



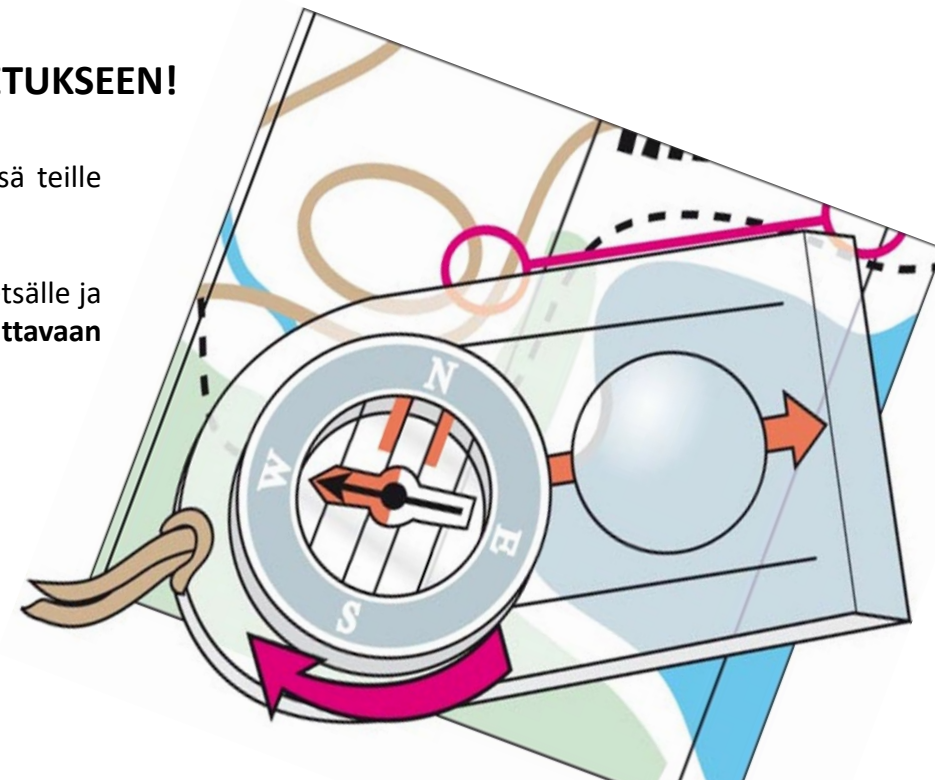
## HIENOA, OLET PÄÄTTÄNYT OSALLISTUA SUUNNISTUSOPETUKSEEN!

Suunnistusopetus tapahtuu kuntosuunnistustapahtumien yhteydessä ja tässä teille muutama käytännön ohje.

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

### 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 17.50.**
  3. Ilmoittaudu kartanmyyntipisteen luona ohjaajalle.
  4. Kerätään porukka kasaan, jakaudutaan pienempiin ryhmiin (perheet/ tasoryhmät) ja aloitetaan opetus mahdollisimman ripeästi.
  5. Opetuskerran alussa on teoria osuus, jonka jälkeen kierrämme ohjatusti kävelen 1,5 -3 km radan.
  6. Radan kierrettyämme kertaamme yhdessä vielä päivän opit.
  7. Jatketaan kotona opettelu ja suunnataan seuraavan maanantain kurssi-iltaan.
- 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 oppia lajista lisää.



### VARUSTUS

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



Lisätietoa: [www.oktrian.fi](http://www.oktrian.fi)

**OK TRIAN**

# PERUSKURSSIN OHJELMA 2021



## OPETUSKERRAT (klo 18.00-19.30):



### 2.8. SILLVIK - 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 pienryhmissä n. 1,5 km radan.

### 9.8. RÄNNARBERGET - 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.

### 16.8. KARHUKORPI - suunnistuksen perusteet osa 3

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

### 23.8. HOLKEN – itsenäisesti suoritettava harjoitus

- Valitse itsellesi sopiva rata (1,5km - 6 km). Yksin -/ pareittain.
- Ohjaajat paikalla opastamassa, ”saattamassa matkaan” ja vastaanottamassa maalissa.
- Harjoituksen läpikäynti yhdessä.

### 30.8. VIRVIK - kertaus, palaute ja jatko

- Kertaus, suunnistamiseen liittyvien olennaisten asioiden kertaus sekä yhteisiä ja yksittäisiä oivalluksia, jatkotavoite: kuntosuunnistukset syksyllä, Jukola 2023. Suunnistus yksin/pareittain.
- Harjoituksen läpikäynti yhdessä.

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](https://rastilippu.fi) -palvelusta.

## HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ

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

### YHTEYSTIEDOT :

OK TRIAN  
Heidi Liljeström  
[heidi.liljstrom@oktrian.fi](mailto:heidi.liljstrom@oktrian.fi)  
0503637488