



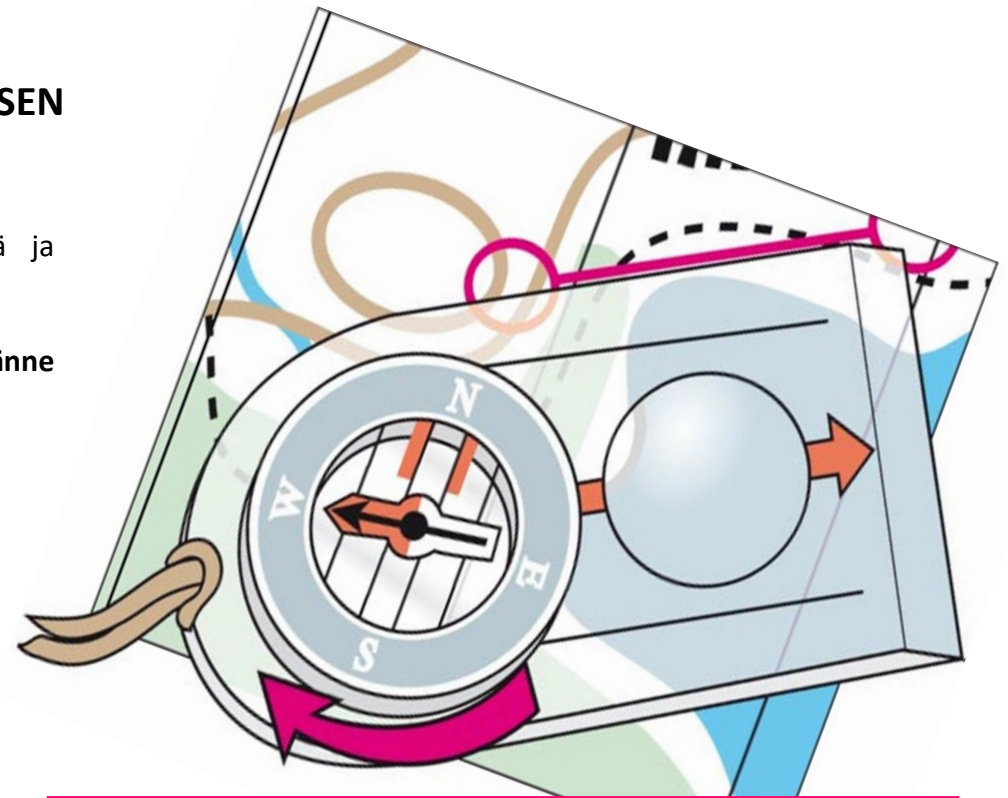
HIENOA, OLET PÄÄTTÄNYT OSALLISTUA SUUNNISTUKSEN JATKOKURSSILLE!

Suunnistusopetus tapahtuu kuntosuunnistustapahtumien yhteydessä ja tässä teille muutama käytännön ohje.

Tervetuloa tutustumaan lisää hienoon lajiin ja haastamaan itseänne uusien suunnistustehtävien parissa!

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 ajantasaiset koordinaatit löydät **rastilippu.fi** –palvelusta. **Koordinaatit laitamme osallistujille myös sähköpostilla ennen tapahtumaa!**
 2. Siirry autolta lähtövalmiina kokoontumispaikalle. Kokoontumispaikka on tapahtumakeskuksessa (lähellä kartanmyyntipistettä). **Kokoontuminen klo 17.20.**
 3. Ilmoittaudu kartanmyyntipisteen luona ohjaajalle.
 4. Kerätään porukka kasaan, jakaudutaan pienempiin ryhmiin (perheet/ tasoryhmät) ja aloitetaan opetus mahdollisimman ripeästi.
 5. Opetuskerran alussa yhteinen kertaus ja ohjeistus, jonka jälkeen tarjolla teeman mukainen harjoitus pareittain tai yksin.
 6. Radan kierrettyä analysoimme harjoituksen yhdessä.
- Koulutuksessa kerrataan suunnistuksen perusteet, opastetaan toimimaan kuntorasteilla ja harjoitellaan opittuja asioita maastossa.
 - Suunnistusopetus koostuu viidestä kerrasta.
 - Kysykää rohkeasti ohjaajilta tai allekirjoittaneelta aina kun jokin asia askarruttaa tai jos on jotain mitä haluat oppia lajista lisää.



VARUSTUS

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

Lisätietoa: www.oktrian.fi



JATKOKURSSIN OHJELMA 2021



OPETUSKERRAT (klo 17.30-19.00):



2.8. SILLVIK – perusteiden kertaus ja harjoitus

- Teema: Karttamerkkien ja kompassin käytön kertaus.
- Harjoitus, jossa harjoitellaan reitinvalinnan tekemistä ja niiden toteutusta sekä osalla väleistä suunnassa kulkua.
- Toteutus pareittain ja/ tai ohjaajan opastuksella
- Harjoituksen jälkeen läpikäynti ja analysointi reitin valinnoista ja niiden toteutuksesta

9.8. RÄNNARBERGET – reitinvalinta, rastinotto ja suunnistusajattelu

- Teema: Maaston muodot ja korkeuskäyrät. Pätäkä käyräkartalla???
- Reitinvalinnan tekeminen ja toteutus, rastinotto ja maastossa kulkeminen. Toteutus pareittain ja/ tai ohjaajan opastuksella
- Harjoituksen jälkeen läpikäynti ja analysointi reitinvalinnoista ja niiden toteutuksesta

16.8. KARHUKORPI – parisuunnistus (vuorovedolla)

- Teema: reitinvalinta, toteutus, rastinotto, perässä juoksijalla kartanluku ja havainnointi.
- Harjoitusta ennen ohjeistus siitä miten harjoitus toteutetaan ja mihin asioihin kannattaa keskittyä (veto vuorossa olijan ja perässä tulijan)
- Harjoituksen jälkeen analysointi ohjaajan johdolla ryhmässä sekä oma henkilökohtainen palaute
- Mahdollisesti GPS-laite osallistujilla käytössä.

23.8. HOLKEN – itsenäisesti suoritettava harjoitus

- Teema: Suorituksen hallinta
- Osallistajat suorittavat suunnistus harjoituksen itsenäisesti.
- Ennen harjoitusta annetaan ohjeistus miten harjoitus toteutetaan ja mihin asioihin kannattaa keskittyä
- Harjoituksen jälkeen analysointi ohjaajan johdolla ryhmässä ja henkilökohtainen palaute.
- Mahdollisesti GPS-laite osallistujilla käytössä.

30.8. VIRVIK – viestiharjoitus. Kertaus, palaute ja jatko

- Teema: viestisuunnistuksen perusteet. Rastimääritteiden ymmärtäminen.
- Ennen harjoitusta annetaan ohjeistus miten harjoitus toteutetaan ja mihin asioihin kannattaa keskittyä
- Harjoituksen jälkeen analysointi ohjaajan johdolla ryhmässä ja henkilökohtainen palaute.
- Mahdollisesti GPS-laite osallistujilla käytössä.

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

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

HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ

- rastilippu.fi (kuntosuunnistusten tarkemmat tiedot ja paikat)
- oktrian.fi (OK Orient, IF Sibbo Vargarna ja Akilles OK)
- porvoonurheilijat.fi
- asku.fi (askolan urheilijat)
- suunnistavauusimaa.fi
- suunnistusliitto.fi (Suomen suunnistusliitto)
- irma.suunnistusliitto.fi (kilpailut, seurat yms)
- suomisport.fi (lisenssit)
- suunnistus.fi
- suunnistajankauppa.fi
- keltamaki.com
- orienteering.sport (IOF, kansainvälinen suunnistusliitto)
- [www.ymparisto.fi/fi-FI/Luonto/Jokamiehenoikeudet\(16989\)](http://www.ymparisto.fi/fi-FI/Luonto/Jokamiehenoikeudet(16989))

YHTEYSTIEDOT :

OK TRIAN

Heidi Liljeström

heidi.liljestrom@oktrian.fi

0503637488