

Hyvinkään Rastin Nuorisotoiminta

Kausiesite / kesä 2012



Hyvinkään Rasti kutsuu kaikki suunnistuksesta kiinnostuneet lapset ja nuoret mukaan kesän 2012 toimintaan. Järjestämme aktiivista toimintaa 7-16 -vuotiaille, jokaiselle oman tason mukaan. Vasta-alkajat oppivat liikkumaan maastossa turvallisesti kartan avulla. Kokeneemmat nuoret kehittävät suunnistustaitojaan vaativampien harjoitusten parissa kohti aktiivista kilpailutoimintaa. Suunnistusta aloitteleville lapsille järjestämme HIPPO -suunnistuskoulun kahdeksatta kesää yhteistyössä Keski-Uudenmaan Osuuspankin kanssa.

Ryhmät

1. **HIPPO -suunnistuskoulu**, noin 8-12 vuotiaat
2. **Ohjausryhmä**, noin 9-12 vuotiaat
3. **Valmennusryhmä**, noin 13-vuotiaat ja vanhemmat
4. **Harrastajat**, yli 12 -vuotiaille omatoimiseen suunnistuksen harrastamiseen ilman ohjausta



Ryhmiä voidaan yhdistää ja jakaa ilmoittautumismäärän ja lasten taitotason mukaan.

1. HIPPO - suunnistuskoulu, n. 8-12 vuotiaille

- Suunnistuksen aloittelijoille, joille järjestään keväällä erillinen 5 opetuskerran HIPPO -suunnistuskoulu. Suunnistuskoulun ajaksi lapset jaetaan pienempiin ryhmiin iän ja suunnistuskokemuksen mukaan.
- Suunnistuskoulun jälkeen suunnistuskoululaiset jatkavat yhtenä ryhmänä osallistuen nuorten harjoituksiin. Nuorten harjoituksissa on ohjaus, mutta oma saattaja on pakollinen, kunnes lapsi kykenee itsenäiseen suunnistamiseen ja metsässä liikkumiseen.
- Torstaina 26.4. suunnistuskoulun aikana vanhemmille järjestetään infotilaisuus suunnistuksen perustaidoista ja oman lapsen saattajana toimimisesta.
- Ryhmäläisten tavoite on oppia kesän aikana itsenäiseen suunnistamiseen ja metsässä liikkumiseen ilman saattajaa.
- Opetuksen ja ohjauksen pääpaino: kartan värit, karttamerkit, kartan suuntaaminen, sijainti kartalla, johdattelevat reitit, maastossa liikkuminen ja jokamiehenoikeudet.
- Ohjaajat: Tarja Fröblom (tarja.froblom(at)gmail.com, 040-7737712), Outi Siirola, Mari Laurinen, Riikka Ahoniemi, Tuomas Eerola
- HIPPO -suunnistuskoulun rehtori: Katja Kyckling (katja.kyckling(at)hyvinkaanrasti.fi, 0400-355284)

2. Ohjausryhmä n. 9-12 vuotiaille

- Jatkoryhmä lapsille, jotka hallitsevat suunnistuksen perustaidot sekä kykenevät itsenäiseen suunnistamiseen ja metsässä liikkumiseen (lapsi selviytyy viitoitetusta RR -radasta itsenäisesti).
- Ryhmäläisten tavoite on kehittää taitoja kohti suoraa suunnistusta ilman viitoitusta.
- Kesän aikana osallistutaan myös lähialueen kansallisiin kilpailuihin tavoitteena kilpailutoimintaan tutustuminen sekä innostavien ja mukavien suunnistuskokemuksien saaminen ilman sijoitustavoitteita.
- Ohjauksen pääpaino: perustaitojen kertaus, reitinvalinta ja rastille tulo, kartanluku- ja maaston havainnointitaidon kehittäminen, kompassin käyttö ja suunnassakulku, suunnistaminen ilman viitoitusta, kilpailuissa ja viesteissä toimiminen.

- Ohjaajat Esa Vesterinen (esa.vesterinen(at)hyvinkaanrasti.fi, 044-3247668), Kari Hassinen, Anne Oksanen, Aino Norrbacka, Katja Kyckling, Marko Pietari

3. Valmennusryhmä n. 13-vuotiaat ja vanhemmat

- Valmennusryhmä on suoran suunnistuksen hallitsevien yli 13 -vuotiaiden aktiivisten ja kilpasuunnistajina kehittymistä tavoittelevien ja haluavien nuorten ryhmä.
- Ryhmän tavoite on fyysisen kunnon ja suunnistustaidon kehittäminen sekä kilpailuihin osallistuminen tavoitteellisesti.
- Ohjauksen pääpaino: suunnistustaitojen ja -ajattelun kehittäminen, fyysinen harjoittelu.
- Kriteerinä ryhmään pääsemiseksi on aktiivisuus, halu kehittyä suunnistajana ja kilpailla. Menetyskriteereitä ryhmään pääsemiseksi ei ole.
- Ohjaajat: Kaisa Friman (kaisa.friman(at)pp.inet.fi, 041-5452952), Kirsi Vesterinen, Janne Turpiainen, Mikko Puolakanaho, Ville Jumppanen, Sami Hölttä ja Juha Ojanen

4. Harrastajat yli 12 -vuotiaille

- Harrastajat on pääsääntöisesti yli 12 -vuotiaille suoran suunnistuksen ja suunnistuksen perustaidot omaaville nuorille suunnattua omaehtoista toimintaa.
- Harrastajat eivät välttämättä ole kiinnostuneita kilpailutoiminnasta, mutta joille haluamme tarjota mahdollisuuden harrastaa lajia omatoimisesti omalla tasollaan.
- Harrastajien toiminta perustuu itsenäiseen toimintaan ilman ohjausta.
- Harrastajilla on mahdollisuus osallistua täysimääräisesti seuran tarjoamiin harjoituksiin ja toimintaan.
- Harjoituksissa osallistujat ilmoittautuvat ja pyytävät kartan haluamalleen radalle punaliiviseltä ohjaajalta.

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.

Nuorisotoiminnan päävetäjänä nuorisopäällikkö, Esa Vesterinen. Lisätietoja 044-3247668 esa.vesterinen(at)hyvinkaanrasti.fi.

Varusteet

- Säänmukainen ulkoiluvaatetus
- Pitäväpohjaiset jalkineet, joilla voi liikkua metsässä

Tiedotus

- ensisijaisesti seuran nettisivut www.hyvinkaanrasti.fi
- sähköpostijakelu
- Aamupostin Urheiluseurat-palsta

Pelisäännöt

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

Harjoitukset ja ohjelma

Kevään HIPPO - suunnistuskoulu (5 opetuskertaa) järjestetään huhti-toukokuussa pääsääntöisesti torstaisin. Nuorten suunnistusharjoitukset pidetään pääsääntöisesti keskiviikkoisin. Harjoitusajat

ja -paikat löytyvät tästä lehdestä. Mahdolliset muutokset sekä tarkempi harjoituspaikka ja ajo-ohjeet ilmoitetaan seuran nettisivuilla kalenterissa. Harjoituksista ilmoitetaan myös tapahtumapäivän Aamupostissa Urheiluseurat -palstalla.

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

Osallistumismaksut

Valmennusryhmä 100 € / osallistuja
Ohjausryhmä ja suunnistuskoulu 80 € / osallistuja
Harrastajat 50 € / osallistuja
Sisaralennus -20 %

Maksuun sisältyy mm. Hyvinkään Rastin jäsenyys, ohjelmanmukaiset harjoitukset karttoineen ja muu opetusmateriaali, Nuori Suunta-kortti (-98 ja myöh. syntyneille) sisältäen kilpailulisenssin ja tapaturmavakuutuksen, kansallisten kilpailujen osallistumismaksut (ei rastiviikkoja), maksuton osallistuminen Hyvinkään Rastin iltarasteille, seuran T-paita uusille jäsenille.

Seuran ohjelmaan kuuluvat leirit järjestetään omakustanteisesti ja ne laskutetaan osanottajilta erikseen.

Vuonna 1997 syntyneet ja vanhemmat lunastavat vakuutuksen ja lisenssin omatoimisesti suunnistusliiton kautta.

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

Keski-Uudenmaan nuorten sarjasuunnistus

Keskisellä Uudellamaalla järjestetään kaikille suunnistaville nuorille (7-16-vuotiaat) tarkoitettu sarjasuunnistus. Tapahtumiin voi osallistua yksin tai oman saattajan kanssa. Vuoden 2012 Keski-Uudenmaan sarjasuunnistuksen aikataulu:

31.5. TVV, Tuusula
4.6. MU, Mäntsälä
13.8. KeU, Kerava
4.9. RR, Rajamäki
12.9. HyRa, Hyvinkää

Kaikki vähintään neljään sarjasuunnistustapahtumaan osallistuneet palkitaan kauden päätöstilaisuudessa. Lisätietoja sarjasuunnistuksista ohjaajilta.

Alueen oravapolkukilpailut

Suunnistavalla Uudellamaalla (pääkaupunkiseutu ja uusimaa) järjestetään alueen 7 - 16 -vuotiaille lapsille ja nuorille suunnatut oravapolkukilpailut sekä henkilökohtaisella matkalla että viestissä. Alueen oravapolkukilpailut järjestetään vuonna 2012 seuraavasti:

To 24.5. Alueen Oravapolkuviesti, Helsinki (Helsingin Suunnistajat)
Ti 21.8. Alueen Oravapolkukilpailu, Karkkila (Karkki-Rasti)

Kausiohjelma 2012

PVM	Tapahtuma	Paikka	Teema	Valmenn. Ohjaus	Suunnistuskoulu
To 12.4.	Ohjaus- ja Valmennus	Hyvinkään yhteiskoulu	Kortteliharjoitus	X	X
Ke 18.4.	Ohjaus- ja Valmennus	Lentokenttä	Suora suunnistus	X	X
To 19.4.	Suunnistuskoulun aloitus	Hyvinkään yhteiskoulu	Aloituskokoontuminen		X
Ke 25.4.	Ohjaus- ja Valmennus	Paukunharju	Korkeuskäyrät	X	X
To 26.4.	Suunnistuskoulu	Villatehdas	Karttamerkit		X
Ke 2.5.	Ohjaus- ja Valmennus	Kytäjä		X	X
To 3.5.	Suunnistuskoulu	Vehkojan koulu	Kartan suuntaaminen		X
Ke 9.5.	Pukkilasprintti	Mäntsälä	kilpailu	X	X
To 10.5.	Suunnistuskoulu, Ohjausryhmä	Hyvinkäänkylän koulu	viivasuunnistus, oman olinpaikan määrittäminen	X	X
Ke 16.5.	Suunnistuskoulu, nuorten harjoitus	Vehkojan koulu	Rata taitotason mukaan	X	X
To 17.5.	Prisma-rastit	Lohja	kilpailu, yhteinen bussimatka	X	X (X)
La 19.5.	Valio-Jukola -harjoitus	Sipoo / Vantaa	Jukola tyyppimaasto	X	
Ti 22.5.	Suunnistuskoulu, ohjausryhmä	Riihimäki	Rastireitti / tukireitti / suora suunnistus	X	X
To 24.5.	Alueen Oravapolkuviesti	Helsinki	Kilpailu, yhteinen bussimatka	X	X (X)
To 31.5.	Sarjasuunnistus	Tuusula	harjoituskilpailu	X	X
Ma 4.6.	Sarjasuunnistus	Mäntsälä	harjoituskilpailu	X	X
5.-8.6.	Leimaus-leiri	Vuokatti	Leiri	X	X
Ti 12.6.	Valio-Jukola -harjoitus	Usmi	viestiharjoitus	X	
Ke 13.6.	Paikallisleiri	Hyvinkään lähiseutu	Leiri	X	X
Ti 19.6.	Nuorten harjoitus	Usmi	Rastinotto + nuotio	X	X
<i>Kesätauko – valmennusryhmän viikkoharjoituksia</i>					
Ke 8.8.	Nuorten harjoitus	Vatsia	V: pitkät rastivälit, Muut: kompassin käyttö	X	X
11.-12.8.	AM – kilpailut	Espoon Akilles	kilpailu	X	X
Ke 15.8.	Nuorten harjoitus	Hikiä	viestiharjoitus	X	X
Su 18.8.	Nuorten Jukola	Mynämäki	kilpailu (viesti)	X	X
Ma 20.8.	Sarjasuunnistus, KeU	Kerava	harjoituskilpailu	X	X
Ti 21.8.	Alueen Oravapolkukisa	Karkkila	kilpailu	X	X
To 23.8.	Nuorten harjoitus	Ridasjärvi	SK: viivasuunnistus, muut suunnanottoharjoitus	X	X
31.8.-1.9.	KLL	Hyvinkää	kilpailu	X	X
Ti 4.9.	Sarjasuunnistus, RR	Nurmijärvi	harjoituskilpailu	X	X
7.-9.9.	Kultainen Kompassi	UlvUra	kilpailu	X	X
Ti 11.9.	Valmennusryhmä	Hikiä	Yöharjoitus	X	
Ke 12.9.	Koulujen mestaruuskilpailu	Kulomäki	Kilpailu	X	X
Ti 18.9.	Valmennusryhmä	Nukari	Yöharjoitus	X	
Ke 19.9.	Nuorten harjoitus	Uudenkylän koulu		X	X
22.-23.9.	Nuorisoviesti & Oravatonna	Turku-Mynämäki	kilpailu	X	X
Ti 25.9.	Valmennusryhmä	Astrakan-Löytlammi	Yöharjoitus	X	
Ke 26.9.	Nuorten harjoitus	Sveitsi	Lamppu/yösuunnistus	X	X
Su 30.9.	Paikallisleiri	Hyvinkää	Leiri	X	X

Harrastajat voivat osallistua ohjaus- tai valmennusryhmän harjoituksiin oman mieltymyksen mukaan. Harjoituspaikat ja -ajat voivat muuttua. Tarkemmat tiedot harjoituksista löytyvät seuran nettisivuilta kalenterista.