



# Hyvinkään Rasti

## Nuorisotoiminnan kausiesite 2019

### Kesä 2019



# Hyvinkään Rasti

## Nuorisotoiminnan kausiesite 2019

Hyvinkään Rasti kutsuu kaikki suunnistuksesta kiinnostuneet lapset ja nuoret mukaan kesän 2019 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** (n. 4-14 -vuotiaat suunnistuksen aloittavat)
2. **Junnuryhmä** (n. 4-12 -vuotiaat, jatkoryhmä)
3. **Nuortenryhmä** (n. 11-vuotiaat ja vanhemmat, jatkoryhmä)

Iät ovat ainoastaan suuntaa antavia. Nuortenryhmä on tarkoitettu suoraan suunnistukseen pystyville aiempina vuosina mukana olleille, junnuryhmä vähintään yhden kauden mukana olleille ja Hippo-suunnistuskoulu uusille lapsille.

#### 1. Hippo-suunnistuskoulu

- Suunnistuksen aloittelijoille suunnattu ryhmä, jonka sisällä saattaa olla eritasoisia lapsia. Ohjaajat pitävät huolen, että kaikki lapset saavat sopivan tasoisen radan.
- Viikon pääharjoituksissa on ohjaus. Vanhempien toivotaan osallistuvan aktiivisesti lapsensa kanssa harjoituksiin. Alle kouluikäisillä lapsilla vanhempien läsnäolo on välttämätön. Vanhemmilta ei edellytetä aiempaa suunnistuskokemusta.
- Torstain iltarastit ovat omatoimisia harjoituksia, ja niistä kerrotaan lisää ensimmäisellä kerralla.
- Hippo-suunnistuskoulu kestää 10 kertaa. Suunnistuskoulun kerrat ovat 1.4., 8.4., 15.4., 25.4., 29.4., 7.5., 13.5., 20.5., 27.5. ja 4.6.

#### 2. Junnuryhmä

- Jatkoryhmä vähintään vuoden suunnistaneille lapsille.
- Ohjauksen pääpaino: perustaitojen kehittäminen.
- Junnuryhmä jaetaan tarpeen mukaan pienempiin ryhmiin.

#### 3. Nuortenryhmä

- Kehittymistä tavoittelevien aktiivisten nuorten sekä harrastajien ryhmä.
- Ryhmän tavoite on suunnistustaidon ja fyysisen kunnon kehittäminen kokonaisvaltaisesti sekä kilpailuihin osallistuminen.
- Mahdollisuus saada henkilökohtaista valmennusta.
- Mahdollisuus allekirjoittaa urheilijasopimus (14-20 -sarjalaiset).
- Nuortenryhmän valmennuksesta vastaa seuravalmentaja.

### 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 nuorisotoiminnan päävastuullisena on Teemu Kantelinen.

## Varusteet

- Säänmukainen ulkoiluvaatetus
- Pitäväpohjaiset jalkineet, joilla voi liikkua metsässä. 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. Nuortenryhmällä ja junnuryhmällä on käytössä Nimenhuuto-palvelu. Suunnistuskoulun ja junnuryhmän 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.

## Pelissäännöt

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

## Harjoitukset ja ohjelma

- Maanantai: suunnistuskoulun pääharjoitus. Harjoituksessa on ohjaus. Viikonpäivä saattaa vaihdella kauden aikana. Harjoituksia on Hyvinkään lisäksi lähiseudulla.
- Keskiviikko: junnuryhmän ja nuortenryhmän 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 juoksutekniikka-, 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 seuran google-kalenterissa ja mahdollisesti myös sähköpostilla, seuran nettisivujen etusivulla tai nimenhuudossa.

**Ryhmäläisten on aina ilmoittauduttava maastosta tultuaan ennen kotiinlähtöä.** Ohjatuissa harjoituksissa ilmoittaudutaan ohjaajille/valmentajille, iltarasteilla ilmoittaudutaan t ulospalveluun iltarastivaunulla.



## Kausimaksut

Kausimaksu on 120 €/urheilija. Sisaralennus perheen 2. lapsesta, 3. lapsesta jne. 15 €/lapsi. Urheilijasopimuksen tehneillä urheilijoilla oma kausimaksu.

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 kartoineen ja muu vastaava materiaali, ilmainen kilpailuihin osallistuminen tietyissä puitteissa, kilpailulisenssin ja vakuutuksen sisältävä Nuori Suunta -kortti vuonna 2005 ja myöhemmin syntyneille sekä talvikauden harjoitukset. Vuonna 2004 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.

Suunnistuskoulun kausimaksu on 80 €. Suunnistuskoulun kausimaksu 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, kilpailulisenssin ja vakuutuksen sisältävä Nuori Suunta -kortti vuonna 2005 ja myöhemmin syntyneille sekä suunnistuskoulun t-paita.

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

## **Valokuvaus**

Hyvinkään Rastin tapahtumissa (harjoitukset, leirit, kilpailut yms.) otetaan valokuvia. Hyvinkään Rasti pidättää itsellään oikeuden käyttää kuvia seuran uutisoinnissa, tiedottamisessa (mm. internet ja sanomalehdet) ja markkinoinnissa.