



**LAHDEN SUUNNISTAJAT -37**



**HIPPO-SUUNNISTUSKOULU**

OP Häme





# Tervetuloa mukavan harrastuksen pariin!



## Hippo-suunnistuskoulun rehtori

Kirsi Kiiskinen (Yleinen tiedotus, alkeis- ja harrasteryhmät ja Kompassi-tapahtumat)

p. 044 2204168

kirsi.kiiskinen(at)gmail.com

## Hippo-suunnistuskoulun koordinaattori

Outi Mustonen (Suunnistuskoulun suunnittelu, Hippo-perheseikkailu, Kompassi-tapahtumat)

p. 050 3475052

outimustonen(at)gmail.com

## Tsemppi-ryhmän vastuuvallmentaja

Anu Nurmela (alle 14 v. viestivalinnat, nv-jaoston jäsen)

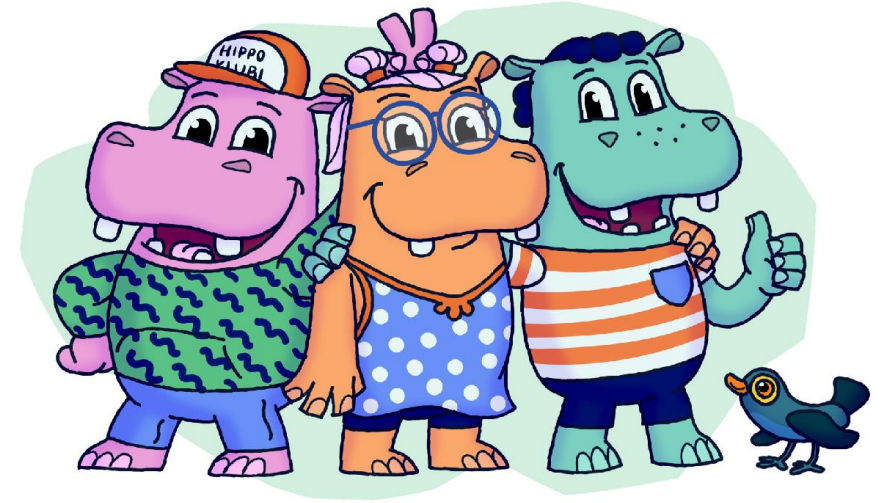
p. 044 5819746

anu.o.kopra(at)gmail.com

## Leimaus-leiri ja Särkänniemi-suunnistus

Peter Lind

p. 040 3565995



## LS-37 toimisto

Lahden urheilukeskuksessa

p. (03) 751 2405

Toimisto(at)ls37.fi

- Vuonna 1937 perustettu maamme ensimmäinen suomenkielinen suunnistuksen erikoisseura
- Vuoden urheiluseura 2019
- Vuoden suunnistusseura 2021
- Seuran arvot: avoimuus, yhteisöllisyys, tavoitteellisuus, ympäristötietoisuus ja terveelliset elämäntavat

*Seuran tehtävänä on edistää suunnistusharrastusta ja kehittää kilpailutoimintaa kaikissa ikäryhmissä ja tasoilla monipuolisesti sekä laadukkaasti toimien.*

*Tuemme suunnistuksen näkyvyyttä ja tunnettavuutta toiminnassamme.*

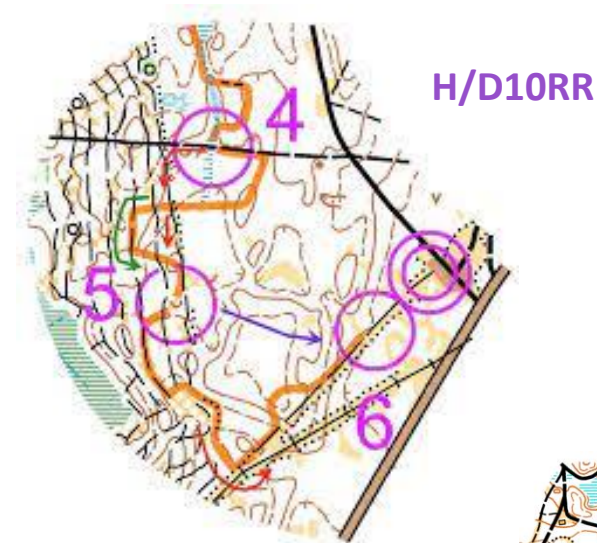
[Seuran missio, visio ja toimintalinja](#)



# Lasten suunnistusradat



- RR = rastireitti
  - Rastireitti on alle 10-vuotiaiden kilpailumuoto, jossa reitti on merkitty karttaan ja viitoitettu maastoon. Rastit ovat tämän viitoituksen varrella. Lapsi voi halutessaan kiertää radan viitoitusta pitkin tai tehdä viitoituksesta poikkeavia reitinvalintoja.
- TR = tukireitti
  - Tukireitti on kilpailumuoto alle 12-vuotiaille. Rastit on sijoitettu vähän matkan päähän maastoon ja karttaan merkitystä viitoituksesta.
- Suunnistusradat ilman viitoitusta = suorat radat
  - 10-12 –vuotiaat siirtyvät ns. suoraan suunnistukseen, jolloin radalla ei ole tukiviitoitusta. Tehtävänä on suunnistaa rastilta toiselle numerojärjestyksessä kartan ja kompassin avulla. Ratojen vaativuus kasvaa iän myötä.



H/D10RR



H/D12TR

[Lasten suunnistusradat](#)

[Lähde suunnistamaan -sivusto](#)

# Tasoryhmät

- **ALKEIS- JA HARRASTERYHMÄT (ohjaajat)**

- **Oravat** (Outi, Joonas ja Sini)

- *aloittelevat, alle 10-vuotiaat, luontoliikuntaa, -leikkejä ja -kasvatusta sekä tutustumista suunnistuksen perustaitoihin kuten karttamerkkeihin ja RR-rataan yhdessä huoltajan kanssa.*

- **Ketut** (Eveliina, Mikko, Jarkko, Petri, Salla)

- *7-10 -vuotiaat, selviytyy itsenäisesti RR-radasta, luontoliikuntaa ja -kasvatusta, leikkejä sekä suunnistuksen perustaitojen kertaamista ja syventämistä.*

- **Hirvet** (Tomi, Oula, Annlinn, Pauliina, Aino)

- *10-14 -vuotiaiden harrasteryhmä, selviytyy itsenäisesti TR-radasta tai oman ikäluokan tasoisesta suorasta radasta, luontoliikuntaa ja -kasvatusta sekä mukava harrastus lajitaitoja parantaen*

- **KILPARYHMÄ (ohjaajat)**

- **Tsempit** (Anu N., Anu T., Heikki, Jarno, Juha ja Niko)

- *11-14 -vuotiaiden aktiivisesti kilpailevien lasten kilparyhmä, jossa tavoitteena kehittyminen kilpasuunnistajana. Ryhmään haetaan erillisellä hakulomakkeella.*

*Suurin osa ohjaajistamme on käynyt Nuori Suunta –ohjaajakoulutuksen ja Tsemppi-ryhmän valmentajat taso 1 valmentajakoulutuksen. Ohjaajat ovat sitoutuneet noudattamaan LS-37 ohjaajien pelisääntöjä.*

*Lisäksi apuohjaajina toimivat seuran 15v+ ikäisiä nuoria.*

*Tutustu seuramme [Suunnista turvallisesti –sivuun](#).*



# Ohjelma ja harjoitusajat



- Suunnistuskoulun harjoituksia on ympäri Lahtea ja ne ovat pääsääntöisesti maanantaisin.
- Harjoitus alkaa klo 18.00, ellei muuta ole sovittu
- Harjoitus päättyy harjoituksen luonteesta riippuen Oravilla + Ketuilla klo 19-19.15 ja Hirvillä + Tsempeillä klo 19.30.

Seuraa nettisivuja ja liity [WA-ryhmään!](#)

[Hippo-suunnistuskoulun vuoden 2024 ohjelma](#)



# SUOMISPORT



- Käytämme **SuomiSporttia** laskutuksessa sekä harjoitukseen ilmoittautumisessa.
- Kannattaa ladata omaan älypuhelimeen **Suomisportin ilmainen sovellus**. Sovelluksen kautta on helppoa ilmoittautua harjoitukseen ja tapahtumiin.
- Pyydämme, että **lapsi ilmoitetaan** SuomiSportin kautta harjoitukseen, jotta tiedämme, kuinka moni on tulossa.



# Hippo-vihkot

- Suunnistuskoulussa on käytössä uudistetut Hippo-vihkot
  - Startti-vihko aloittelijoille
  - Tsemppi-vihko kokeneemmille
  - Ennakkotehtäviä annetaan muutama päivä ennen harjoitusta wa-ryhmään
  - Tehtävien tekeminen on vapaaehtoista





# Kompassi-tapahtumat



- Seurat järjestävät alueella kauden aikana **neljä cup-tapahtumaa ja kaksi viestitapahtumaa**
- Kompassi -tapahtumat ovat matalan kynnyksen suunnistustapahtumia
- **Kilpasarjat:** (vaatii suunnistuslisenssin)
  - kulta (H/D\* 14)
  - hopea (H/D 12 ja 12TR)
  - pronssi (H/D 10 ja 10RR sekä H/D 8RR)
- **Harrastesarjat:** For Fun -sarjat (ei vaadi suunnistuslisenssiä)
  - AVOINRR
  - AVOINTR
  - AVOIN14
- **Valtakunnallinen kompassitapahtuma 18.8.2024 Loimaalla**



[Kompassi-tapahtumat](#)

# Päijät-Hämeen kompassi-tapahtumat 2024



Ke 15.5.	Hollola	Kompassi-tapahtuma I	Hollolan Urheilijat -46
Ke 29.5.	Orimattila	Kompassi-tapahtuma II	Rastivarsat
Ke 12.6.	Anjala	Kompassi-viesti (eri-ikäiset samassa joukkueessa)	Kouvolan Suunnistajat
Ke 28.8.	Asikkala	Kompassi-tapahtuma III	Asikkalan Raikas
Ma 2.9.	Lahti	Kompassi-tapahtuma IV	Lahden Suunnistajat -37
Su 6.10.	Vierumäki	Kompassi-viesti	
Su 6.10.	Vierumäki	Kompassi-leiripäivä	



## KOMPASSI-TAPAHTUMAT

SUOMEN SUUNNISTUSLIITTO



# Särkänniemi-suunnistus la 18.5.2024

- Joka vuotinen suunnistuskilpailu Särkänniemen Elämyspuistossa
- Suunnistussuorituksen jälkeen hurvitellaan iltapäivä Elämyspuistossa
- Lasten radat on suunniteltu lasten ehdoilla ja sopivat jopa aivan ensimmäistä kertaa suunnistaville lapsille. Radat kulkevat Särkänniemen Elämyspuistossa ja Näsinneulan ympäristössä.
- Osanottomaksu ja seuran järjestämä bussikuljetus sisältyvät Hippo-suunnistuskoulumaksuun.
- Särkänniemi-rannekkeen voi ostaa edullisemmin ennakkoon KooVein nettikaupasta.

[Lisätiedot ja ilmoittautuminen](#)





Suunnistuskilpailuihin (ml. Kompassi-tapahtumat ja Särkänniemi-suunnistus) ilmoittaudutaan [IRMA-palvelussa](#).

1. Lapsi pitää rekisteröidä suunnistuskilpailuiden ilmoittautumisjärjestelmään [IRMAAN](#)
2. Uuden henkilön rekisteröiminen IRMA-palveluun – [ohje](#)
3. Ilmoita LS-37:n toimistolle toimisto(at)ls37.fi heti uuden jäsenen rekisteröimisestä Irmaan, jotta uusi jäsen voidaan liittää seuralistalle ja osanottomaksut siirtää seuralle maksettavaksi.

LS-37 maksaa alle 20-vuotiaiden kilpailuiden osanottomaksut (ei jälki-ilmoittautumisia) IRMA-palvelun kautta ilmoittautuessa (max. 200€).

Ohjeita lapsen kilpailemiseen [täältä](#).

# Varusteet - EMIT

- Suunnistuksessa on käytössä Emit-leimausjärjestelmä
- Emit on suunnistajan kilpailukortti
- Hipposuunnistuskoulussa Emitiä tarvitaan leimausradalla ja Kompassi-tapahtumissa
- Suunnistuskilpailuissa ajanotto ja leimaukset hoidetaan Emitillä
- Aloitteleva suunnistuskoululainen saa Emitin lainaan seuralta
- Suosittelemme kuitenkin ostamaan lapselle oman Emitin harrastuksen jatkuessa esim. [Suunnistajan kaupasta](#) tai suoraan seuralta (hintaan 60€)



# Monipuolinen liikunta

- 7–17-vuotiaille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikumista vähintään tunti päivässä
- Suunnistuskoulussa
  - **Hippo-passilla** kannustetaan lapsia keräämään suunnistussuorituksia ja harrastamaan monipuolisesti liikuntaa
- Isommilla on käytössä **100 suunnistusta -polku**





# Suunnistustaito



- Nuorena on tärkeää, että suunnistetaan ja juostaan juuri niin kovaa kuin osataan mahdollisimman puhtaalla suorituksella
- harjoitellaan siis myös riittävän helpoilla ja vauhdikkailla radoilla
  - > onnistumiset ruokkivat itseluottamusta!
- fyysisen kapasiteetin lisääntyessä suunnistustaidon tulee mukautua lisääntyneeseen vauhtiin
- **Taito on aina vauhtiin sidonnainen!**
- Lue lisää: <https://taitoa.suunnistusliitto.fi/etusivu>

