

Haukiputaan Heiton Hippo-suunnistuskoulun yleinen info

Harjoituspaikka ja opastus

Infotaan whatsapp-ryhmässä ja/tai maililla. Opastus rastilipuilla eli kerrotaan yleensä sekä harjoituspaikka ja opastuksen alku. Tienvarsi pysäköinnissä katsokaa ettette tuki muiden ajoreittiä tai jätä muita sumppuun. Navigointi toimii vaihtelevasti maastopaikkoihin(ei ole katuosoitetta metsäautoteille), siksi hyvä katsoa kartasta paikka etukäteen. Kalenteriin voi tulla muutoksia ja siitä infotaan ajoissa. Kansalaisen karttapaikan linkki yleensä käytössä eli sama kuin Oulurasteilla.

Tiedotus

Sekä whatsapp-ryhmässä että sähköpostilla. Heiton suunnistajien nettisivuja ei päivitetä viikoittain tai viime hetken ohjelma muutoksien suhteen. Yllättävät muutokset hoidetaan whatsapp-ryhmän kautta. Email-jakelussa on piilotettu lista eli kun vastaat näihin viesteihin niin vastauksen näkee vain lähettäjä: Aki, Milja tai Orvokki. Whatsapp,ryhmässä kaikki on julkista ellei lähetä yksityisviestiä. Aki, Milja tai Orvokki voi lisätä ryhmään uusia jäseniä.

Heiton suunnistajilla on oma sähköpostilista suunnistajat@suunnistus.hahe.fi mitä käytetään lähinnä jaoston tapahtumien ja aikuisten suunnistajien tiedotukseen.

Harjoitusten perusrakenne

Alussa nimenhuuto, lämmittelyt ja leikki, kun mahdollista.

Ryhmiiin jako ja ohjeistus tapahtuu kaikille yhdessä tai ryhmittäin. Tämä menee monesti vikkellästi, kun ei ole etukäteen tiedossa ketä lapsia on paikalla. Kun tiedät, että ette ole tulossa harjoitukseen, ilmoita siitä Akille, Miljalle tai Orvokille tekstilla tai whatsapp viestillä.

Maastoon lähdetään yhdessä vanhemman kanssa ja tarvittaessa on mahdollisuus ottaa ohjaaja mukaan. Niin lapsella kuin aikuisella on oltava oma kartta. Poikkeuksena muiden seurojen Oulurasteilla järjestettävät harjoitukset, joissa lapsille kausimaksua vastaan saatavissa kartta. Vanhemmat ostavat kartan itselleen.

Mallikartat pyritään aina pitämään esillä eli niitä voi vilkaista odotellessa ja katsoa sopivan.

Hox!! Oulurasteilla mallikartat myös esillä ja samoin Kompassi-cupeissa pitäisi olla myös.

"Maalissa" huolehditaan, että joku ohjaajista käy lapsen kanssa radan läpi mm. mistä tuli mentyä, reitin valinnat ja oliko joitakin haastavia kohtia. Tämä on tärkeää varsinkin niille, jotka ovat oman vanhemman kanssa maastossa, niin ohjaajat pysyvät kärryillä millä tasolla kukin menee.

Loppuleikit jos mahdollista. Tämä on monesti hankalaa järjestää, kun porukkaa tulee eri aikaan takaisin maastosta.

Kun tulette maastosta, niin muistakaa ilmoittaa ohjaajalle, kun lähdette kotiin.

Maastokäytännöt

Peukku, kartan suuntaus ja taittelu sopivan kokoiseksi lapsen käteen. Nämä käytännöt selviävät maastoharkoissa.

Hyvä käytäntö on pysähtyä maastossa lapsen kanssa sopivissa paikoissa ja kysyä missä ollaan, mistä voisi mennä/reitin valinta yms. Aputikki heinästä tai risusta näyttämiseen. Rastin lähestyessä kannattaa antaa lapsen hoitaa rastin etsiminen, voi vihjaista sopivasti muttei kerro suoraan mistä rasti löytyy.

Vanhempien osallistuminen harjoituksiin

Suunnistus eroaa muista liikuntaharrastuksista siinä, että vaatii varsinkin pienempien lasten osalta aktiivista osallistumista vanhemmilta kuin pelkkä kuskina toiminen. Jos laji ei ole yhtään tuttu, lähde maastoon mukaan ja kulje ohjaajan ja lasten perässä että käytännöt selviävät. Siinä samalla opit itsekin suunnistuksen perusteita.

Jos vanhemmalta sujuu suunnistushommat, niin on ihan hyvä lähteä maastoon oman lapsen kanssa, kuunnelkaa kuitenkin alussa harjoituksen teema ja painopiste.

Ohjaajien lukumäärä vaihtelee joka kerralla, joten auttaa paljon kun lajista jo perillä olevat vanhemmat lähtevät maastoon oman lapsen kanssa tai ovat tarvittaessa ohjaajien apuna. Eli kukin omien kykyjen mukaan.

Varsinkin ensimmäisillä kerroilla pääpaino on uusien lasten opettamisessa ja asiaa tulee paljon lyhyessä ajassa. Kysykää rohkeasti apua ja neuvoja.

Lapset pyritään jakamaan maastoryhmiin/radoille kukin oman taitotason mukaan, ei välttämättä iän mukaan.

Suunnistus toimii parhaiten perkeharrastuksena. Hippo-koulussa tavoitteena on että lasten lisäksi myös ohjaajat ja vanhemmat viihtyvät.

Radat on tehty n. 6-14 vuotiaille. Muutamissa harjoituksissa myös aikuisten ratoja on tarjolla eli vanhemmat voivat tilanteen mukaan myös käydä itse itsenäisesti suunnistamassa. Muutamissa Heiton omissa harkoissa rastit jätetään maastoon 1-2 viikoksi ja kartat saataville lähtöpaikalle, joten voi käydä omalla ajalla myös kiertämässä. Oulurasteille pyritään jättämään rastien merkintänuhat paikalleen jolloin saadaan yhden kesän kiintorastit. Tästä tiedotetaan erikseen.

Vanhempien tuki ja kotihommat

Hippo- vihkoja ei täytetä harjoituksissa, vaan vihkon tehtäviä tehdään kotona.

Omatoimisesti kotona voi lukea ja tehdä tehtäviä. Varsinkin uusien osalta vaatii tukea kotona karttamerkkien opettelussa. Kunkin harjoituksen oleelliset karttamerkit pyritään käymään alussa läpi ja kerrataan vanhoja.

Vaatetus

Kelin mukainen vaatetus, joka soveltuu liikuntaan. Lämmintä vaihtovaatetta mukaan jonka saa poistettua/lisättyä helposti lähtöpaikalla. Yleensä vanhemmat laittavat lapsille liikaa kuin liian vähän vaatetta.

Kuumalla kelillä ohut, peittävä vaatetus; risut yms saattavat raapia eli ei shortseissa metsään, sama pätee hyttyskauteen. Ei nilkkasukkia! Kannattaa myös huomioida, että vaatteet eivät kovin ime vettä, jos sattuu sade sää. Sää ei estä harjoitusten pitoa.

Maastossa kyllä yleensä tarkenee hyvin kun ollaan liikkeessä, alussa ja lopussa odotellessa tulee kylmä jos on tullakseen.

Jalkineet: ei parhaimpia lenkkareita jalkaan. Kengät joilla voi JUOSTA!!, kumisaappaat ovat varsinkin alkukaudesta hyvät jalkineet jos on märkää ja lapsi ei yleensä tykkää juosta. Maastajuoksukenkiä saa nykyään juniorimallina, ovat monikäyttöiset yleisessäkin käytössä. Esim Salomon Speedcross Jr(kalvoton malli parempi)

Hyvä käytäntö varata vaihtokengät ja sukat autoon -> ei tarvitse varoa jalkojen kastumista, se kuuluu lajiin.

Oma juomapullo mukaan ainakin lämpimillä keleillä. Maastoon juomapullo ei tarvitse mukaan.

Karttapussi, jonka saatte ensimmäisellä kerralla, otetaan mukaan harkkoihin tyhjänä!

Kompassi-cup

Kompassi-cup on sarjasuunnistus alueellisena seurayhteistyönä 6-14 vuotiaille. Kilparatojen lisäksi on aina tarjolla lasten harjoitusrata(ForFun) jonka voi kiertää vanhemman kanssa.

Tästä tiedotetaan erikseen, kun alueen ohjelma on valmistunut. Tavoitteena on kilpailun omainen tapahtuma, jossa voi harjoitella kilpailuihin osallistumista.

Yhteisharjoitukset

Seurat voivat järjestää yhteisiä harjoituksia ja leirejä. Näistä tiedotetaan erikseen.

Kisat, lisenssit ja vakuutukset

Rastireitti eli RR on kilpailumuoto 10v asti. Harjoituksissa menemme suoraa rataa, koska sillä opimme paremmin suunnistamaan. Rastireitistä lisätietoja esim <https://oh.fi/suunnistus/suunnistuskoulu/mika-on-rastireitti-rr/>

Tukireitti eli TR radalla on nauhoitus kuten RR:ssä mutta rastit hieman sivussa nauhasta. Tämä on 11-12 vuotiaiden kilpailumuoto.

Kausimaksuun kuuluu lisenssi. Lisenssi tarvitaan, kun käy kisoissa ja kompassi-cupissa(ei ForFun-radat), poikkeuksena AM(aluemestaruuskisat) ja saattajasarja rastireitillä. Lisenssi hankitaan seuran toimesta. Halutessaan siihen saa myös vakuutuksen.

<https://www.suunnistusliitto.fi/liitto/lisenssi/>

Maksut

Hippo-suunnistuskoulun maksu on 50,00 ja se sisältää ohjatun toiminnan ohjelman mukaan, lisenssin ja halutessanne vakuutuksena sekä mahdolliset Kompassi-cup tapahtumat, kilpailujen osallistumismaksut sekä päiväleirit.

Seuran toimintaan osallistuvan on oltava Heiton jäsen. Jäsenmaksu laskutetaan erikseen erillisellä laskulla. Haukiputaan Heiton toimesta. Jäseneksi voi liittyä koko perhe. Jäsenedut ja tietoa jäsenyydestä löytyy täältä https://www.haukiputaanheitto.fi/seuran_esittely/jasenasiat

Harrastamisen tuki on vielä käytössä tänä vuonna Heitolla, lapsille toinen laji puoleen hintaan ja kolmas ilmainen. Mikäli perheessänne on tällainen tilanne, ilmoittatthan viipymättä asiasta ohjaajille.

Lisätietoja maksuista, lisenssistä ja kisa ilmoittautumisista saa suunnistajien rahastonhoitaja Tanja Aatsingilta tanja.aatsinki@gmail.com tai Tanja Aatsinki tanja.aatsinki@hahe.fi. Mikäli laskua ei kuulu kannattaa tarkistaa ettei Tanjan @hahe.fi mailit ole menneet roskapostiin(ainakin gmail:ssa riski). Laskutuksesta vastaa Tanja.

Oulurastit

<https://oulurastit.info/>

Mikäli ette ole aiemmin käyneet Oulurasteilla, kannattaa info lukea sivustolta ennen rasteille lähtemistä. Varsinkin kuntosuunnistus harrastus pohjautuu Oulurasteihin joita järjestetään kevästä syksyyn yleensä

tiistaisin ja torstaisin. Korona aikana ovat yleistyneet ns. omatoimirastit. Rastit ovat metsässä useamman viikon ja karttojen hankinta ja maksu ennakkoon. Tästä tietoa Oulurasti sivustoilla. EMIT-kortin voi vuokrata, jos ei ole omaa. Maksut, aikuiset 6€ (EMIT 2e) ja lapset 3e ja EMIT ilmainen). Tiedot 2020.

Suosittelaa omatoimista käymistä Oulurasteilla.

Kunakin Oulurastien tapahtumakommenteissa lisätietoja, ratapituudet yms. Matka pysäköinnistä kartan myyntiin tai lähtöön hyvä tarkistaa pienten lasten kanssa etukäteen, joskus voi olla pitkiä siirtymiä.

Tulokset tulevat yleensä samana iltana jakoon. Omatoimirasteilla ei ajanottoa.

Perheen pienemmät eli jos löytyy pikkusisaruksia

Voivat hyvin olla harjoituksissa mukana oman vanhemman kanssa ja käydä hakemassa lähimpiä rasteja, varsinkin Heiton omat harkat ovat pienimuotoisemmat. Oulurastikerroilla enemmän hulinaa ja matkat pysäköinnistä voivat olla pidempiä.