



Vaasan Suunnistajat SUUNNISTUSKOULU 2025



Vaasan Suunnistajien suunnistuskoulu 2025 vanhempainilta 7.4.2025 klo 18.00-19.00

Suunnistuskoulun- ryhmäjaot

Suunnistuskoulun ohjelmasta

Suunnistus harrastuksena

Mitä maksulla saa

Suunnistuskilpailut

Toimintavuoden 4/2025-4/2026

suunnistuskoulun vanhempien pelisäännöt

VaaSun nuorisotoiminnan tavoitteet

- Tarjota positiivisia elämyksiä ja –kokemuksia ja mielekästä tekemistä kartan kanssa liikuttaessa, niin kaupunkiympäristössä kuin luonnossa
- Innostaa säännölliseen monipuoliseen liikkumiseen sekä tukea myös kilpailutoiminnasta kiinnostuneita
- Tarjota pitempään toiminnassa mukana olleille nuorille mahdollisuutta toimia suunnistuskoulussa ohjaajina

Ohjaajina toimiville nuorille pyrimme järjestämään erillisiä harjoituksia.

- LAPSI/NUORI

- innostuu liikunnasta
- tutustuu karttaan ja erityisesti lähiympäristöönsä; mm. oppii karttamerkkejä ja harjaantuu kulkemaan luonnossa
- oppii kunnioittamaan luontoa ja siellä eläviä eläimiä sekä kasvistoa liikkeessään siellä
- tutustuu toisiin ryhmäläisiin
- tuntee itsensä tervetulleeksi ja osaksi ryhmää
- nauttii suunnistuselämyksistä ja –haasteista
- saa tukea kehittyä omien tavoitteidensa suuntaisesti

Suunnistuskoulun ryhmäjako

Nuorisovastaava: Maritta Nurmi, marittahelena.nurmi@gmail.com,
050-3259920

1. Hipposuunnistuskoulu

- 6-vuotiaat ja nuoremmat. Lapsilla aina oma aikuinen mukana.
- vastaava ohj: Eliisa Pöytäkangas

2. Jänikset

- 7-10 –vuotiaat
- vastaava ohj: Heli Tirkkonen

3. Ketut

- - 11-12 –vuotiaat
- vastaava ohj: Ossi Peltola

4. Hirvet

- 13-15 –vuotiaat
- Vastaava ohj: Sami Elomaa

Lisäksi on **Nuorten treeniryhmä**

- Ryhmä on avoin kaikille 11-18-vuotiaille
- Suunnistuskoulussa oleva saa kuulua nuorten treeniryhmään.
- Nuorten treeniryhmän kokoontumiset epäsäännöllisiä, tiedotuspääasiassa whatsappryhmän kautta.



Suunnistus lajina – harrastus ja/tai urheilu

- ❑ Varusteet: liikkumiseen sopiva säänmukainen vaatetus + suunnistuskengät , kompassi myöhemmin
- ❑ suunnistuskenkien ja maastolenkkikenkien etu vrt. lenkkikengät/kumisaappaat
 - > pohja pitää, vaikka nousee esim. puunrungon päälle
 - > ei veny paljon, vaikka kastuu eli tukee märkänäkin
- ❑ Suunnistuskoulussa totutaan liikkumaan maastossa > tasapaino, kehonhallinta, koordinaatio
- ❑ Suunnistusta voi harrastaa niin yksin, kaksin kuin perheenä. Lapsi tarvitsee kyydin harjoituspaikalle, mutta samalla aikuinen voi myös itse osallistua
- ❑ Jokaisen oikeudet tutuiksi > Suunnistajat ovat siistiä porukkaa

VaaSun suunnistuskoulun ohjelma koostuu

- ❑ suunnistuskoulukokootumisista
- ❑ kuuden seuran yhteisistä harjoituskilpailuista
- ❑ Alueen kilpailuista mm.
Kompassikilpailut, aluemestaruuskilpailut
- ❑ Mahd. päiväleireistä, yhden tai kahden yön yli leireistä pienellä omavastuulla
- ❑ Jumpasta ja sählystä talviaikaan

Suunnistus lajina – erilaisia peruskäsitteitä

RR-rata (siimari), TR-rata,
Vaasa- eli Iltarasteilla
A-, B-, C- ja D –radat
MoBo – radat

IRMA,
Suomisport,
Rastilippu.fi
Koulu kartalla- viikot

Kvarken-O, Korttelirastit,
MRP=Merenkurkun
rastipäivät

Taitotasot kuvattuna
värein



Emit, nollaus, K-piste,
rastinmääritteet,
karttamuovi

Eilaisia seura-, Yhdistys- ja
liittolyhenteitä, kuten
EPSU, SSL, ÖID, FSO;
VaaSu, LaihLu, Femman,
Solf, Malax, Närpes ok

Maksut, rekisteröityminen, kilpailuihin ilmoittautuminen

- ❑ Suomisport, Irma , Kilpailuihin ilmoittautuminen (Ilmoittautuminen on sitova!)
- ❑ VaaSun suunnistuskoulun toiminta- ja jäsenmaksut 2025

Jäsenmaksut vuodelle 2025 ovat seuraavat:

nuoret 15 euroa (täyttää tänä vuonna enintään 20 vuotta)
aikuiset 30 euroa (täyttää tänä vuonna vähintään 21 vuotta)
perhemaksu 60 euroa (kaikki samaan talouteen kuuluvat)

Toimintamaksu

50 €/perheen ensimmä. lapsi/nuori, joka tulee VaaSun suunnistuskouluun

40 €/ perheen toisesta, kolmannesta jne. lapsesta.

sekä 15-vuotiaalla osallistujalla, joka on pelkästään treeniryhmässä

Suunnistuskoulun toimintamaksuun ja jäsenmaksuun sisältyy

- 1) Suunnistuskoulun opetus ja opetusmateriaali, alle 15-vuotiaille lisenssi
- 2) Ilmainen kartta Vaasarasteilla (=iltarasteilla)
- 3) Lainaan emit-leimasinkortti VaaSun järjestämällä Vaasarasteilla iltarastikohtaisesti
- 4) Lainaksi suunnistuspaidan
- 5) Osallistumisoikeuden jumppaan ja sählyyn (11v. ja vanh.) talvikaudella
- 6) VaaSun jäsenille kilpailujen osallistumismaksut (1.osallistumiskynnyksen mukaan) Suomessa, rastiviikoissa erityisehdot
- 7) Omavastuulla leirejä
- 8) Joihinkin kilpailuihin linja-autokuljetus

VaaSun suunnistuslajilaiset keräävät osallistumisia, joista palkitaan kauden loputtua

Eli lapsia/nuoria palkitaan

- Osallistumisesta; 12 krt, 25 krt, 50 krt tai enemmän
- Harjoitussuunnistuskilpailuihin osallistumisesta
- Nuoren edustaessa Vaasan Suunnistajia kansallisen tason suunnistuskilpailussa > kannustepalkinto

VaaSun suunnistuskoulun lasten vanhempien ja ohjaajien pelisäännöt kaudelle 4/2025-4/2026



1. Tapahtumat järjestetään leikkimielellä, kannustavasti.
2. Ohjaaja esimerkillinen ohjattaville, oma käytös ja puhetapa.
3. Tullaan kaikki ajoissa harjoituspaikalle ja pysytään aikataulussa.
4. Tupakointi ja päihteiden nauttiminen on ehdottomasti kielletty harjoituspaikalla ja sen välittömässä läheisyydessä, samoin päihtyneenä paikalle saapuminen on kiellettyä.
5. Otetaan huomioon luonto, eläimet ja kasvillisuus. Kerätään roskat esimerkillisesti. Ei roskata.
6. Ohjaajilta odotetaan tiukkaa, mutta lempeää otetta lapsia/nuoria kohtaan.
7. Huomioidaan osallistujat tasapuolisesti.

VaaSun suunnistuskoulu 2025

Aloitamme ryhminä maanantaina 14.4.2025 klo 18.00 Hietalahden puistossa, Bragen parkkipaikalla:

Hippo-suunnistuskoulu - ohjaajilla vihreät liivit

Jänikset- ohjaajilla valkoiset liivit

Ketut- ohjaajilla keltaiset liivit

Hirvet - ohjaajilla oranssit liivit

Muistathan olla ajoissa paikalla! **Huom!** Harjoituspaikoilla ei ole yleensä vessoja!

Vain terveenä mukaan harjoitukseen!

Maanantaina 5.5. suunnistuskoulussa esittelemme vanhemmille RR- ja TR-radan käytännössä, jolloin osa ohjaajista jää vetämään lämmittelyohjelmaa lasten kanssa.



KYSYMYKSIÄ?



**Tervetuloa mukaan
VaaSun
suunnistusjouluun! www.vaasu.fi**

