



# Hyvinkään Rastin HIPPO-Suunnistuskoulu 2010

HIPPO-Suunnistuskoulu järjestetään kuudetta kesää yhteistyössä Keski-Uudenmaan Osuuspankin kanssa. Suunnistuskoulu on tarkoitettu 6-14-vuotiaille suunnistuksesta kiinnostuneille lapsille ja nuorille. Vasta-alkajat oppivat liikkumaan maastossa turvallisesti kartan avulla. Kokeneemmat nuoret kehittävät suunnistustaitojaan vaativampien harjoitusten parissa.



Toivomme vanhemmilta aktiivista osallistumista mahdollisuuksienne mukaan lapsenne harrastuksen tukemiseen. Vuoden 2010 painopistealueena tulee olemaan lasten ja nuorten kilpailutoiminnan kehittäminen.

## Ohjaajat

HyRa:ssa lasten ja nuorten ohjaajina toimivat Suomen Suunnistusliiton Nuori Suunta-koulutuksen saaneet ohjaajat. Apuohjaajina toimii seuramme aktiivisuunnistajia, veteraaneja, suunnistavien lasten vanhempia ja seuramme nuoria suunnistajia.

HIPPO-Suunnistuskoulun päävetäjänä toimii kesällä 2010 Kaisa Friman. Kaisan p. 041-5452952 ja sähköposti [kaisa.friman\(at\)hyvinkaanrasti.fi](mailto:kaisa.friman(at)hyvinkaanrasti.fi)

## Ryhmät

Ryhmiä voidaan yhdistää ja jakaa ilmoittautumismäärän ja lasten taitotason mukaan.

### Taso 1a : Alkeiskurssi n. 6-8 vuotiaille

- Lapsi aloittelee suunnistamaan, tarvitsee aikuisen mukaan radalle. Oma saattaja pakollinen.
- Opetuksen pääpaino: Kartan värit, karttamerkit, kartan suuntaaminen, sijainti kartalla, maastossa liikkuminen ja jokamiehenoikeudet.
- Ohjaajat: Aino Norrbacka ([aino.norrbacka\(at\)phnet.fi](mailto:aino.norrbacka(at)phnet.fi), 040-5076175), Mirva Saari, Terhi Suuronen, Tarja Fröblom, Heli Kuparinen, Hanna-Mari Lind

### Taso 1b: Alkeiskurssi 9-12 vuotiaille

- Lapsi aloittelee suunnistamaan, tarvitsee aikuisen mukaan radalle. Oma saattaja suositeltava.
- Opetuksen pääpaino: Kartan värit, karttamerkit, kartan suuntaaminen, sijainti kartalla, maastossa liikkuminen ja jokamiehenoikeudet
- Ohjaajat: Kaisa Friman ([kaisa.friman\(at\)pp.inet.fi](mailto:kaisa.friman(at)pp.inet.fi), 041-5452952), Tiina Pietari, Milla Turpiainen, Linda Vallinkivi, Essi Puolakanaho

## Taso 2: Jatkokurssi 8-10 vuotiaille

- Lapsi on osallistunut suunnistuskouluun aikaisemmin tai suunnistanut muualla aikaisemmin.
- Oma saattaja saa olla mukana, mutta ryhmäläisten tavoite on kehittää taitoja kohti itsenäistä suunnistussuoritusta
- Ryhmäläisten tavoite on osallistua kesän aikana lähialueen kansallisiin kilpailuihin. Kilpailullisia sijoitustavoitteita ei ole, vaan tavoitteena on onnistunut ja hauska kilpailusuoritus.
- Opetuksen pääpaino: Karttamerkkien kertaus, kartan suuntaaminen, rastireittisuunnistus ja taitojen mukaan tutustuminen tukireittisuunnistukseen ja suoraan suunnistukseen. Toimiminen kilpailuissa ja viesteissä.
- Ohjaajat Esa Vesterinen, ([esa.vesterinen\(at\)omnitele.fi](mailto:esa.vesterinen@omnitele.fi), 044-3247668), Anne Oksanen, Krista Kulmala, Marko Pietari

## Taso 3: Jatkokurssi 11-14-vuotiaille

- Nuorten ryhmä, jossa vahvistetaan nuorten suunnistustaitoja ja harjoitellaan itsenäistä suoraa suunnistusta.
- Halukkaille tarjotaan kilpailumahdollisuuksia sekä valmennusta.
- Opetuksen pääpaino: Suunnistustaitojen kehittäminen, korkeuskäyrien ymmärtäminen, kompassin käyttö, suunnistusajattelun omaksuminen, tukireitin ja suoran suunnistuksen harjoittelu.
- Ohjaajat: Janne Turpiainen ([janne.turpiainen\(at\)hyvinkaanrasti.fi](mailto:janne.turpiainen@hyvinkaanrasti.fi), 0500-272557), Mikko Puolakanaho, Ville Jumppanen, Angela Pätt

## Varusteet

- Säänmukainen ulkoiluvaatetus
- Pitäväpohjaiset jalkineet, joilla voi liikkua metsässä

## Tiedotus

- seuran nettisivut [www.hyvinkaanrasti.fi](http://www.hyvinkaanrasti.fi) => Nuoriso => Hippo-Suunnistuskoulu
- sähköpostijakelu (ilmoita osoitteesi [kaisa.friman\(at\)hyvinkaanrasti.fi](mailto:kaisa.friman@hyvinkaanrasti.fi))
- Aamupostin Urheiluseurat-palsta otsikolla HyRa/HIPPO-Suunnistuskoulu (ilmoitus tarkasta harjoituspaikasta tapahtumapäivän lehdessä)

## Pelisäännöt

Hyvinkään Rasti on mukana Nuori Suomi ry:n Operaatio Pelisäännöissä. Sen mukaisesti lapset ja nuoret laativat yhdessä ohjaajiensa kanssa säännöt HIPPO-Suunnistuskoulun toiminnalle. Tämän lisäksi ohjaajat ja vanhemmat tekevät omat toimintaa koskevat pelisääntönsä.

## Harjoitukset ja ohjelma

HIPPO-Suunnistuskoulun harjoitukset pidetään tiistaisin tai keskiviikkoisin. Harjoitukset järjestetään yhteistyössä Riihimäen Suunnistajien kanssa siten, että seurat järjestävät harjoituksia vuorotellen. Kaikkiin harjoituksiin osallistuu tällöin molempien seurojen suunnistajia ja ohjaajia. Harjoituspaikat löytyvät tästä lehdestä. Mahdolliset muutokset sekä tarkempi

harjoituspaikka ja ajo-ohjeet ilmoitetaan viimeistään tapahtumapäivän Aamupostissa Urheiluseurat-palstalla sekä sähköpostitse ja HIPPO-Suunnistuskoulun nettisivuilla (kts. tiedotus).

Harjoitukset alkavat klo 18.00 (jos ei muuta mainita) ja päättyvät n. klo 19.30. Harjoitukset alkavat yleensä ryhmän yhteisellä alkuverryttelyllä ja päättyvät yhteiseen loppukokoukseen. Suunnistuskoululaisen on ilmoitauduttava joka kerta maastosta tultuaan Suunnistuskoulun ohjaajalle ennen kotiin lähtöä.

### **HIPPO-Suunnistuskoulun osallistumismaksu**

Suunnistuskoulun maksu on 50 €/osallistuja, perhe max 80 €.

Maksuun sisältyy mm.

- ohjelmanmukaiset harjoitukset karttoineen ja muu opetusmateriaali
- Nuori Suunta-kortti (sis. tapaturmavakuutuksen)
- kansallisten kilpailujen osallistumismaksut (ei rastiviikkoja)
- Rastipassi, joka oikeuttaa osallistumaan Hyvinkään iltarasteille
- Hyvinkään Rastin jäsenyys
- Seuran T-paita

HIPPO-Suunnistuskoulun ohjelmaan kuuluvat leirit järjestetään omakustanteisesti ja ne laskutetaan osanottajilta erikseen.

Jokainen osallistuu suunnistuskouluun omalla vastuullaan ja vastaa itse omasta toiminnastaan ikänsä edellyttämällä tavalla. HyRa vastaa siitä, että HIPPO-Suunnistuskoulussa on asianmukainen ohjaus ja lasten iän mukainen valvonta. Harjoitukset järjestetään ulkona luonnossa.

### **Keski-Uudenmaan nuorten sarjasuunnistus**

31.5.	Keravan Urheilijat
14.6.	Mäntsälän Urheilijat
18.8.	Hyvinkään Rasti
9.9.	Tuusulan Voima-Veikot
16.9.	Rajamäen Rykmentti

Keskisellä Uudellamaalla järjestetään tänä vuonna jo kuudetta kertaa kaikille suunnistaville nuorille (7-16-vuotiaat) tarkoitettu sarjasuunnistus, jonka tarkoituksena on tarjota lisähaastetta seuran suunnistuskoulun jälkeen ja madalta kynnystä isompiin suunnistustapahtumiin siirtymiseen, sekä tarjota mahdollisuus muiden lähialueen suunnistavien nuorten tapaamiseen. Tapahtumiin voi osallistua yksin tai saattajan kanssa. Lisätietoja ohjaajilta.

Ilmoittautuminen tapahtuu edellisellä viikolla omissa harjoituksissa karttojen varaamista varten. Kaikki vähintään neljään sarjasuunnistustapahtumaan osallistuneet palkitaan kauden päätöstilaisuudessa.

## Harjoitusohjelma 2010

Päivä	Paikka
Huhtikuu	
Ti 6.4.	Aloitus, ensimmäinen opetuskerta, Sveitsin lukio
Ke 14.4.	Toinen opetuskerta, Sveitsin lukio
Ke 21.4.	Ensimmäinen maastoharjoitus, RR+TR, Lentokenttä
Ti 27.4.	Hausjärvi kk
Toukokuu	
Ti 4.5.	Riutta
Ma 10.5.	Rastiseikkailu, Vehkojan koulu
Ti 11.5.	Ykslampi
La 15.-16.5.	Uudenmaan Rastipäivät Riihimäellä
Ke 19.5.	Hyvinkäänkylä, RR+TR
Ti 25.5.	Riihimäen Varuskunta
To 27.5.	Alueen oravapolkuviesti, Vantaa
Ma 31.5.	Sarjasuunnistus I, Keravan Urheilijat
Kesäkuu	
Ti 1.6.	Nuotioretki Usmiin
8.-11.6.	Leimaus-leiri 8-16-vuotiaille Kuopion Rauhalahdessa
Ma 14.6.	Sarjasuunnistus II, Mäntsälän Urheilijat
Ti 15.6.	Lavinto
KESÄTAUKO	
Heinäkuu	
Ke 27.7.	Riutta
Elokuu	
Ke 4.8.	Vehkojan koulu
Ke 11.8.	Lukonmäki, RR+TR
La 14.8.	Aluemestaruuskilpailu, Keravan Urheilijat
Ke 18.8.	Paukunharjun maja, RR+TR, Sarjasuunnistus III
Ti 24.8.	Riihimäen Varuskunta
Ti 31.8.	Alueen oravapolkukilpailu, Vihti
Ti 31.8.	Suonummi
Syyskuu	
Ti 7.9.	Lavinto
To 9.9.	Sarjasuunnistus IV, Tuusulan Voima-Veikot
Ke 15.9.	Erkylän maja, RR+TR, Hyvinkään Koulujen suunnistuskisat
To 16.9.	Sarjasuunnistus V, RR
SYYSKUUSSA	SYYSLEIRI