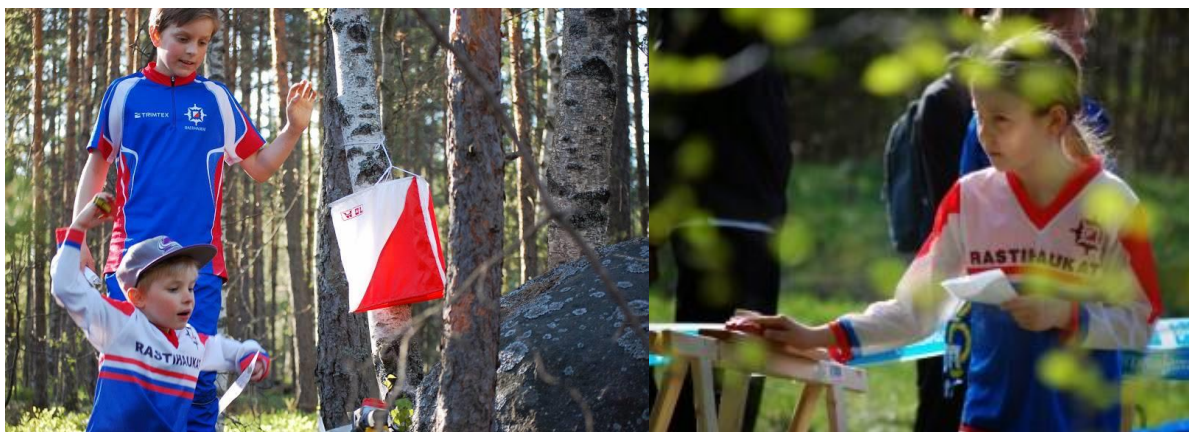




Rastihaukkojen Hippo –suunnistuskoulu 2015

Lasten omia harjoituksia järjestetään periodinomaisesti keväällä ja syksyllä. Tapahtumia on noin kerran viikossa. Omissa harjoituksissa opetellaan metsässä kulkemisen alkeita ja kartan käyttöä, karttamerkkejä ja suunnistamisen perusteita. Hippokoulussa aloitetaan alkeista ja edetään lasten tason ja osaamisen mukaan kohti vaativampia suunnistusratoja.

Hippo –koulun ohjelmaan kuuluu omia harjoituksia sekä osallistumista nuorten sarjakilpailuihin ja muihin kilpailutapahtumiin. Lisäksi kannustetaan omatoimiseen harjoitteluun.



Suunnistuskoulun ohjelmassa

Omat harjoitukset

Rastihaukkojen omat harjoitukset järjestetään yleensä arki-iltaisain (vuonna 2015 keskiviikkoisin) ja ne alkavat klo 18 ja kestävät noin reilun tunnin. Harjoitusten paikka ja teema vaihtelevat, mutta yleisimmin ne järjestetään Itä-Helsingin alueella ja niissä pyritään johdonmukaisesti opettelemaan suunnistuksen perusteita. Aikataulut löytyvät seuran nettisivuilta ja lisäksi niistä pyritään tiedottamaan erikseen sähköpostitse suunnistuskouluun osallistuvien lasten huoltajille.

Omissa harjoituksissa lapset jaetaan kahteen ryhmään. Aloittelevat lapset ja ne nuoremmat lapset, jotka eivät vielä suunnista yksin, suorittavat harjoituksia yhdessä oman huoltajansa ja/tai seuran ohjaajan kanssa. Enemmän osaavat lapset suunnistavat vaativampia ratoja ja kartanlukutaidon kehittyttyä suorittavat näitä yksin tai pienryhmissä ilman aikuista valvojaa.

Huoltajat ovat viime kädessä vastuussa lapsista harjoituksissa. Huoltajien edellytetään osallistuvan harjoituksiin etenkin niin kauan, kuin lapsi tarvitsee aikuista valvojaa maastossa kulkemiseen. Lasten siirtymisestä suunnistamaan yksin ja ilman aikuista ohjaajaa neuvotellaan yhdessä huoltajan ja seuran ohjaajien kanssa.

Kuntosuunnistustapahtumat

Kuntosuunnistustapahtumat ovat hyvä tapa harjoitella itsenäisesti suunnistamista. Yleensä jokaisessa kuntosuunnistuksessa on tarjolla myös lapsille ja perheille soveltuva lyhyt rata (1,5-3 km, lisäksi pidempiä ratavaihtoehtoja tarjolla).

Kuntosuunnistuksista lisää Suunnistavan Uudenmaan kuntosuunnistuskalenterissa, joka löytyy netistä (ja jaetaan printattuna versiona kuntorasteilla):

<http://www.suunnistavauusimaa.fi>

Kuntosuunnistukset ovat avoimia tapahtumia, joihin kuka tahansa voi osallistua karttamaksulla (yleensä 6 € aikuiset, lapset 2-3 €) eikä ennakkoilmoittautumista tarvita.

Kuntosuunnistuksissa on ajanotto EMIT –leimasimilla, mutta niissä on myös mahdollista harjoitella ilman ajanottamista. Tarkempia ohjeita kuntosuunnistuksiin osallistumisesta löytyy seurojen internet –sivuilta.

Rastihaukat järjestää lauantaisin perinteikkäitä Itärastit –kuntosuunnistuksia vaihtelevissa maastoissa. Itärastit ovat seuran jäsenille ilmaisia. Itärastikalenteri, jonne päivitetään myös tulokset, löytyy seuran nettisivuilta.

Joissain kuntosuunnistuksissa tarjotaan erikseen rastireitti (RR) tai tukireitti (TR) -ratavaihtoehtoja lapsille. Näitä kannattaa ehdottomasti käyttää hyödyksi itsenäisen harjoittelun tukena.

Pääkaupunkiseudun sarjasuunnistukset (NSK)

Sarjasuunnistukset ovat leikkimielisiä kilpailuja. Niissä otetaan aikaa ja tulokset julkaistaan, mutta niissä on myös saattajasarja niille, jotka eivät vielä halua yksin metsään lähteä. Sarjasuunnistukset ovat erinomainen tapa harjoitella suunnistamista omaa taitotasoa vastaavilla radoilla. Niihin osallistuu paljon pääkaupunkiseudulla suunnistavien seurojen lapsia, joten niissä pääsee myös eri tavalla aistimaan ”suunnistustapahtuman” henkeä kuin pienimuotoisemmissa omissa harjoituksissa.

Sarjasuunnistuksissa on tarjolla nuoremmille ikäluokille rastireitti- ja tukireittiradat. Rastireitti (RR) on maastoon vedetty nauha, siima tai muu selkeä merkintä, joka on merkitty myös karttaan. Rastit ovat reitin varrella, eli radan voi kiertää seuraamalla merkattua reittiä. Karttaa lukemalla voi reitillä kuitenkin oikoa ja säästää aikaa. Tukireitti (TR) on rastireittiä vastaava, mutta rastit on sijoitettu kauemmas reitiltä, eli kartanlukutaitoa vaaditaan jo enemmän. Rastireitti- ja tukireittiharjoittelun jälkeen siirrytään tavalliseen suunnistamiseen. Rastireitti ja tukireittiratoja on tarjolla lapsille myös ”oikeissa” kilpailuissa, joten sarjasuunnistustapahtumat ovat oivallinen ja hyvä tapa harjoitella.

Sarjasuunnistusten sarjajako noudattaa pääsääntöisesti suunnistuskilpailuissa käytettävää sarjajakoa. Tytöt (D) ja pojat (H) suunnistavat omissa sarjoissaan. Rastireittiä voi (RR) suunnistaa siihen vuoteen asti, kun täyttää kymmenen vuotta

(H/D 10 RR), tukireitillä voi suunnistaa siihen vuoteen asti kun täyttää kaksitoista (H/D 12 TR). Ilman viitoitusta maastossa pärjääville lapsille on tarjolla myös nk. ”suorat radat” sekä H/D 10 että H/D 12. Sarjasuunnistuksissa voi aina suunnistaa myös saattajan kanssa, tällöin sarjavalinta on vapaa. Saattajasarjat eivät osallistu varsinaiseen kilpasarjaan, mutta osallistumiskerrat tilastoidaan.



Lisää tietoa nuorten sarjasuunnistuksista on suunnistavan uudenmaan internet – sivuilla. Sarjasuunnistukseen ei tarvitse erikseen ilmoittautua.

Kilpailut

Rastihaukkojen suunnistuskoulu on pyrkinyt osallistumaan porukalla ainakin muutamaaan kilpailutapahtumaan kauden aikana. Lisäksi halukkaita nuoria kannustetaan osallistumaan itsenäisesti kilpailuihin ja keräämään niistä arvokasta suunnistuskokemusta. Seura maksaa kaikkien alle 20 -vuotiaiden kilpailumaksut. Kilpailemista on turha pelätä; mitä useammin kilpailuissa käy sitä alemmaksi muodostuu osallistumisen kynnyks.

Särkänniemisuunnistus keväällä (23.5.2015) on iloinen kisatapahtuma lapsille kuuluisan huvipuiston alueella. Monen nuoren kilpailijan mielestä suunnistus on tosin vähemmän tärkeä osa päivää kuin käytössä oleva hupiranneke ja huvipuiston laitteet, jotka ovat iltapäivällä kisojen jälkeen normaalisti käytössä. Rastihaukat ovat yleensä olleet paikalla Särkänniemessä joko pienemmän tai vähän isomman joukkueen voimin.

Uudellamaalla järjestetään vuosittain myös Oravapolkukilpailu (yksilökisa) ja Oravapolkuviesti (nimensä mukaisesti lasten viestikilpailu).

Lähes jokaisessa suunnistuskilpailussa, niin lähellä kuin kauempana, on yleensä myös lapsille omia sarjoja eli mahdollisuus osallistua kilpailuihin. Näistä löytyy parhaiten tietoa suunnistusliiton tai järjestävien seurojen sivuilta. Seura maksaa nuorten kilpailumaksut myös niihin tapahtumiin, joihin nuori osallistuu itsenäisesti eikä seuran suunnistuskoulun kautta.

Lisätietoja saa seuran nuorisovastaavalta nuoriso@rastihaukat.fi

Tarvittavat varusteet

Vaatteet ja jalkineet

Suunnistuskoulussa ulkoillaan aina. Tärkeintä on siis pukeutua sään mukaisesti, myös sateella lähdetään maastoon.

Nuoremmat lapset etenevät usein melko hitaasti maastossa; maisemien ja luonnon ihmettely on usein vähintään yhtä tärkeässä roolissa kuin varsinainen rastien etsiminen. Lämpimämpi vaatetus on siis perusteltua, ja kenkien on syytä olla tarvittaessa kosteutta kestävä, että niillä voi liikkua maastossa.

Vanhemmissa ikäluokissa vauhti kasvaa ja sitä myöden vaatetusta voi tietysti keventää. Jalkineina voi käyttää maastoon soveltuvia lenkkikenkiä tai muita kenkiä, joissa on hyvä juosta ulkona. On kuitenkin muistettava noudattaa varovaisuutta ja muistaa, että lenkkikengät ovat usein etenkin kallioalustalla ja metsässä liikuttaessa valitettavan liukkaat.

Jos suunnistusharrastus etenee yhtään vakavammaksi, on hyvä harkita varsinaisten suunnistuskenkien eli ”nastareiden” hankintaa. Nämä ovat erityisesti maastossa liikkumiseen tehdyt kevyet ja nopeasti kuivuvat kengät, joiden pohjassa on nastoitusta estämässä liukastumista ja lisäämässä pitoa. Suunnistuskenkiä ja muita varusteita myydään mm. Suunnistajan kaupassa. Rastihaukkojen haukkaforumilta voi myös kysellä käytettyjä kenkiä ja muita varusteita ostettavaksi.

Rastihaukat lainaa suunnistuskoululaisille kauden ajaksi seuran suunnistuspaidan käyttöön. Muita seuran asusteita voi tiedustella haukkaforumilta.

Kartta ja kompassi

Suunnistuskartat ovat tarkkoja karttoja, yleisesti kuntosuunnistuksissa käytetään 1:10 000 mittakaavan karttoja ja lasten harjoituksissa usein 1:5000 mittakaavaisia pihakarttoja. Useimmissa harjoituksissa rastit ja reitti on piirretty valmiiksi karttaan. Harjoituksen järjestäjä tuo tarvittavat kartat paikalle. Kartta kannattaa suojata kastumiselta karttamuovissa. Harjoituksen järjestäjä tuo paikalla karttamuoveja, niitä voi mielellään myös kierrättää.

Useimmissa lasten harjoituksissa ei tarvita kompassia. Reitit ovat helppoja, ja useimmiten suunnanotto ja suunnassa pysyminen onnistuvat selkeiden maastonmerkkien avulla. Kompassia ei yleensä tarvita parina ensimmäisenä vuotena lainkaan, myöhemmin sen käyttöä aletaan harjoitella. Seuralta saa peruskompasseja tarvittaessa lainaksi.

EMIT –leimasin

Niissä suunnistustapahtumissa, joissa on ajanotto (kilpailut, sarjasuunnistukset,

kuntosuunnistustapahtumat), käytetään nk. EMIT –leimasimia. EMIT –leimasin maksaa Suunnistajan kaupassa n. 60 €, ja useimmat suunnistusta aktiivisesti harrastavat omistavatoman leimasimen.

Rastihaukat lainaa EMIT –leimasimia suunnistuskoululaisten käyttöön tarvittaessa. Sarjasuunnistuksissa ja nuorten kilpailuissa voi siis suunnistaa seuran lainaleimasimella. Myös kuntosuunnistustapahtumissa voi halutessaan vuokrata EMIT –leimasimen muutaman euron korvausta vastaan.



Vanhempien rooli suunnistuskoulussa?

Vanhempien rooli suunnistuskoulussa on olennainen. Suunnistus on laji, jota pääsääntöisesti harjoitetaan maastossa, ja vaikka pääkaupunkiseudulla pääsee julkisilla kulkuvälineillä lähelle montaa suunnistusmaastoa, on lapsia silti käytännössä useimmiten kuljetettava harjoituksiin. Pyrimme toki järjestämään mahdollisuuksien mukaan kimppekyytejä. Vanhempien rooli on kuitenkin oleellinen, jo jotta lapset yleensä pääsevät suunnistamaan.

Vanhempien toivotaan myös osallistuvan harjoituksiin. Etenkin pienempien lasten kohdalla pitää vanhemman olla mukana harjoituksissa. Taitojen karttuessa moni lapsi haluaa vähitellen suunnistaa itsenäisesti tai pareittain, mutta silti saattaa ainakin aluksi olla hyvä, että joku vanhemmista hieman seurailee pienten suunnistajien perässä varmistamassa.

Rastihaukat seurana pyrkii tarjoamaan suunnistusmahdollisuuksia koko perheelle, ja kannustamme vanhempiakin liittymään seuraan ja lähtemään mukaan suunnistustapahtumiin. Seura järjestää vuosittain erilaisia tapahtumia, joihin koko perhe voi osallistua. Tällaisia ovat mm. syys- ja kevätleiri (viikonloppu) sekä talven sisäliikunta, jossa tarjolla on vanhemmille lihaskuntojumppaa ja sähkövuorolla taas on noudatettu ”kaikki pelaavat” –periaatetta.

Halukkaille vanhemmille on myös tarjolla mahdollisuus osallistua suunnistusviesteihin seuran joukkueessa. Seurasta on viime vuosina ollut joukkueita Jukolan - ja Venlojen viestissä, Halikko viestissä sekä Ruotsissa järjestettävässä 25 – manna tapahtumassa. Lisäinfoa nettisivuilla <http://www.rastihaukat.fi>