

Yleistä:

Tähän ohjeeseen on pyritty kokoamaan keskeiset asiat Rasti-Vihdin iltarastien onnistumiseksi. Yksi onnistumisen perusedellytyksiä on, että varaat riittävästi aikaa ja perehdyt asioihin ajoissa. Hyvän ”kaverin” kanssa suunnittelemalla iltarastit, siitä tulee mukava liikunnallinen suoritus.

Rasti-Vihdin kuntorastivastaava on tehnyt iltarastikalenterin ja hän pitää sitä ajan tasalla. Kaikilta henkilöiltä ei ole aina kysytty sopiiko hänelle kyseinen päivämäärä. Toiveena on, että mikäli sinulle ei sovi määrätty aika pyri omatoimisesti vaihtamaan vuoro jonkun kanssa.

Toimitsijat:

Tapahtumiin on nimetty vastuullinen ratamestari, sekä kaksi avustajaa. Ratamestari saa vapaasti valita lisähenkilöitä esim. liikenteen ohjaukseen. Nämä avustajat voivat myös itse suunnistaa, sillä suurin henkilömäärä tarvitaan yleensä alkuvaiheessa.

Vuoden 2019 pyöräsuunnistuksen vastuhenkilö on Jouni Moisander, joka tekee radat ja hankkii siihen toimitsijat, lukuunottamatta 10.4 ja 12.10 joista vastaa Niko Sorvari.

Alkukauden **3:lla** ensimmäisille iltarasteille on mahdollisuus maksaa jäsenmaksu käteisellä tai liikuntaseteleillä, ei enää tämän jälkeen. Tarkoituksena on myös esitellä Rasti-Vihdin toimintaa.

Mikäli mahdollista pyri aktiivisesti löytämään uusia henkilöitä avuksesi, näin saamme kasvatettua osaavia toimitsijoita.

Ajanotto&tulospalvelu

Uusi Navisport tulospalveluohjelma on niin helppokäyttöinen, ettei erillistä tulospalveluvastaavaa tarvita. Tarkoituksena on, että jokainen ratamestariryhmä osaisi omatoimisesti käyttää ohjelmaa. Ohjelman tuntevat parhaiten Juha Vehmas ja Mikko-Ville Toivonen, joilta voi kysyä lisäneuvoa tarvittaessa.

Tulospalvelussa ei enää tarvita läppäriä, vaan kahta tablettia. Näiden akut kestävät, joten älä ota latureita mukaan, vaan jätä ne seuran varastolle. Muista laittaa laitteet lataukseen, kun palautat ne.

Ratojen piirto

Kullekin kuntosuunnistustapahtumaan pyritään nimeämään ratojen piirtäjä, johon ensisijaisesti ratamestari ottaa yhteyttä ja sopii ratapiirroksista. Myös Condes-ohjelmalla voi piirtää ratoja ja tähän on Rasti-Vihti hankkinut seuralisenssin (myös Rastireitti onnistuu).

Radat:

Ratojen suunnittelussa tulee huomioida taimikot, pellot ja pihat niin, ettei reitti kulje niiden läpi. Muutoinkin on hyvä muistaa, että liikumme toisten mailla ja huomioida etenkin pysäköinnissä se, ettei siitä tule haittaa muille. Radat on hyvä suunnitella

Rasti-Vihti ry Ratamestariohjeet 2019 päivitetty 27.3.2019

hyvissä ajoin, jotta ratojen piirtäjät ehtivät tehdä ne ja toimittaa tulostettavaksi viimeistään edeltävän viikon perjantaihin mennessä.

Kartat on haettavissa Painopalvelusta viimeistään tiistaina klo 16.30 mennessä. Mitä aiemmin radat on toimitettu piirtäjille, sitä enemmän jää aikaa piirtäjälle. Ratojen piirtäjinä toimivat mm. Ilkka Forsman, Kimmo Salenius, Niko Sorvari ja Matti Mäkilä.

Lehti ilmoitukset:

On hyvä laittaa ilmoitukset tapahtumista paikallislehtien urheiluseurat palstalle, jotta saataisiin mukaan myös sellaisia henkilöitä jotka eivät käy meidän nettisivuilla tai eivät ole saaneet iltarastikalenteria. **Muista lähettää myös tulokset lehtiin.**

Vihdin Uutisiin ilmoitukset on laitettava jo edellisen viikon **Torstain ja Sunnuntain** lehtiin. Näin varmistetaan niiden näkyminen riittävän ajoissa. Torstain lehteen ilmoitus täytyy jättää tiistaina klo 10 mennessä ja Sunnuntain lehteen torstaina klo 15 mennessä. Ilmoitukset osoitteisiin: **viu.toimitus@media.fi**

Luoteis-Uusimaa ilmestyy **Tiistaina ja Torstaina**, joten tiistain lehteen ilmoitus tulee jättää maanantaina klo 12 mennessä ja torstain lehteen keskiviikkona klo 12 mennessä osoitteeseen: **lu.ilmoitukset@karprint.fi**

Luvat:

Iltarastien pitopaikan (lähtömaali ja paikoitus) lupa tulee kysyä maanomistajilta, jos ollaan yksityisten maalla.

Opastus:

Opastuksen tulee lähteä siitä pisteestä joka on merkattu kalenteriin. Käytä opastukseen seuran varastolta saatavia metallisia merkkejä. Mikäli opastuksen alusta on pitkä matka, merkitse 1. opasteeseen kilometrimäärä.

Maksut ja maksutavat:

Iltarastin kertamaksu, aikuiset **7 €**, alle 19v **3 €**, perhemaksu **14 €**/5karta ja emit-vuokra lapset **1€**, aikuiset **2€**. **Rastireitti on kaikille ilmainen.**

Henkilökohtaisen kausikortin hinta on **50 €** (sisältää jäsenmaksun) , perhekortin saa **100 €**. (sisältää jäsenmaksun). Ei jäsenille on olemassa pelkkä kausikortti hintaan 80€.

Maksutavat ovat: Suositeltavin on ennakkomaksu Rastilipussa, ePpassilla tai, Smartumin mobiilimaksulla. Edellämäinittujen ja , Tyky ja Virikeseteli. Muista pyytää allekirjoitus ja tarkasta voimassaoloaika. **Liikuntaseteleillä voi maksaa (50€) jäsenmaksun (ei kuitenkaan perhekorttia)**

, mutta nämä on kirjattava ylös ja maksajan tiedot lomakkeelle.

Tee loppuraportti iltarastien maksuliikenteestä ja osallistujista. Palauta raportti ja liikuntasetelit nipussa varastolla olevaan postilaatikkoon.

- Alue-valmennuskortin esittäjät pääsevät ilman maksua.
- Hippo-korttilaiset pääsevät ilman maksua.

Maksujen tilitys

- Tilitä iltarasteilta saadut rahat tilille LUOP 529700-410143. Merkitse selitysosaan minkä päivän iltarasteista tilitys on.

Kalusto:

Iltarastitarvikkeet ovat varastossa heti oven jälkeen vasemmalla.

Käytössä on kaksi eri Emit-leimasinnumero- ja rastilippusarjaa (30kpl/pakkaus). Kullekin iltarastivuorolle on merkitty oma numerosarja (31-60) ja (124-154), joten muista ottaa oikea (toinen sarja muuttunut).

Numerot 155-174 on varattu suunnistusharjoituksiin. Pyri käyttämään tasaisesti kaikkia leimasimia patterien kulumisen tasaamiseksi. Palauta leimasimet aina seinällä oleviin nauloihin. Palauttaessasi muista tarkistaa, että kaikki ovat paikalla. Ilmoita heti rikkoutuneista, sammuneista tai hävinneistä leimasimista Harri Lepistölle.

Emitit, rastiliput, kansio, opasteet, ensiapuvälineet ja mtr-laite noudetaan varastolta.

Älä ota tablettien ja puhelimen, sekä MTR-laitteen latureita mukaan, vaan jätä varastolle. Palauttaessasi tarvikkeet laita laitteet lataukseen, kiitos.

- Varastolla on vesiastia, joka suositellaan otettavaksi mukaan iltarasteille mahdollisia haavojen puhdistuksia varten. Täytetään puhtaalla vedellä ennen rastitapahtumaa ja palautetaan muiden tarvikkeiden mukana tyhjänä varastolle. (Muutama litra vettä riittää)
- Varaston avain on avainkotelossa, sekä Mäkilän Matilla, Saleniuksen Kimmolla, Moisanderin Jounilla, Lepistön Harrilla, sekä Mattilan Veli-Pekalla.
- Rastien jälkeen kalusto on hyvä toimittaa varastolle lauantaihin mennessä, jotta seuraava ryhmä voi viedä rastit jo sunnuntaina metsään.

Ratamestaripuhelin (0400 151 200)

Ratamestarin tulee ottaa RaVin ratamestaripuhelin mukaan iltarastipäivänä. Varmista puhelimen lataus ajoissa. Pidä puhelin mukana, koska numero on ilmoitettu liiton ohjeisiin ja siihen saattaa tulla kyselyjä radoista ja maastosta.

Tulokset:

- Tulokset tehdään käyttäen Navisport ohjelmaa, josta oma ohjeensa.

Rasti-Vihti ry Ratamestariohjeet 2019 päivitetty 27.3.2019

- Mtr-laite ja listat, jokaisen radan kartta tai rastimääritteet toimitetaan kunkin iltarastitapahtuman tulospalveluvastaavalle.

Pelastussuunnitelma:

- Pelastussuunnitelman malli ja tyhjiä lomakkeita löytyy kansioista. Yleinen hätänumero on 112, myös poliisi