

## Ohjeet Hippo-suunnistuskoululaisten vanhemmille ja huoltajille

Järvenpään Palo (JäPa) mahdollistaa suunnistusharrastuksen lapsille, nuorille ja heidän perheilleen iästä ja taitotasosta riippumatta. Hippo-suunnistuskoulu on suunnattu noin 5-14 vuotiaille lapsille ja heidän perheilleen jotka haluavat kokea rastien löytämisen ilon!

Hippo-suunnistuskoulu pyritään järjestämään keväällä (huhti-kesäkuu) ja syksyllä (syys-lokakuu). Suunnistuskouluun sisältyy yhteiset maastoharjoitukset Järvenpään lähialueilla, ohjatun opetuksen pienissä ryhmissä ja paljon mukavaa yhteistä tekemistä. **Jotta voimme tarjota lapsille ja nuorille turvallisen suunnistuskokemuksen, toivomme huoltajien osallistuvan tapahtumiin mukaan** lapsen oma taitotaso huomioiden. Lisäksi, toivomme että huoltajat osallistuisivat mahdollisuuksiensa mukaan sekä lasten toiminnan erilaisiin tehtäviin että seuran kuntosuunnistustapahtumien järjestämiseen. Pienikin panos auttaa, sillä seuramme toimii talkootyön varassa.

Suunnistuskouluun osallistuminen edellyttää JäPa:n jäsenyyttä (5€/vuosi). Uusille jäsenille jäsenmaksu sisältyy Hippo-suunnistuskoulun maksuun, mutta muistathan silti täyttää jäsenrekisterilomakkeen nettisivuiltamme. Seuramme jäsenenä pääset suunnistuskoulujen ulkopuolella osallistumaan seuran järjestämiin salivuoroihin (marras-huhtikuu) sekä muihin yhteisiin tapahtumiin. Kehotamme huoltajia liittymään myös seuran WhatsApp-ryhmään (JäPalaiset), jossa keskustelemme seuramme asiosita/tapahtumista/suunnistuksesta.

Voit tiedustella toiminnasta lisää seuran valmennusvastaavalta (Janne Heikkinen, janne.heikkinen@jarvenpaanpalo.net, p. 0401933431) tai Hippo-suunnistuskoulun ohjaajilta Päiviltä (p. 0400854266) ja Otolta (p. 0405498550).

## Harjoitukset

Hippo-suunnistuskoulun harjoitukset järjestetään keskiviikkoisin klo 18 alkaen. Harjoituksen kesto on yksilöllistä, mutta ne pyritään mitoittamaan siten, että 19 mennessä harjoitus saadaan päätökseen. Saavuttehan ajoissa paikalle, jotta harjoitukset päästään sekä aloittamaan että lopettamaan ajallaan. Harjoituspaikat vaihtelevat kortteleista nurmikentille ja tiheisiin metsiin, jossa risut, suot ja puskat tuovat suunnistukseen lisähaasteen! Huomioithan tämän pukeutumisessa: suosittelemme jalkaan maastokengät, lenkkarit tai säänmukaiset vedenpitävät kengät. Vaatetuksen on hyvä olla lämmin, mutta hengittävä. Harjoituksen jälkeen on suotavaa laittaa vaihtovaatetta päälle.

## Viestintä

Kauden Hippo-suunnistuskoululle luodaan oma WhatsApp-ryhmä, jossa viestitään mahdollisista muutoksista, muistutetaan tulevista tapahtumista sekä jaetaan infoa. Kaikki viestintä suunnistuskoulun aikana tapahtuu vain tässä ryhmässä. Sähköpostiosoitteet on kerätty laskuttamista varten. Ilmoitettu sähköpostiosoitteeseen lähetetään lasku kurssin aikana, yleensä toisen harjoituskerran jälkeen. Uusille seuran jäsenille laskuun sisältyy jäsenmaksu. Kurssin aikana pyritään ottamaan kuvia, joita voimme jakaa seuran sosiaalisen median kanavilla (Facebook & Instagram). Emme julkaise suunnistuskoululaisista selkeästi erottuvia kasvokuvia sosiaalisessa mediassa. Muista ottaa tilit seurantaan, jotta pysyt ajantasalla myös tulevista suunnistuskoulusta sekä uusista postauksista!