



Hyvinkään Rasti

Nuorisotoiminnan kausiesite 2017

Kesä 2017



Hyvinkään Rasti

Nuorisotoiminnan kausiesite 2017

Hyvinkään Rasti kutsuu kaikki suunnistuksesta kiinnostuneet lapset ja nuoret mukaan kesän 2017 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. Nuorille tarjotaan myös mahdollisuus kilpailutoimintaan oman kiinnostuksen mukaan.

Ryhmät

1. Hippo-suunnistuskoulu

- perhesuunnistus 6-vuotiaille ja nuoremmille (-2011)
- Alkajat (syntyneet 2002-2010)
- Jatkajat (syntyneet 2005-2010)

2. Ohjausryhmä (n. 11-15-vuotiaat, jatkoryhmä)

3. Nuorten ryhmä (n. 14-vuotiaat ja vanhemmat, jatkoryhmä)



lät ovat ainoastaan suuntaa antavia. Ohjausryhmä ja nuorten ryhmä on tarkoitettu suoraan suunnistukseen pystyville, suunnistuskoulun ryhmät uusille ja muutaman vuoden suunnistaneille lapsille.

1. Hippo-suunnistuskoulu

- Suunnistuksen aloittelijoille suunnatut ryhmät, joiden sisällä saattaa olla eritasoisia lapsia. Ohjaajat pitävät huolen, että kaikki lapset saavat sopivan tasoisen radan.
- Maanantain harjoituksissa on ohjaus. Tavoite on kuitenkin, että kouluikäiset lapset oppivat suunnistamaan reittinsä yksin. Vanhempien toivotaan osallistuvan aktiivisesti lapsensa kanssa harjoituksiin. Perhesuunnistuksessa vanhempien läsnäolo on välttämätön. Vanhemmilta ei edellytetä aiempaa suunnistuskokemusta.
- Torstain iltarastit ovat omatoimisia harjoituksia, ja niistä kerrotaan lisää ensimmäisellä kerralla sekä vanhempaininfossa 24.3.
- Ryhmien vastuuvetäjät:
Perhesuunnistus: Marika Damskagg ja Hanna Bister (marika.damskagg@hyvinkaa.fi, hanna.bister@gmail.com)
Alkajat: Teemu Kantelinen (teemu.kantelinen@gmail.com)
Jatkajat: Jouni Rantanen (joucca@gmail.com)
Vastuuvetäjien apuna toimii myös muita seuran ohjaajia.
- Ryhmien tasot ja tavoitteet:
 - o Perhesuunnistus: Perhesuunnistuksessa liikutaan luonnossa oman aikuisen kanssa ja tutustutaan suunnistuksen alkeisiin. Lapsi rohkaistuu liikkumaan metsässä ja oppii rastireitin idean sekä oppii karttamerkkejä.
 - o Alkajat: Tutustutaan kartan väreihin, karttamerkkeihin ja suunnistuksen perustaitoihin. Harjoitellaan rastireitin ja helppojen suorien ratojen suunnistamista yhdessä saattajan kanssa.
 - o Jatkajat: Jatkoryhmä vähintään vuoden suunnistaneille, jotka osaavat jo suunnistuksen perusasioita esim. karttamerkkejä. Kerrataan karttamerkkejä ja suunnistuksen perustaitoja. Harjoitellaan rastireitin, tukireitin ja helppojen suorien ratojen suunnistamista saattajan kanssa tai yksin.
- Ryhmiä, perhesuunnistusta lukuun ottamatta, saatetaan muokata ilmoittautumisten jälkeen mikäli ryhmät ovat kovin erikokoisia ja se on ryhmien toimivuuden kannalta tarpeellista.

2. Ohjausryhmä

- Jatkoryhmä muutaman vuoden suunnistaneille lapsille, jotka pystyvät suoraan suunnistukseen.
- Ohjauksen pääpaino: perustaitojen kehittäminen ja syventäminen, kilpailuissa toimiminen.
- Vastuuvetäjä: Petri Åberg (petri.aberg@outlook.com)

3. Nuorten ryhmä

- Kehittymistä tavoittelevien aktiivisten nuorten sekä harrastajien ryhmä.
- Ryhmän tavoite on suunnistustaidon ja fyysisen kunnon kehittäminen kokonaisvaltaisesti sekä kilpailuihin osallistuminen.
- Mahdollisuus saada henkilökohtaista valmennusta.
- Vastuuvetäjä: Janne Åberg (valmennus@hyvinkaanrasti.fi)

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 nuorisovaliokunnan (suunnistuskoulu) päävetäjä on Teemu Kantelinen ja valmennusvaliokunnan (ohjausryhmä ja nuorten ryhmä) Janne Åberg.

Varusteet

- Säänmukainen ulkoiluvaatetus
- Pitäväpohjaiset jalkineet, joilla voi liikkua metsässä. Ohjausryhmässä ja nuorten ryhmässä jalkineiksi suositellaan suunnistuskenkiä tai maastajuoksukenkiä.
- Oma karttamuovi, emit-kortti ja kompassi, jos omistaa sellaiset
- Juomapullo



Tiedotus

Ensisijainen menetelmä on seuran nettisivujen google-kalenteri, jossa on aina tuorein tieto harjoituksista.

Mahdollisista muutoksista voidaan tiedottaa kalenterin lisäksi etusivulla ja/tai keskustelupalstalla.

Suunnistuskoulun viikko-info sähköpostilla lähetetään kaikille yhteisesti. Tämän lisäksi ryhmien vastuuvetäjät voivat tarvittaessa lähettää omaa ryhmäänsä koskevia viestejä. Ryhmän vastuuvetäjään voi aina olla yhteydessä, jos on kysyttävää.

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: suunnistuskoulun (perhesuunnistus, alkajat, jatkajat) pääharjoitus. Harjoituksessa on ohjaus.
- Keskiviikko: ohjausryhmän ja nuorten ryhmän 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. Ne sisältävät alkuverryttelyn ja loppukokouksen sekä suunnistukseen kuuluvia juokstekniikka-, koordinaatio- ja/tai ketteryysharjoituksia tai vastaavia. Iltarastit voi suunnistaa omatoimisesti, ja lähtemään pääsee oman aikataulun mukaan klo 16.30-19.00.

Suunnistuskoulun, ohjausryhmän ja nuorten ryhmän kalenterit julkaistaan seuran nettisivuilla erikseen. Muutokset ovat mahdollisia, ja niistä tiedotetaan aina ensisijaisesti seuran google-kalenterissa ja mahdollisesti myös sähköpostilla tai seuran nettisivujen etusivulla.

Ryhmäläisten on aina ilmoitauduttava maastosta tultuaan ennen kotiinlähtöä. Ohjatuissa harjoituksissa ilmoitaudutaan ohjaajille, iltarasteilla tulospalveluun iltarastivaunulla.



Kausimaksut

Kausimaksu on 100 €/osallistuja paitsi nuorten ryhmässä 120 €. Sisaralennus -20 %. Suunnistuskoulun kesätaun jälkeen aloittavilta kausimaksu on 80 €. Suunnistuskoulun voi keskeyttää kahden ensimmäisen kerran jälkeen, jolloin laskutetaan ainoastaan tutustumismaksu 20 € (ei sisaralennusta). Tutustumismaksu sisältää ainoastaan vakuutuksen sekä kaksi harjoitusta. Keskeytyksestä ilmoitetaan ennen kolmatta harjoituskertaa nuorisopäällikölle tai oman ryhmän vastuuvetäjälle. Tämän jälkeen keskeyttäneet maksavat kausimaksun kokonaisuudessaan.

Maksu 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 muu vastaava materiaali, ilmainen kilpailuihin osallistuminen tietyissä puitteissa, kilpailulisenssin ja vakuutuksen sisältävä Nuori Suunta -kortti vuonna 2003 ja myöhemmin syntyneille sekä talvikauden harjoitukset. Vuonna 2002 ja aiemmin syntyneiden tulee lunastaa vakuutus ja lisenssi omatoimisesti Suunnistusliiton kautta.

Seuran ohjelmaan kuuluvat leirit ja kilpailumatkat järjestetään pääsääntöisesti omakustanteisesti tai omavastuulla ja ne laskutetaan osallistujilta erikseen.

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

HyRan Sarjasuunnistukset

Seuran sisäiset Sarjasuunnistukset jatkuvat tänäkin vuonna. Sarjoja on 4-12 -vuotiaille, ja kaikki vähintään kolmeen viidestä tapahtumasta osallistuneet palkitaan kauden päätteeksi. Lisäksi yksin suunnistaneille lasketaan pisteitä, ja yhteispisteisiin lasketaan kolme parasta tapahtumaa.

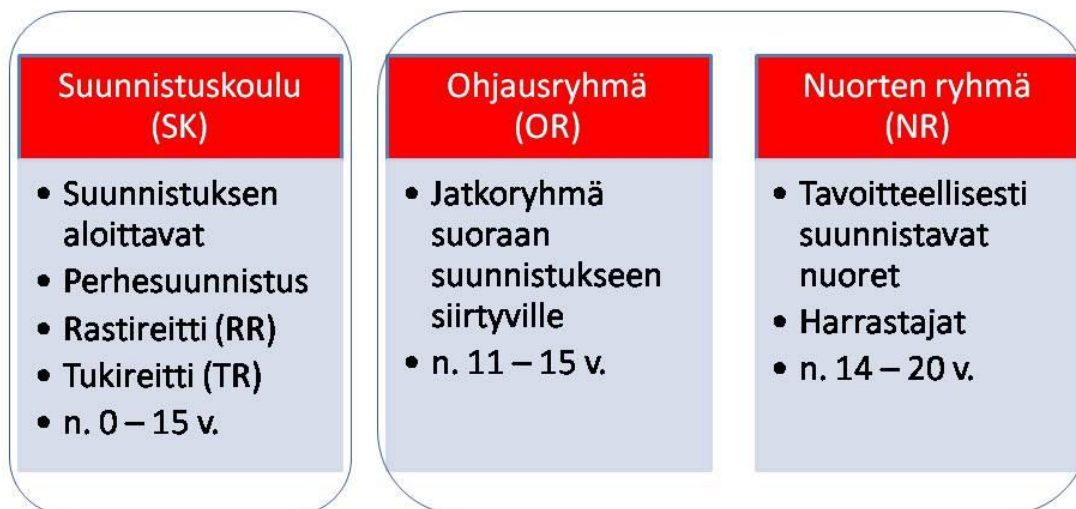
to 12.4.	Erkylännummi
ma 15.5.	Jäähalli
to 15.6.	Lentokenttä
to 3.8.	Paukunharju
to 7.9.	Tapainlinnan koulu



Ryhmien kausiohjelmat julkaistaan erikseen.

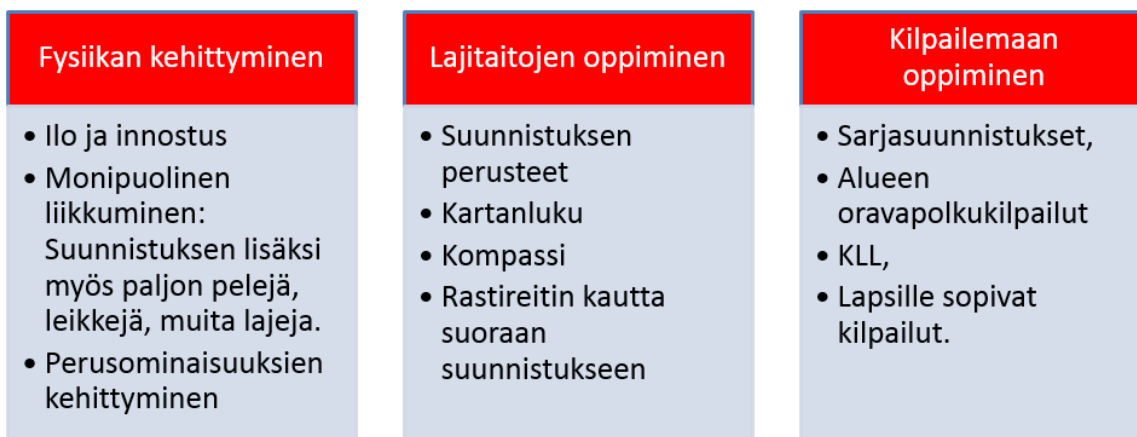


HyRa Nuorisoryhmät



Suunnistuskoulun tavoitteet

”Suunnistuksen perusteiden opettelu”





Ohjausryhmän tavoitteet

"Suoraan suunnistukseen syventyminen"

Perusliikuntataitojen oppiminen

- Opastaa:
 - omatoimiseen,
 - monipuoliseen,
 - säännölliseen liikkumiseen

Lajitaitojen oppiminen

- suunnistusajattelu,
- kartanluku,
- kompassi,
- reitinvalinnat ym.

Kilpailemaan oppiminen

- sarjasuunnistukset,
- aluemestaruus,
- KLL,
- viestit ym.



Nuorten ryhmän tavoitteet

Harjoittelu

- Yksilöllisen lajiharjoittelun oppiminen
- Kehittää perustaitojaan automaatiotasolle
- Kokonaisvaltaisen harjoittelun ymmärtäminen

Lajitaidot

- Ymmärtää oman suunnistustyylinsä
- Omatoiminen taitoharjoitusten suunnittelu ja toteutus
- Karttapankin kehittäminen

Kilpaileminen

- Kilpaileminen osana harjoittelua
- Kansainväliset edustustehtävät
- Kokonaisvaltainen urheilijaelämä
- Viestit