



OPAS VANHEMMILLE 2007

Kooveen Hippo-Suunnistuskoulu

RYHMÄT JA YHTEYSTIETOJA

Suunnistuskoulun rehtori: Jari Kanko, 040 773 4236, jari.kanko@kolumbus.fi
Nuorisopäällikkö: Pekka Ala-Mäyry, 050 301 8919, nuorisopaallikko@suunnistus.koovee.fi
Kooveen toimisto: Sarvijaakonkatu 32, 0207 482 634, koovee@koovee.fi
Lajijohtaja: Sampsa Stenström, 0207 482 634, sampsa.stenstrom@koovee.fi
Internet: suunnistus.koovee.fi

RYHMÄT (Katso Kuva 1) JA VASTUUHENKILÖT

TIITIÄISET

- Pääohjaaja: Maarit Leinonen
- 6-vuotiaat ja nuoremmat (vuonna 2001 ja sen jälkeen syntyneet)

VASAT

- Pääohjaaja: Katrina Kukkonen
- 7-8-vuotiaat aloittajat (vuosina 1999 ja 2000 syntyneet)

KASIT

- Pääohjaaja: Tarja Puumala
- 7-8-vuotiaat jatkajat (vuosina 1999 ja 2000 syntyneet)

RASTIREITILÄISET

- Pääohjaaja: Juha-Pekka Pajusaari
- 9-10-vuotiaat jatkajat (vuosina 1997 ja 1998 syntyneet)

PEURAT

- Pääohjaaja: Anne Järvinen
- 9-12-vuotiaat aloittajat (vuosina 1995 - 1998 syntyneet)

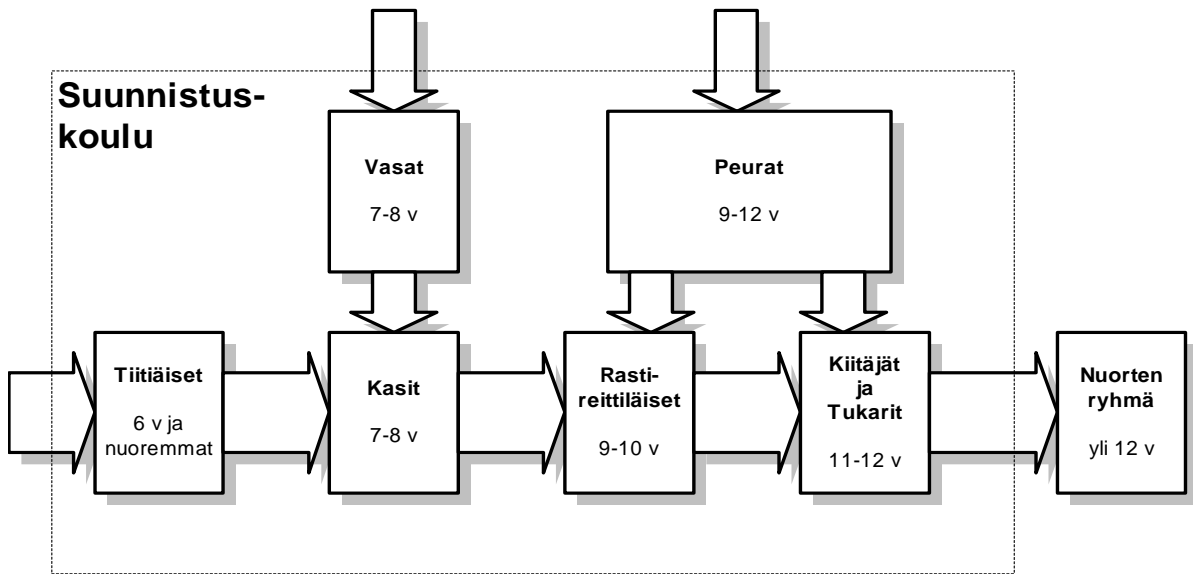
TUKARIT JA KIITÄJÄT

- Pääohjaaja: Pekka Ala-Mäyry
- 11-12-vuotiaat jatkajat (vuosina 1995 - 1996 syntyneet), jotka ovat siirtymässä RR:ltä TR:lle ja opettelevat avosuunnistusta.

MEIDÄN PORUKKA

Koovee on ollut suunnistuksen Sinettiseura vuodesta 1997 lähtien. Nuoren Suomen myöntämä Sinetti annetaan seuroille tunnustukseksi toimivasta, laadukkaasta ja lapsilähtöisestä nuorisotyöstä. Sinettiseuroissa ei tunneta vilttiketjuja, harjoitukset ovat ikätasolle sopivia, sopivan leikinomaisia ja vaihtelevia ja tekemisen pitää ennen kaikkea olla hauskaa eikä totista puurtamista. Suunnistuksen sinettiseuroja on Suomessa tällä hetkellä 24. Seura ei automaattisesti pysy sinettiseurana kerran tunnustuksen saatuaan vaan kahden vuoden välein tarkistetaan, että toiminta täyttää sinettiseuran kriteerit ja toimintaa kehitetään eteenpäin ja esimerkiksi ohjaajia koulutetaan.





Kuva 1. Suunnistuskoulun ryhmät

Suunnistuskoululaisten määrä Kooveessa on vuosi vuodelta kasvanut. Kesänä 2006 suunnistuskoulussa oli yhteensä vähän yli sata lasta. Suunnistuskoululaiset on jaettu iän ja taitotason mukaan kuuteen eri ryhmään (Kuva 1). Ryhmäjako on kuitenkin ohjeellinen. Ryhmää voi vaihtaa halun mukaan, jos vaikka kaverit ovat toisessa ryhmässä.

Omassa ryhmässä suunnistamaan lähdetään pienryhmissä, jolloin yhden ohjaajan kanssa kulkee yleensä 2-4 lasta, saattaapa joku saada joskus ihan yksityisopetustakin. Aluksi suunnistusta opetellaan aina ohjaajan kanssa. Taitojen ja rohkeuden karttuessa voi lähteä suunnistamaan vaikka yhdessä kaverin kanssa, ja jossain vaiheessa lapsi uskaltautuu yksin suunnistusradalle, mikä on upea saavutus. Jollain lapsella tähän vaiheeseen pääseminen kestää vuosia, joku haluaa kokeilla taitojaan jo muutaman opettelukerran jälkeen.

Ohjaajien määrä suunnistuskoulussa on kasvanut lasten lukumäärän kanssa samaa tahtia. Vuonna 2007 ohjaajia on vähän vajaat neljäkymmentä. Suurin osa ohjaajista on nuorten ryhmäläisten ja suunnistuskoululaisten vanhempia. Ohjaajina toimii myös nuorten ryhmäläisiä. Ohjaajaporukkaan mahtuu aina lisää, sillä riittävän suuri ohjaajien määrä takaa yksilöllisen ja laadukkaan suunnistusopetuksen. Ohjaajatehtäviä löytyy laidasta laitaan. Varsinkin Tiitiäisten ryhmän vanhempien toivotaan lähtevän mukaan saattajiksi.

TOIMINTA

Suunnistuskoulu jakautuu kolmeen kauteen: kevät- ja syyskausi (tai yhdessä kesäkausi) ovat suunnistuskausia ja talvikaudella on tarjolla muuta liikunnallista toimintaa. Suunnistamaan päästään huhtikuun puolenvälin paikkeilla torstain harjoituksissa, jotka jatkuvat aina kesäkuussa pidettäviin kevätkauden päättäjäisiin. suunnistuskoulun kesäloma kestää Juhannuksesta elokuulle. Tänä vuonna syyskausi aloitetaan viestiharjoituksella 2.8. Syyskauden harjoituksia suunnistetaan aina lokakuulle asti, jolloin illat alkavat jo pimetä. Toiseksi viimeinen harjoituskerta onkin ollut perinteisesti yösuunnistusharjoitus. Lokakuun alussa vietetäänkin sitten suunnistuskauden päättäjäisiä palkintojenjaon merkeissä.

Syyskauden alkuun kuuluu myös suunnistuskoululaisten leiri, joka tänä vuonna järjestetään siten, että 10.8. perjantaina pidetään leiriharjoitus, joka jatkuu leirinä seuraavaan lauantai-iltapäivään. Leiristä tulee lisäinformaatiota myöhemmin nettiin ja siitä kerrotaan harjoitusten yhteydessä.

Suunnistuskoulun talvikauteen on kuulunut torstain liikuntasali- ja sählyvuoroja aina lokakuulta maaliskuun loppuun. Syksyisin noin joka toinen sunnuntai järjestetään koko perheen vaelluksia. Talvisin järjestetään myös hiihtosuunnistusharjoituksia.

Kesän suunnistusharjoitukset tehdään vaihteleviksi: eri kerroilla on esimerkiksi ns. "tavallista" suunnistusta eli avosuunnistusta, rasti- ja tukireittiratoja, viuhkasuunnistusta, pistesuunnistusta, tarkkuussuunnistusta, partiosuunnistusta, yösuunnistusta tai reittiviiva- ja viivasuunnistusta. Varsinkin kevätkaudella suunnistetaan melko paljon Hervannan ja Hallilan maastoissa. Myös Ylöjärvellä ja Lempäälässä käydään tutustumassa hieman erityyppisiin maastoihin.

Suunnistusharjoitukset ovat ikään katsomatta vain kerran viikossa ja kaikki ryhmät samassa paikassa eli jos perheessä on eri ikäisiä lapsia, kuljetukset harjoituksiin hoituvat kerralla. Muina iltoina viikossa ehtii muihin puuhiin. Lisäksi jos oikein innostuu tai ei jollain viikolla pääse harjoituksiin, voi käydä itsenäisesti maanantain Iltarasteilla (ks. www.iltarastit.com).

SUUNNISTUSKOULUN HINTA

Suunnistuskoulu maksaa 50 € perheen ensimmäiseltä lapselta, ja perheen muilta lapsilta 40 €. Hinta sisältää Kooveen jäsenmaksun ja Suomen Suunnistusliiton Nuori Suunta -lisenssikortin. Lisenssi oikeuttaa osallistumaan kilpailuihin ja sisältää vakuutuksen. Maksu kattaa mm. suunnistusopetuksen, kartat ja muun materiaalin, leirit ruokamaksun hinnalla, kausien päättäjäiset tarjoiluineen, aktiivisuuspalkinnon ja talvikauden viikkotoiminnan. Seura maksaa myös lasten ja nuorten osanottomaksut kaikkiin Suomessa järjestettäviin suunnistuskilpailuihin sillä rajoituksella, että vain toinen rastiviikko (Kainuu tai FIN-5) maksetaan seuran puolesta.

SUUNNISTUSVARUSTEET

Aluksi suunnistuskoululainen pärjää hyvin säänmukaisella ulkoilupuvulla. Shortseissa ja t-paidassa ei kuitenkaan kannata lähteä hellesäälläkään metsään, vaan asun on oltava pitkälahkeinen ja -hihainen, sillä paljaalle iholle voi tulla naarmuja. Myöhemmin suunnistuksesta innostuneet yleensä hankkivat itselleen kevyestä ja vettä imemättömästä materiaalista valmistetun suunnistuspaidan ja -housut seuran omissa väreissä.

Suunnistuskoululla on lainapaitavarasto. Suunnistuskoululainen, joka lähtee kilpailuihin ja jolla ei ole omaa paitaa, saa lainapaidan, jota voi käyttää sitten kisoissa ja harjoituksissa koko kauden. Paita palautetaan pestynä kauden päättäjäsissä. Lainapaitoja on hankittu pikkuhiljaa lisää, mutta niitä ei vielä ole niin paljon, että niitä riittäisi kaikille suunnistuskoululaisille, joten ne jaetaan tavallaan edustuspaidoiksi.

Jalkineiksi käyvät aluksi vanhat lenkkarit tai saappaat vähän vauhdista riippuen, sillä saappailla on ikävä juosta. Ykköslenkkareita ei kannata laittaa jalkaan, sillä suunnistusreitillä kengät saattavat kastua ja kuraantua. Suunnistuskengät ovatkin suositeltava hankinta, sillä niissä on pitävä nappula- tai nastapohja eivätkä ne ime vettä. Suunnistuskenkiä myy Tampereella suunnistustarvikkeiden erikoisliike Suunnistajan Kauppa Teiskontiellä. Kooveen jokakeväinen kirpputori on edullinen tapa hankkia suunnistustarvikkeita.

Suunnistuskoulussa nuorimmat eivät käytä kompassia vaan aloittavat suunnistuksen kartanluvun opettelulla. Kompassin hankinta tulee ajankohtaiseksi noin kymmenen vanhana.

KILPAILEMAAN?

Kilpailut ovat mukavia tapahtumia, joissa tutustuu paremmin seurakavereihin (ja muihinkin suunnistajiin) ja oppii lisää suunnistuksesta, kun saa kokemuksia erilaisista maastoista ja erityyppisistä radoista. Jokainen lapsi on tervetullut kisoihin mukaan, mutta suunnistusta voi tietenkin harrastaa myös kilpailematta.

Suunnistuskilpailut eivät varsinkaan nuoremmilla ole kovinkaan kilpailullisia perinteisessä mielessä. Lapset lähtevät radalle väliaikalähdöllä, suunnistavat reittinsä ja tulevat maaliin. Tärkeintä on, että lapsi tulee metsästä pois hyvällä mielellä yhtä suunnistuskokemusta rikkaampana. Hän ei edes tiedä monesko oli, jos ei käy katsomassa sijoitustaan tulostaululta. Joillekin lapsille sijoitus on tärkeä, jotkut taas eivät edes välitä tietää sitä. Kilpailuissa kaikki alle 10-vuotiaat saavat palkinnon.

Kilpailuja, jotka sopivat hyvin ensimmäisiksi kilpailuiksi ovat Hämeen oravapolkukisa, seuranmestaruuskisat, Särkänniemisuunnistus, Munkkirastit ja lähialueen junnikisat. Oravapolkuviesti, aluemestaruusviesti ja Hämeen Rastiviesti ovat viestejä, joissa kaikissa on oma sarja tai osuuksia myös rastireittiläisille ja niihin pyritäänkin keräämään mahdollisimman monta joukkuetta. Oman seuran järjestämät kisat ovat tietenkin erittäin suositeltavia. Tänä vuonna järjestämme Särkänniemisuunnistuksen ja Tampere-suunnistuksen lisäksi Munkkirastit Hervannassa. Kilpailuja on tarjolla vaikka joka viikonlopuksi, jos suunnistuskoululainen oikein innostuu. Kilpailuihin voi ilmoittautua suunnistuskoulussa ohjaajille tai suoraan Kooveen kotisivujen kautta tietokoneella. Ilmoittautumisen tunnukset ja salasanan saa Hannu-Matti Järviseltä.

Kisoissa leimaus rasteilla tapahtuu elektronisesti eli jokaisella kilpailijalla on emit-kortti. Koovee lainaa omia emit-korttejaan lasten kilpailuihin. Kilpailujen järjestäjätkin vuokraavat emit-kortteja. Enemmän kilpailevien kannattaa kuitenkin hankkia oma emit-kortti, jonka hinta on 48 € ja kortti on toimintakykyinen noin 8-10 vuoden ajan. Emit-kortteja myy Suunnistajan Kauppa.

Kisoissa on yleensä pesupaikka eli mukaan kannattaa ottaa vaihtovaatteet. Lisäksi varustuksen on oltava säänmukainen. Omat eväät kannattaa ottaa mukaan, vaikka kisaravintolan antimiakkin voi tietenkin nauttia.

LASTEN KILPAILUSARJAT JA RADAT

SARJAT

Suunnistuskilpailuissa lapset jaetaan sarjoihin iän ja ratatyyppin perusteella. Esimerkiksi sarjassa H12 suunnistavat kuluvana vuonna 11 ja 12 vuotta täyttävät pojat eli tänä vuonna siis 1995 ja 1996 syntyneet. Poikien sarjatunnus on H ja tyttöjen D. Kansallisissa kilpailuissa nuorin sarja on yleensä H10RR ja D10RR. Hämeen oravapolkukilpailussa eli alueen lasten ja nuorten mestaruuskilpailussa sarjat alkavat H/D8RR:stä. Särkänniemisuunnistuksessa nuorin sarja on H/D6RR ja joissakin junnuksioissa ja seuranmestaruuskilpailuissa on sarjat myös nelivuotiaille ja sitä nuoremmille tytöille ja pojille. Nelivuotiailla saattaja eli yleensä isä tai äiti mukana matkassa on pakollinen, kuusivuotiailla suotava ja joissain kilpailuissa kahdeksanvuotiaillakin sallittu. Joissain kilpailuissa taas kasivuotiailla on sekä saattaja- että "kilpa"-sarja. Eri sarjat löytyvät aina kilpailukutsusta.

RASTIREITTI (RR)

Kilpailuissa kaikki kymmenvuotiaat ja sitä nuoremmat suunnistavat rastireitillä. Löytyy tietysti poikkeuksiakin eli joissain kilpailuissa on tarjolla kymppivuotiaille myös tukireittirata. Rastireittiradalla koko rata on viitoitettu joko puihin kiinnitetyillä nauhoilla ja maassa kulkevalla yhtenäisellä nauhalla tai molemmilla. Rastit ovat reitin varrella ja niiden tunnuksena on ykkösrastilla RR1, kakkosrastilla RR2, jne.. Rastireitin voi juosta tai kävellä läpi osaamatta ollenkaan suunnistaa eli vain seuraamalla reittiä ja leimaamalla rasteilla. Reitti ei kuitenkaan koskaan ole nopein vaihtoehto vaan reitti tekee mutkia, ja lapsi joka osaa lukea karttaa voi tehdä omia reitinvalintoja eli oikaista. Esimerkiksi tyypillisessä reitinvalintatehtävässä reitti kulkee polkua pitkin, erkanee polulta tehdäkseen kaaroksen metsässä ja jonkun matkan päässä palaa polulle. Suunnistustaitoinen rastireittiläinen ei seuraakaan reittiä metsän puolelle vaan jatkaa polkua pitkin ja näin säästää aikaa ja vaivaa ja saa onnistumisen elämyksen: "Uskalsin ja osasin tehdä oman reitinvalinnan enkä vain seurannut viitoitusta".

TUKIREITTI (TR)

Kaksitoistasarjalaisille on yleensä tarjolla sekä tukireittirata H/D12TR tai "tavallinen" suunnistusrata H/D12. Tukireittiviitoitus antaa tukea rastivälien suunnistamisessa, mutta rastit ovat jonkin matkan päässä viitoituksesta.

VANHEMPIEN OSALLISTUMINEN

Myös vanhemmat voivat suunnistusharjoituskerroilla lähteä metsään. Tämäkin on tietenkin hyvin yksilöllistä. Joku lapsi haluaa välttämättä isän tai äidin kanssaan suunnistamaan ja toisen suunnistuksen oppiminen taas sujuu paljon paremmin ilman omaa vanhempaa. Molemmat tavat ovat mahdollisia ja metsään voi tietysti lähteä opettelemaan suunnistusta vaikka oma lapsi kulkisikin eri porukassa.

Vanhempien apua tarvitaan tietysti harjoituksiin ja kisoihin kuljettamisessa. Usein kun lähdemme kauemmas harjoituksiin, kilpailuihin tai leirille, sovimme yhteislähdön omilla autoilla tiettyyn aikaan, jolloin voi tuoda lapsensa sinne, jos ei sillä kerralla pääse mukaan tai sitten ottaa kyytiä tarvitsevan omaan autoonsa. Yhteislähtöpaikkana on yleensä Hervannan vapaa-aikakeskuksen parkkipaikka.

Leireille vanhemmat ovat erittäin tervetulleita ohjaajiksi, apuohjaajiksi, puuronkeitäjiksi, saunanlämmittäjiksi ja uimavalvojiksi. Mitä nuoremasta lapsesta on kysymys, sen tärkeämpää on myös vanhemman mukanaolo huoltajana kilpailuissa. Lisäksi vanhempia tarvitaan omissa kisoissa toimitsijoina.

VANHEMPIEN KEVÄTKAUDEN "OHJELMA"

- 3.5.2007 kello 18.00 Nirvan aikuiskoulutuskeskuksessa vanhempien pelisääntökeskustelu.
- 7.5.2007 kello 18.00 Suunnistusopastusta lasten vanhemmille Suolijärven iltarastien yhteydessä.
- 26.4.2007 kello 17.30 Suolijärven ulkoilumajalla suunnistusvarusteiden kirpputori ennen harjoitusta. Tuo pieneksi jääneet varusteet sitä ennen Wilenin Anjalle.

TERVETULOA

Tervetuloa vanhempana mukaan toimintaan ja vaikka opettelemaan itsekin suunnistusta! Suunnistushan on mitä erinomaisin koko perheen harrastus, jossa kaikki saavat liikuntaa, raitista ilmaa ja taidollisia haasteita omalla tasollaan. Rastin löytäminen on aina yhtä hienoa ikään katsomatta.