan.
- Viikon pääharjoituksissa on ohjaus. Vanhempien toivotaan osallistuvan aktiivisesti lapsensa kanssa harjoituksiin. Alle kouluikäisillä lapsilla vanhempien läsnäolo on välttämätön. Vanhemmilta ei edellytetä aiempaa suunnistuskokemusta.
- Hippo-suunnistuskoulu kestää 7 kertaa. Suunnistuskoulun kerrat ovat 16.4., 23.4., 29.4., 5.5., 11.5., 20.5. ja 28.5.

2. Perheryhmä

- Alle kouluikäiset liikkuvat yhdessä vanhempien kanssa
- Ohjauksen pääpaino suunnistuksen perustaitojen opettelussa

3. Junnuryhmä

- Jatkoryhmä suunnistuskoulun suorittaneille lapsille
- Ohjauksen pääpaino: perustaitojen kehittäminen ja suunnistuksesta innostuminen
- Junnuryhmä jaetaan tarpeen mukaan pienempiin ryhmiin
- Alle kouluikäiset liikkuvat perheryhmässä yhdessä oman aikuisen kanssa

4. Junnuvalmennusryhmä

- Jatkoryhmä useamman vuoden suunnistaneille lapsille ja nuorille, joille suunnistuksessa myös kilpailut ovat tärkeä osa harrastusta
- Syvennetään perustaitoja ja kehitetään fyysistä kuntoa
- Ryhmällä voi olla omia harjoituksia pääharjoituksen lisäksi
- Ryhmäläisten tulee pystyä itsenäiseen suoraan suunnistukseen ikätasoisilla radoilla

5. Nuorten harrasteryhmä

- Nuorten ja nuorten aikuisten ryhmä, jonka jäsenet voivat halutessaan osallistua myös kilpailuihin
- Ryhmän tavoite on suunnistustaidon ja fyysisen kunnan kehittäminen kokonaisvaltaisesti sekä hyvän ryhmähengen luominen

7. Valmennusryhmä

- Tavoitteellisesti harjoittelevien nuorten ja nuorten aikuisten ryhmä.
- Ryhmän tavoite on suunnistustaidon ja fyysisen kunnan kehittäminen kokonaisvaltaisesti sekä kilpailuihin osallistuminen.
- Mahdollisuus allekirjoittaa urheilijasopimus.
- Ryhmällä voi olla omia harjoituksia ja leirejä pääharjoituksen ja yhteisten leirien lisäksi

Ohjaajat

HyRassa ryhmien vastuuvetäjien apuna toimii iso joukko muita ohjaajia ja valmentajia, mutta vastuuvetäjillä on vastuu ryhmän toiminnasta. Apuohjaajina toimii muun muassa lasten vanhempia ja seuran aktiivisuunnistajia, veteraaneja sekä nuoria.

Koko nuorisotoiminnan päävastuullisena on Teemu Kantelinen.

Varusteet

- Säänmukainen ulkoiluvaatetus
- Pitäväpohjaiset jalkineet, joilla voi liikkua metsässä, esim. suunnistuskenkä tai maastajuoksukenkä
- Oma karttamuovi, emit-kortti ja kompassi, jos omistaa sellaiset
- Juomapullo



Tiedotus

Valmennusryhmällä, nuorten harrasteryhmällä, junnualmennusryhmällä ja junnuryhmällä on käytössä Nimenhuuto-palvelu, joka on ensisijainen tiedotuskanava. Suunnistuskoulun viikkoinfo lähetetään sähköpostitse. Lisäksi ryhmillä voi olla omia esim. whatsapp-ryhmiä, joiden kautta asioista tiedotetaan. Tämän lisäksi ryhmien vastuuvetäjät voivat tarvittaessa lähettää omaa ryhmäänsä koskevia viestejä. Ryhmän vastuuvetäjään voi aina olla yhteydessä, jos on kysyttävää. Muista seuran asioista tiedotetaan esim. kuukausitiedotteessa, seuran www-sivujen keskustelupalstalla ja kalenterissa.

Pelisäännöt

Hyvinkään Rasti on mukana Olympiakomitean Operaatio Pelisäännöissä. Sen mukaan lapset ja nuoret laativat yhdessä ohjaajiensa kanssa ryhmittäin pelisäännöt toiminnalle. Lisäksi ohjaajat ja vanhemmat laativat omat pelisääntönsä.

Harjoitukset ja ohjelma

- Maanantai: perheryhmän, junnuryhmän ja junnualmennusryhmän pääharjoitus. Harjoituksessa on ohjaus. Viikonpäivä saattaa vaihdella kauden aikana. Harjoituksia on Hyvinkään lisäksi lähiseudulla.
- Keskiviikko: nuorten harrasteryhmän ja valmennusryhmän pääharjoitus. Harjoituksessa on ohjaus. Viikonpäivä saattaa vaihdella kauden aikana.
- Torstai: Hyvinkään iltarastit. Omatoiminen harjoitus. Muutaman kerran iltarastit pidetään poikkeuksellisesti keskiviikkona.

Jos muuta ei mainita, harjoitukset alkavat klo 18.00 ja päättyvät n. klo 19-19.30. Harjoitukset sisältävät alkuverryttelyn sekä suunnistukseen kuuluvia juoksutekniikka-, koordinaatio- ja ketteryysharjoituksia. Iltarastit voi suunnistaa omatoimisesti, ja metsään pääsee lähtemään oman aikataulun mukaan klo 16.30-19.00.

Ryhmäläisten on aina ilmoittauduttava maastosta tultuaan ennen kotiinlähtöä. Ohjatuissa harjoituksissa ilmoittaudutaan ohjaajille/valmentajille, iltarasteilla ilmoittaudutaan t ulospalveluun iltarastivaunulla.



Kausimaksut

Kausimaksu on 50 €/urheilija perheryhmässä, junnuryhmässä, junnuvalmennusryhmässä ja nuorten harrasteryhmässä. Nuorten valmennusryhmän kausimaksu on 100 €/urheilija. Näihin ryhmiin ilmoittautuvien tulee olla seuran jäseniä.

Kausimaksu sisältää ohjelmanmukaiset harjoitukset karttoineen ja muun vastaavan materiaalin, ohjauksen/valmennuksen ohjatuissa harjoituksissa, ilmaisen kilpailuihin osallistumisen tietyissä puitteissa, talvikauden harjoitukset ja ryhmän päiväleirit sekä ilmaisen osallistumisen Kytäjä Trail -polkujuoksutapahtumaan. Muut seuran ohjelmaan kuuluvat leirit ja kilpailumatkat järjestetään pääsääntöisesti omakustanteisesti tai omavastuulla ja ne laskutetaan osallistujilta erikseen.

Suunnistuskoulun kausimaksu on 80 €. Suunnistuskoulun kausimaksu sisältää seuran jäsenyyden ja sen tuomat edut (mm. ilmainen osallistuminen kaikkiin seuran yleisiin harjoituksiin ja iltarasteille, mahdollisuus ostaa suunnistusvarusteita edullisesti, mahdollisuus osallistua seuran kokonaan tai osittain maksamiin tapahtumiin), ohjelmanmukaiset harjoitukset karttoineen ja muun vastaavan materiaalin sekä suunnistuskoulun t-paidan. Suunnistuskoululaisia ei ole vakuutettu seuran toimesta.

Suunnistuskoulun loputtua lapset ja nuoret voivat siirtyä junnuryhmään tai nuorten harrasteryhmään, jolloin loppukauden kausimaksu on 20 €/urheilija.

Jokainen osallistuu seuran tapahtumiin omalla vastuulla ja vastaa itse toiminnastaan ikänsä edellyttämällä tasolla. HyRa vastaa, että seuran ohjatuissa harjoituksissa on asiaankuuluva ohjaus ja valvonta. Harjoitukset järjestetään ulkona luonnossa.

Valokuvaus

Hyvinkään Rastin tapahtumissa (harjoitukset, leirit, kilpailut yms.) otetaan valokuvia. Hyvinkään Rasti pidättää itsellään oikeuden käyttää kuvia seuran uutisoinnissa, tiedottamisessa (mm. internet ja sanomalehdet) ja markkinoinnissa.