

Ohje löytyy: suunnistusliitto.fi/materiaalit/ > Materiaalit > Lataa tiedostoja > Nuoriso

Vinkkejä seuran suunnistuskoulun ja harjoitustoiminnan järjestämiseen

Suunnistusharrastuksen ydin on seuran toiminta. Lapsi ja nuori kiinnittyy seuraan ja harrastukseen, kun on paljon toimintaa ja tapahtumia, eli paikkoja joissa hän oppii tuntemaan suunnistuksen ja kaverit.

Suunnistuskoulun toteuttaminen seuran muun harjoitustoiminnan yhteydessä tutustuttaa saman ikäiset uudet harrastajat ja harrastuksessa jo mukana olleet lapset ja nuoret toisiinsa. Suunnistusharrastus jatkuu suunnistuskoulun jälkeen seuran harjoitustoiminnassa sisältäen kilpailuja, leirejä ym. tapahtumia.

Urheiluharrastuksessa mukana oleminen on merkittävä asia lapsen ja nuoren elämässä. Hyvässä toiminnassa kiinnitetään huomiota lapsen tarpeisiin. Hyvä toiminta on huolella suunniteltua ja toteutettua.

Hyvän toiminnan tunnuspiirteitä ovat:

- Toiminnasta tiedotetaan hyvin.
- Lapsille ja nuorille tarjotaan heidän taitotasoonsa sopivia suunnistusharjoituksia.
- Maastot valitaan lapsen ehdoilla ja ratamestarityöskentelyyn paneudutaan.
- Ohjaajat ovat tuttuja lapsille. Tämä on tärkeää kaikessa toiminnassa ja erityisesti aloitusvaiheessa.
- Ryhmiin jako tapahtuu lähinnä iän perusteella. Saman ryhmän lapsille voidaan antaa eritasoisia suunnistustehtäviä.
- Lasten vanhempia kannustetaan mukaan toimintaan.
- Lapsi ja nuori tuntee olevansa tervetullut mukaan omana itsenään.
- Lapset ja nuoret saavat henkilökohtaista tukea ja kannustusta ja heitä arvostetaan.

Hyvä toiminta on parasta lajin markkinointia ja tempaa mukaansa uusia harrastajia.

Tarjota lapsille ja nuorille hetkiä ja paikkoja, joissa he pääsevät aistimaan luontoa, kokemaan elämyksiä, saavat sopivia haasteita ja löytävät kavereita. Monipuolisten ja positiivisten kokemusten kautta lapsi kiinnittyy omaan ryhmään, harrastukseen, seuratoimintaan ja lajiin.

Tutustu Suunnistusliiton nuorisotoiminnan [Nuori Suunta -linjaukseen](#). Liiton nuorisotoiminnan nettisivuilta (suunnistusliitto.fi > NUORISO), löytyy ajankohtaista tietoa nuorisotoiminnasta, koulutuksista, materiaaleista, tapahtumista, laatuseuroista jne.

[Olympiakomitean seuratoiminnan sivuilta](#) (olympiakomitea.fi > SEURATOIMINTA > Lasten urheilu) löytyy tutkimustietoa ja valtakunnallisia linjauksia lasten hyvästä urheilusta. Suunnistusliitto edistää omassa toiminnassaan näitä linjauksia.

Ohjelman suunnittelu

Aloita suunnistuskoulun suunnittelu ydintoimijoiden kanssa jo talvella hyvissä ajoin ennen kauden alkua. Sovi vastuutehtävistä ajoissa, myös siitä kuka toimii suunnistuskouluvastaavana – seuran nuorisovastaava vai joku muu henkilö.

Edellisellä kaudella lapsilta, vanhemmilta ja ohjaajilta kerätty palaute antaa hyvän pohjan tulevan kauden suunnittelulle.

Selvitä mahdollisuus toteuttaa suunnistuskoulu Hippo-suunnistuskouluna yhteistyössä paikallisen Osuuspankin kanssa, jolloin seura saa tunnetun Hippo-brändin ja Hippo-materiaalin veloituksetta käyttöönsä.

Lue lisää [Hippo-suunnistuskoulusta](#)

suunnistusliitto.fi > NUORISO > Hippo suunnistuskoulu

SUUNNITTELUSSA HUOMIOITAVIA ASIOITA:

Toiminnan perusrunko

- Kauden kesto: viikoittain huhti-/toukokuusta syyskuun loppuun. Lomakaudella tauko on paikallaan.
- Yksittäisen harjoituksen kesto 1 - 1,5 h
- Opetustuokiot, harjoitukset, harjoituskertojen teemat, johdonmukainen suunnistusopetus.

Lue lisää [Suunnistusseuran huipputreenit -harjoituskorttipaketin](#) keltainen ohjevihko: Monipuoliset harjoitukset suunnistuksessa sivut 15 – 23 ja Suunnistustaitojen harjoittelu sivut 24 – 30.

Olekartalla.fi [Johdonmukainen opetus](#)

olekartalla.fi > Vinkit opetukseen > Johdonmukainen opetus

Vinkkejä [suunnistustaitojen opetukseen](#)

olekartalla.fi > Kartanlukutaito / Suunnistustaito

Huomioi monipuolisuus sekä ohjelmassa että yksittäisen harjoituksen järjestämisessä. Yksittäinen harjoitus koostuu liikuntaleikistä (alkuverryttely), suunnistusharjoituksesta ja yhdessäolosta. Sisällytä ohjelmaan myös luontokasvatusteemoja.

Vinkkejä liikuntaleikkeihin saat Nuoren Suomen maksuttomalta [Suunnittelen liikuntaa](#) -nettisivustolta.

<http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/Nuorisuomi/etusivut/nuorisuomi/>

Sivusto vaatii rekisteröitymisen.

Muu ohjelma:

- Leiripäivä, leirit, retket, makkaranpaistot, pimeä suunnistus jne.
 - Suunnistuskoulun oma kilpailutapahtuma, alueen kilpailut, kansalliset kilpailut
 - Yhteistapahtumat lähiseurojen kanssa, esim. sarjasuunnistukset. Sovi ajankohdat ajoissa.
 - Kauden päätöstilaisuus, muistopalkinto
- Tee varaus tarvittavista sisätiloista

- Varmista kartat ja sovi maastonkäyttöluvista. Huomioi harjoituspaikkojen valinnassa myös parkkipaikkojen tarve. Maastovalinnassa on huomioitava helppokulkuisuus, hyvä näkyvyys ja ajantasainen kartta.

Ryhmäjaot

Ryhmäjaon perusteita: ikä, suunnistustaito, kaverit, sisarukset...

Esim. näin:

- 8-vuotiaat ja nuoremmat
- 8 – 10-vuotiaat
- 11 – 12-vuotiaat
- Yli 12-vuotiaat

Tai näin:

- Alkeisryhmä
- Rastireitti-ryhmä
- Tukireitti-ryhmä
- Tavallisen suunnistuksen ryhmä
- Nuorten ryhmä

Sopivan ryhmän koko on max 15 lasta. Yhdelle ohjaajalle 2 - 4 lasta maasto-opastukseen.

Ohjaajaresurssit

Tee rekrytointia aktiivisesti. Pyydä henkilökohtaisesti. Kerro mihin tehtäviin ohjaajia tarvitaan. Anna alkuun pieniä tehtäviä, esim. osallistujien nimien kirjaamista, rastipisteessä opastajana toimimista tms.

Ohjaustehtäviä voi kerätä vaikkapa listaan, josta ohjaustehtäviä aloittelevat voivat ruksia itselleen mieluisan tehtävän. Uusia ohjaajia voi löytyä näistä ryhmistä:

- Aikaisemmin ohjaajina toimineet
- Seuran nuoret
- Seuran muut suunnistajat, veteraanit
- Lasten vanhemmat
- Liikunnan ammattilaiset

Järjestä ohjaajien tulevan kauden info- ja koulutustilaisuus aina ennen kauden alkua. Kannusta ohjaajia osallistumaan ohjaajakoulutuksiin: [Tervetuloa ohjaajaksi -koulutus](#) tai [Nuori Suunta ohjaajakoulutus](#).

suunnistusliitto.fi > NUORISO > koulutus

Katso avoimet koulutukset [SSL:n koulutuskalenteri](#)

suunnistusliitto.fi > KOULUTUS > Koulutuskalenteri

Pidä ohjaajat ajan tasalla kauden aikana ja myös viikoittaisten harjoitusten sisällöistä. Sovi ohjaajien kesken pelisäännöistä, esim. mihin aikaan harjoitukseen tullaan paikalle ja miten sovitusta ohjausvuorosta poisjäämisestä ilmoitetaan. Hyvä nykyaikainen tapa pitää ohjaajat ajan tasalla on perustaa ohjaajien oma whatsapp -ryhmä.

Myös ohjaajat kaipaavat yhteistä aikaa ja juttelumahdollisuuksia. Kokoontukaa ohjaajien kanssa kevät- ja syyskauden jälkeen esim. saunailtaan ja makkaranpaistoon.

Kiitä ja muista ohjaajia kauden päätteeksi.

Vastuut

Jaa tehtäviä ja vastuita usealle eri henkilölle. Huolehdi, että tieto harjoituksen kulusta ja toteutuksesta kulkee ajoissa ohjaajille. Vastuita voi jakaa esim. niin, että yksi ohjaaja tai ohjaajatiimi vastaa aina yhden harjoituksen kokonaisuudesta. Vastuita voi jakaa myös tehtävien mukaan. On hyvä, jos aikaa vievän ratojen suunnittelun ja valmistelun voi tehdä eri henkilöt kuin ne henkilöt, jotka ohjaavat itse harjoituksen. Muita tehtäviä ovat esim. lasten nimien kirjaaminen harjoituksen alussa, alkuleikin vetäminen, lapsiryhmien ohjaaminen maastossa, lasten vastaanotto maastosta, lopputoimet.

Maksut

Hinnoitele suunnistuskoulun maksu toiminnan laajuuden mukaan. Maksu voi sisältää ohjattujen harjoitusten lisäksi harjoitusvihkoja, leirejä, retkiä, kilpailujen osanottomaksuja ja -matkoja. Maksu voi sisältää oman suunnistuspaidan tai paidan kesän ajaksi käyttöön sekä kauden päätteeksi jaettavan muistopalkinnon. Mieti myös sisältykö suunnistuskoulumaksuun seuran jäsenmaksu.

Vakuutusturva

Huolehdi, että suunnistuskouluun osallistuvien vakuutusturva on kunnossa. Osallistujille voi ottaa vakuutusyhtiöstä ryhmätapaturmavakuutuksen tai lunastaa Suunnistusliiton Nuori Suunta-kortin. Jos seura ei hoida Nuori Suunta -kortin lunastamista, anna tarkat ohjeet lunastamiseen.

Nuori Suunta -kortti oikeuttaa myös kilpailemaan. Lue lisää [Nuori Suunta -kortista](#) suunnistusliitto.fi > LISENSSI > Nuori Suunta -kortti

Yhteistyö

Kartoita yhteistyömahdollisuudet naapuriseuran kanssa. Yhdistämällä harjoituksia, kilpailuja ja leirejä saa vaihtelua kokoontumiskertoihin, maastovalikoima kasvaa, lapset tutustuvat toisiinsa ja ohjaajaresurssi säästyy.

Markkinointi

Suunnittele ja toteuta suunnistuskoulun tiedotus ja markkinointi huolella. Markkinointi ja tiedotus vaativat paljon toimia. Tarvittaessa nimeä markkinointiin (ja tiedotukseen) oma vastuuhenkilö.

Suunnistuskoulun markkinointikanavia ovat mm.

- Seuran nettisivut. Huolehdi, että tiedot nettisivuilla ovat ajan tasalla. Kerro mitä rastireitti, tukireitti, emit ja muu suunnistuksen erikoissanasto tarkoittaa.
- Seuran tai suunnistuskoulun omat facebook- tai twitter-sivut.
- Ilmoitukset ja jutut paikallislehdissä. Usein valmiiksi tehty juttu julkaistaan. Liitä mukaan kuvia. Pienemmällä paikkakunnilla toimittajat tekevät mielellään juttuja, kun heille vain ehdottaa. Pyydä toimittajaa myös harjoituksiin paikanpäälle. Jatkuva seuran toiminnan näkyvyys on hyvää markkinointia.
- Julisteet eri paikoissa, kaupoissa, urheilupaikoilla jne.
- Kouluissa koulujen kanssa sovittavalla tavalla
- Markkinointi paikkakunnan muiden urheiluseurojen tilaisuuksissa, messuilla ym.
- Järjestä avoin suunnistustapahtuma (avaustapahtuma) perheille, jossa seuran toimintaa markkinoidaan.
- Koulujen Rastiseikkailutapahtuma tai muu koululle suunnattu suunnistustapahtuma.

Tiedotus

Tiedottaminen tapahtumista ja paikoista ajo-ohjeineen on tärkeä asia huolehtia kunnolla. Mieti etukäteen miten tiedotus koteihin hoidetaan ja kerro tiedottamisen tapa kauden alussa. Kerro myös, jos johonkin tilaisuuteen pitää ilmoittautua ennakoon ja miten ilmoittautuminen tehdään. Tiedotusvälineitä: sähköposti, facebook, twitter, suunnistuskoulun whatsapp-ryhmä, nettisivut ja paperiset tiedotteet.

Jaettava suunnistuskoulun esite tapahtumakalentereineen on edelleen toimiva. Jääkaapin ovesa kalenteri muistuttaa tulevista suunnistuskerroista. Esitteessä voi myös kertoa seuran toiminnasta.

Ilmoittautuminen

Ilmoittautumiset suunnistuskouluun on hyvä kerätä ennakoon, jolloin saa alustavan arvion ryhmien koosta. Ilmoittautumiset voi kerätä sähköisesti esim. sähköpostilla tai seuran nettisivuilta löytyvän ilmoittautumislomakkeen kautta. Ilmoittautumiset voi ottaa vastaan myös puhelimitse tai järjestää oman ilmoittautumistilaisuuden. Ilmoittautumisessa pyydetään kattavat vanhempien yhteystiedot. Hyvä on kysyä myös lasta koskevia sairaus- tms. muita tietoja, jotka on syytä huomioida toiminnassa. Monet seurat ovat linjanneet niin, että vanhempien tulee olla ainakin alle kouluikäisten lasten mukana harjoituksissa. Tämä toimintatapa sitouttaa vanhempia harrastukseen.

Vanhempien rooli

Järjestä vanhemmille oma info- ja keskustelutilaisuus kauden alussa, esim. ensimmäisellä kokoumiskerralla. Kerro vanhemmille suunnistuksesta lajina, varusteista, välineistä, kilpailemisesta, harjoittelusta ja seuran toimintaperiaatteista ja käytänteistä. Kerro mikä vanhempien rooli on harjoituksissa ja pyydä mukaan eri tehtäviin.

Vanhempainillan vetämiseen 'Urheilulliset elämäntavat' -teemalla löytyy valmista materiaalia Olympiakomitean sivuilta: vanhempainillan vetäjän opas ja kalvosarja:

[Urheilulliset elämäntavat vanhempainiltakokonaisuus](#)

olympiakomitea.fi > seuratoiminta > lasten-urheilu > materiaaleja-ja-tyokaluja

[Tilaa](#) Suunnistusliitosta: "Suunnistus lasten ja nuorten harrastuksena -vinkkivihko vanhemmille", jossa kerrotaan suunnistuksesta lajina. Vihkosta toimitetaan seuroille veloitusetta.
suunnistusliitto.fi > MATERIAALIT > tilaa materiaaleja

Pelissäännöt lasten ja lasten vanhempien kanssa

Vanhempainillassa on hyvä sopia yhteisistä pelissäännöistä, esim. miten vanhemmat ovat mukana harjoituksissa. Pelissääntökeskusteluissa voi yhdessä pohtia miten seura ja vanhemmat voivat innostaa ja kannustaa lasta liikkumaan. Kirjatkaa pelissäännöt ylös jokaiselle.

Laadi jokaisen lasten ryhmän kanssa omat pelissäännöt ja kirjaa Pelissäännöt lasten Pelissääntötauluun. Pelissäännöt helpottavat ryhmän toimintaa.

Olympiakomitean sivuilta löytyy valmista materiaalia Pelissääntökeskustelujen toteutukseen niin lasten kuin vanhempienkin kanssa.

[Näin teet pelissäännöt ryhmässä tai joukkueessa](#)

olympiakomitea.fi>seuratoiminta>lasten-urheilu>urheilun-pelisaannot

Palaute ja kiitos

Ota kauden päätteeksi palaute kaikilta osallistujilta – lapsilta, vanhemmilta ja ohjaajilta. Palautetta voi kerätä kyselyn avulla (sähköisenä tai paperiversiona) tai järjestämällä palautekeskustelutilaisuuden. Pelisääntökeskustelujen [ennakkokysely](#) toimii hyvin myös vanhempien kauden palautekyselynä. Kirjaa kesän aikana yksittäisistä harjoituksista saatu palaute ylös. Huomioi saatu palaute seuraavan kauden toiminnan suunnittelussa.

olympiakomitea.fi>seuratoiminta>lasten-urheilu>urheilun-pelisaannot

Kiitä kaikkia toimijoita kauden päätteeksi.

Dokumentointi

Dokumentoi suunnistuskoulun järjestämiseen liittyvä aineisto. Kerää vähintäänkin harjoitusten kartat kansioon. Dokumentoitua aineistoa ja suunniteltuja harjoituksia voi hyödyntää tulevilla kausilla.

Suunnistuskoulun jälkeen

Suunnistuskouluiän ylittäneistä (esim. yli 14 -vuotiaat) muodostetaan omia ryhmiä, joiden toiminnasta vastaa oma vastuhenkilö ja ohjaajatiimi.

[Suunnistajan polku](#) toimii välineenä seuran toiminnan ja myöhemmin yksilön harjoittelun suunnittelussa.
suunnistusliitto.fi > NUORISO > Nuori Suunta > Suunnistajan polku

[Vauhtia!Taitoa!Kanttia! –opas](#) on suomalaisen suunnistuksen valmennuslinjaus, jonka tavoitteena on ohjata huipulle mieliviä nuoria oikeaan harjoitteluun tavoitteensa mahdollistamiseksi. Linjaus vetää yhteen ikäkausittain niin fyysisen, suunnistustaidon kuin psyykkisenkin harjoittelun tavoitetasot, joilla on mahdollista kehittyä maailman huipulle asti. Oppaan on toimittanut Janne Salmi ja se on ladattavissa yllä olevasta linkistä.

Suunnistuskoulun harjoituksen toteutus

Suunnittele ennakkoon hyvin jokainen harjoitus. Mieti jokaiseen harjoituksen teema. Sisällytä jokaiseen harjoitukseen sekä suunnistustaitoa että fyysisiä ominaisuuksia kehittäviä harjoitteita.

Pidä ohjaajapalaveri ennen kauden alkua ja käy läpi kausisuunnitelma ja harjoitusten toteutus. Jaa harjoituksen tehtävät ennakkoon ohjaajien kesken.

Kokoa ohjaajat yhteen esim. puoli tuntia ennen harjoituksen alkua ja kerro harjoituksen teema ja jaa tehtävät. Voit antaa harjoituksen ohjeistuksen ennakkoon ohjaajille sähköpostilla.

Huolehdi, että joku tai jotkut ohjaajat ottavat lapset ja lasten vanhemmat vastaan.

Aloita ja lopeta harjoitus täsmällisesti ilmoitettuna aikana.

- Alkutoimet: nimet, ohjeet ym.

- Lämmittely, liikuntaleikki.

Kts. [Suunnittelen liikuntaa](http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/Nuorisuomi/etusivut/nuorisuomi/Liikuntaleikkivihko) -palvelu <http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/Nuorisuomi/etusivut/nuorisuomi/Liikuntaleikkivihko> -vihko: suunnistusliitto.fi > MATERIAALIT > [Lataa materiaaleja](#) > Nuorisu

- Opetustuokio + harjoitus.

Harjoitusmalleja [Suunnistusseuran huipputreenit](#) -harjoituskorttipaketista ja olekartalla.fi -sivuston [harjoituspankista](#). olekartalla.fi > Vinkit opetukseen > Harjoituspankki

Ohjeita eri taitotasojen ratojen laadintaan

[Lasten ja nuorten suunnistusratojen taitotasotaulukko](#)

[Lasten ja nuorten hiihtosuunnistusratojen taulukko](#)

suunnistusliitto.fi > MATERIAALIT > Lataa materiaaleja (Nuorisu)

[Karttamerkkejä havainnollistava esitys](#) (pdf): karttamerkit ja kuvat

Esitys aloittelevien suunnistajien koulutukseen (diat 11-24). *Suunnistuskurssi, esite. pp-esitys.*

suunnistusliitto.fi > MATERIAALIT > [Lataa materiaaleja](#) > Harraste

- Yhdessäoloa, luontokasvatusta

- Lopputoimet: ohjeet seuraavaa harjoituskertaa varten.

Sisällytä yksittäiseen harjoituskertaan paljon toistoja. Lapsi kaipaa paljon toimintaa ja tekemistä. Huomioi monipuolisuus. Ota palautetta osallistujilta aina harjoituksen jälkeen.

Pidä harjoituksen päätteeksi ohjaajien palautetuokio. Arvioikaa mikä meni hyvin ja mitä kenties pitää kehittää seuraavalle kerralle.

Tutustu SSL:n nuorisotoiminnan materiaaleihin

suunnistusliitto.fi > MATERIAALIT > Lataa materiaaleja / Tilaa materiaaleja

Tilaa lapsille *Hirveen kivaa -vihko tai Hippo-vihko*.

Tilaa ohjaajille *Suunnistusseuran Huipputreenit -harjoituskorttipaketti ja Suunnistusratoja lapsille-vihko*.