



AIKUISTEN SUUNNISTUSKOULU

KEVÄT 2021



OHJELMA

Koulupäivät ja paikat

- | | | |
|-------------|-----------|---|
| 1. ti 11.5. | klo 17:30 | Elinkeinotalo, Huhtalantie 2, teoria (kesto n. 2 h) |
| 2. ma 17.5 | klo 17:30 | Kyrkösjärven uimaranta |
| 3. to 20.5. | klo 17:30 | Jouppilanvuoren ampuhihtostadion |
| 4. ma 24.5. | klo 17:30 | Palonkylä, Ilmajoki |
| 5. to 27.5. | klo 17:30 | Jouppilanvuoren hiihtomaja |

Teemat koulupäiville

1. Suunnistuksen perusteet: kartta, karttamerkit, kompassi, suunnanotto
2. Karttaretki: kartan suuntaaminen, suunnitelman teko, maaston havainnointi kartan mukaan
3. Suunnitelma, reitinvalinta, havainnointi
4. Maaston muodot, reitinvalinta, suunnassa kulku
5. "Painetehtävä" – yksin/yhdessä

Ohjeita suunnistuskoululaiselle

- 1. Pukeudu** oman liikkumisvauhtisi mukaan mukaviin ulkoiluvaatteisiin. Ensimmäiset maastoharjoitukset toteutetaan päivän teeman paneutuen, välillä seisoskellaan ja ihmetellään. Maastoharjoitukset ovat pituudeltaan n. 3-4 km, kesto 1-1½ tuntia.
- 2. Jalkineet**
Valitse oman vauhtisi mukaiset mukavat jalkineet, jotka eivät ole liukkaat maastossa. Jalkineet kastuvat kevään keleissä. Kumisaappaat eivät ole suunnistajan mieluisin jalkine, ne ovat raskaat ja usein väljät sujuvaan liikkumiseen maastossa. Suunnitteleme maastoharjoitukset välttämättä märimpiä maaston kohtia. Suunnistusjalkineet/polkujuoksukengät ovat oiva vaihtoehto jalkineeksi. Ne istuvat napakasti jalkaan ja niillä on hyvä pito maastossa. Lisäksi niiden tärkeä ominaisuus on keveys ja kastuessaankin ne ovat kevyet.
- 3. Kompassi**
Rasti-Jusseilla on tarjota kaikille lainaksi levykompassit harjoituskerroille. Jos haluat hankkia oman kompassin (levy/peukalo), se löytyy urheiluliikkeistä tai verkkokaupoista esim. Suunnistajan kauppa.
- 4. Muut varusteet**
Ensimmäisen maastoharjoituksen kartta on muovikotelossa, ota ne mukaan myös seuraavilla kerroilla. Älä ota maastoon reppua tai juomapulloa, ne tekevät liikkumisen hankalaksi.

Hyödyllisiä linkkejä

Varmistahan, että vapaa-ajan tapaturmavakuutus on ajantasainen ja kattaa harrasteliikunnan.

Tarvittaessa apu löytyy:

<https://www.suunnistusliitto.fi/harraste/kuntosuunnistajan-vakuutus/vakuutus/>

Muita linkkejä

<https://www.rastijussit.fi/>

<https://www.suunnistusliitto.fi/>

<https://mobo.suunnistus.fi/>

<https://www.retkikartta.fi/>

<https://www.suunnistusliitto.fi/harraste/suunnistuksen-alkeet/yleisimmat-karttamerkit/>

Rasti-Jussit ry