

Aikuisten Suunnistuskoulu 2020

Kurssin tavoite

Hyvinkään Rastin Aikuisten Suunnistuskoulun tavoitteena on opettaa ja myös laajentaa suunnistamisen perustaitoja laajasta kuntoilumielessä kiinnostuneille. Jukolakoulua ei tänä vuonna järjestetä.

Kaksi kurssi-iltaa on aluksi teoria-opetusta, jonka jälkeen käytännön opetus toteutetaan maastossa pienryhmissä kokeneiden suunnistajien opastuksella. Teoriaopetuksesta vastaa pääosin Erja Raiko. Ohjatut maastoharjoitukset toteutetaan pääosin Hyvinkään Iltarastien yhteydessä. Aikuisten Suunnistuskoulun ohjelma päättyy syyskuun 24. päivää.

Ohjelma

Jokaisen kurssi-illan ohjelma aloitetaan klo 18 ja kesto on noin kaksi tuntia. Kurssilaisten eri lähtötasot pyritään huomioimaan harjoituksissa.

Ma 3.8 klo 18 Urheilukentän katsomon kokoustila, suunnistuksen teoriaa

- kurssin aloitus, sisältö ja tavoitteet
- lajin esittely, karttaan tutustuminen
- karttamerkit, korkeuskäyrät
- reitinvalinnan perusteet
- kotitehtävä

Ma 10.8. klo 18 Urheilukentän katsomon kokoustila, suunnistuksen teoriaa

- reitinvalinta, rastinotto
- kartan suuntaus
- suunnistusajattelu
- rastimääritteet
- suunnistusvarusteet, toiminta Iltarasteilla

Ti 11.8 klo 18 Paikka tarkentuu myöhemmin, ohjattu harjoitus maastossa

- teemoina karttamerkit, kompassin käyttö, suunnassa kulku, reitin suunnittelu
- harjoitusta ennen ohjaus, suunnistusharjoitus kouluttajan tukema ja harjoituksen jälkeen palaute ja kysymykset

To 13.8 klo 18 Kuru, Voitie 154, Hausjärvi ohjattu harjoitus maastossa

- teemoina kompassin käyttö, suunnassa kulku ja reitin suunnittelu
- harjoitusta ennen ohjaus, suunnistusharjoitus kouluttajan tukema ja harjoituksen jälkeen palaute ja kysymykset

To 20.8. klo 18 Nykiö, Uudenkyläntie 521, Hyvinkää, ohjattu harjoitus

- teemoina rastinotto ja reitinvalinnat
- harjoitusta ennen ohjaus ja harjoituksen jälkeen palaute ja kysymykset

To 27.8. klo 18 Koskelankulma, Uudenkyläntie 263, Hyvinkää, omatoiminen harjoitus

- teemoina rastinotto ja reitinvalinnat
- harjoitusta ennen ohjaus ja harjoituksen jälkeen palaute ja kysymykset

+ Tutustuminen MOBO- ja kiintorastirataan yhdessä sovittuna ajankohtana

Jatkossa on omatoimisia harjoituksia edelleen rastinottoa ja reitinvalintaa harjoitellen. Myös ennakko-ohjaukselle ja suunnistuksen jälkeiselle palautteelle on mahdollisuus ja tarvittaessa on myös opastusta maastossa.

To 3.9. Hikiä, omatoiminen harjoitus (katso iltarastien toiminta-aika ja paikka)

To 17.9 Keravanjärvi, omatoiminen harjoitus

To 24.8. Erkylä, omatoiminen harjoitus.

Aikuisten Suunnistuskoulun ohjelma päättyy tähän.

Ilmoittautuminen

Ilmoittautumislomake Aikuisten Suunnistuskouluun löytyy osoitteesta

<http://www.hyvinkaanrasti.fi/aikuisten-suunnistuskoulu/>

Lisätietoja kurssista myös Timo Väreeltä, 040 86 22810, timo.k.vare@gmail.com

Aikuisten Suunnistuskoulun maksu

Aikuisten Suunnistuskoulun kurssimaksu on 55 euroa. Kurssimaksu sisältää:

- kaksi teoriaopetuskertaa sisätiloissa
- kolme ohjattua maastoharjoitusta osin iltarastien yhteydessä
- neljä omatoimista harjoitusta Iltarastien yhteydessä
- opastuksen kiintorastien käyttöön ja MOBO-suunnistukseen
- harjoitusten kartat, kartan suojuksen, emit-kortin lainan, ohjauksen ja opetuksen, netissä julkaistavan opetusmateriaalinrunsaasti luontoliikuntaa, hyvää mieltä ja mukavaa seuraa
- kurssi päättyy syyskuun 24. päivä

Kurssimaksu laskutetaan osallistujilta ensimmäisen kurssi-illan jälkeen. Myös Liikuntaseteleillä ja korteilla voit suorittaa maksun.

Ohjeita kurssilaisille maastoharjoituksiin

Pukeutuminen

- Pukeudu sään mukaisiin kävely- tai juoksuvaatteisiin. Maastoharjoitukset tehdään pääsääntöisesti kävellen.
- Harjoituksen jälkeen lämmintä päälle.

Jalkineet

- Harjoitukseen suositellaan jalkineita, jotka eivät ole liukkaat maastossa. Maastot ovat monin paikoin kosteita/märkiä sekä myös mahdollisesti liukkaita.
- Suunnistajat käyttävät suunnistuskenkiä (nastareita), joissa on tukeva pohja ja hyvä pito erilaisissa maastoissa. Lisäksi ne eivät kastuessaan paina juuri enempää kuin kuivanakaan.
- Suunnistajan Kauppa käy kesäkaudella Hyvinkään Iltarasteilla erikseen ilmoitettavina päivinä. Heiltä saa kaikkia muitakin lajiin liittyviä varusteita.

Kompassi

- Omaa kompassia et välttämättä tarvitse ensimmäisillä kurssikerroilla.
- Voit tutustua ja käyttää ohjaajien kompasseeja ja tehdä hankinnan kokeiltuasi erilaisia kompasseeja.

Muuta

- Ensimmäisessä maastoharjoituksessa saat kartan muovisuojaan. Ota se mukaasi seuraavilla kerroilla
- Harjoituksissa saat veloituksetta lainaksi emit-kortin.
- Omatoimisissa harjoituksissa muista aina ilmoittautua "maalissa" ohjaajille, jottei turhaan odotella.
- Kurssilaisia ei ole vakuutettu Hyvinkään Rastin puolesta.