

Tervetuloa Hipposuunnistuskouluun!

Info vanhemmille 7.4.2014

Hipposuunnistuskoulu 2014

Rastivarsat ry

- Suunnistuksen erikoisseura Orimattilasta
- Suunnistuskoulua 80-luvun alkupuolelta asti
- Vuoden suunnistusseura Suomessa 2008
- Sinettiseura vuodesta 2008
- Arvokisajärjestäjä
- Lähes 300 jäsentä



Hipposuunnistuskoulu 2014

Suunnistuskoulun ryhmäjako:

- Alkeisryhmä = Ketut 7-10v.



- Kertausryhmä = Lumileopardit 8-14v.

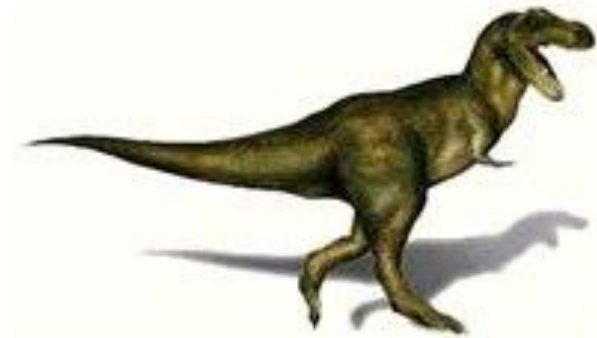


- Jatkoryhmä = Sudet 11-14v.



Hipposuunnistuskoulu 2014

Suunnistuskoulun ohjaajat,
”Dinosaurukset”



- Kilpailijoita, kuntoilijoita, vanhempia, RaVa:n nuoria...
- 20+ henkilön tiimi, joka tekee työtä yhdessä
- Tervetuloa mukaan vetäjätehtäviin ja oppimaan samalla itsekin suunnistuksesta!

Hipposuunnistuskoulu 2014

Suunnistuskoulun vastuuhenkilöt,

- Tomi Kurhinen, p: 040 8669801,
email: [tomi.kurhinen\[at\]uponor.com](mailto:tomi.kurhinen@uponor.com)
- Timo Lohikainen, 040 574 7376
email: [timlohi\[at\]gmail.com](mailto:timlohi@gmail.com)
- Tommi Maasilta, p. 040 763 9420
email: [tommi.maasilta\[at\]askola.fi](mailto:tommi.maasilta@askola.fi)

Hipposuunnistuskoulu 2014

Suunnistuskoulun kalenteri 2014

- Löytyy kaikille jaettavasta Orimattilan iltarastikalenterin yhteydestä
- Löytyy netistä
<http://www.rastivarsat.fi/web.cgi?sivu=607>
... päivitetään tarvittaessa
- Seuraa sähköpostia ja sivuja www.rastivarsat.fi

Hipposuunnistuskoulu 2014

Hippo-suunnistuskoulun tavoitteet

- Suunnistuksen perustaitojen opetus
- Tarjota lapsille ja nuorille hyvä harrastus hyvässä seurassa ja kaveriporukassa
- Nuoren tukeminen oman kiinnostuksen mukaisesti, harrastajaksi tai kilpailijaksi
- Hyvähenkisen ja positiivisen ilmapiirin luominen – HYVÄN harrastuksen tarjoaminen

Hipposuunnistuskoulu 2014

Varusteet

- Metsään sopiva ulkoilugarustus, verkkarit tai vastaavat, ei lyhytpunttisia housuja
- Tukevat lenkkarit, saappaat tai suunnistuskenkät
- Kompassit lainataan harjoituksissa (oma n.40-75 €)
- Emit-kilpailukortteja saa lainaksi, seuran kortteja voi lainata myös kisoihin (oma n. 60 €)

Hipposuunnistuskoulu 2014

Suunnistuspaidat

- Kaikille suunnistuskoululaisille jaetaan paidat toisessa ja kolmannessa tapahtumassa (14. ja 23.4.)
- Paitojen palautus kauden päätyttyä, jos ei halua käyttää sitä Lasten ja nuorten liikuntakerhossa
- Palauttamattomista paidoista veloitamme paidan hinnan 40 EUR

Muut varusteet

- Myöhemmin suunnistuskengät (omat n. 80..120 €)

Hipposuunnistuskoulu 2014

Maksut

- Maksuohjeet ja viite tulee sähköpostissa
- 55 € / lapsi, seuraava 35 €, kolmas ja sitä seuraavat ilmaiseksi
- Nuorisuunta kortti sisältää lisenssin ja Rastivarsojen jäsenyyden
- Eräpäivä 2.5.



Hipposuunnistuskoulu 2014

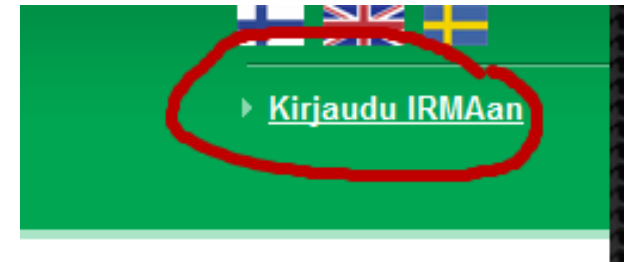
Rekisteröityminen IRMA:aan

- Jokainen **uusi** suunnistuskoululainen tulee rekisteröidä suunnistusliiton **IRMA-järjestelmään**
- Tämä on huoltajan tehtävä
- Kun rekisteröityminen on tehty ja suunnistuskoulun maksu on hoidettu, Rastivarsat maksaa lisenssin
- Jatkavat suunnistuskoululaiset: EI TOIMENPITEITÄ!

Hipposuunnistuskoulu 2014

Rekisteröityminen IRMA:aan

<https://irma.suunnistusliitto.fi>



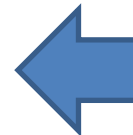
Suunnistuksen
IRMA-PALVELU

Lisenssinumero

Salasana

[Unohtin salasanani](#)

[Tarkista lisenssinumero](#)



Uuden käyttäjän rekisteröityminen

Tietojasi ei näytetä julkisesti ellei kuulu julkiseen rooliin esimerkiksi seuran toimihenkilönä

Etunimi*	<input type="text"/>	Suunnistusseura	<input type="text"/>	<input type="button" value="Hae"/>
Sukunimi*	<input type="text"/>			
Syntymäpäivä (pp.kk.vvvv)*	<input type="text"/>	Pyöräs.seura	<input type="text"/>	<input type="button" value="Hae"/>
Tunnusosa (xxxx)	<input type="text"/>	Hiihtos.seura	<input type="text"/>	<input type="button" value="Hae"/>
Emit	<input type="text"/>	Tarkkuuss.seura	<input type="text"/>	<input type="button" value="Hae"/>
Katuosoite	<input type="text"/>			
Postinro ja -toimipaikka*	<input type="text"/>			
Maa	<input type="text" value="Finland"/>			
	<input type="checkbox"/> Osoite julkinen			
Kansallisuus	<input type="text" value="Finland"/>			
Sukupuoli	<input type="text"/>			
Oletuskieli	<input type="text" value="FI"/>			
Sähköposti	<input type="text"/>			
	<input type="checkbox"/> Sähköposti julkinen			
Puhelinnumero*	<input type="text"/>			
	<input type="checkbox"/> Puhelin julkinen			
Salasana*	<input type="password"/>			
	<input checked="" type="checkbox"/> Rankiistalle			
	<input type="checkbox"/> Liiton markkinointi sallittu			
	<input type="checkbox"/> Suurmarkkinointi sallittu			

Läheta kopio tiedoistani sähköpostiosoitteeseeni

Hipposuunnistuskoulu 2014

Ryhmien pelisäännöt

- Kaikilla ryhmillä on yhteisesti sovitut pelisäännöt
- Pelisäännöt löytyvät Rastivarsojen Hippo-sivustolta



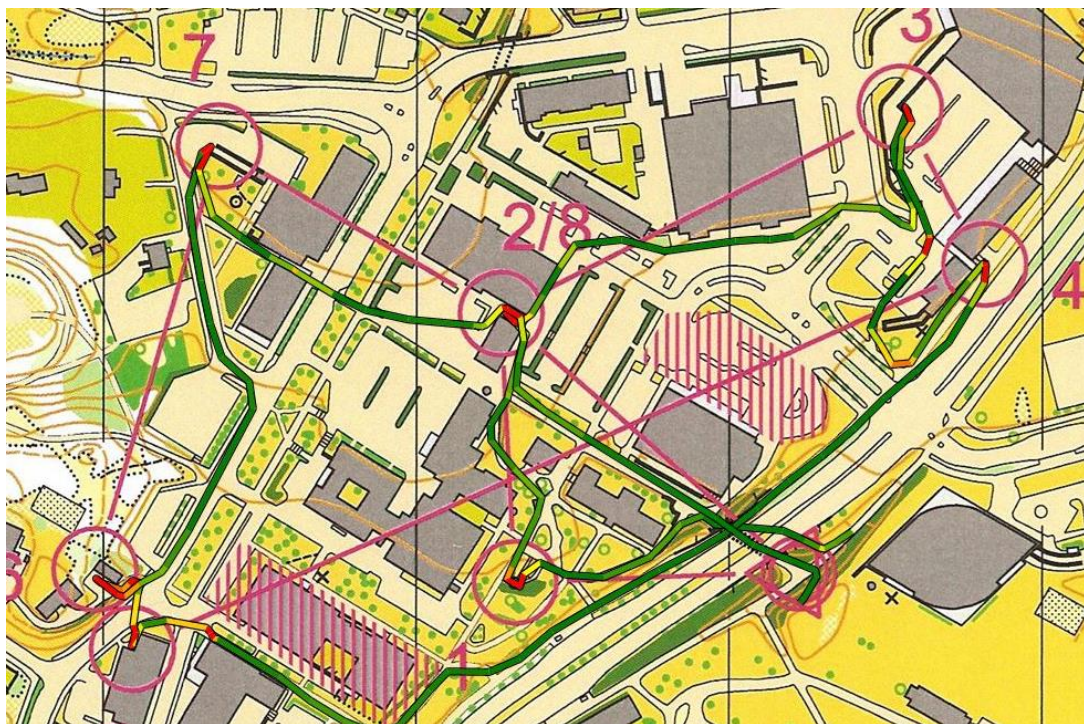
Hipposuunnistuskoulu 2014

Lasten suunnistuksen muodot

- **Rastireitti (RR):** Alle 10 v. kilpailut suunnistetaan pääosin siimaria pitkin. Rastit siimarin varrella. Oikominen mahdollista. Myös tavallisia ratoja.
- **Tukireitti (TR):** 10-12 vuotiaille tarkoitettu tuettu suunnistus. Rastit lähellä siimaria.
- **Tavallinen suunnistus:** 13+ vuotiaille. Ratojen vaativuus kasvaa iän myötä.

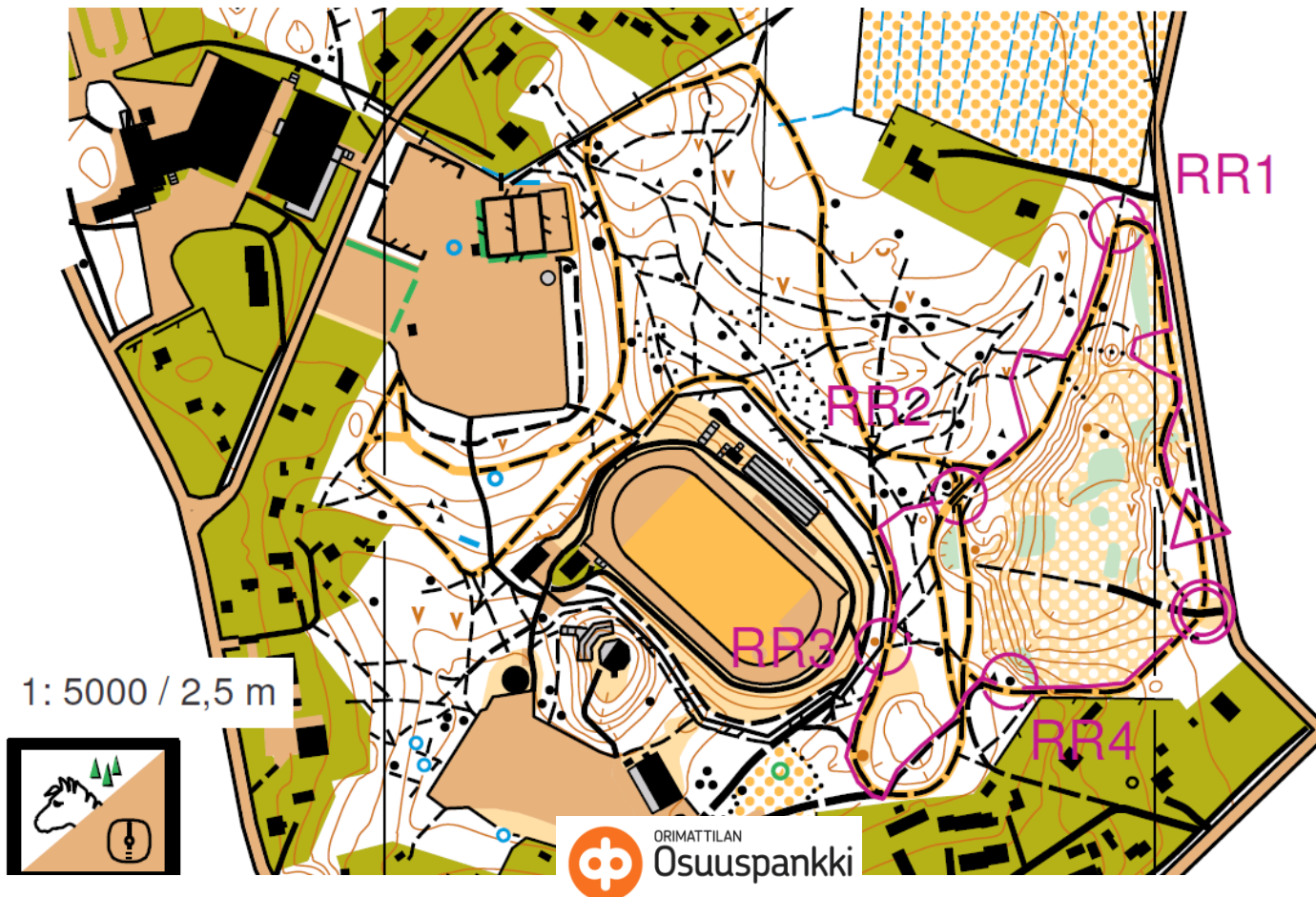
Hipposuunnistuskoulu 2014

Sprintissä hahmotetaan radat rakennelmien, rakennusten ja kulkuväylien avulla



Hipposuunnistuskoulu 2014

Rastireitti on merkitty maastoon



Hipposuunnistuskoulu 2014

Tukireitillä rastit ovat vähän kauempana



Hipposuunnistuskoulu 2014

Hippo-Cup:it

- Normaaleja suunnistuskoulun harjoituksia, järjestelyt kuin lasten oikeissa kisoissa
- Aika otetaan mutta voi kiertää myös ilman ajanottoa
- Yhteistyötä Mäntsälän Urheilijoiden ja Lahden suunnistajien kanssa. Tapahtumista tiedoitetaan lähemmin Cup- osakilpailujen lähestyessä.
- Palkitseminen päätöstilaisuudessa osallistumisaktiivisuuden perusteella

Hipposuunnistuskoulu 2014

Kisoja lähellä tai kauempana

- AM Keskimatka Asikkala 10.5
- Särkänniemi suunnistus 17.5.
mennään yhdessä bussilla
- Rastivarsojen kansalliset 1.6.
- Leimausleiri Rovaniemellä 3.-6.6.
- Lahti-suunnistus 26.-27.7.
- AOK Orimattila 12.8.



Hipposuunnistuskoulu 2014

Rastivarsojen Nuorten Ryhmä

- 14-20 ikäisille nuorille ympärivuotista toimintaa
- Nuorten 10mila (SWE) & Nuorten Jukola, Jukola, rastiviikot, leirit, KLL, 25manna (SWE), Halikkoviesti
- Avointa toimintaa kaikentasoisille nuorille
- Valmennustukea kisaaville – ohjaajatehtäviä halukkaille



Hipposuunnistuskoulu 2014

Tiedotus

- Sähköpostilista: hippo@rastivarsat.fi (vain listalle kuuluvat voivat lähettää viestejä)
- www.rastivarsat.fi : Hipposivut + uutiset
- lista@rastivarsat.fi
- Orimattilan Sanomien seuratoimintapalsta
- Tiedotukset HIPPO-suunnistuskoulun yhteydessä
- www.suunnistusliitto.fi
- irma.suunnistusliitto.fi

Hipposuunnistuskoulu 2014

Muistilista lapsille/nuorille

- Liiku vain terveenä
- Tule ajoissa harjoitukseen, ILMOITTAUDU AINA tullessasi ja poistuessasi
- Syö terveellisesti ja monipuolisesti, nuku riittävät yöunet
- Muista nestehuolto, juo tarpeeksi ennen/jälkeen harjoituksen

Hipposuunnistuskoulu 2014

Muistilista lapsille/nuorille

- Kertaa ratoja kotona kartan kanssa – suunnistuskoulu antaa vain perusteet. ”Sohvasuunnistus” tukee kehitystä!
- Harjoittele omatoimisesti vanhempiesi kanssa Orimattilan Iltarasteilla, osallistuminen on ilmaista alle 19-vuotiaille
- Jos haluat kilpailla, ole itsekin aktiivinen – seura tukee!

Hipposuunnistuskoulu 2014

Muistilista vanhemmille

- Tuo lapsi ajoissa harjoitukseen, varmista ilmoittautuminen
- Tule paikalle 15 minuuttia ennen harjoituksen päättymistä
- Katso, että ohjaajilla on oikea tieto, mistä sinut tarvittaessa tavoittaa
- Jos lapsellasi on yliherkkyyksiä, ohjeista lapsesi ja ohjaaja mahdollisen ongelman varalle
- Katso, että lapsesi varustus on sään mukainen
- Jos lapsi vaatii erityishuomiota, jää lapsesi kanssa kaikkiin harjoitukseen ja varmista että myös ohjaajat tietävät siitä

Hipposuunnistuskoulu 2014

Muistilista vanhemmille

- Olet aina tervetullut mukaan harjoituksiin – silloin kun sinulle sopii.
- Menkää yhdessä lapsesi kanssa vaikka koko perhe Orimattilan Iltarastien C-radalle maanantaisin – voitte liikkua yhdessä luonnossa, löytää rasteja ja kuntoilla samalla kun suunnistuskoululainen saa hyvää oppia
- Seuraa ilmoittelua ja ilmoita lapsesi ajoissa niihin kilpailuihin, joihin hän haluaa. Kilpaileminen kannattaa ja ilman menestyspaineita. Kisoissa on hyvät kartat ja järjestelyt
- Toivomme vanhempien osallistuvan kuljetuksiin
- Kannusta lasta – älä pakota harjoittelemaan ja kilpailemaan.

Hippo-suunnistuskoulun yhteystietoja

Henkilö	Vastuu	Yhteystiedot
Tomi Kurhinen	Yleisjärjestelyt; Kettujen ja Lumileopardien ryhmäveto	tomi.kurhinen(at)uponor.com 040 866 9801
Tommi Maasilta	Yleisjärjestelyt, Susien ryhmäveto	tommi.maasilta(at)askola.fi 040 763 9420
Timo Lohikainen	Yleisjärjestelyt	timlohi[at]gmail.com
Heli Ketonen	Yleisjärjestelyt	Yhteystiedot pyytämällä
Tomi Kurhinen	Lisenssit, sähköpostilistat, tilastot	Yhteystiedot pyytämällä
Jussi-Petri Hirvonen	Nuorten Ryhmä, leirimatkan järjestäminen	Yhteystiedot pyytämällä
Susanna Hämäläinen	Rastivarsojen jäsenasiat	susanna.hamalainen@pp.inet.fi 040 741 2675

Hipposuunnistuskoulu 2014

PELISÄÄNNÖT

1. Kukin nuori on tervetullut harrastamaan juuri itse haluamallaan tasolla. Koko toiminnan tavoite on saada kaikille ennen kaikkea liikunnallinen harrastaneisuus sekä kilpailullisuus sitä haluaville.
2. Nuori kunnioittaa valmentajien / ohjaajien nuoria varten tekemää työtä ja osallistuu mahdollisuuksien mukaan harjoitukseen ja erityisesti mahdollisimman moneen taitoharjoitukseen.
3. Nuoret ja nuorten vanhemmat huolehtivat hyvästä ravinnonsaannista sekä levon ja harjoittelun oikeasta suhteesta.
4. Sairaana ei harjoitella, osallistuta leireille eikä kilpailla.
5. Nuori seuraa sähköpostia, Facebook-tiedotusta ja seuran nettisivuja säännöllisesti.
6. Niihin viesteihin mihin pyydetään vastausta, annetaan vastaus heti tai määräaikaan mennessä.
7. Nuoret tiedostavat, että valmentajat / ohjaajat vastuullisina toimijoina haluavat nuorten parasta. Siksi määräyksiä on noudatettava erityisesti turvallisuusasioissa.

Hipposuunnistuskoulu 2014



Suunnistus sopii kaiken ikäisille!