




Vaasan Suunnistajat HIPPOSUUNNISTUS ja SUUNNISTUSKOULU 2024



Vaasan Suunnistajien (VaaSun) Hipposuunnistus ja suunnistuskoulu 2024 vanhempainilta 10.4.2024 klo 18.00-19.00

Suunnistuskoulun- ryhmäjaot, ohjelma

Suunnistus harrastuksena

Mitä maksulla saa?

Suunnistusharjoituksia -Mitä suunnistuskoulun lisäksi yhdessä ja erikseen?

Suunnistuskilpailut

Toimintavuoden 4/2024-4/2025 suunnistuskoulun vanhempien pelisäännöt

VaaSun nuorisotoiminnan tavoitteet

- Tarjota positiivisia elämyksiä ja –kokemuksia ja mielekästä tekemistä kartan kanssa liikuttaessa, niin kaupunkiympäristössä kuin luonnossa
- Innostaa säännölliseen monipuoliseen liikkumiseen sekä tukea myös kilpailutoiminnasta kiinnostuneita
- Tarjota pitempään toiminnassa mukana olleille nuorille mahdollisuutta toimia suunnistuskoulussa ohjaajina
Ohjaajina toimiville nuorille pyrimme järjestämään erillisiä harjoituksia.
- Hippøsuunnistus 10-vuotiaille ja nuoremmille, maksuton kolmen kerran tutustuminen suunnistukseen, Suunnistuskoulu 15-vuotiaille ja nuoremmille, lisäksi 11-18-vuotiaille Nuorten treeniryhmä.

LAPSI/NUORI

- innostuu liikunnasta
- tutustuu karttaan ja erityisesti lähiympäristöönsä; mm. oppii karttamerkkejä ja harjaantuu kulkemaan luonnossa
- oppii kunnioittamaan luontoa ja siellä eläviä eläimiä sekä kasvistoa liikkuessaan siellä
- tutustuu toisiin ryhmäläisiin
- tuntee itsensä tervetulleeksi ja osaksi ryhmää
- nauttii suunnistuselämyksistä ja –haasteista
- saa tukea kehittyä omien tavoitteidensa suuntaisesti

Hipposuunnistus UUTTA vuonna 2024

- 2014 ja sen jälkeen syntyneille eli 10-vuotiaille ja nuoremmille kolmen kokoontumiskerran aloituskurssi
- - Käymme läpi suunnistuksen perusasioita mm. karttamerkkejä ja -värejä, kartan suuntausta ja oman olinpaikan määrittämistä ilman kompassia.
- -oma aikuinen aina mukana
- -maksuton osallistujille
- -tämän jälkeen voi halutessaan jatkaa VaaSun suunnistuskoulun ryhmissä.
- -Hipposuunnistus kokoontuu: la 13.4. klo 14-15 Länsimetsän koulun pihalla, la 27.4 klo 14-15 Suvilahden koulun pihalla. Kolmannella kerralla ma 29.4. tutustumme yhdessä kilpailunomaiseen harjoitukseen Maalahdessa, jonne menemme yhdessä linja-autolla, kun osallistuja on riittävästi. Ohjelmasta tarkemmin kerrotaan ensimmäisessä kokoontumisessa.



Suunnistuskoulun ryhmäjako

Nuorisovastaava: Maritta Nurmi, marittahelena.nurmi@gmail.com,
050-3259920

1. Lumikot

- - 7-vuotiaat ja nuoremmat
- vastaava ohj: Eliisa Pöytäkangas

2. Jänikset

- 8-10 –vuotiaat
- 8-10-vuotiaat alkajat, mielellään oman aikuisen kanssa
- vastaava ohj: Kalevi Mäki-Maunus

3. Ketut

- - 11-12 –vuotiaat
- vastaava ohj: Ossi Peltola

4. Hirvet

- 13-15 –vuotiaat
- Vastaava ohj: Sami Elomaa

Lisäksi on **Nuorten treeniryhmä**

- Ryhmä on avoin kaikille 11-18-vuotiaille
- Suunnistuskoulussa oleva saa kuulua nuorten treeniryhmään.
- Nuorten treeniryhmän kokoontumiset ilmoittautuminen erillisen linkin kautta.
- 16-vuotiaille ja vanhemmille toimintamaksu on 40e/kausi eli jotka eivät ole enää suunnistuskoulun ryhmissä ja lisäksi seuran jäsenmaksu.
- Ryhmän tavoitteena on, että lisääntyvät harjoitukset tukevat ryhmäläisten kunnon kohenemista ja maastossa vauhdikasta liikkumista.



Suunnistus lajina – harrastus ja/tai urheilu

- ❑ Varusteet: liikkumiseen sopiva säänmukainen vaatetus + suunnistuskengät , kompassi myöhemmin
- ❑ suunnistuskenkien ja maastolenkkikenkien etu vrt. lenkkikenkä/saapas
 - > pohja pitää, vaikka nousee esim. puunrungon päälle
 - > ei veny paljon, vaikka kastuu eli tukee märkänäkin
- ❑ Suunnistuskoulussa totutaan liikkumaan maastossa > tasapaino, kehonhallinta, koordinaatio
- ❑ Suunnistusta voi harrastaa niin yksin, kaksin kuin perheenä. Lapsi tarvitsee kyydin harjoituspaikalle, mutta samalla voi myös itse osallistua
- ❑ Jokaisen oikeudet tutuiksi > Suunnistajat ovat siistiä porukkaa

VaaSun suunnistuskoulun ohjelma koostuu

- ❑ suunnistuskoulukokootumisista
- ❑ kuuden seuran yhteisistä harjoituskilpailuista
- ❑ Alueen kilpailuista mm.
Kompassikilpailut, aluemestaruuskilpailut
- ❑ Mahd. päiväleireistä, yhden tai kahden yön yli leireistä pienellä omavastuulla
- ❑ Jumpasta talviaikaan joko sisällä tai ulkona

Suunnistus lajina – erilaisia peruskäsitteitä

RR-rata (siimari), TR-rata,
Vaasa- eli Iltarasteilla
A-, B-, C- ja D –radat
MoBo – radat

IRMA, Suomisport,
Rastilippu.fi

Kvarken-O, Korttelirastit,
MRP=Merenkurkun
rastipv:t

EMIT, nollaus

K-piste, rastinmääritteet,
karttamuovi

Erilaisia seura-, Yhdistys- ja
liittolyhenteitä, kuten
EPSU, SSL, ÖID, FSO;
VaaSu, LaihLu, Femman,
Solf, Malax, Närpes ok

Maksut, rekisteröityminen, kilpailuihin ilmoittautuminen

- ❑ Suomisport, Irma , Kilpailuihin ilmoittautuminen (Ilmoittautuminen on sitova!)
- ❑ VaaSun suunnistuskoulun toiminta- ja jäsenmaksut 2024

Jäsenmaksut vuodelle 2024 ovat seuraavat:

nuoret 15 euroa (täyttää tänä vuonna enintään 20 vuotta)
aikuiset 30 euroa (täyttää tänä vuonna vähintään 21 vuotta)
perhemaksu 60 euroa (kaikki samaan talouteen kuuluvat)

Toimintamaksu

50 €/perheen ensimmä. lapsi/nuori, joka tulee VaaSun suunnistuskouluun

40 €/ perheen toisesta, kolmannesta jne. lapsesta.

sekä 15-vuotiaalla osallistujalla, joka maksaa siis itse lisenssin+vakuutuksen

Suunnistuskoulun toimintamaksuun sisältyy

- 1) Suunnistuskoulun opetus ja opetusmateriaali, alle 15-vuotiaille Nuori Suunta -kortti, johon sisältyy lisenssi ja tapaturmavakuutus
- 2) Ilmainen kartta Vaasarasteilla (=iltarasteilla)
- 3) Lainaan emit-leimasinkortti VaaSun järjestämällä Vaasarasteilla iltarastikohtaisesti
- 4) Lainaksi suunnistuspaidan
- 5) Osallistumisoikeuden jumppaan talvikaudella
- 6) Pienellä Omavastuulla olevat leirit

VaaSun suunnistuskoululaiset keräävät osallistumisia, joista palkitaan kauden loputtua

- Osallistumisesta palkitaan; 12 krt, 25 krt, 50 krt tai enemmän

Mitä muuta palkitsemisia?

- Harjoitussuunnistuskilpailuihin osallistumisesta
- Nuoren edustajissa Vaasan Suunnistajia vähintään kansallisen tason suunnistuskilpailussa > kannustepalkinto
- AM-pitkän matkan kisaan osallistuminen > VaaSun mestaruudet niiden tulosten mukaan alle 21v.

VaaSun suunnistuskoulun lasten vanhempien ja ohjaajien pelisäännöt kaudelle 4/2024-4/2025



1. Tapahtumat järjestetään leikkimielellä, kannustavasti.
2. Ohjaaja esimerkillinen ohjattaville, oma käytös ja puhetapa.
3. Tullaan kaikki ajoissa harjoituspaikalle ja pysytään aikataulussa.
4. Tupakointi ja päihteiden nauttiminen on ehdottomasti kielletty harjoituspaikalla ja sen välittömässä läheisyydessä, samoin päihtyneenä paikalle saapuminen on kiellettyä.
5. Otetaan huomioon luonto, eläimet ja kasvillisuus. Kerätään roskat esimerkillisesti. Ei roskata.
6. Ohjaajilta odotetaan tiukkaa, mutta lempeää otetta lapsia/nuoria kohtaan.
7. Huomioidaan osallistujat tasapuolisesti.

VaaSun suunnistuskoulu 2024

Aloitamme ryhminä maanantaina 15.4.2023 klo 18.00 Länsimetsän koulun pihalla, os. Länsimetsäntie 10, Gerby. ja jakaannumme saman tien ryhmiin:

Lumikot - ohjaajilla keltaiset heijastinliivit

Jänikset- ohjaajilla oranssit peliliivit

Ketut- ohjaajilla punaiset peliliivit

Hirvet - ohjaajilla siniset peliliivit

Muistathan olla ajoissa paikalla! **Huom!** Harjoituspaikoilla ei ole yleensä vessoja!

Vain terveenä mukaan harjoitukseen!

Koulu kartalla- teemaviikot alkavat VK 17 > mahdollisuus lähteä rastijahtiin >

www.vaasu.fi

Tulossa

mm. lauantaina 4.5. kuuden lähiseurauksen yhteinen päiväleiri Vöyrillä



KYSYMYKSIÄ?



**Tervetuloa mukaan
VaaSun
Hipposuunnistukseen ja suunnistuskouluun!**

