



TAMPEREEN SUUNNISTUSKOULU 2024

KOOVEE JA EPILÄN ESA



**KOOVEEN
SUUNNISTUSKOULU ON
KAIKILLE – JOKAINEN
SAA HARRASTAA OMIEN
TAVOITTEIDENSA
MUKAISESTI**

KESKEISET HENKILÖT

- ▶ Suunnistuskoulun rehtori Jaakko Vuorenmaa
- ▶ Rekisteriasiat, myClub, tiedotus jne Petri Viitanen

RYHMÄT JA OHJAAJAT

- ▶ Ketut: 2016 syntyneet ja nuoremmat. Ohjaajat Jaakko Vuorenmaa & Laura Lautanen
- ▶ Sudet: 2014-2015 syntyneet. Ohjaajat Anu Juslin, Tero Mamia & Suvi Vuorenmaa
- ▶ Hirvet: 2012-2013 syntyneet. Ohjaajat Mikko Eskola
- ▶ Ilvekset: 2010-2011 syntyneet. Ohjaaja Hanna-Mari Siivonen
- ▶ Ohjaajina myös vaihtelevissa ryhmissä Johanna Varjola, Nina Haikonen sekä Epilän Esan puolelta Jari Toivonen, Merja Toivonen, Mikko Numminen sekä muita kokeneita suunnistajia
- ▶ Nuorten ryhmäläiset apuohjaajina tarpeen mukaan. Nuorten ryhmäläiset vetävät alkuleikit tiistain treeneissä
- ▶ Ryhmäjako ei ole kiinteä; voi vaihtaa esim. kaverien kanssa samaan

SUUNNISTUSKOULUN TIEDOTTAMINEN

- ▶ Pääasiassa sähköpostitse
- ▶ Osoitteet jäsenrekisteristä, tärkeää liittyä myClub-ryhmään 'Lasten suunnistuskoulu'
- ▶ Harjoitustiedot myös myClub-kalenterissa



KAUDEN RAKENNE

- ▶ Kevätkausi 11.4. - 13.6.
- ▶ Syyskausi 6.8. - 26.9.
- ▶ Talvella salivuoro ja "hiihtokoulu"
- ▶ Iltarastit
 - ▶ Kaksi sovittua tutustumiskertaa, jotka ilmoitetaan myöhemmin



HARJOITUKSEN RAKENNE

- ▶ Harjoitus alkaa klo 18. Olkaa paikalla ajoissa, koska usein kokoontumispaikalta siirrytään alkuverkkaan tai radan lähtöön
 - ▶ Huomioitava: pysäköintipaikan löytäminen
- ▶ Alkupuheenvuoro: info kaikille, ratamestarin vinkit
- ▶ Nimenhuudot ryhmissä
- ▶ Alkulämmittely: leikkiä ja verryttelyä
- ▶ Suunnistusharjoitus. Omien aikataulujen ja lasten jaksamisen puitteissa usein voi lyhentää tarvittaessa
- ▶ Tärkeää: ennen kotiinlähtöä, merkkää nimilistaan paluu maastosta
- ▶ Vauhtiosuus, loppuverkka, kotiin.

AIKUISTEN OSALLISTUMINEN

- ▶ Aikuisilla on mahdollisuus olla lapsen harrastuksessa ja harjoituksissa tiiviisti mukana
- ▶ Kannustamme osallistumaan varsinkin nuorimpien kanssa
 - ▶ Jatkossa aikuisten suunnistuskoulu samaan aikaan samassa maastossa
- ▶ Joskus kivillä kiipeily ja ojien tutkiminen on kiinnostavampaa..
- ▶ Ei anneta oman kilpailuvietin ohjata lapsen harrastusta



VARUSTEISTA

- ▶ Ulkoliikuntaan sopivat vaatteet, sään mukaan
- ▶ Lenkkareilla on parempi juosta kuin saappailla
- ▶ Vauhdin kasvaessa nastarit tuovat varmuutta
- ▶ Keväinen metsä on märkä ja kurainen
- ▶ Kompassi? Aletaan opettelemaan 9-10 -vuotiaana
- ▶ Emit-kortti? Paljon kisoissa tai iltarasteilla käyville
- ▶ Kisapaikoilla usein varustemyyntiä



Lisää ostoskoriin

KOOVEEN EMIT -KILPAILU-
KORTTI V5 SEURATARJOUS
Tarjous voimassa 30.4.2019 saak-
ka! >

LAINAVARUSTEET JA KIRPPIS

- ▶ Kilpailuihin voi saada emit-kortin lainaan
 - ▶ Laina-aika n. viikon (kisaviikonlopun yli)
- ▶ Seuralla lainapaitoja kisoihin ja harjoitukseen
 - ▶ Annetaan lainaan kaudeksi, palautus syksyllä
- ▶ Keväällä suunnistuskirppis - tuo vanhat varusteet myyntiin ja tee löytöjä
 - ▶ Tuotot suunnistuskoulun toimintaan



KAIKILLE YHTEISET PELISÄÄNNÖT

- ▶ Vain terveenä harjoitukseen!
- ▶ Tulen ajoissa paikalle
- ▶ Kuuntelen ohjeet
- ▶ Kaverin ja luonnon kunnioitus
- ▶ Ryhmien omat pelisäännöt kevään aikana



KISOISTA

- ▶ Kisat parhaimmillaan koko perheen kesäpäivän viettoa
- ▶ Suunnistuskisat: kilpaurheilu vai elämäntapa?
- ▶ Kisaamista harjoitellaan kauden harjoituksissa



SÄRKÄNNIEMI-SUUNNISTUS 18.5

- ▶ Lasten kisakauden päätapahtuma
- ▶ Sprinttisuunnistuskilpailu huvipuiston alueella
- ▶ Ikäsarjat yleensä 5-vuotiaista alkaen
- ▶ Saattajasarjat 8-vuotiaisiin asti
- ▶ Sisältyy suunnistuskoulun kausimaksuun



HÄMEEN KOMPASSI-CUP

- ▶ Matalan osallistumiskynnyksen kilpasarja alueen lapsille
- ▶ Kompassi-sarjat 8-14 -vuotiaille. Nuoremmat saavat osallistua, mutta kilpailevat 8-vuotiaiden sarjassa
- ▶ Kisat usein arki-iltana, helpoissa maastoissa lähellä asutusta
- ▶ 4 kilpailua, cup-tulokset lasketaan 3 parhaasta lisäksi 2 viestikisaa
- ▶ Sisältyvät kausimaksuun



LEIMAUS 2024

- ▶ Valtakunnallinen lasten suunnistusleiri 8-18 -vuotiaille, 3.6. - 6.6.
- ▶ Tänä vuonna Lahdessa
- ▶ Hyviä harjoituksia
- ▶ Ilmoittautuminen mahdollista huhtikuun loppuun asti?





SUUNNISTUS?

- ▶ Suunnistuksessa kuljetaan omatoimisesti radalle merkittyjen ja maastokohtiin sijoitettujen rastien kautta. Apuvälineenä käytetään karttaa ja kompassia. Rastilta rastille edetään havainnoimalla karttaa ja maastoa tehdyn reitinvalintasuunnitelmaa noudattaen. Reitinvalinnan ja vauhdin ratkaisee fyysisten ominaisuuksien lisäksi taito sekä maasto.
- ▶ Kestävyysurheilua. Kuntoilua. Luontoliikuntaa. Tason ja tavoitteen saa valita itse.
- ▶ Vahva taitokomponentti vauhdin ja kestävyysden lisäksi
- ▶ Kärkimaita Suomi, Ruotsi, Norja, Sveitsi, Tsekki



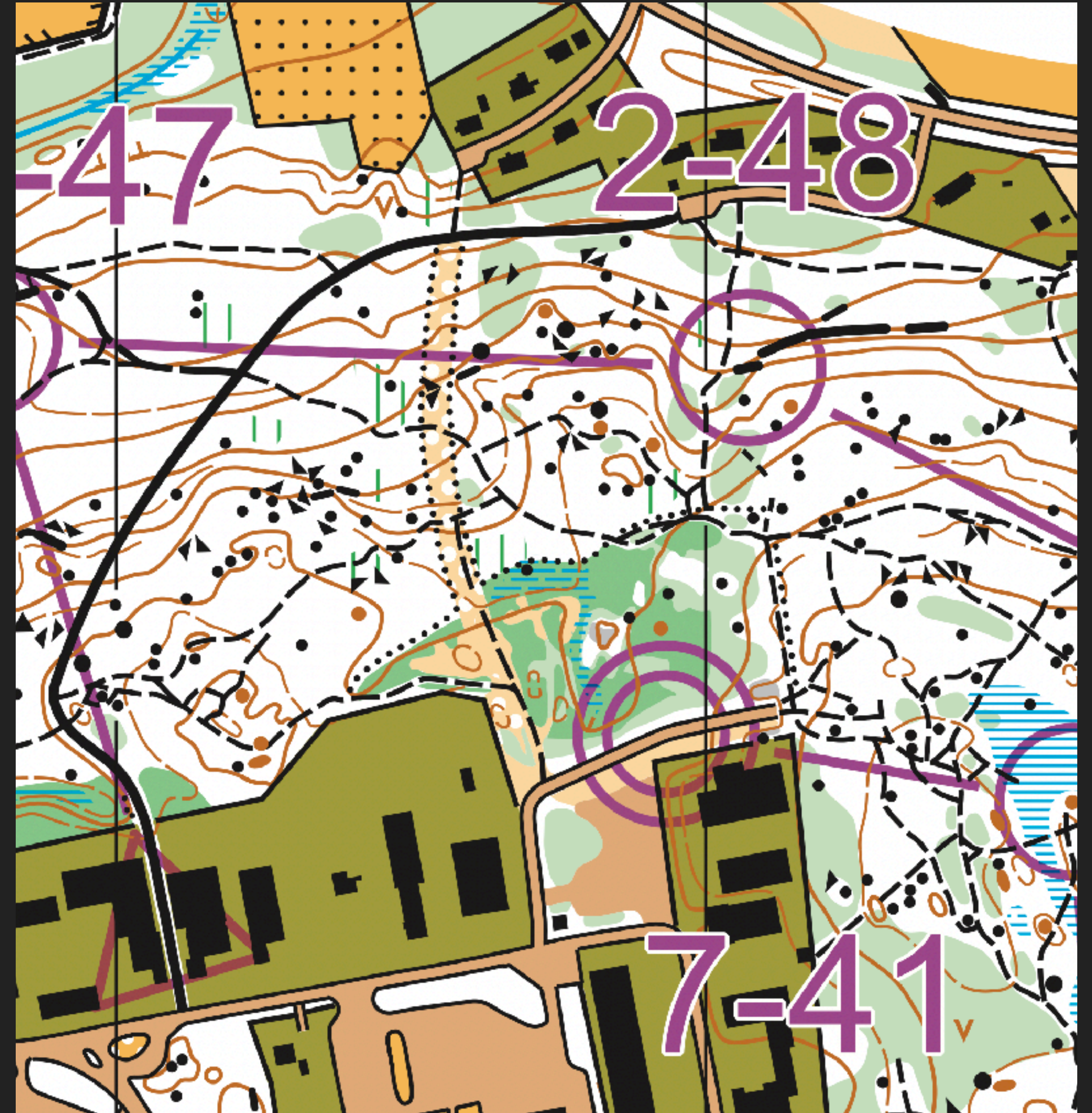
TÄRKEINTÄ: KIVAA LIIKKUMISTA!

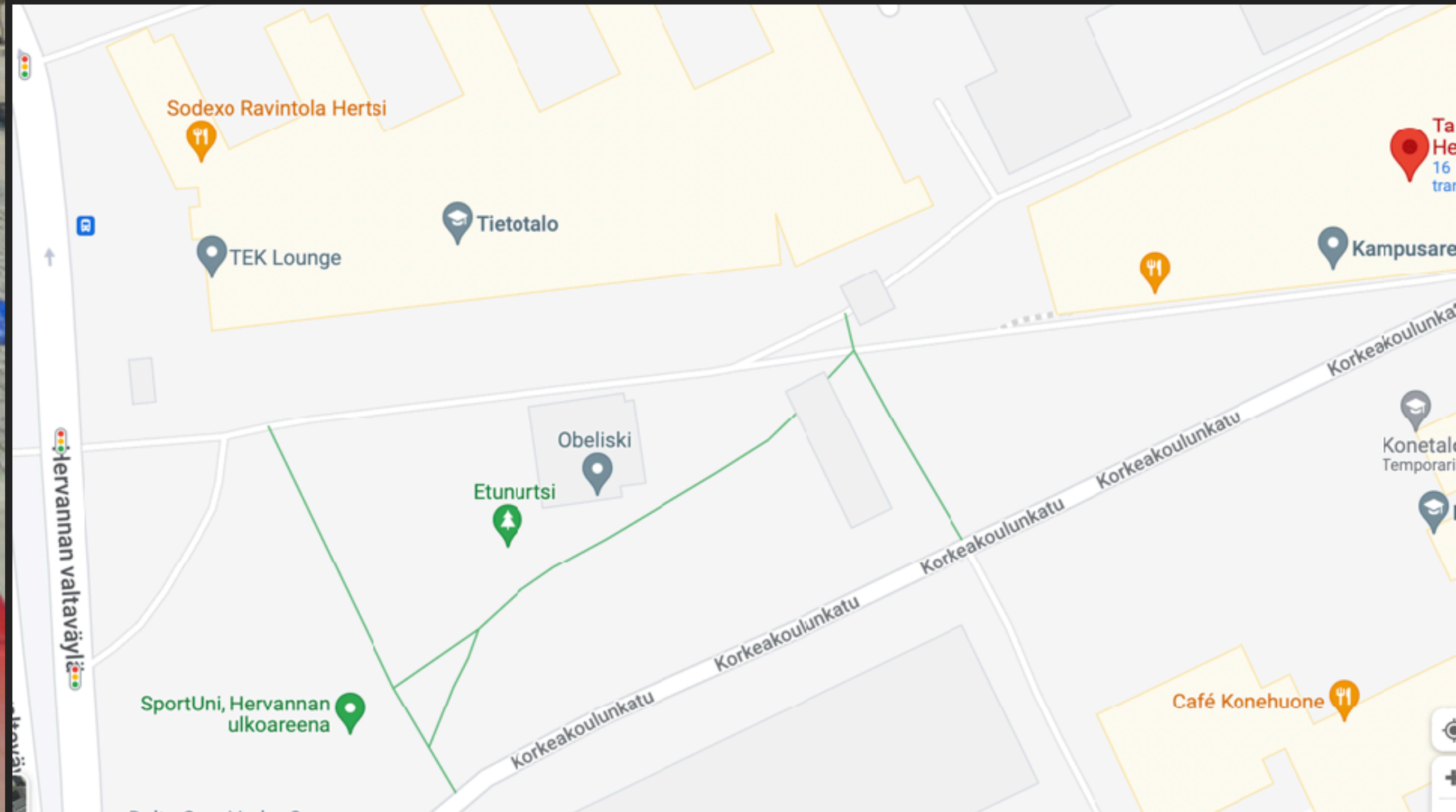
MYCLUB, IRMA, LISENSSI JA VAKUUTUS

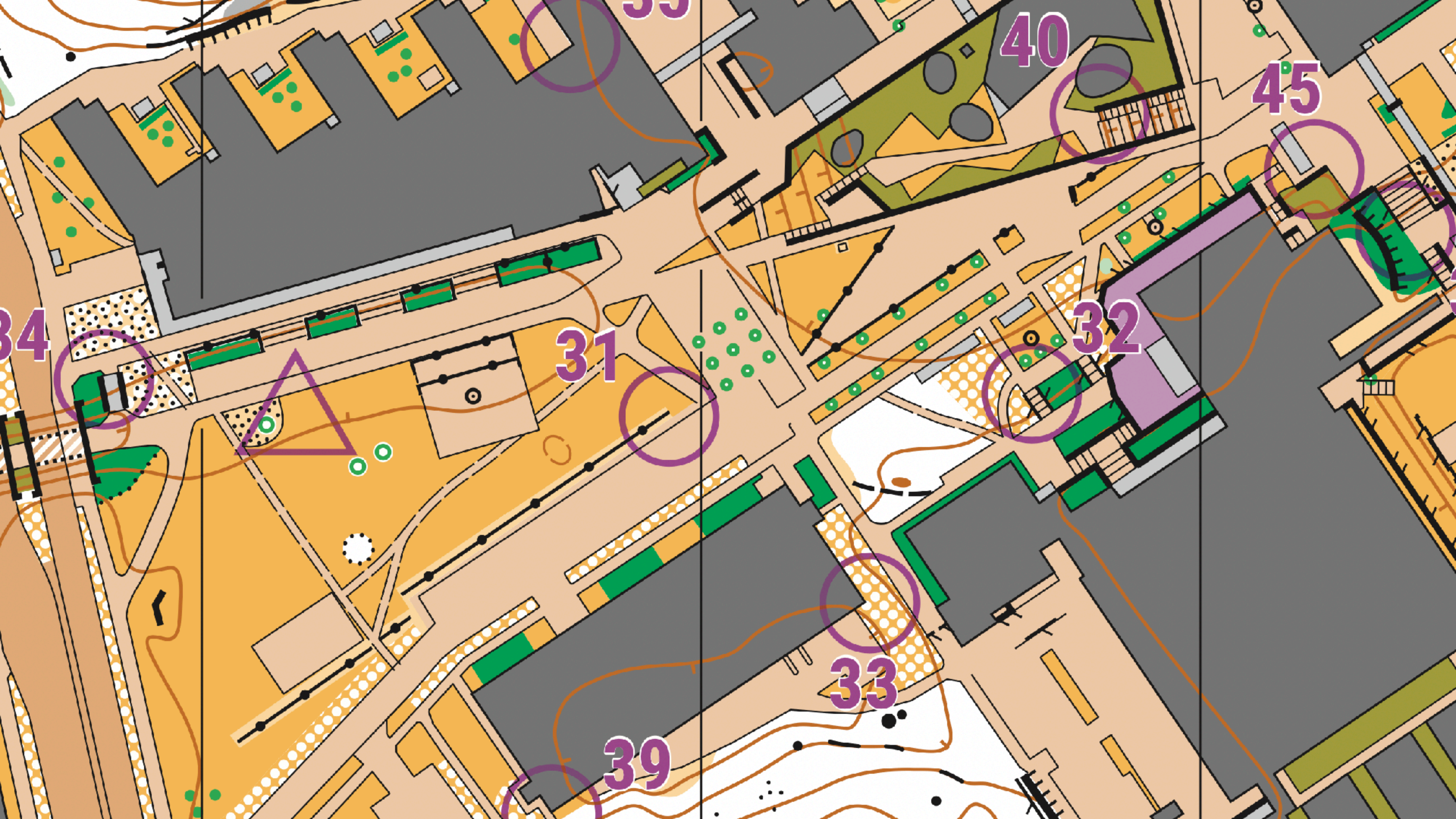
- ▶ myClub = Koovee suunnistuksen jäsenrekisteri ja laskutus
- ▶ Lisenssi = lupa kilpailla. Saattajasarjoissa sekä 8 vuotta & alle -sarjoissa lisenssi ei ole pakollinen. Osa kisoista lisenssivapaita myös vanhemmille.
- ▶ Lisenssi hankitaan Suomisport-palvelussa
- ▶ Lasten lisenssi 10€ / vuosi
- ▶ IRMA = suunnistuksen tietojärjestelmä
- ▶ Lisenssin yhteydessä voi ostaa tapaturmavakuutuksen (lapset 15€ / vuosi)

MIKÄ ON SUUNNISTUSKARTTA?

- ▶ Kartta on YLEISTETTY esitys tietystä maantieteellisestä alueesta
- ▶ Suunnistuskartta kuvaa alueen aina suoraan ylhäältä nähtynä
- ▶ Perustuu mitattuihin ja tulkittuihin asioihin
- ▶ Perustuu yhteisesti sovittuihin väreihin ja merkkeihin
- ▶ Kuvaa erityisesti kulkukelpoisuutta







31

32

33

34

39

40

45

KOTITEHTÄVÄ

- ▶ Hakeudu Koovee suunnistuksen kotisivulle ja lue suunnistuskoulun sivut
- ▶ Lue ohjeet myClubiin ilmoittautumisesta
- ▶ Rekisteröidy myClubiin ja ilmoita paikallaolo / poissaolo ensi viikon harjoitukseen
- ▶ Jos kysymyksiä -> tule vetämään treenin jälkeen joitain ohjaajaa hihasta tai **suunnistus@koovee.fi**



ENSI VIIKOLLA: TI TESOMAN JÄÄHALLI TO KAUKAJÄRVEN KOULU

