

# Aikuisten Suunnistuskoulu/Jukolakoulu 2022

## Kurssin tavoite

Hyvinkään Rastin Aikuisten Suunnistuskoulun/Jukolakoulun tavoitteena on opettaa ja myös laajentaa suunnistamisen perustaitoja lajista kuntoilumielessä kiinnostuneille sekä myös antaa eväitä mahdollisesti ensimmäiseen Jukolan Viestiin tähtääville.

Kaksi kurssi-iltaa on aluksi teoria-opetusta, jonka jälkeen käytännön opetus toteutetaan maastossa pienryhmissä kokoneiden suunnistajien opastuksella. Teoriaopetuksesta vastaa pääosin Erja Raiko. Ohjatut maastoharjoitukset toteutetaan Hyvinkään Iltarastien yhteydessä. Jukolakoululaisille on suunniteltu harjoituksia myös seuran taitoharjoitusten yhteyteen sekä pari harjoitusta tulevan Jukolan tyyppimaastoissa. Aikuisten Suunnistuskoulun ohjelma päättyy huhti-toukokuun vaihteeseen. Jukolakoululaisten ohjelma jatkuu Jukolan Viestiin saakka.

## Ohjelma

### **Kurssin alkamisen edellytyksenä on se, että koronatilanne sallii luokka- ja maastoharjoitusten järjestämisen aikuisille.**

Jokaisen kurssi-illan ohjelma aloitetaan klo 18 ja kesto on noin kaksi ja puoli tuntia. Poikkeuksena Jukolan/Venlojen Viestiin tähtäävillä kauempana pidettävät Lukkari-Jukolan tyyppimaasto-harjoitukset. Kurssilaisten eri lähtötasot huomioimaan harjoituksissa.

Ti 12.4 klo 18 suunnistuksen teoriaa luokkaopetuksena

- kurssin aloitus, sisältö ja tavoitteet
- lajin esittely, karttaan tutustuminen
- karttamerkit, korkeuskäyrät
- reitinvalinnan perusteet
- kotitehtävä

Ti 19.4. klo 18 suunnistuksen teoriaa luokkaopetuksena

- reitinvalinta, rastinotto
- kartan suuntaus
- suunnistusajattelu
- kotitehtävän purku
- rastimääritteet
- suunnistusvarusteet, toiminta Iltarasteilla

To 21.4 klo 18 Lentokenttä, Ilmailutie 8, Hyvinkää, ohjattu harjoitus maastossa

- teemoina karttamerkit, kompassin käyttö, suunnassa kulku, reitin suunnittelu
- harjoitusta ennen ohjaus, suunnistusharjoitus kouluttajan tukema ja harjoituksen jälkeen palaute ja kysymykset

To 28.4 klo 18 Noppo, Herustentie 64, Nurmijärvi, ohjattu harjoitus maastossa

- teemoina kompassin käyttö, suunnassa kulku ja reitin suunnittelu

- harjoitusta ennen ohjaus, suunnistusharjoitus kouluttajan tukema ja harjoituksen jälkeen palaute ja kysymykset

To 5.5. klo 18 Kaukas, Kivistö-Kaukastie 263, Hyvinkää, omatoiminen tai ohjattu harjoitus

- teemoina rastinotto ja reitinvalinnat
- harjoituksen jälkeen palaute ja kysymykset

To 12.5 klo 18 Noppo, Herustentie 64, Nurmijärvi, omatoiminen (korvaa Kipinä-sprintin)

- teemoina rastinotto ja reitinvalinnat
- harjoituksen jälkeen palaute ja kysymykset
- + tutustuminen MOBO- ja kiintorastirataan

To 19.5 klo 18 Ridajärvi , omatoiminen harjoitus

- teemoina rastinotto ja reitinvalinnat
- harjoitusta ennen ohjaus ja harjoituksen jälkeen palaute ja kysymykset

**Aikuisten Suunnistuskoulun** ohjelma päättyy tähän. Tämän jälkeen omatoimisesti Iltarasteille. Ainakin ne kolme vapaalippua kannattaa käyttää.

**Jukolakoulun** ohjelma jatkuu touko- kesäkuun Jukolan Viestiin asti. Harjoitukset koostuvat seuran iltarasteista sekä osin seuran maanantain taitoharjoituksista sekä parista Jukolan tyyppimaasto-harjoituksesta. Tarkka ohjelma julkaistaan seuran harjoituskalenterin valmistuttua.

Kurssien jälkeenkin saat aina halutessasi opastusta iltarastitapahtumissa.

## **Ilmoittautuminen**

Ilmoittautumislomake Aikuisten Suunnistuskouluun/Jukolakouluun löytyy osoitteesta <http://www.hyvinkaanrasti.fi/jukola-koulu/>. Lisätietoja kurssista myös Timo Väreeltä, 040 86 22810, [timo.k.vare@gmail.com](mailto:timo.k.vare@gmail.com)

## **Aikuisten Suunnistuskoulun/Jukolakoulun maksu**

**Aikuisten Suunnistuskoulun** kurssimaksu on 65 euroa. Kurssimaksu sisältää:

- kaksi teoriaopetuskertaa sisätiloissa
- kaksi ohjattua maastoharjoitusta Iltarastien yhteydessä
- kolme omatoimista harjoitusta Iltarastien yhteydessä
- opastuksen kiintorastien käyttöön ja MOBO-suunnistukseen
- harjoitusten kartat, kartan suojuksen, emit-kortin lainan kurssin ajaksi, ohjauksen ja opetuksen, netissä julkaistavan opetusmateriaalin
- kolme vapaalippua Hyvinkään Iltarasteille v. 2022 kurssin päätyttyä
- runsaasti luontoliikuntaa, hyvää mieltä ja mukavaa seuraa
- kurssi päättyy huhti-toukokuun vaihteessa

**Jukolakoulu:** Maksamalla lisämaksun 40 euroa Jukolaan tähtäävä kurssi jatkuu kesäkuun taitoharjoituksilla ja liityt samalla Hyvinkään Rastin jäseneksi ja saat kaikki jäsenedut:

- o mahdollisuus osallistua Jukolan/Venlojen Viestiin seuran joukkueessa
- o vapaa osallistuminen Hyvinkään Iltarasteille koko kesäkauden
- o mahdollisuus osallistua seuran kaikille avoimiin taitoharjoituksiin, leireille, jumppiin, kuntosalille ym.
- o hankkia suunnistusvarusteita edulliseen seurahintaan, mukavaa yhdessäoloa ja mahdollisuus osallistua seuratyöhön halujen mukaan.

**Kurssimaksu** laskutetaan osallistujilta ensimmäisen kurssi-illan jälkeen. Myös Liikuntaseteleillä ja korteilla voit suorittaa maksun.

## Ohjeita kurssilaisille maastoharjoituksiin

### Pukeutuminen

- Pukeudu sään mukaisiin kävely- tai juoksuvaatteisiin. Housujen tulee olla pitkälahkeiset. Maastoharjoitukset tehdään pääsääntöisesti kävellen.
- Harjoituksen jälkeen lämmintä päälle.

### Jalkineet

- Harjoituksiin suositellaan jalkineita, jotka eivät ole liukkaat maastossa. Maastot ovat keväällä monin paikoin kosteita/märkiä sekä myös mahdollisesti liukkaita.
- Suunnistajat käyttävät suunnistuskenkiä (nastareita), joissa on tukeva pohja ja hyvä pito erilaisissa maastoissa. Lisäksi ne eivät kastuessaan paina juuri enempää kuin kuivanakaan.
- Suunnistajan Kauppa käy kesäkaudella Hyvinkään Iltarasteilla erikseen ilmoitettavina päivinä. Heiltä saa kaikkia muitakin lajiin liittyviä varusteita.

### Kompassi

- Omaa kompassia et välttämättä tarvitse ensimmäisillä kurssikerroilla.
- Voit tutustua ja käyttää ohjaajien kompassia ja tehdä hankinnan kokeiltuasi erilaisia kompassia.

### Muuta

- Ensimmäisessä maastoharjoituksessa saat kartan muovisuojaus. Ota se mukaasi seuraavilla kerroilla
- Harjoituksissa saat veloituksetta lainaksi emit-kortin kurssin ajaksi.
- Omatoimisissa harjoituksissa muista aina ilmoittautua "maalissa" ohjaajille, jottei turhaan odotella.
- Kurssilaisia ei ole vakuutettu Hyvinkään Rastin puolesta. Osallistujat voivat hankkia itselleen Kuntosuunnistajan vakuutuksen (20€), mikäli oma vakuutuskanta ei kata kuntoliikuntaa.