



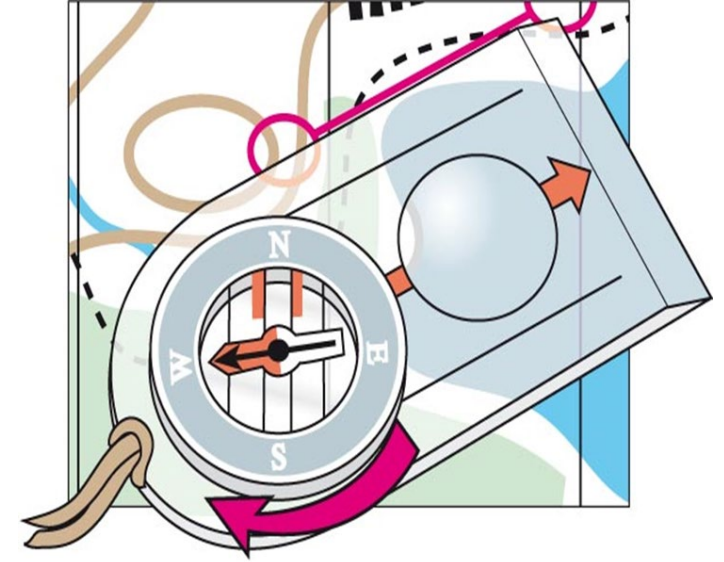
Hienoa, olet päättänyt osallistua suunnistusopetukseen!

Varoitan kuitenkin jo tässä vaiheessa, että saatatte menettää sydämenne metsälle ja hienolle lajille. Tervetuloa ihastumaan suunnistuksen ihmeelliseen, rentouttavaan sekä haasteita tarjoavaan maailmaan!

Suunnistusopetus tapahtuu kuntosuunnistustapahtumien yhteydessä ja tässä teille muutama käytännön ohje.

## Toimintaohjeet

1. Aja opastusten mukaisesti paikan päälle ja laita auto parkkiin (joissain tapahtumissa on myös parkkiin ohjaus). Lähempänä tapahtumapaikkaa on risteyskohtiin laitettu opasteita (esim. rastilippu) perille löytämisen helpottamiseksi. Tapahtumapaikan tarkemmat koordinaatit löydät **rastilippu.fi** –palvelusta.
  2. Siirry autolta lähtövalmiina kokoontumispaikalle. Kokoontumispaikka on tapahtumakeskuksessa (lähellä kartanmyyntipistettä). Kokoontuminen klo 17.45.
  3. Ilmoittaudu kartanmyyntipisteellä.
  4. Kerätään porukka kasaan, jakaudutaan pienempiin ryhmiin (perheet/ tasoryhmät) ja aloitetaan opetus mahdollisimman ripeästi.
  5. Koulutuksen alussa on teoria osuus, jonka jälkeen lähdemme ohjatusti kiertämään 1,5 -3 km radan.
  6. Radan kierrettyämme kertaamme vielä päivän opit yhdessä.
  7. Jatketaan kotona opettelu ja suunnataan seuraavan maanantain opetukseen.
- Koulutuksessa käydään läpi suunnistuksen perusteet, opastetaan toimimaan kuntorasteilla ja harjoitellaan opittuja asioita maastossa.
  - Suunnistusopetus koostuu viidestä kerrasta, joista neljässä on teoria opetusta ja yhdessä tehdään omatoiminen harjoitus kuntorastien yhteydessä.
  - Kysykää rohkeasti ohjaajilta tai allekirjoittaneelta aina kun jokin asia askarruttaa tai jos on jotain mitä haluat lisää oppia lajista.



## VARUSTUS

- mukavat sään mukaiset ulkoiluvaatteet ja kastumista ja kuraantumista kestävä jalkineet
- vesipullo
- seikkailumieltä ja intoa
- karttamuovi (jonka saat ensimmäisellä kerralla)
- kompassi jos on, alkuun pärjää hyvin ilman



# OPETUKSEN OHJELMA 2020

## OPETUSKERRAT (klo 18.00-19.30):

### **27.7 KOKONNIEMI - suunnistuksen perusteet osa 1**

- Mitä suunnistus on? Kartan värit, -merkit, -mittakaavat, ratamerkinnot, kartan suuntaaminen, oman olinpaikan määrittäminen, suunnanoton vaiheet ja suunnistuksessa tarvittavat varusteet.
- Kierrämme ohjatusti porukassa 1,5 km radan.

### **3.8. KARHUKORPI - suunnistuksen perusteet osa 2**

- Edellisen tunnin kertaus ja mitä opittu tähän mennessä.
- Suunnassa kulku ja sijainnin määrittäminen, kartanluku sekä korkeuskäyrien lukeminen, reitinvalinnat ja mitkä asiat siihen vaikuttaa sekä rastinotto.
- Kierrämme ohjatusti 1,5 - 3 km radan.

### **17.8. VIRVIK - suunnistuksen perusteet osa 3**

- Edellisen tunnin kertaus ja mitä opittu tähän mennessä.
- Suunnistusajattelu (suunnitelma, ennakointi ja havainnointi) ja oleellinen tieto, rastinmäärittäminen, toiminta kuntosuunnistustapahtumissa.
- Kierrämme ohjatusti 1,5 – 3,0 km radan.

### **24.8. HOLKEN - omatoiminen harjoitus**

- Valitse itsellesi sopiva rata (1,5km - 6 km).
- Ohjaajat paikalla ”saattamassa matkaan” ja vastaanottamassa maalissa.

### **7.9. MUSTIJOKI - kertaus, palaute ja jatko HUOM! Aloitus klo. 17.30.**

- Kertaus, suunnistamiseen liittyvien olennaisten asioiden kertaus sekä yhteisiä ja yksittäisiä oivalluksia, jatkotavoite: Jukola 2023 ? -omatoiminen harjoitus

### **10.8. KEVÄTLAAKSO ja 31.8. HAIKKOO KUNTOSUUNNISTUS**

- Porvoon Urheilijoiden järjestämät tapahtumat (erillinen karttamaksu PU:lle)
- Omatoiminen harjoitus kuntosuunnistustapahtuman yhteydessä.

Tämän jälkeen kannattaa käydä mahdollisimman paljon maastossa harjoittelemassa opittuja asioita. Varmuus ja tuntuma kasvaa toistojen kautta.

Itä-Uudenmaan kuntosuunnistustapahtumat (Porvoon seudun kuntosuunnistus/ LiikettäNiveliin omatoimirastit ja Keski-Uusimaarastit) sekä muiden paikkakuntien kuntosuunnistustapahtumat löytyvät **rastilippu.fi** –palvelusta.

## HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ

- [rastilippu.fi](http://rastilippu.fi) (kuntosuunnistusten tarkemmat tiedot ja paikat)
- [oktrian.fi](http://oktrian.fi) (OK Orient, IF Sibbo Vargarna ja Akilles OK)
- [porvoonurheilijat.fi](http://porvoonurheilijat.fi)
- [asku.fi](http://asku.fi) (askolan urheilijat)
- [suunnistavauusimaa.fi](http://suunnistavauusimaa.fi)
- [suunnistusliitto.fi](http://suunnistusliitto.fi) (Suomen suunnistusliitto)
- [irma.suunnistusliitto.fi](http://irma.suunnistusliitto.fi) (kilpailut, seurat yms)
- [suomisport.fi](http://suomisport.fi) (lisenssit)
- [suunnistus.fi](http://suunnistus.fi)
- [suunnistajankauppa.fi](http://suunnistajankauppa.fi)
- [keltamaki.com](http://keltamaki.com)
- [orienteering.sport](http://orienteering.sport) (IOF, kansainvälinen suunnistusliitto)



## YHTEYSTIEDOT

OK TRIAN

Heidi Liljeström

[heidi.liljestrom@oktrian.fi](mailto:heidi.liljestrom@oktrian.fi)

0503637488