

Hyvinkään Rasti

Nuorison kausiesite 2015



Hyvinkään Rasti kutsuu kaikki suunnistuksesta kiinnostuneet lapset ja nuoret mukaan kesän 2015 toimintaan. Järjestämme aktiivista ja ympärivuotista toimintaa kaikenikäisille jokaisen oman tason mukaan. Alle kouluikäiset voivat vanhempiensa 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
- 7-9-vuotiaat alkajat (syntyneet 2006-2008)
- 7-9-vuotiaat jatkajat (syntyneet 2006-2008)
- 10-14-vuotiaat (syntyneet 2001-2005)

2. Ohjausryhmä (11-14-vuotiaat, jatkoryhmä)

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



lät ovat ainoastaan suuntaa antavia. Ohjausryhmä ja nuorten ryhmä on tarkoitettu suoraan suunnistukseen pystyville, suunnistuskoulun ryhmät uusille ja enintään 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. Myös vanhemmat saavat halutessaan osallistua harjoituksiin.
 - Torstain iltarastit ovat omatoimisia harjoituksia, ja niistä kerrotaan lisää vanhempien infossa kauden avauksen yhteydessä.
 - Perhesuunnistusryhmässä (6-vuotiaat ja nuoremmat) suunnistetaan yhdessä oman perheen tai jonkun muun saattajan kanssa. Ryhmän tarkoitus on mahdollistaa luontoliikunta myös alle kouluikäisille lapsille. Ohjaajat opastavat lähtöpaikalla vanhempia.
 - Opetuksen pääpaino suunnistuskoulun ryhmissä: karttamerkit, kartan värit, kartan suuntaaminen, sijainti kartalla, johdattelevat reitit, maastossa liikkuminen ja jokamiehen oikeudet.
 - Ryhmien valmentajat:
 - Perhesuunnistus: Paula Partanen (paulapartanen@gmail.com)
 - 7-9-vuotiaat alkajat: Kaisa Friman (kaisa.friman@hyvinkaanrasti.fi)
 - 7-9-vuotiaat jatkajat: Jari Pursiainen (jaripurs@gmail.com)
 - 10-14-vuotiaat: Mari Laurinen (mari.laurinen@kotikone.fi)
- Valmentajien apuna toimii myös muita seuran ohjaajia.

2. Ohjausryhmä

- Jatkoryhmä muutaman vuoden suunnistaneille lapsille, jotka pystyvät suoraan suunnistukseen.
- Ohjauksen pääpaino: perustaitojen kehittäminen ja syventäminen, kilpailuissa toimiminen.
- Valmentaja Marko Pietari (marko.pietari@gmail.com)

3. Nuorten ryhmä

- Kehittymistä tavoittelevien aktiivisten nuorten ryhmä.
- Ryhmän tavoite on suunnistustaidon ja fyysisen kunnon kehittäminen sekä kilpailuihin osallistuminen tavoitteellisesti.

- Ohjauksen pääpaino: suunnistustaitojen ja -ajattelun kehittäminen kokonaisvaltaisesti, fyysinen harjoittelu.
- Halukkaille nuorille tarjotaan henkilökohtaista valmennusta.
- Valmentaja Juha Ojanen (ojanen.juha@gmail.com)

Ohjaajat

HyRassa ryhmien valmentajien apuna toimii iso joukko ohjaajia, mutta valmentajilla on päävastuu ryhmän vetämisestä. Apuohjaajina toimii muun muassa seuran aktiivisuunnistajia, veteraaneja sekä nuoria.

Koko nuorisovalioikunnan (suunnistuskoulu) päävetäjä on Kaisa Friman ja valmennusvalioikunnan (ohjausryhmä ja nuorten ryhmä) Juha Ojanen.

Varusteet

- Säänmukainen ulkoiluvaatetus
- Pitäväpohjaiset jalkineet, joilla voi liikkua metsässä
- Oma karttamuovi, emit-kortti ja kompassi, jos omistaa sellaiset

Tiedotus

Ensisijainen menetelmä on seuran nettisivujen kalenteri, jossa on aina tuorein tieto harjoituksista. Mahdollisista muutoksista voidaan tiedottaa kalenterin lisäksi etusivulla ja/tai keskustelupalstalla. Ryhmäkohtaisia viestejä lähetetään pääasiassa sähköpostijakelulla ellei ryhmä toisin päätä.

Tiedotusvastuu on ryhmän valmentajalla, johon voi aina olla yhteydessä, jos on kysyttävää.

Pelissäännöt

Hyvinkään Rasti on mukana Valon Operaatio Pelissäännöissä. Sen mukaan lapset ja nuoret laativat yhdessä ohjaajiensa kanssa ryhmittäin pelissäännöt toiminnalle. Lisäksi valmentajat ja vanhemmat laativat omat pelisääntönsä.

Harjoitukset ja ohjelma

- Maanantai: suunnistuskoulun (perhesuunnistus, 7-9-vuotiaat alkajat, 7-9-vuotiaat jatkajat, 10-14-vuotiaat) pääharjoitus. Harjoituksessa on ohjaus. Harjoitus on silloin tällöin yhteinen myös ohjausryhmälle ja/tai nuorten ryhmälle.
- Keskiviikko: ohjausryhmän ja nuorten ryhmän pääharjoitus. Harjoituksessa on ohjaus.
- Torstai: Hyvinkään iltarastit. Omatoiminen harjoitus. Muutaman kerran iltarastit pidetään poikkeuksellisesti keskiviikkona.

Jos muuta ei mainita, harjoitukset alkavat klo 18.00 ja päättyvät klo 19.30. Ne sisältävät alkuverryttelyn ja loppukokoontumisen sekä suunnistukseen kuuluvia juoksutekniikka-, koordinaatio- ja/tai ketteryysharjoituksia tai vastaavia. Iltarastit voi suunnistaa omatoimisesti, ja lähtemään pääsee oman aikataulun mukaan klo 16.30-19.00.

Suunnistuskoulun kalenteri julkaistaan erikseen seuran nettisivuilla. Muutokset ovat mahdollisia, ja niistä tiedotetaan aina ensisijaisesti seuran kalenterissa ja mahdollisesti myös sähköpostilla tai nettisivujen etusivulla.

Ryhmäläisten on aina ilmoittauduttava maastosta tultuaan ennen kotiinlähtöä. Ohjatuissa harjoituksissa ilmoittaudutaan ohjaajille, iltarasteilla tulospalveluun iltarastivaunulla.

Kausimaksut

Kausimaksu on 90 € per osallistuja paitsi nuorten ryhmässä 120 €. Sisaralennus -20 %. Jäsenmaksun maksaneilta hyvitetään sen arvo.

Maksu sisältää seuran jäsenyyden ja sen tuomat edut (mm. ilmainen osallistuminen kaikkiin seuran harjoituksiin ja iltarasteille, ilmainen kilpailuihin osallistuminen tietyissä puitteissa, mahdollisuus ostaa suunnistusvarusteita edullisesti, mahdollisuus osallistua seuran kokonaan tai osittain maksamiin tapahtumiin), ohjelmanmukaiset harjoitukset karttoineen ja muun vastaavan materiaalin, seuran T-paidan uusille suunnistuskoululaisille sekä kilpailulisenssin ja vakuutuksen sisältävän Nuori Suunta -kortin vuonna 2001 ja myöhemmin syntyneille. Vuonna 2000 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

Viime vuonna aloitetut seuran sisäiset Sarjasuunnistukset jatkuvat tänäkin vuonna. Sarjoja on 6-14-vuotiaille, ja kaikki vähintään kolmeen kuudesta tapahtumasta osallistuneet palkitaan kauden päätteeksi. Lisäksi yksin suunnistaneille lasketaan pisteitä, ja yhteispisteisiin lasketaan kolme parasta tapahtumaa.

ke 29.4.	Lepola
ma 18.5.	Puolimatka
to 11.6.	Noppo
to 30.7.	Tapainlinna
la 15.8.	Jauholammi
to 24.9.	Lentokenttä

Keski-Uudenmaan nuorten sarjasuunnistukset

Viisi seuraa Uudeltamaalta tarjoaa jokainen kesän aikana yhden kilpailunomaisen harjoituksen myös muiden seurojen junioreille. Tapahtumissa on sarjoja 6-14-vuotiaille ja harjoitukset voi suunnistaa yksin tai saattajan kanssa. Sarjasuunnistuksissa on paikalla HyRan ohjaaja, mutta muuten ne ovat omatoimisia. Keski-Uudenmaan sarjasuunnistuksista ei myöskään lasketa pisteitä, vaan tarkoitus on tarjota laadukkaita harjoituksia uusissa maastoissa naapuriseurojenkin nuorisolle ja madaltaa kynnystä osallistua kilpailuihin. Tapahtumien päivämäärät julkaistaan myöhemmin.

Kilpailut ja leirit

Seuraavat kilpailut leirit ovat suunnistuskoulun ohjelmassa:

la-su 2.-3.5.	Uudenmaan Rastipäivät, Nurmijärvi
to 14.5.	PRISMA-rastit, Lohja
to 21.5.	Alueen oravapolkuviesti, paikka selviää myöhemmin
la 23.5.	Särkänniemisuunnistus, Tampere
ti-pe 2.-3.6.	Leimaus-leiri, Savonlinna
la 15.8.	Uudenmaan aluemestaruuskilpailu, Hyvinkää
ti 18.8.	Alueen oravapolkukilpailu, paikka selviää myöhemmin
pe-la 28.-29.8.	Koululiikuntaliiton mestaruuskilpailut, Kirkkonummi
la 12.9.	Mikonpäivän suunnistus, Tampere
su 27.9.	Syysleiri, Hyvinkää
la 3.10.	Nuorisoviesti, Turku

Ohjausryhmän ja nuorten ryhmän leiri- ja kilpailukalenteri löytyy nettisivuilta.