

### SK Uuden

### Hippo-suunnistuskoulu 2025

 

**Keravan Urheilijat ry**

Keravan Urheilijat on 1918 perustettu yleisseura, jolla on viisi lajijaostoa: suunnistus-, hiihto-, yleisurheilu-, ja soutujaostot.

**Tuusulan Voima-Veikot**

Tuusulan Voima-Veikot on perinteikäs vuonna 1937 perustettu tuusulalainen urheiluseura, jossa on tällä hetkellä kaksi vireää jaostoa: suunnistus ja ampumahiihto.

**SK Uusi**

SK Uusi on Keravan Urheilijoiden ja Tuusulan Voima-Veikkojen yhteinen valmennus- ja kilpailutoimintaan keskittyvä edustusseura. Suunnistuskoululaiset edustavat SK Uutta kilpailuissa, koska tällöin voimme yhdistää voimamme viesteihin mahdollistaen useamman lapsen ja nuoren pääsyn viesteihin. Toki lapsi voi halutessaan edustaa emoseuraa, mutta tällöin osallistuminen viesteihin on vaikeaa.

SK Uusi tarjoaa suunnistuskoulun lisäksi harjoitusmahdollisuuden kokeneemmille lapsille ja nuorille tiistaisin pidettävissä taitoharjoituksissa (käytännössä Taitoryhmä). Taitoharjoitukset voivat olla vaativampia, jolloin suunnistuksen perustaidot tulee olla hallussa, tai matkaan voi lähteä suunnistustaitoisen aikuisen kanssa. Harjoitukset ovat joskus pitkiä, mutta yleensä lyhennettävissä kullekin sopivaksi.

## **Hippo-suunnistuskoulu**

Suunnistuskoulutoiminnalla tarkoitetaan nuorisotoimintaa noin 14-15 -vuotiaaksi saakka. Suunnistuskoulussa pyritään tarjoamaan suunnistuksen perustaitojen rinnalla myös innostavia elämyksiä ja haasteita sekä miellyttävää yhdessäoloa koko perheelle. Halukkaille on omien harjoitusten lisäksi tarjolla muitakin suunnistustapahtumia ja kilpailuja. Taitojen karttuessa on mahdollista jatkaa harrastusta SK Uuden valmennusryhmissä tai muuten vain harjoituksissa.

Suunnistuskoulun tärkeänä tavoitteena on oppia liikkumaan luonnossa ja tuntemaan sitä. Samalla tulevat kotiseutu ja sen maastot tutuiksi itse kullekin.

**Tiedottaminen**

Tiedotus tapahtuu SKUuden nettisivuilla osoitteessa https://skuusi.sporttisaitti.com/hippo-suunnistuskoulu/

TARKISTA AINA ENNEN SEURAAVAA HARJOITUSTA NIMENHUUDOSTA onko harjoituksesta tiedotettavaa. <https://skuusi.nimenhuuto.com>. Kokeilemme nyt myös ilmoittautumista suunnistuskoulun harjoituksiin Nimenhuudon kautta, eli ilmoittaudu aina pari pv ennen harkkaan mukaan!

**Keravan Urheilijain nettisivut** löytyvät osoitteesta [www.keravanurheilijat.fi](http://www.keravanurheilijat.fi) ja sieltä edelleen *suunnistus*.

**Tuusulan Voima-Veikkojen nettisivut** löytyvät osoitteesta [www.tvv.fi](http://www.tvv.fi) ja *suunnistus*.

**Suunnistusliiton nettisivut** ovat osoitteessa www.suunnistusliitto.fi. Sivuilta löytyy paljon hyödyllistä tietoa suunnistuksesta ja linkin ”IRMA” takaa tärkeä kilpailukalenteri. Tätä kautta pääsee myös muiden seurojen sivuille.

## **Ohjaajat ja ryhmäjako**

Monikymmenpäinen, eri-ikäinen ja taitotasoltaan vaihteleva Hippo-joukko jaetaan harjoituksissa ryhmiin enemmän taidon kuin iän perusteella. Kullakin ryhmällä on omat ohjaajat, jotka määräytyvät ryhmien koon ja harjoituksen luonteen perusteella.

Ryhmiä koordinoi Liikuntaluotsi Mikko Niskanen, liikuntaluotsi.keu@gmail.com

**Oravat, aloittelijat** pääpaino on suunnistuksen perustaitojen oppimisessa. Maastossa kuljetaan enimmäkseen vanhemman kanssa, tai pienryhmissä ohjaajan tai vanhemman mukana.

Mari Hovinen, 040-7076573, mari.hovinen at helsinki.fi

Arttu Heikkilä

**Ketut ja Sudet (ryhmät vihreä ja valkoinen)** kehittävät suunnistustaitojaan, erityisesti kartanlukutaitoa, jo hieman vaativammissa suunnistustehtävissä. He voivat kokeilla selviytymistä harjoituksesta tai sen osasta itsenäisestikin. Kilpailuihinkin voi osallistua, jos siltä tuntuu ja intoa riittää.

Ketut Jaakko Liukkala ja Matilda Lukkari

Sudet Tuuli Koivu ja Piia Anttila

**Taitoryhmäläiset** suunnistavat harjoituksissa jo yksin tai usein parityöskentelynä. Heille tarjotaan ikä- ja kehitystasolle sopivia tehtäviä ja monet heistä käyvät jo säännöllisesti kilpailuissa.

Taitoryhmä Teemu Kalvas

**Varusteet**

Harjoituksiin kannattaa tulla sään mukaisessa vaatetuksessa. Sopiva asu on esim. verryttelypuku sekä maastokäyttöä ja kosteutta kestävät kengät. Suunnistuskengät ovat lenkkitossuja paremmat jalkineet, mutta tossuillakin pääsee alkuun ja joskus on järkevin vaihtoehto kumisaappaat. Harjoituksiin on aina syytä varata **lämmin pusero** mukaan, jotta ei juoksun jälkeen hikisenä rupea viluttamaan sekä **vesipullo,** ettei jano yllätä.

Muita harjoituksissa tarvittavia varusteita ovat muovinen **karttakotelo** (jaetaan ensimmäisissä harjoituksissa), sekä mielellään kompassi.

Suunnistuskilpailuissa on nykyisin käytössä elektroninen emit-leimaus. Kilpailijalla on oltava ns. **emit-kortti**, jolla sekä suoritetaan leimaus rasteilla että otetaan suoritusaika. Suunnistuskoulun tapahtumiin KeU lainaa emit-kortin, mutta aktiivisesti kilpailevien kannattaa hankkia oma emit-kortti (katso www.suunnistajankauppa.fi).

## **Seuran jäsenyys**

Hippo-suunnistuskoululaiset liittyvät ilmoittautuessaan myös KeUn tai TVV:n jäseniksi ja saavat seuran jäsenedut.

##### Toimintamaksu

Jäsenmaksun lisäksi Hippo-suunnistuskoulun toimintamaksu on 35€ (Oravat eli aloittelijat, kevätkausi) ja 80 € (aikaisemmin osallistuneet, kevät- ja syyskausi) tai 85 € (kevät tai syyskausi erikseen). Sisarukset pääsevät mukaan puoleen hintaan. Lasku tulee sähköpostiin aikanaan.

 **Maksu sisältää**:

* kaikki harjoitukset karttoineen
* sarjasuunnistuskilpailut
* osallistumismaksut kansallisiin ja vastaaviin kilpailuihin
* osallistumismaksut Keski-Uusimaa-rasteille (kupongit)
* leirit ja matkat tuettuun hintaan

**Lisenssi ja vakuutusturva**

Kilpailuihin osallistuminen edellyttää **kilpailulisenssiä.** Lisenssiin saa ostettua myös tapaturmavakuutuksen kaikkiin suunnistustapahtumiin, myös harjoituksiin. Huoltajien vastuulla on huolehtia lapselle riittäväksi katsomansa vakuutusturva. Lisenssi lunastetaan Suomisport-palvelussa (www.suomisport.fi), ja ohjeet löytyvät SKUuden Hippo-sivuilta.

# Lisenssinumero on henkilökohtainen ja seuraa suunnistajaa lopun ikää. Kyseistä numeroa tarvitaan mm. kun ilmoittaudutaan kilpailuihin tai muihin tapahtumiin.

# Suunnistuskoulun toiminta

Suunnistuskoulun harjoitukset ovat normaalisti maanantai-iltaisin ja kestävät n. 1½ tuntia. Tapahtumien paikat selviävät tämän vihkosen lopussa olevasta kalenterista. Tapahtumista tiedotetaan lisäksi Nimenhuudossa. Harjoitukset pidetään Keravan ja etelä-Tuusulan ja pohjois-Vantaan alueella. Pysäköintiongelmia voisivat lähistöllä asuvat vähentää saapumalla harjoituksiin polkupyörillä.

**Suunnistuskoulun ohjelmassa** vuorottelevat erityyppiset tapahtumat, joita edempänä kuvaillaan tarkemmin omien otsikoiden alla:

- **Viikkoharjoitukset**, joissa opetetaan suunnistustaitoja

- **Hippo-cup** = Hippo-koulun oma kilpailunomainen sarjasuunnistus

# - K-U kuntorastit (Keskarit)

- **Kilpailut**, joista kalenteriin on merkitty erityisesti nuorille tarkoitetut tapahtumat.

**Kesätauko:** Hippokoulun toiminnassa pidetään kesäkuun alkupuolelta heinäkuun loppuun. Suunnistusta voi silloinkin harrastaa omatoimisesti kuntorasteilla ja SKUuden harjoituksissa.

# Viikkoharjoitukset

**Alkulämmittely** tarkoittaa nimenhuutoa ryhmittäin, teoriaopetusta sekä liikunnallisia leikkejä pienemmille ja mahdollisesti fyysisiä harjoitteita isommille.

**Pääharjoitus** on yleensä kartan avulla maastossa tapahtuvaa liikkumista, suunnistustaitojen kehittämistä. Kullakin harjoituksella on etukäteen määrätty teema, esim. kartanluku, suunnassa kulku, reitinvalinta tms. Maastoon mennään iästä ja taitotasosta riippuen joko omien vanhempien tai ohjaajan seurassa tai kaverin kanssa tai yksin.

**Maastosta tultaessa** ilmoittaudutaan omalle ohjaajalle, joka merkitsee lähtijän saapuneeksi sekä kyselee harjoituksen kulusta. Jotta harjoituksesta saa parhaan hyödyn, on hyvä ”purkaa” suunnistustehtävän onnistuminen ohjaajan kanssa, esim. piirtämällä kuljettu reitti omaan karttaan.

**Jälkiverryttelyksi** järjestetään joissain harjoituksissa esim. pieni emit-rata tai muuta toimintaa.

# Hippo-cup

# Hippo-cupiin sisältyy kaksi harjoituskilpailua, joissa voi turhia jännittämättä totuttautua kilpailurutiineihin. Niissä rastileimaus tapahtuu elektronisella Emit-kortilla ja haluttaessa otetaan suoritusaika. Sijoituksista lasketaan menestyspisteitä, joiden perusteella osallistuneet palkitaan syksyllä päättäjäisissä.

Ilmoittautumisesta tiedotetaan erikseen ennen tapahtumaa. Jos ei tunne itseään valmiiksi menemään suunnistusradalle yksin, voi Hippo-cupissa ottaa mukaan avustajan, mikä otetaan huomioon sarjajaossa (ns. saattajasarjat).

**Hippo-cupin sarjajako:**

 syntymävuosi

 H/D6RR pojat ja tytöt 6v ja alle rastireittirata 2019-

 (aina saattaja mukana)

H/D8RR pojat ja tytöt 7-8 v rastireittirata 2017 - 2018

 H/D10RR pojat ja tytöt 9-10 v rastireittirata 2015 - 2016

#  H/D12TR pojat ja tytöt 11-12 v tukireittirata 2013 - 2014

#  H/D12 pojat ja tytöt 11-12 v tavallinen rata 2013 - 2014

H/D14 pojat ja tytöt 13 -14 v tavallinen rata 2011 - 2012

H/D16L pojat ja tytöt 15-16 v tavallinen rata 2009 - 2010

**RR** = Rastireitti on maastoon vedetty, selvästi erottuva viitoitus, jonka varrella rastit sijaitsevat. Rastireitti on myös piirrettynä näkyvissä kartalla. Radan voi kiertää viitoitusta pitkin, mutta nopeammin pääsee, jos osaa käyttää lyhempiä ja nopeampia reitinvalintoja. Rastireitti tekee suunnistuksesta turvallista eikä eksymisen vaaraa ole, ainakaan jos pysyy reitillä.

**TR** = Tukireitti-suunnistuksessa rastit on sijoitettu viitoituksesta noin 50 -200 metrin etäisyydelle useimmiten sen sisäpuolelle. Tukireitin avulla pyritään tietoisesti irtautumaan rastireitin ohjaavasta viitoituksesta ja näin lähestymään tavallista suunnistusta.

**Kuntorastit (Keski-Uusimaa rastit)**

Hyvää lisäharjoitusta suunnistuksessa saa käymällä kuntorasteilla. Keravan lähialueilla pidetään kerran viikossa - yleensä torstaisin - neljän lähiseuran ja paikallislehden toimesta **Keski-Uusimaa –rastit** (”Keskarit”). Hippo-suunnistuskoululaiset pääsevät osallistumaan kaikille Keskari-rasteille **ilmaiseksi** suunnistuskoulun harjoituksissa jaettavalla tai seuran nettisivuilta tulostettavalla **kupongilla,** johon merkitään oma nimi ja tapahtuman päivämäärä.

Kaikki kauden Keski-Uusimaa rastit on merkitty Suunnistuskoulun-toimintakalenteriin. Tapahtumat ovat lähialueella ja niiden lyhin rata on riittävän helppo aloittelijoillekin. Nämä ovat oivallisia tilaisuuksia vanhempienkin kuntoiluun - vaikkapa juuri omien lasten kanssa.

K-U rasteista on olemassa oma ohje- ja kalenterivihkonsa, jonka voi saada näiltä "keskareilta" tai sponsorilehden toimipisteistä.

**Kilpailut**

Koska kilpaileminen kuuluu oleellisesti suunnistusseurojen toimintaan, kannustamme suunnistuskoululaisia osallistumaan myös muiden seurojen järjestämiin suunnistuskilpailuihin. Kilpaileminen on tehokkain tapa kehittää suunnistustaitoja (mottona: ”erehtymällä oppii”). Samalla kilpailut antavat rikkaita elämyksiä ja monia muistoja sekä kehittävät nuoren itseluottamusta ja laajantavat toveripiiriä myös oman seuran ulkopuolella

Hippo-suunnistuskoulun tapahtumakalenteriin on merkitty muutamia erityisesti lapsille soveltuvia **kansallisia** **kilpailuja** sekä nuorten omat **Kompassisarjan kisat/Lähicup** (henk.kohtaiset ja viestit). Niihin vaaditaan yleensä **ennakkoilmoittautuminen** noin 10 päivää ennen tapahtumaa.

Suunnistuskoulun ohjaajat pyrkivät madaltamaan osallistumiskynnystä listaan merkittyjen tapahtumien osalta siten, että ilmoittautumisia hoidetaan myös harjoituksissa. Itse kilpailuihin menemme joskus yhdessä tai ainakin kimppakyydein ja muutamat ohjaajat ovat paikalla opastamassa, miten perillä toimitaan.

Henkilökohtaisia kilpailuja enemmän ennakkosuunnittelua vaativat **viestikisat.** Niihin muodostetaan **joukkueet** ennen ilmoittautumisajan päättymistä. Viesteihin toivotaan kaikkien osallistuvan, koska niissä on kisajännitys ihan omaa luokkaansa. Joukkueita pyritään muodostamaan niin monta, että kaikki halukkaat pääsevät mukaan.

Kansalliseen tai vastaavaan kilpailutapahtumaan lähteminen ei aina edellytä kilpailemista. Nykyisin kisoissa on joskus myös ns. **rastiralli**. Se on tarkoitettu juuri niille, jotka eivät halua osallistua kilpailusarjaan.

**Kilpailuihin ilmoittautuminen**

Ilmoittautumiselle on useita eri vaihtoehtoja:

1. Ilmoittaudu suoraan **Suomen Suunnistusliiton (SSL)** IRMA-systeemiin, joka löytyy nettisivulta: www.suunnistusliitto.fi/IRMA. Tarkempia ohjeita IRMAn käyttämiseen löytyy sekä KeUn suunnistusjaoston sivulta: www.keravanurheilijat.fi/suunnistus että Suunnistusliiton sivulta: [www.irma.suunnistusliitto.fi](http://www.irma.suunnistusliitto.fi)

Ilmoittautuessa tarkista että siellä on ruksi kohdassa ”seura maksaa”. Jos ei ole, ota yhteyttä hoitavalle Mia Hakulille, puh. 050-4088000, e-mail: mia.hakuli@luukku.com

b) Joihinkin kisoihin voi myös ilmoittautua sähköpostitse, ohjeet löytyvät joka kisan kutsussa

Kilpailussa käytettävät sarjat ja monia muita tietoja voit tarkistaa **SSLn** IRMA-sivuilta. Kilpailukalenterin tai Seurat-linkin kautta pääset järjestävän seuran sivuille ja sitä kautta ao. kilpailun omille kisasivuille, joilta löytyy kilpailukutsu, kilpailuohjeet, lähtöajat ja kilpailun jälkeen vielä tulokset.

**Kilpailuihin ilmoittautuminen pitää yleensä tehdä 7-10 päivää ennen tapahtumaa.**

**Kilpailukutsusta näet, milloin on viimeinen ilmoittautumispäivä, ja tarvitseeko kisassa lisenssin**.

**Suunnistuskoulun päättäjäiset**

Hippokauden päättäjäistilaisuudessa on tapana palkita sekä ahkerimmat harjoituksiin osallistujat että Hippo-cupin osallistujat. Kiertopalkinnon saavat kansallisissa kilpailuissa **eniten ranking-pisteitä keränneet**.

7

21

10