

A photograph of two young boys participating in a cross-country race through a forest. The boy in the foreground is wearing a red and black athletic vest over a white shirt and black pants with a red stripe. He is leaning forward in a running posture. The boy in the background is wearing a red, white, and black striped long-sleeved shirt and black pants. The forest has many thin trees and dense green undergrowth. The ground is a dirt path.

HYVINKÄÄN RASTIN
HIPPO- SUUNNISTUSKOULU
Vanhempien info 30.3.2016

Vanhemprien info 30.3.2016



1. Suunnistus harrastuksena
 2. Hyvinkään Rasti ja seuran nuorisotoiminta
 - Yleistä infoa
 - Pelisäännöt
 3. Oman lapsen saattajana / ohjaajana toimiminen
 - Suunnistustaitojen perusteet
 - Ohjauksen perustaitoja
-

*Suunnistus on kivaa,
koska se tarjoaa...*

...luontoa



...haasteita



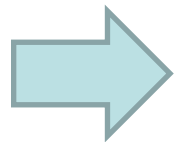
...elämyksiä



...kavereita

Suunnistus...

- kehittää monipuolisesti fyysistä kuntoa, keskittymis- ja päättelykykyä, ongelmanratkaisutaitoa, päätöksentekoa ja luontotuntemusta
- tarjoaa aina uusia haasteita ja elämyksiä
- on myös joukkueurheilua parhaimmillaan
- sopii kaikille ikään, sukupuoleen, kuntoon tai taitoon katsomatta



Luontoliikuntalaji koko perheelle
vauvasta vaariin!



Hyvinkään Rasti ry



-
- Uusimaalainen suunnistuksen erikoisseura v. 1967 alkaen
 - Jäseniä seurassa on 436, joista alle 20-vuotiaita 181
 - Tarjoaa kaikenikäisille ja –kuntoisille jäsenilleen monipuolista toimintaa ympäri vuoden
 - Aktiivinen nuorisotoiminta alle 20-vuotiaille
 - Hippo–suunnistuskoulu aloitteleville lapsille
 - Iltarasteja (kuntosuunnistus), salivuoroja, yhteislenkkejä jne.
 - Suunnistuskoulu aikuisille
 - Kilpailu- ja kartoitustoiminta
 - Jukolan viesti v. 2010
 - Koululiikuntaliiton suunnistusmestaruuskilpailut 2012
 - Sm-erikoispitkä 2014
 - Uudenmaan aluemestaruuskilpailut 2015
 - Useita uusia liikuntapaikkoja (karttoja) Hyvinkään lähiseudulla

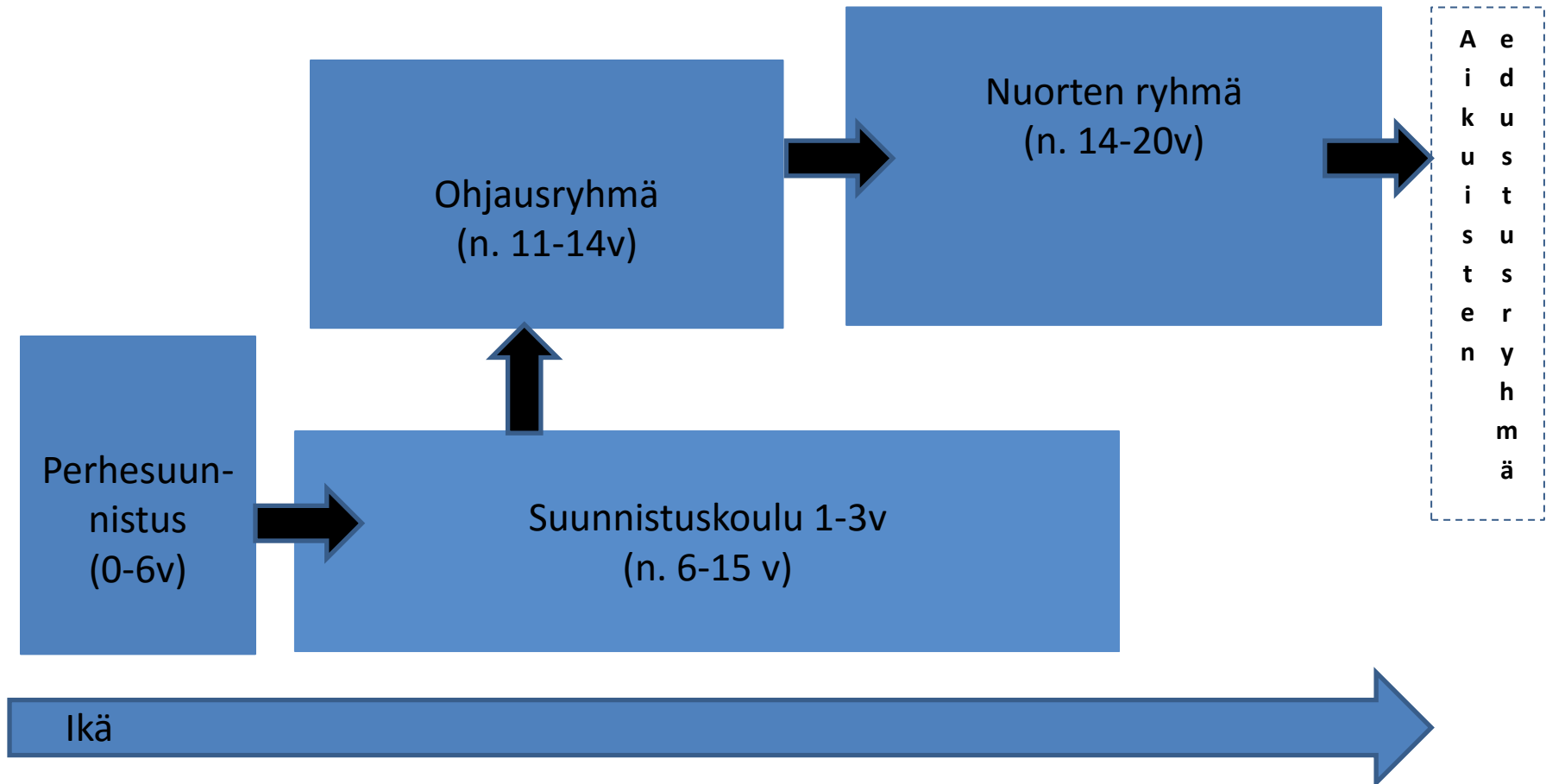
Hyvinkään Rastin nuorisotoiminta



- Nuori Suomi -sinettiseura ja nuorisourheilun laatuseura
- Tarjoamme aktiivista toimintaa suunnistuksesta kiinnostuneille lapsille ja nuorille (n. 0-20v) kullekin taitotason ja kiinnostuksen mukaan
- Painopistealueita:
 - Aktiivisten nuorten kehittäminen suunnistajina
 - Aloittelevien lasten suunnistuskoulu
- Kilpailutoiminta on luonteva ja innostava osa lasten ja nuorten suunnistusharrastusta
 - Osallistuminen kunkin lapsen oman kiinnostuksen ja valmiuden mukaan
 - Kilpailutoimintaan osallistuminen ei ole kuitenkaan välttämätöntä



Hyvinkään Rastin lasten ja nuorten ryhmät 2016





Yleistä infoa

- Tiedotus
 - Kausiesite
 - Seuran nettisivut **www.hyvinkaanrasti.fi** (esim. harjoitusinfo kalenterissa)
 - Kuukausitiedote koko seuran jäsenistölle
 - Sähköpostijakelu
- Varusteet
 - Säänmukaiset ulkoiluvaatteet ja pitäväpohjaiset jalkineet
 - Seuran asusteita tilauksesta (suunnistuspaista, harjoitteluasu jne.)
 - Emit -kilpailukortti
 - Harjoitukseen, sarjasuunnistukseen -> seuralta saa lainaksi
 - Kansalliset kilpailut -> suosittelemme omaa
- Harjoitukset
 - Ilmoita ohjaajalle jos lapsi ei osallistu (sähköposti, tekstiviesti, soitto)
 - Harjoitukset alkavat klo 18.00 ja päättyvät n. klo 19.30 (ellei muuta mainita)
 - Torstain harjoitukset iltarastien yhteydessä ovat omatoimisia.
 - Harjoituksissa myös juoksuharjoittelua, -tekniikkaa, koordinaatiota...
 - **Ryhmäläisten on ilmoitettava joka kerta maastosta tultuaan ryhmänsä ohjaajalle ennen kotiin lähtöä!**



Hippo-suunnistuskoulu

- Osallistumismaksu 100€, joka sisältää:
 - Hippo–suunnistuskoulun harjoitukset koko kaudeksi (harjoitukset, kartat, muu opetusmateriaali)
 - Hyvinkään Rastin jäsenyys
 - Nuori Suunta –kortti (v.2002 ja myöh. syntyneille) sisältäen kilpailulisenssin ja tapaturmavakuutuksen
 - Seuran tekninen t-paita
 - Maksuton osallistuminen seuran iltarasteille
 - Kansallisten kilpailujen osallistumismaksut (ei rastiviikkoja)
- Leirit järjestetään omakustanteisesti

Pelisäännöt

Suunnistuskoulun aikuiset



1. Jokaiselle annetaan mahdollisuus harrastaa oman taito- ja kuntotasonsa mukaisesti .
2. Seuran aikuiset näyttävät hyvää esimerkkiä omalla käyttäytymisellään.
3. Kannustamme positiivisesti kaikkia.
4. Kiusaaminen on kiellettyä ja siihen puututaan.
5. Helpotamme ohjaajien työtä sitoutumalla seuran toimintatapaan ja ryhmäkohtaisiin ohjeisiin.
6. Kunnioitamme luontoa ja toimimme jokamiehen oikeuksien ja – velvollisuuksien mukaisesti.
- 7.?

Hyvinkäällä 30.3.2016

Suunnistustaitojen ja –ohjauksen perusteita

Suunnistuksen perustaidot

Suunnistuksen perustaidot (Suunnistustaito 1995)

1. Kartanluku

- Karttakuvan hahmottaminen
- Kartan värit ja karttamerkit
- Kartan suuntaaminen
- Oman olinpaikan määrittäminen
- Kartan käsittely

2. Kompassin käyttö

- Kartan suuntaaminen kompassin avulla
- Suunnan otto
- Suunnassa kulku

3. Matkanmittaus

- Askelparien laskeminen
- Matkan arviointi

4. Välinetekniikka

- Suunnistusvälineiden käsittely
- Rastityöskentely

Kartta - maaston pienoiskuva ylhäältä

- Värit ja merkit auttavat hahmottamaan maaston ja kartan välistä yhteyttä
- Suunnistuskartta on tarkka, mutta siihen ei piirretä kaikkia pienimpiä yksityiskohtia
- Kartan avulla suunnistaja voi
 - Hahmottaa mielessään maastoa
 - Tehdä reitinvalintoja
 - Arvioida ja mitata etäisyyksiä
 - Arvioida maaston kulkukelpoisuutta
 - Edetä suunnitelmansa mukaisesti paikasta toiseen

Kartan värit

Kartan värit



Yleisimmät karttamerkit

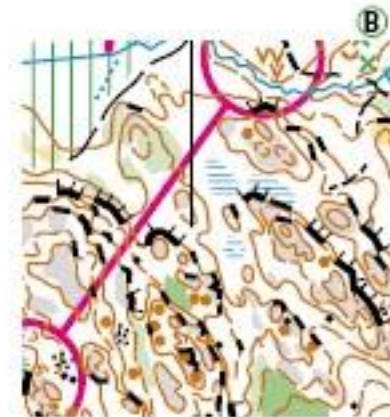
	korkeuskäyrä		leveä oja, pieni oja		sähkölinja
	kukkula		epäselvä oja		aita
	kumpare		suo		korkea aita
	kuoppa		soistuva maa		avoin alue
	pieni jyrkänne		kaivo		avoin maasto
	iso jyrkänne		maantie		kenttä
	louhikko		ajo-/pyörätie, ajopolku		hakkuuala
	pieni kivi, iso kivi		polku, pieni polku		tiheikkö, hidastava metsä
	rakennus		linja		vaikeakulkuinen maapohja
	raunio		rautatie		viljelty maa
	erittäin selvä kuvioraja				pihamaa
	selvä kuvioraja				
	avokallio				
	vesialue				

Suunnistuskarttojen mittakaavat

- Yleisimmin 1:10 000
- Myös 1:15 000 käytetään
- Opetuskartat yleensä 1:5 000
- Sprinttikartat 1:4 000 tai 1: 5000
- Esimerkki:
 - Jos kartan mittakaava on 1:10 000, vastaa sentti kartalla 10 000 senttiä maastossa eli 100 metriä

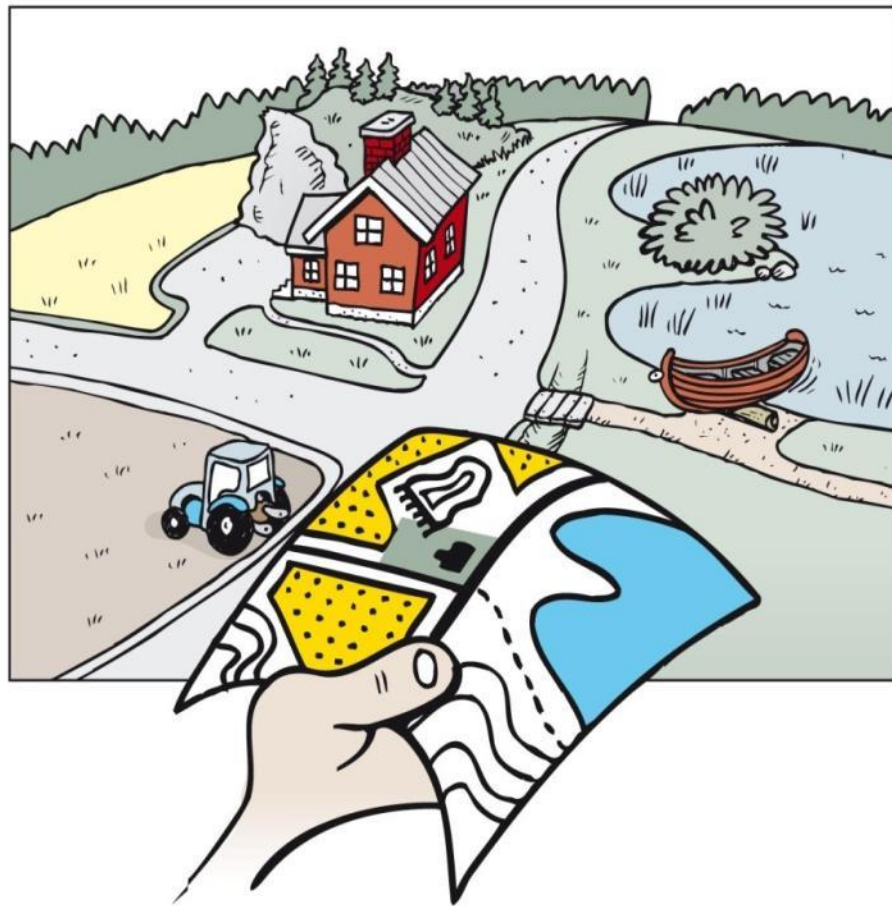


1:5 000

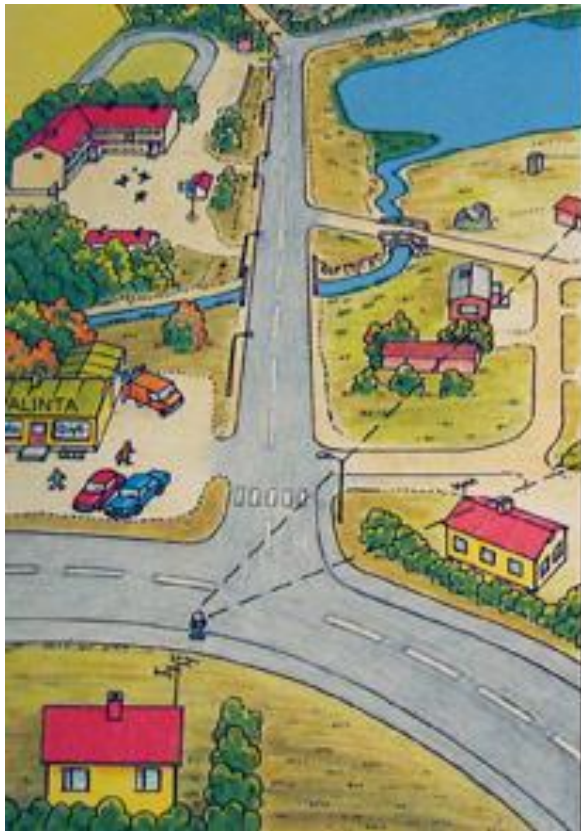


Kartan suuntaaminen

- Kartta suunnataan maaston mukaisesti siten, että se ”osoittaa aina menosuuntaan”
 - Vasemmalla puolella olevat kohteet ovat kartalla vasemmalla ja oikealla puolella olevat oikealla
- Kartan suuntaaminen on välttämätöntä maastokohteiden hahmottamiseksi

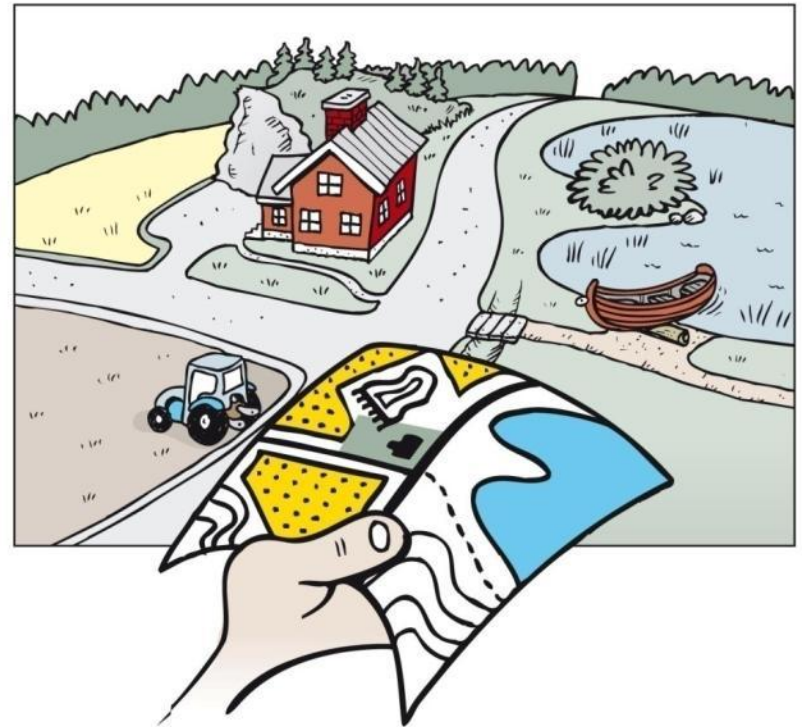


Kartan suuntaaminen



Peukalo kartalla oman paikan kohdalla

- Taittele karttaa sopivan kokoiseksi mieltymyksesi mukaan
- Pidä aina peukalo kartalla oman paikkasi kohdalla
- Siirrä peukaloa eteenpäin etenemisen mukaan
- ”Peukalo nopeuttaa kartanlukua!”



Vinkkejä perustaitojen ohjaukseen

- Karttakuvan hahmottaminen ja karttamerkit
 - Kartan piirustustehtävät (huone, koti, piha, koulumatka...)
 - Tutkikaa karttoja, karttamerkkejä – mitä ne tarkoittavat? Miltä ne näyttävät luonnossa? Käykää katsomassa kohteita maastossa ja verratkaa karttaan – mikä tämä on?
- Kartan suuntaaminen ja peukalo-ote
 - Onko karttasi oikein päin? Miten se kuuluisi olla? Mitä näet vasemmalla / oikealla? Ovatko ne myös kartallasi vasemmalla / oikealla?
 - Mihin peukku laitetaan?



Suunnistusajattelu

1. Suunnitelma:



2. Ennakointi:



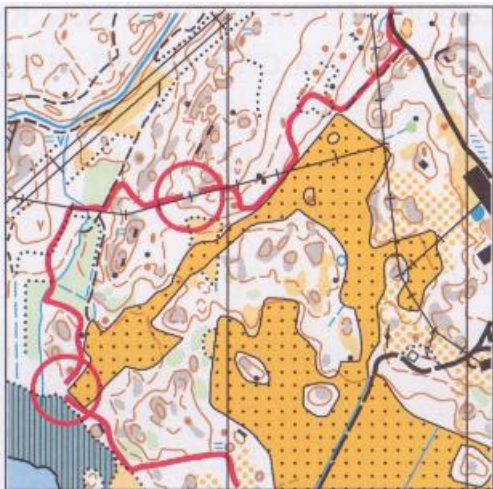
3. Havainnointi:



Reitinvalinta

- Ennen rastilta lähtöä laaditaan suunnitelma etenemisreitistä
 - Varmin, nopein, lyhyin?
 - Päätökseen vaikuttavat
 - Omat taidot ja kunto
 - Tarjolla olevat kulku-urat
 - Maaston korkeuserot
 - Maaston kulkukelpoisuus
 - Hyvä reitinvalinta on puolet toteutusta!
-

Lasten suunnistusradat

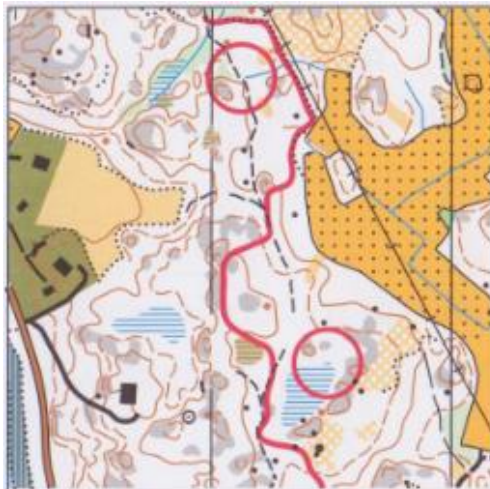


RR *Rastireitti*

Karttaan ja maastoon on merkitty apuviitoitus.

Rastit ovat viitoituksen varrella.

Rastilta toiselle edetään seuraamalla selviä maastokohteita viitoitukseen tukien.

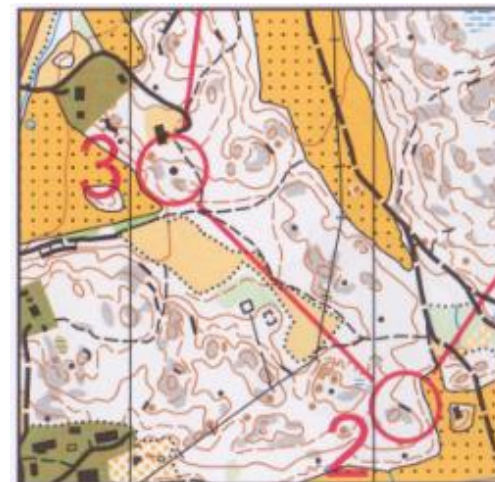


TR *Tukireitti*

Karttaan ja maastoon on merkitty apuviitoitus.

Rastit ovat viitoituksen lähetyvillä.

Rastilta toiselle edetään seuraamalla selviä maastokohteita viitoitukseen tukien.

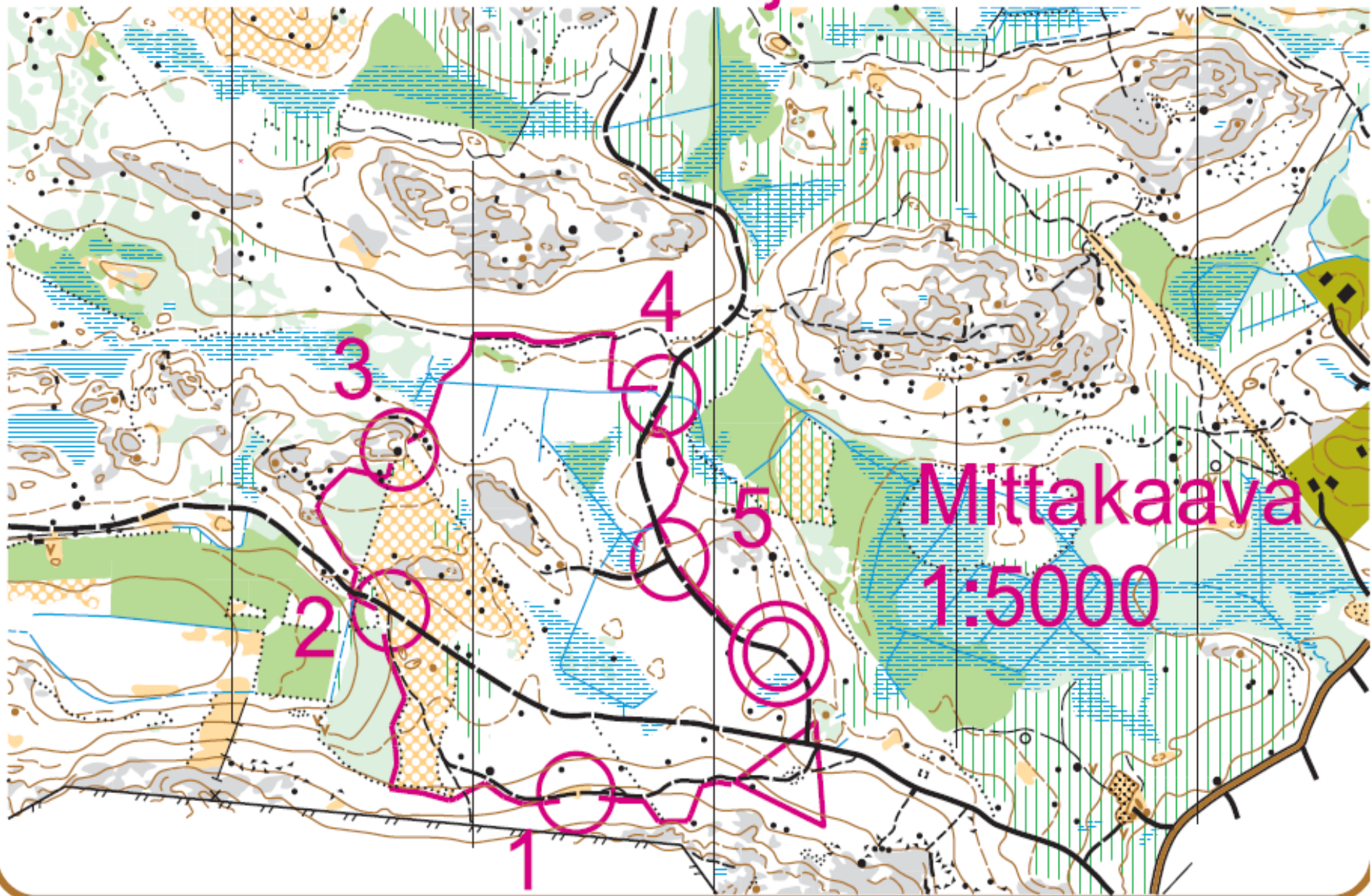


Tavallinen, *"Suora"*

Apuviitoitusta ei ole kartalla eikä maastossa.

Rastilta toiselle edetään pelkkiin maastokohteisiin tukeutuen.

RR -radan rastit ja viitoitus



Suunnistustaidon ohjaus

Ennen suoritusta

- Lähtöhetkellä

REITINVALINTA

Mistä menisit tuolle rastille?
Löydätkö vaihtoehtoisia reitinvalintoja?
Mikä on varmin? Mikä ehkä nopein?

Suorituksen aikana

ENNAKOINTI

Kun lähdet, mitä odotat näkeväsi matkan varrella?
Minkä kohteiden avulla etenet?
Mitä havainnoit maastosta?

Suorituksen jälkeen

- Maalissa
- Kotona

REITINVALINTA

Teitkö suunnitelman? Mistä menit?
Olisiko ollut muita vaihtoehtoja?

HAVAINNOINTI


Mitä kohteita näit matkan varrella?
Näitkö ne polut, tiet, rakennukset, kivet tms., joita
odotit näkeväsi?
Mitä olisi pitänyt havainnoida?

Oman lapsen saattajana toimiminen

- Kuuntele ohjaajan opastus harjoituksen teemasta, opeteltavista asioista – kiinnitä näihin huomiota harjoituksen aikana unohtamatta perustaitoja ja suunnistusajattelua!
- Anna lapsen itse yrittää ja oppia, myös erehtyä ja epäonnistua (-> lapsi suunnistaa)
- Kysy, varmista ja ohjaa, älä kerro miten itse tekisit – toisaalta anna myös keskittymisrauha suunnistukseen
- Taitojen karttuessa ”varjosta” enemmän
- Kannusta ja innosta, rohkaise epäonnistuessa
- Kaikessa tekemisessä on positiivisia asioita, löydä ne!
- Harjoituksissa ja kilpailuissa tärkeintä on osallistuminen ja oma suoritus, ei aika, sijoitus tai vertailu toisiin.
- Käykää harjoitus läpi vielä kotona.

Mistä hyvät suunnistuskokemukset syntyvät?

- Osaamisen tunne
- Motivoivat tehtävät, jotka voi ratkaista ihan itse karttaa lukemalla
- Erilaisia harjoituksia ja kilpailuja - yhdessä ja erikseen
- Liikkeen maksimointi, tekemisen meininki
- Omaan tahtiin eteneminen
- Ohjaaja / vanhempi innostaa, kannustaa ja ohjaa
- Mielenkiintoinen, vaihteleva ja taitotasoon sopiva ympäristö
- Luonto ja sää houkuttelevat



Jee, tää on kivaa !

09/06/2010