



Rastihaukat -jäsenopas

Rastihaukoilla on pitkä yli 75-vuotinen historia, jonka aikana seuran on syntynyt liuta erilaisia käytäntöjä. Uusille jäsenille eri käytännöistä on usein vaihtelevasti tietoa.

Ohessa päivitetty versio tärkeimmistä Rastihaukkojen jäseneduista – Rastihaukkojen jäsenopas A - Ö!

Seuran toimihenkilöiden yhteystiedot löytyvät parhaiten seuran internet -sivuilta <https://www.rastihaukat.fi>

HARRASTETOIMINTA JA SEURAN JÄRJESTÄMÄT TAPAHTUMAT

Seuran jäsenmaksu oikeuttaa osallistumaan **maksutta** useisiin kuntosuunnistus - tapahtumiin. Näitä ovat Itärastit, omatoimiset Iiterastit sekä talvikauden Korttelirastit. Näiden lisäksi edelleen maksutta voi osallistua seuran muuhun toimintaa mm. seuran mestaruuskilpailuihin, talvikauden harjoituksiin (mm. porrastreenit, karttavaellukset) ja koko seuran suunnistuksen taitoharjoituksiin.

Seura järjestää paljon myös kausi-/lisämaksullista toimintaa mm. Sportti-Haukat, alkeisopetus, juoksukoulu, leirejä jne., joihin osallistumisesta peritään omakustannusmaksu (seura sponsoroi yleensä noin puolet kustannuksista).

Toimintaa järjestetään vuodenajan ja aktiivisten tekijöiden saatavuuden mukaan ja näistä tiedotetaan seuran viestintäkanavissa.

Lapsille seuran jäsenmaksu tarjoaa lisäksi omat edut, katso kohta Hipposuunnistuskoulut.

HAUKKALA



Haukkala on Mäntyharjulla sijaitseva seuran omistama sähkötön mökki. Haukkala on kaikkien seuran jäsenten käytössä maksutta. Haukkalan käytöstä saa lisätietoa mökkivastaavalta (yhteystiedot nettisivulla).

Haukkalan historia alkaa jo vuodesta 1962, kun seuramme perustajajäsen Viljo Mouhu lahjoitti meille maapalstan metsistään. Sinne korpeen kauniin lammen rannalle saimme pystyttää "Haukanpesän", jossa on mukava pitää leirejä ja lomaa.

Haukkalan mökin rakentaminen alkoi vuonna 1974.

Petipaikkoja Haukkalan tukevissa kerrossängyissä riittää 10 hengelle. Pienessä keittiössä on kaasuhella ja riittävästi astioita perustarpeisiin. Kaivoa Haukkalassa ei ole, pesuveden saa lammesta helposti kantamalla. Ruoka säilyy kylmänä maakellarissa myös kesällä. Haukkalan tuvassa ei ole kaminaa tai muuta lämmönlähdettä.

HAUKKAVIESTI

Seuran virallinen lehti oli/on nimeltään Haukkaviesti. Haukkaviesti ilmestyi yleensä kerran vuodessa keväällä tiedotusluontoisena lehtenä tai pdf-verkkolehtenä, johon pyrittiin



keräämään mahdollisimman kattavasti koko vuodelle suunniteltu toiminta. Sähköiset kanavat ovat korvanneet Haukkaviestin viime vuosina, eikä lehteä ole julkaistu vuoden 2022 jälkeen.

HIPPO- SUUNNISTUSKOULU, HAUKKAKOULU



Rastihaukkojen lasten (n. 6-14 -vuotiaiden) Hippo -suunnistuskoulu pyörii kevät- ja syyskaudella: huhti-kesäkuussa ja elo-lokakuussa. Osallistujilla ei tarvitse olla kokemusta suunnistuksesta tai he ovat olleet mukana muutamana vuotena, mutta eivät ole vielä valmiita yksin suunnistusradoille. Lapset osallistuvat suunnistuskouluun huoltajan tai muun aikuisen kanssa, kunnes selviävät radoista itsenäisesti. Suunnistuskoulun ohjelma koostuu seuran omista harjoituksista, harjoitustapahtumista (lähi- ja kompassicut), leireistä (valtakunnallinen Leimaus -leiri, syysleiri) ja Itä- ja Iterastit -tapahtumista.

Jo enemmän suunnistaneille (yksin radoista selviävälle) on erillinen Haukkakoulu -ryhmä (noin 11-vuotiaista lähtien). Ryhmälle järjestetään oman tasonsa mukaista ohjausta ja harjoituksia sekä kannustetaan osallistumaan kilpailuihin ja nuorisoviesteihin.

Suunnistuskoulujen omat harjoitukset pidetään pääsääntöisesti Itä-Helsingin alueella, Haukkakoulun välillä kauempanakin suur-Helsingin alueella.

Suunnistuskoulun toimintaa koordinoivat seuran nuorisovastaavat. Hippo- ja Haukkakoulut ovat seuran jäsenille maksuttomia. Toimintaan osallistuvat lapset ja nuoret ovat seuran jäseniä. Osallistujat saavat lainaksi seuran suunnistuspaidan ja tarvittaessa emit – leimauskortin.

Mikäli lapsi/nuori eroaa seurasta, jäsenetuna lainaksi saatu paita ja/tai emit palautettava seuralle heti. Mikäli palautusta ei ole tehty kuukauden kuluessa eroamisesta tai paita/emit on hävinnyt, veloittaa seura huoltajalta suunnistuspaidasta 30 € ja emit-kortista 60 €.

Kilpaileville lapsille ja nuorille lunastetaan **vakuutukseton** kilpailulisenssi pyynnöstä ja seura maksaa kaikki kansalliset kilpailumaksut. Lisäksi suositellaan hankittavaksi itse Sporttiturvavakuutus (Suomisport -palvelusta) tai vastaava urheiluvammoja korvaava vakuutus.

IRMA

IRMA on Suunnistusliiton järjestelmä, jota käytetään kilpailuihin ilmoittauduttaessa. Jokainen rekisteröityy itsenäisesti järjestelmään. IRMAssa voi sekä ilmoittaa halukkuudestaan osallistua seuran joukkueessa viesteihin, että ilmoittautua itsenäisesti suunnistuskilpailuihin mm. alueen mestaruuskisoihin.

Osaan kisoista tarvitaan kilpailulisenssi, mutta ei esim. alueen mestaruuskisoihin (monet seuran mestaruuskisat pidetään alueen mestaruuskisoissa). Kilpailulisenssit jokainen aikuinen lunastaa ja maksaa itse www.suomisport.fi -palvelun kautta. Niiden kilpailujen osalta, jotka seura maksaa (lasten ja nuorten sekä aikuisten kaikki kansalliset kilpailut ensimmäisen hintaportaan mukaisesti), on mahdollista valita "Seura maksaa" -kohta ilmoittauduttaessa (ensimmäinen hintaportas, jälki-ilmoittautumiset maksetaan itse). Tällöin on oltava kirjautuneena sisään ilmoittautujan omilla tunnuksilla.

Linkki IRMA-järjestelmään on sekä Rastihaukkojen että Suunnistusliiton nettisivuilla.



ITÄ- JA ITERASTIT & STADIN SPRINTTICUP

Itärastit ovat Rastihaukkojen järjestämiä kuntosuunnistustapahtumia. Rasteja järjestetään lähes viikoittain lauantaisin klo 11–13 (lähtö auki) eri puolilla pääkaupunkiseutua huhti-lokakuu aikana. Itärasteille osallistuminen on jäsenille maksutonta.

Itärasteille tarvitaan jatkuvasti avustajia ja toimitsijoita. Suurin avuntarve ajoittuu noin klo 10.30. - 12.00. väliselle ajalle eli avustajat ehtivät hyvin itsekin vielä suunnistamaan.

Itärastien tuotto on merkittävin tulojen lähde seuralle, joka mahdollistaa edulliset jäsenmaksut ja tapahtumat seuran jäsenille. Toiveena on, että jäsenet kävisivät ainakin kerran kaudessa avustamassa Itärasti -tapahtumassa. Lisää tietoja saa Itärastivastaavalta (itarastit@rastihaukat.fi).

Itärastien ohessa järjestetään omatoimisia kuntosuunnistuksia *Iterasteja*, joihin kartat saa ladattua seuran nettisivuilta – jäsenille kartat ovat ilmaisia (jäsenkoodilla, joka toimitetaan jäsenpalvelu myClubiin ennen kauden alkua). Iterasti -tapahtumissa ei ole emit-leimausta, ajanottoa eikä lähtö/maali -palveluita.

Stadin Sprintticup on Helsingin suunnistusseurojen kaikille avoin sprintti-/kaupunkisuunnistuksen kuntoilutapahtuma, johon sisältyy useita tapahtumia syksyisin ja keväisin. Lähdöt yleensä keskiviikkoiltaisoin klo 17.30 – 19.00, maali sulkeutuu klo 20.00.

Syyskaudella 2024 Stadin Sprintticupia järjestävät Rasti-Jyry ja Rastihaukat. Rastihaukkojen järjestämät Sprintticup-tapahtumat ovat jäsenille maksuttomia.

JÄSENMAKSU JA MUUT MAKSUT

Seuran jäsenmaksu on 45 €/aikuinen ja 25 €/alle 21 v. nuori (sinä vuonna, kun täyttää 21 v. maksetaan täysi jäsenmaksu). Jäsenmaksu päätetään seuran syyskokouksessa vuosittain.

Jäsenyys oikeuttaa hankkimaan Suunnistusliiton kilpailulisenssin, jolla saa oikeuden suunnistaa/kilpailla kansallisissa suunnistuskilpailuissa. Seuran jäsenedut edellyttävät myös jäsenmaksujen suorittamista ajallaan ohjeiden mukaisesti. Jäsenmaksun maksamatta jättäminen ei riitä seurasta eroamiseen, vaan eroaminen tulee tapahtua yhdistyssääntöjen mukaisesti kirjallisesti (sähköpostitse tai postitse).

Jäsenmaksusta lähetetään vuosittain alkuvuodesta lasku kunkin jäsenen sähköpostiin seuran jäsenpalvelun kautta. Pidäthän huolen, että sähköpostiosoitteesi myClub -jäsenpalvelussa on ajantasalla.

KARTOITUS- JA RATAMESTARITOIMINTA

Seuran karttavastaava (kartta@rastihaukat.fi) ohjaa seuran kartoitustoimintaa ja hallinnoi seuran OCAD-karttatiedostoja – seuran kartat ovat nähtävissä nettisivuilta. Karttatiedostojen jakelu ja printtaus tapahtuu koordinoitusti karttavastaavan kautta.

Karttavastaava ohjaa myös seuran ratamestaritoimintaa. Ratamestareita tarvitaan yleisesti seuran kuntosuunnistustapahtumiin sekä seuran harjoitusten tekemiseen (hippokoulut ja taitoharjoitukset).

Seura maksaa jäseniensä kouluttautumisen Suunnistusliiton järjestämiin ratamestari- ja OCAD-kursseille. Tarjoamme myös tietokoneohjelmat (Condes ja OCAD), joilla suunnistuksen ratoja, harjoituksia ja karttoja tehdään.



KILPAILUIHIN ILMOITTAUTUMINEN

Kilpailuihin ilmoittaudutaan IRMA-järjestelmän kautta (kts. IRMA).

KILPAILULISENSSI

Kansallisiin ja SM-tason kilpailuihin tarvitaan suunnistuksen kilpailulisenssi. Lisenssit jokainen aikuinen maksaa itse www.suomisport.fi -palvelun kautta.

Seura maksaa alle 19-vuotiaiden jäsentensä kilpailulisenssit (sarjat H/D 18 ja alle). Nuori, joka haluaa itselleen lisenssin voi joko maksaa lisenssin itse ja laskuttaa vastaavan summan taloudenhoitajalta (talous@rastihaukat.fi) tai pyytää nuorisovastaavaa/kilpailuilmottajaa lunastamaan itselleen lisenssin.

KULUKORVAUKSET TOIMITSIJOILLE

Seura maksaa erilaisia kulukorvauksia mm. Itärastien ratamestareille, seuran karttojen täydentäjille, kilpailujen- ja leirien järjestäjille oman auton käytöstä ja muista järjestelyihin liittyvistä kustannuksista. Kulukorvaukset perustuvat yleisesti verottajan vuosittain määrittämiin korvaussummiin.

Kulukorvaukset tulee itse hakea kuitteja/selvitystä vastaan talousvastaavalta sen vuoden aikana, kun kulut ovat syntyneet. Lisätietoja kulukorvauksista jasen@rastihaukat.fi

Nuorelle (alle 20-v.) maksetaan ns. Nuoren kartoittajan tuki suunnistuskartasta, jonka maastotyön ja piirtämisen on tehnyt nuori itse. Kysy lisää karttavastaavalta kartta@rastihaukat.fi

LEIRIT

Seura pyrkii järjestämään keväällä ja/tai syksyllä viikonlopun tai päivän mittaisia leirejä erikseen ilmoitettavissa paikoissa. Aika, paikka, hinta ja ilmoittautumisohjeet julkaistaan myClubissa ja nettisivuilla hyvissä ajoin ennen leiriä.

Koko seuran leirillä pyritään järjestämään sekä suunnistuspainotteista että muuta liikunnallista ohjelmaa, joka sopii sekä aikuisille että lapsille. Sportti-Haukat leirit ovat suuntautuneet enemmän vain vaativampaan suunnistusharjoitteluun, eivätkä sovellu välttämättä kaikille. Leirit tulee maksaa ennen leiriä laskulla tai verkkokaupassa annettujen ohjeiden mukaisesti.

Lisäksi syksyllä on järjestetty nuorille oma leiri syys-lokakuussa osana suunnistuskoulun syksyn toimintaa.

MYCLUB -JÄSENPALVELU

Seura on ottanut käyttöön vuoden 2024 alussa myClub -jäsenpalvelun, jolla hallinnoidaan jäsenrekisteriä, -laskutusta, -tapahtumia ja harjoituksia sekä seuran sisäistä viestintää.

myClub -jäsenpalvelu on helppokäyttöinen verkkosivusto, joka toimii kaikissa yleisimmissä internet-selaimissa sekä omana kännykkäsovelluksena puhelimessa.

Seuran jäsenenä saat käyttöoikeuden myClubiin, jossa voit ylläpitää itse kätevästi omia jäsen- ja yhteystietojasi ja saat seuran laskut, jäsentiedotteet sekä tapahtumatiedot automaattisesti omalle jäsenivulle sekä halutessasi haluamaasi sähköpostiin. Omalta



jäsensivulta voi myös ilmoittautua helposti seuran eri tapahtumiin ja harjoituksiin sekä seurata omaa aktiivisuuttasi.

Jäsenpalvelun löytyy osoitteesta: <https://rastihaukat.myclub.fi/>

OSANOTTOMAKSUT KILPAILUIHIN/AIKUISET (SEURAN MAKSAMAT)

Seura maksaa normaalihintaiset (ensimmäisen portaan ilmoittautuminen) osanottomaksut aikuisten kaikkiin kansallisiin kilpailuihin kotimaassa. Jäsen ilmoittautuu IRMAN kautta ja valitsee IRMAssa kohdan "Seura maksaa". Viesteihin seura ilmoittaa ja maksaa joukkueet.

OSANOTTOMAKSUT KILPAILUIHIN/NUORET

Seura maksaa kaikkien alle 21-vuotiaiden jäsentensä normaalihintaiset kilpailumaksut (sarjat H/D 20 ja alle) kotimaassa. Niihin kilpailuihin, joihin osallistutaan Hippokoulun kanssa ryhmänä, ilmoittautumisen ja maksut hoitaa seuran nuorisovastaava.

Jos nuori kilpailee itsenäisesti, tulee hänen huolehtia itse ilmoittautumisesta eli valita IRMAssa kohta "Seura maksaa". Seura maksaa myös alle 19-vuotiaiden vakuutusettomat kilpailulisenssit (pyydä maksua nuorisovastaavalta).

SEURAN MESTARUUSKILPAILUT

Aikuisten seuran mestaruudesta kilpaillaan usean osakilpailun sarjassa. Osakilpailut (hiihto, pyöräsuunnistus, suunnistus eri matkoilla, maastojuoksu), sarjat ja pisteidenlaskujärjestelmä löytyvät nettisivuilta. Osakilpailujen ajankohdat ilmoitetaan etukäteen seuran viestintäkanavissa. Osallistuminen osakilpailuihin on jäsenille ilmaista, vaikka ne järjestettäisiin muiden seurojen järjestämien kuntorastien tai AM-kisojen yhteydessä.

Alle 16-vuotiaat nuoret kilpailevat seuran mestaruudesta kolmessa lajissa (hiihto, maastojuoksu ja suunnistus). Hiihto ja maastojuoksu järjestetään samassa yhteydessä aikuisten vastaavan osakilpailun kanssa, mutta suunnistuksessa alle 16-vuotiaiden sarjojen mestaruudet ratkaistaan omissa tapahtumissa. Nuoret voivat toki osallistua myös aikuisten sarjassa kaikkiin osakilpailuihin.

SEURATEKSTIILIT

Seuran kisasuunnistustekstiilejä (suunnistuspaidat ja -takit) tilataan yhteistilauksena, kun kiinnostuneita on riittävästi. Lapsille lainataan seuran suunnistuspaitoja harjoitus- ja kisakäyttöön.

Uusi suunnistusvarusteiden tilaus toteutetaan keväällä 2025 ja aikataulusta tiedotetaan jäseniä heti, kun tilauksia voi tehdä. Varastoon tilataan tässä yhteydessä joitakin seurapaitoja nopeaan toimitukseen. Varastosta löytyy lisäksi seurapipoja ja buff-huiveja. Kysy lisää varusteista osoitteesta kauppa@rastihaukat.fi

Harjoitteluun soveltuvia seura-asuja voi tilata suoraan verkosta seurakaupasta osoitteesta <https://seurakauppa.intersport.fi/seurat/rastihaukat>

SEURATOIMINTAAN OSALLISTUMINEN

Seuratoiminta tarjoaa monenlaisia tehtäviä ja harrastusmahdollisuuksia, samalla oppii uusia asioita suunnistuksesta. Osallistumalla seuran tapahtumien ja toiminnan



järjestelyihin pääsee mukaan lämminhenkiseen porukkaan, jonka kanssa on mukava tehdä asioita yhdessä.

Oletko kiinnostunut ohjaamisesta ja valmentamista? Rastihaukat voi tarjota polun kehittyä lasten ohjaamisesta aina suunnistuksen ammattivalmentajaksi saakka.

Mikäli suunnistusratojen ja -harjoitusten tekeminen kiinnostaa niin pääset alkuun esimerkiksi seuran nuorisotoiminnassa tai osallistumalla järjestäjänä kuntorastitapahtumiin. Jos taas kartat ja kartoitustoiminta on innostuksesi kohde niin kannattaa tutustua seuran karttoihin ja hakeutua Itärastitapahtumiin oppiin.

Seura maksaa jäseniensä kouluttautumisen Suunnistusliiton järjestämiin koulutuksiin esim. ohjaaja-, ratamestari- ja karttakurssit. Tarjoamme myös tietokoneohjelmat, joilla suunnistuksen ratoja, harjoituksia ja karttoja tehdään.

SPORTTI-HAUKAT



Sportti-Haukat on Rastihaukkojen aktiivisesti ja tavoitteellisesti suunnistusta harrastavien aikuisten ja nuorten yhteinen valmennusryhmä. Ryhmään kuuluu sekä kilpailevia että muuten vain suunnistusta aktiivisesti harrastavia yli 15-vuotiaita Haukkoja.

Valmennusryhmän harjoitukset koostuvat Sportti-Haukkojen omista taitoharjoituksista, joita ryhmän taitavimmat jäsenet järjestävät, PK-seudun urheiluakatemian koordinoimista taitoharjoituksista ja lähiseurojen kanssa toteutetuista

yhteisharjoituksia.

Osallistujilta toivotaan jo entuudestaan kohtalaista suunnistustaitoa ja erityisesti motivoitunutta asennetta. Ryhmään kuulumisesta peritään kausittainen harjoitusmaksu, jolla katetaan toiminnan karttakuluja.

SUOMISPORT

Katso kohta "Kilpailulisenssi"

SUUNNISTUSVIESTIT

Seura osallistuu suunnistuksen suurviesteihin mahdollisimman monella joukkueella. Vuosittain on pyritty osallistumaan ainakin Jukolan- ja Venlojen viesteihin sekä 25mannaan Tukholmassa ja Halikko-viestiin Salossa. Halukkuutensa osallistua viestiin seuran joukkueessa voi ilmoittaa joko myClubissa tai suoraan valmennusvastaavalle, joka yleensä hyvissä ajoin ilmoittaa seuran viestintäkanavissa ilmoittautumisen alkamisesta. Myös muihin viesteihin osallistuminen on mahdollista, joten kiinnostuneiden kannattaa olla yhteydessä valmennusvastaavaan.

TIEDOTUS

Seuran asioista saa parhaiten tietoa seuraamalla myClub -jäsenpalvelua, jonne päivitetään tiedot tapahtumista ja ilmoittautumisista. Tietoja pyritään päivittämään myös nettisivuille <https://www.rastihaukat.fi> ja josta löytyvät ajantasaiset toimihenkilöiden yhteystiedot.



Seura tiedottaa aktiivisesti myös useilla sisäisillä myClubin sähköpostilistoilla (mm. seurainfo, hippo-koulu, Sportti-Haukat), jotka perustavat myClubin jäsentietoihin. Jos et siis saa jostakin asiasta sähköpostiviestintään, johtuu se että et ole liittynyt myClubissa kyseisen ryhmän toimintaan tai ole sallinut omissa jäsentiedoissa tiedotteita.

Facebookissa on Rastihaukoilla kaksi ryhmää: avoin ryhmä, jossa tiedotetaan seuran toiminnasta, sekä vain seuran jäsenille tarkoitettu suljettu ryhmä, jossa käydään aktiivista keskustelua jäsenten kesken.

Seura tiedottaa omalla nimellään myös satunnaisesti X:ssä ja Instagramissa. YouTubessa Rastihaukoilla on myös oma kanava, josta löytyy videoita esim. kisareissuista.

VALMENNUS (AIKUISET OHJATTU)

Seura järjestää epäsäännöllisen säännöllisesti erillisiä taitoharjoituksia, jotka ovat avoimia ja maksuttomia kaikille seuran jäsenille. Tarjolla on ollut ainakin viestiharjoituksia, yösuunnistusta sekä käyräkarttasuunnistusta. Toimintaa järjestetään vuodenajan ja aktiivisten tekijöiden saatavuuden mukaan ja näistä tiedotetaan seuran viestintäkanavissa.

Keväisin ja syksyisin järjestetään erillisiä ohjattuja taitoharjoituksia tai valmennusta sekä vasta-alkajille että pitempään suunnistaneille (katso Sportti-Haukat). Ohjaajina toimivat seuran omat jäsenet tai ulkopuoliset ammattilaiset. Seura sponsoroi harjoituksia/valmennusta, mutta harjoituspaketeista peritään myös erillinen pieni toimintamaksu, ilmoittautuminen näihin jäsenpalvelu myClubissa.

Talvikaudelle on tarjolla muuta suunnistusta tukevaa valmennusta mm. porrastreenejä, juoksuharjoittelua sisäradalla.

