

ESSUN NUORET



SUUNNISTUSKOULU 2010 ja Suunnistuskoulu 2011



EsSun Suunnistuskoulu 2010

SUUNNISTUSKOULUN TAVOITTEET

Suunnistuskoulussa opetetaan aloittaville ja myös useita vuosia suunnistaneille suunnistuksen perustaitoja. Opetuksen tavoitteina on:

- Tutustuttaa suunnistukseen ja saada kiinnostumaan suunnistuksesta lajina
- Kehittää jo opittuja suunnistustaitoja edelleen
- Oppia luontoliikuntaa
- Kehittää luonnon kunnioittamista
- Antaa nuorille mahdollisuus tutustua uusiin kavereihin
- Kasvattaa nuoria yhteistoimintaan



SUUNNISTUSKOULULAISELLE HUOMIOITAVAA

Suunnistuskoulun maanantaiharjoitukset **alkavat klo 18.30** ellei erikseen ole muuta ilmoitettu. Harjoitukset päättyvät viimeistään klo 20.00. Sarjakilpailut päättyvät lapsen tullessa maaliin. Ole valmiina hyvissä ajoin, niin että voit aloittaa harjoituksen täsmällisesti.

EsSun nuorten sarjakilpailut ovat suunnistuskoulun omia kisoja. Mukaan voi tulla myös ilman ajanottoa tai lähteä matkaan kaverin tai vanhemman kanssa. Kolmeen EsSun sarjakilpailuun osallistuneet palkitaan kauden lopussa. HASK on Helsingin alueen lasten ja nuorten sarjakilpailu, johon myös suunnistuskoululaiset voivat osallistua.

Myös suunnistuskoululaiset voivat täyttää aktiivisuuskalenteria. Kauden lopussa kaikki kalenterin palauttaneet palkitaan.

VARUSTEET

Suunnistuskoulussa tarvittavat seuraavat varusteet:

- Säänmukainen ulkoiluvaatetus
- Pitäväpohjaiset jalkineet, joilla voi liikkua metsässä
- Emit-leimauskortti ja kompassi (ei tarvita vielä ensimmäisillä kerroilla)
- Syksyn viimeisellä kerralla hyvä taskulamppu

Harrastuksen syventyessä tärkeimmät varusteet ovat hyvät suunnistuskengät ja kompassi. Niiden hankinnasta ja muista varusteista kannattaa keskustella ohjaajien kanssa ennen mahdollisten ostopäätösten tekemistä. Kilpailuinnostuksen ja seurayhtenäisyyden tukemiseksi suunnistuskoululaisille tarjotaan mahdollisuus hankkia ensimmäinen suunnistuspari edulliseen 25 euron hintaan. Yhteydenotot tämän rajoitetun paitaerän osalta ohjaajiin tai nuoriso@espoonsuunta.fi.

VASTUUT JA VAKUUTUKSET

Jokainen osallistuu suunnistuskouluun omalla vastuullaan ja vastaa itse omasta toiminnastaan ikänsä edellyttämällä tavalla. EsSu vastaa siitä, että suunnistuskoulussa on asianmukainen ohjaus ja lasten iän mukainen valvonta. Harjoitukset järjestetään ulkona luonnossa ja niihin liittyy ulkoliikunnalle tavanomainen vahingon vaara.

Suunnistuskoulun tapahtumille on seuran puolesta tapaturmavakuutus (vakuutuksellinen Nuori Suunta-kortti), joka sisältyy suunnistuskoulumaksuun. Vakuutus on voimassa kaikessa järjestetyssä suunnistustoiminnassa vuoden 2010 aikana.

SUUNNISTAVIEN NUORTEN VANHEMMAT JA HUOLTAJAT

Essu tarjoaa suunnistavien lasten ja nuorten vanhemmille mahdollisuuden osallistua toimintaan oman mielenkiinnon mukaan. Vanhemmat voivat lasten tavoin itse määritellä toimintansa aktiivisuuden tason, mutta heidän tulee kuitenkin osallistua yhteisiin pelisääntökusteluihin, joiden puitteissa keskeisistä toimintavoivoista sovitaan.

Otamme vanhempia mielellämme mukaan myös ohjaajakoulutukseen. Kaikki tehtävät eivät edellytä omaa suunnistuskokemusta. Tervetuloa mukaan !

Seuraavalla aukeamalla on Nuori Suomi ry:n "Kilpailo – lupa tuntea, vinkkejä lasten vanhemmille ja valmentajille" oppaasta lainattuja otteita lasten ja nuorten harrastamiseen liittyvistä näkökulmista. Liikunnan ilon säilyttämisen kannalta on erityisen tärkeää, että vanhemmat ovat käyneet omasta näkökulmastaan läpi lasten ja nuorten harrastukseen liittyvät odotuksensa ja tunteensa.



MEIDÄN 7 – 12 - VUOTIAAT LAPSET HARRASTAJINA!

7-9 –vuotias löytöretkeilijä

7-9-vuotias lapsi on juuri aloittanut koulunsa ja näin laajentanut elinpiiriään. Hän elää uusien, erilaisten haasteiden keskellä. On opittavaa ja muistettavaa, on uusia paikkoja ja uusia ihmisiä. Energiaa piisaa ja lapsi jaksaa fyysisesti touhuta paljon. Hän on valloittamassa maailmaa. Uusi vaihe vaatii paljon sulatteluaikaa, asioiden pohdintaa, keskusteluja, lepoa, huolenpitoa ja rakkautta, sillä löytöretkeilijämme on varsin herkässä vaiheessa tunne-elämältään vaikka muuten vauhti on päällä. Lapsi on herkkä arvostelulle ja hänen itsetuntonsa on vielä liitoksissa onnistumisiin. Moitteet, ärhentelyt ja arvostelut menevät suoraan seikkailijan sydämeen, sillä aikuinen eri muodoissaan, vanhempi, opettaja, valmentaja, on lapsen pyyteettömän ihailun kohde. Vastuu pienen matkaajan hyvinvoinnista on näin ollen vahvasti meidän aikuisten ja erityisesti vanhempien taskussa!

Harrastuksen tulisi tässä vaiheessa tarjota kavereitten tapaamisen ja erilaisten taitojen oppimisen lisäksi turvallisen alustan lapsen itsetunnon vahvistumiselle. Leikinomainen kilpailu antaa lapselle mahdollisuuden harjoitella osaamisen, taitojen ja tahtomisen rajoja. Yhdessä valmentajan ja kaveriporukan kanssa on hyvä opetella erilaisten tunteiden tunnistamista, nimeämistä ja jakamista. Tutuiksi tulevat onnistumisen, ylpeyden, yhteisyyden ja ilon tunteet. Elämisen taitojen kannalta tutustuminen pettymyksen, surun ja kateuden tunteisiin on ehdottoman hyödyllistä. Mutta kilpailu ilman iloa voi olla myös

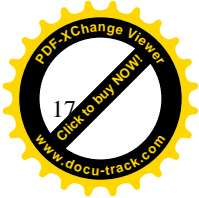
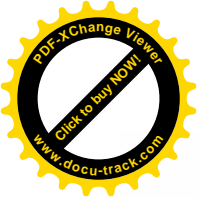
vaarallista, jos lapsen yrittämistä arvostellaan ja mollataan. Näin ollen lapsi jää yksin tunnemyrskynsä kanssa. Tunteille ei löydy ilmaisua ulos ja tunteiden tunnistaminen vaikeutuu. Suurien tunteiden myllertäessä lapsen itsetunto on kovilla. Herkkää löytöretkeilijää täytyy tukea, kannustaa, rohkaista ja lohduttaa.

Löytöretkeilijän vanhemman tunteet ja tehtävät

Meidän vanhempien rooli on merkittävä pienen löytöretkeilijän elämässä. Me usein teemme päätöksen siitä, mitä löytöretkeilijämme tässä iässä harrastaa ja kuinka usein. Vanhempien vastuulla on olla tietoisia tästä tärkeästä päätöksestä. Leikinomainen harrastaminen tukee automaattisesti lapsen kehitystä. Leikki tarjoaa iloa, rentoutusta, innostusta ja hyvää mieltä kaikille. Leikinomainen harrastaminen jättää lapselle aikaa kerätä kokemuksia elämän muiltakin alueilta.

Meidän vanhempien on syytä olla varuillaan, ettemme tässä vaiheessa siirrä löytöretkeilijän kannettavaksi omia haaveitamme ja toiveitamme – lapsen on tärkeää löytää oma polkunsu elämän kartalla! Vanhempien vastuulla on seurata lapsen hyvinvointia ja puuttua asiaan jos lapsi väsy, kyllästyy tai voi muuten huonosti. Harrastus on aina lapsen oma!! Kannustus ja arjessa auttaminen ovat paikallaan. Iloita saa ja pitääkin, mutta kaikenlainen mollaaminen, painostaminen tai prässäys eivät kuulu kuvaan.





10-12-vuotias on jo vankempaa tekoa. Hän osaa ja taitaa ja nauttii niin monista osaamistaan jutuista. Kavereista tulee merkittäviä kanssakulkijoita – välillä aikuista merkittävimpiäkin. Ja tässä vaiheessa palautetta imetään aikuisten ilmeiden, eleiden ja sanojen lisäksi vertaisporukasta.

Kavereiden mielipiteillä ja hyväksynnällä on suuri merkitys. Itsetunto kestää jo hieman vertailua ja lapsi löytää itsestään vahvuuksia ja heikkouksia – ”ok englanti ei suju, mutta mä oon hyvä jumpassa!”. Yhdessä tekeminen ja asioiden jakaminen ovat ”tärkeitä juttuja”. Seikkailija osaa jo asettua toisen asemaan ja hän kokee vahvasti muidenkin tunteita – empatia kukoistaa! Aikuinen ei enää ole kaikkivoipaa yli-ihminen vaan erehtyväinen yhdessä matkaaja. Aikuisen sanaa ja auktoriteettiä ei enää niellä purematta vaan rinnalle tulevat lapsen omat oivallukset ja ajatukset. Mielipiteitä ilmaistaan vahvasti.

Harrastusten ja Kilpallan tulisi tässä vaiheessa tarjota sopivia haasteita, jatkuvuutta, sosiaalisten taitojen harjaannuttamista, sinnikkyyttä, pitkäjännitteisyyttä, jännitystä, huumoria ja itsetuntemuksen lisäämistä. Leikinomainen harrastaminen tarjoaa lapselle mahdollisuuden rentoutua, iloita, hämmästellä, kokeilla ja ”elvistellä”. Seikkailijan iässä kilpailuvietti on vahva luonnostaan ja lapsi tarvitseekin apua säilyttääkseen kasvonsa muiden edessä epäonnistumisten, häviöiden ja tappioiden hetkellä. Parhaimmillaan harrastus opettaa ”kunniallisen” tavan hävitä ja tutustuttaa seikkailijan yöpuolen tunteisiin eli kateuteen, pettymykseen ja vihaan. Nämä tunteet ovat niin suuria jo luonnostaan, ettei lasta missään tilanteessa pidä aikuisen taholta syyllistää joukkueen häviöistä tai omasta huonosta

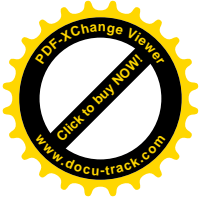
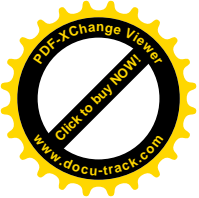
suorituksesta. Aina on oltava uusi mahdollisuus ja toivo paremmasta! Yhdessä koettu ja jaettu onnistuminen moninkertaistaa lapsen omaa iloa ja antaa uskoa yhdessä tekemisen voimaan.

Seikkailijan vanhemman tunteet ja tehtävät

Tässä vaiheessa mennään jo kovaa – arki on minuutilleen aikataulutettu. Valinnat on tehty ja me vanhemmat toimimme kuljettajina ja huoltajina. Taustaa turvataan ja muiden vanhempien kanssa ollaan jo tuttuja. Aikaa kuluu lapsen asioiden ympärillä ja niistä voi tulla meille omaa elämäämme tärkeämpiä. Silloin vaarana on se, että lapsi pistetään suorittamaan meidän tunnetyytyväisyyttä. Kilpailo saattaa muuttua ”kentän laidalla” olevien aikuisten väliseksi kilpailuksi ja vertailuksi ja ilo häviää kokonaan niin vanhemmilta kuin seikkailijoiltakin. Eli meidän on syytä tarkkailla tunteitamme ja aikuisen vastuulla on säädellä niitä – käyttää volyyminappulaa! Nyt on lastemme vuoro – omia tunteitamme voimme miettiä omilla harrastuksissamme! Tässä vaiheessa seikkailija voi yllättää omilla valinnoilla ja päätöksillään. Pitkäkin harrastusjakso voi yllättäin päättyä tai laji voi vaihtua toiseen – lapsen oma polku vetää yhä vahvemmin puoleensa. Seikkailijan oma tahto ja kyvyt alkavat avautua hänelle itselleen ja niin on hyvä. Tässäkin tapauksessa meidän vanhempien on syytä tukea ja kannustaa lasta matkallaan omaksi itsekseen!



NUORI SUOMI RY

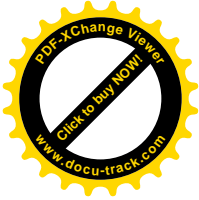
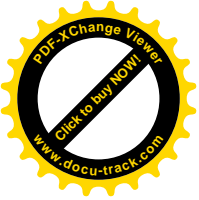


ESSUN NUORET



SUUNNISTUSVUOSI 2010





Espoon Suunta ry - EsSu

Espoon Suunta on koko perheen suunnistusseura, joka panostaa voimakkaasti nuorisotoimintaan ja kasvattaa uusia huippusuunnistajia nykyisten huippujen rinnalle. Seuran lajit ovat suunnistus, hiihtosuunnistus ja pyöräsuunnistus. Seura on Suomen Suunnistusliiton ja sen alueorganisaation Suunnistava Uusimaa ry:n jäsen sekä Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n jäsen.

Espoon Suunta, lyhyemmin EsSu, perustettiin vuonna 1988 espooalaisten suunnistusseurojen Espoon Rastin ja Reima-34:n yhdistettyä voimansa. Jäseniä seurassa on lähes kuusisataa. EsSun toiminnan tukikohta on oma seuramaja Espoon Puolarmaarissa.

Huippusuunnistuksen ohella toinen tärkeä painopistealue on nuorisotyö, suunnistuskoulu ja myös aikaisempaa voimakkaammin nuorten kilpailuinnostuksen ja menestyksenkin tukeminen. Haastavana tavoitteena on saada yhä useampi suunnistuskoululainen mukaan myös kilpailutoimintaan.

Nykymuotoisen historiansa aikana EsSun suunnistajat ovat saavuttaneet lähes sata SM-italia nuorten ja aikuisten sarjoissa. Vuosi 2001 oli EsSulle menestyksellisesti toistaiseksi kaikkien aikojen paras. Seuran oma kasvatti Marika Mikkola oli mukana voittamassa Suomelle naisten viestissä MM-kultaa ja voitti henkilökohtaisen MM-hopean normaalimatalla erittäin kovassa kisassa. Vuonna 2002 EsSun Jussi Mäkilä voitti kultaa MM-pyöräsuunnistuksessa. Ja vuonna 2004, 2005 ja 2006 Jussi Mäkilä oli MM-viestikultaa voittaneessa joukkueessa.

EsSun kausi 2009 oli menestyksellinen

Parhaana essulaissaavutuksena Tarja Vesanto saavutti kultaa pyöräsuunnistuksen EM-viestissä Tanskassa heti ensimmäisenä pääsarjavuotenaan. Nuorten Tiomilassa EsSun poikajoukkue sijoittui hienosti yhdeksänneksi.

Seuraan tuli neljä Suomen mestaruutta: Leo Pyymäki (suunnistus H45, keskimatka), H45 viestijoukkue Tapio Markki, Jarmo Lindroos ja Leo Pyymäki, Sini Pekkala (suunnistus D35, yö) ja H130 pyöräsuunnistus pariviestissä Heikki Väyrynen ja Ilmari Mäkilä. Lisäksi EsSuun tuli 10 muuta SM-italia ja lukuisa joukko plakettisijoituksia. SM-kisamenestyksen mukaan (suunnistus, pyöräsuunnistus ja hiihtosuunnistus) arvioituna EsSu oli vuonna 2009 Suomen 9. paras suunnistusseura.

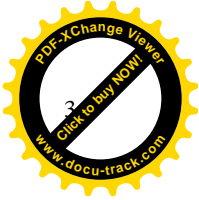
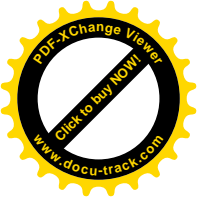
Nuorten Suunnistusmenestystä 2009:

SM-erikoispitkä: H18 / pronssia Oskari Mikkola, H16 / 7. Anssi Vesanto ja H18 / 9. Antti Honkimaa
SM-pitkä: H18 / 4. Oskari Mikkola ja H17 / 9. Antti Honkimaa.
SM-keskimatka: H18 / 8. Antti Honkimaa.
SM-sprint: H16 / 5. Anssi Vesanto ja H18 / 9. Niklas Ahti.
SM-yö: H18 / pronssia Antti Honkimaa ja H18 / 8. Oskari Mikkola. H16 / 10. Anssi Vesanto.

Hiihtosuunnistusmenestystä 2009:

SM-pitkä: D20 / 4. Venla Tahvanainen ja H18 / 5. Antti Honkimaa.





TIEDOTTAMINEN ESSUSSA

Essun Suunnan viestintä tapahtuu nykyaikaisia välineitä hyväksi käyttäen, mutta ei unohda perinteisiä viestintämenetelmiä:

Internet-sivut

EsSu ylläpitää laadukasta www-sivustoa osoitteessa www.espoonsuunta.fi. Näiltä sivuilta löytyy ajankohtainen tieto seurasta, tulevasta toiminnasta, kilpailujen tuloksista, henkilöistä ja iso joukko linkkejä muille suunnistusaiheisille sivuille. Nuorille on oma osio www-sivuilla ja aktiivinen tiedotuspalsta, josta löytää ajankohtaiset tiedot tapahtumista.

Nuorisajaoksen sähköposti

Essun nuorisajaostolle voi lähettää sähköpostia osoitteeseen nuoriso@espoonsuunta.fi.

Sähköpostijakelu

Sähköpostijakelu eli EsSu-lista on EsSussa aktiivinen nopean tiedottamisen väline. EsSu-listalle pääsee mukaan ilmoittamalla sähköpostiosoitteensa ja toiveensa listalle pääsystä, sähköpostilla essu-lista-update@espoonsuunta.fi. Samalla saat ohjeet siitä miten voit itse lähettää ajankohtaisia viestejä listalle julkaistavaksi.

Seuralehti: EsSun Tasku

EsSun Tasku on vuosittain ilmestyvä seuralehti, josta voit lukea kiinnostavia seuran asioita. Perinteisesti lehti on ollut kattava lukupaketti. Lehti postitetaan kaikille seuran jäsenille.

Länsiväylä-lehti

EsSun virallinen tiedotuskanava on Länsiväylä-lehti. Perinteisen lehden lisäksi panostamme voimakkaasti näkyvyyteen ja sisällöntuotantoon Länsiväylän www-sivujen Paikallissaitilla.

ESSUN JÄSENYYS

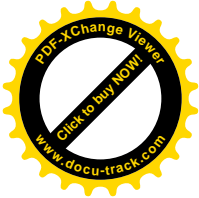
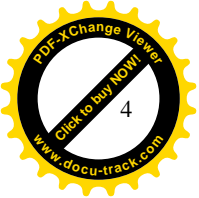
EsSun jäsenyys tarjoaa vuosittain vahvistettavat edut: mm. mahdollisuuden osallistua säännöllisiin harjoituksiin, leiri- ja kilpailutoimintaan sekä seuralehden.

Jäsenmaksut:

- Nuoret 20 €
- Aikuiset 30 €
- Perhemaksu 80 €

Seuran jäsenmaksu maksetaan henkilökohtaista viitenumeroa käyttäen seuran päätilille: Nordea 111230-316841. Mikäli olet uusi jäsen, voit maksaa jäsenmaksun ilman viitenumeroa ja kirjoittaa yhteystietosi viestikenttään.

Seuran järjestämät harjoitukset ja muu toiminta on seuran jäsenille ilmaista lukuun ottamatta Suunnistuskoulua ja leirejä sekä joitain erikoistapahtumia.



Nuorisotoiminta

Espoon Suunnan nuorisotoiminnalla tarkoitetaan nuorten toimintaa 18-vuotiaaksi saakka sekä toiminnassa mukana olevien ohjaajien toimintaa.



ESPOON SUUNTA ON NUORI SUOMI -SINETTISEURA

EsSu on ollut sinettiseura vuodesta 1998 lähtien. Sinettitunnuksen saamiseksi seuran tulee täyttää Nuoren Suomen ja lajiliiton määräämät, seuratoiminnan eri osa-alueita koskevat kriteerit:

Eettiset ja kasvatukselliset periaatteet

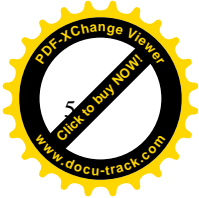
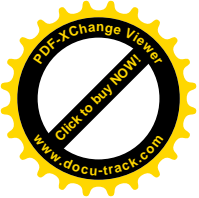
1. Seura pitää huolta jokaisesta mukana olevasta lapsesta ja nuoresta.
2. Seuran toiminta on kasvatuksellista.
3. Seuran toiminta on monipuolista.

Seuran organisointi ja toteutus

4. Seurassa on nuorisotoiminnasta vastaava henkilö.
5. Seuralla on kirjallinen toimintalinja seuran toimintaperiaatteista.
6. Seuran alle 14 -vuotiaiden ryhmässä on sovittu pelisäännöt sekä lasten että lasten vanhempien kanssa. Yli 14-vuotiaiden ryhmissä pelisäännöt on sovittu nuorten ja valmentajien kesken.
7. Seurassa kiitetään kaikkia seuratoimihenkilöitä heidän tekemästään arvokkaasta työstä.

Ohjaajien ja valmentajien osaaminen

8. Seuran ohjaajat ovat käyneet lasten ja nuorten ohjaamisen tarkoitetun koulutuksen.
9. Seurassa huolehditaan suunnitelmallisesti ohjaajien ja valmentajien osaamisen kehittämisestä.



ESSUN NUORISOTOIMINNAN PERUSAJATUKSET

Suunnistus on elinikäinen harrastus.

- Suunnistuksen pitää olla hauskaa. EsSun suunnistustoiminnan tulee tarjota lapsille ja nuorille kavereita, elämyksiä ja haasteita hyvän urheiluharrastuksen parissa.
- EsSulaisilla suunnistajilla on mahdollisuus edetä myös kilpa- ja huippu-urheilijan uralla aina kovimpaan kärkeen saakka.
- Harrastuksen pitää tarjota suunnistuksen ja seuratoiminnan myötä kaikille mukana oleville miellyttävää yhdessäoloa, siis koko perheelle.
- EsSu on SSL:n jäsenenä sitoutunut antidoping-periaatteisiin, jotka ovat osoitteessa <http://www.antidoping.fi>. Siellä on myös lista kielletyistä aineista. Ohjeet löytyvät myös EsSun majan seinältä.
- Luonnon ja ympäristön kunnioittaminen on erityisen tärkeää.



OHJAAJAT

EsSussa nuorten ohjaajina toimivat Suomen Suunnistusliiton Nuori Suunta-koulutuksen saaneet ohjaajat, joista useita on osallistunut myös Suunnistusliiton Suunta Huipulle -valmentajakoulutukseen. EsSun nuorisotoiminnassa on mukana 25 -30 aktiivista, toiminnassa aiemmin mukana ollutta ohjaajaa. Tavoite on saada lisäksi mukaan kauden aikana 5 uutta ohjaajaa.

Apuohjaajina toimivat seuran nuoret suunnistajat ja vanhemmat juniorit. Erityisharjoituksissa ohjaajina toimivat lisäksi seuran aktiivisuunnistajat ja veteraanit.

EsSu kouluttaa uusia ohjaajia vuosittain. Toiminnassa mukana oleville ohjaajille järjestetään säännöllisesti jatkokoulutusta. Koulutus tapahtuu EsSun omissa, alueen ja Suunnistusliiton koulutustilaisuuksissa.

TAVOITTEET KAUELLE 2010

Nuorisotoiminnan tavoitteena on lasten ja nuorten suunnistusharrastuksen laajentaminen ja suunnistustoiminnan kehittäminen Espoon alueella. Sekä vasta-aloittajien että jo kilpailutoimintaan osallistuvien eri-ikäisten ja -tasoisten nuorten kehittymistä tuetaan ja edesautetaan mahdollisimman monipuolisesti. EsSu tarjoaa tänäkin vuonna ohjattua suunnistustoimintaa yli sadalle nuorelle ja lapselle. Tavoite on, että näistä mahdollisimman moni jäisi harrastuksen pariin.

Huipulle tähtääville nuorille tarjotaan paljon monipuolisia harjoituksia, leirejä ja valmennustukea sekä mukavaa toimintaa. Mukavaa toimintaa tarjotaan myös niille, jotka eivät tähtää kilpailumenestykseen. Lähdemme leireille ja kilpailumatkoille mahdollisimman suurilla joukkueilla. Vanhempien nuorten toiminnasta vastaa tähän toimintaan nimetyt henkilöt. Etsimme nuorille myös henkilökohtaisia valmentajia, jotka tukevat ja kannustavat nuoria heidän harrastuksessaan. Säännöllistä suunnistuskoulun jälkeistä toimintaa jatketaan EsSu Rangers ja eGirls ryhmissä. Näiden ryhmien tavoitteena on saada lapset ja nuoret pysymään suunnistusharrastuksen parissa sekä harrastaa säännöllistä liikuntaa tutustuen samalla ikätovereihin.

Nuorisotoiminnan tärkeimmät toiminnot:

- suunnistuskoulu aloitteleville ja jo jonkin aikaa suunnistaneille
- tavoitteellinen valmennus ja kilpailutoiminta
- ei-kilpailullisten tapahtumien järjestäminen
- sarjasuunnistukset
- yhteistyö lähialueen suunnistusseurojen ja muiden lajiseurojen kanssa
- säännölliset sisä- ja ulkoarjoitukset ympäri vuoden
- koko vuoden jatkuva aktiivisuuskilpailu
- ympäristön ja luonnon huomiointi kaikessa toiminnassa
- tiedotus
- nuorten henkisen kasvun tukeminen
- terveiden elämäntapojen vaaliminen

Leirit

Essun tavoitteena on järjestää nuorille leirejä:

- kuukausittain harjoitusleiri Isoille Junnuille, naisten sekä miesten valmennusryhmille
- perheleiri loka-marraskuussa kaikille EsSulaisille



Nuorten harjoitukset

EsSussa järjestetään nuorille harjoituksia ja yhdessäoloa. Suunnistuskoulu hoitaa nuorempien ohjauksen ja koulun jatkoryhmänä toimivan Essu Rangers -ryhmän tehtävä on ohjata suunnistuskoululaisia kilpailutoiminnan ja varsinaisen valmennustoiminnan piiriin. Myös varsinaista valmennustoimintaa on tarjolla isommille junioreille halujen ja tarpeiden mukaan. Nuorten harjoituksista tiedotetaan EsSun nettisivuilla.

- Suunnistuskoulu keväällä ja syksyllä yhteensä 15 tapahtumaa.
- Talvikaudella järjestetään saliharjoituksia eri-ikäisille viikoittain.
- Valmennustoiminnan uudeksi toimintamalliksi on kehitetty Kisakeskuksen Urheilupuiston kanssa tehtävä tiivis yhteistyö ja runsas leiritys.
- Lisäksi mm. yösuunnistusharjoituksia, syysvaelluksia, yhteislenkkejä, taitoharjoituksia.

Nuorten osallistuminen seuratoimintaan

EsSun tavoite on, että nuoret osallistuvat seuran yhteiseen seuratoimintaan heille sopivilla tavoilla. Tällaista seuratoimintaa ovat esimerkiksi:

- Talkoot
- Retket
- Osallistuminen kilpailujen järjestämiseen
- Osallistuminen harjoitusten tekemiseen

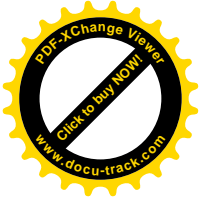
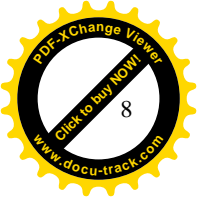
Kilpailutoiminnan tavoitteet

EsSun tavoite on, että mahdollisimman monet nuoret osallistuvat EsSun omiin seurakilpailuihin sekä Helsingin alueen sarjakilpailuihin. Lisäksi EsSu rohkaisee kaikkia nuoria osallistumaan omalla tasollaan myös kansallisiin suunnistuskilpailuihin ja muihin suunnistustapahtumiin. Seura maksaa kaikille nuorille kansallisten henkilökohtaisten kilpailujen osallistumismaksut 75 € saakka.

Osallistuminen nuorisoviesteihin

Essu tarjoaa nuorille mahdollisuuden osallistua suunnistuksen nuorisoviesteihin.





KILPAILUTOIMINTAAN LIITTYVÄT KÄYTÄNNÖT

Ilmoittautuminen

Suunnistuskilpailuihin ilmoittaudutaan oman seuran kautta seuran yhteisilmoittautumisella internet-verkkovihkoa itse käyttäen. Ohjaajat auttavat tarvittaessa. Verkkovihkon käyttämiseen tarvittavan salasanan saat ohjaajilta. HASKiin ja seuran omiin lasten sarjakilpailuihin ilmoittaudutaan paikan päällä kilpailuissa. Eeva-Kaisa Ikonen (eevakaisa.ikonen@kolumbus.fi) toimii kilpailuinfon pitäjänä ja opastaa uusia vanhempia kilpailuihin ilmoittautumisten saloissa.

Kilpailumaksutili

Kilpailumaksuja varten kukin EsSun jäsen maksaa ennen kauden alkua sopivakseen katsoman ilmoittautumismaksusumman EsSun kilpailumaksutilille:

Nordea 111230-371283

Maksaessasi rahaa kilpailumaksutilille käytä omaa viitenumeroasi. Kauden aikana voit kysyä Paula Hakuliselta (kilpailumaksut@espoonsuunta.fi) henkilökohtaisen kilpailutilisi saldoa. Kauden aikana voit tietenkin maksaa tilille lisää ilmoittautumisrahaa tarpeen mukaan.

Seuran tuki

EsSu tukee nuorten suunnistuskilpailuihin osallistumista kaudella 2010 seuraavasti:

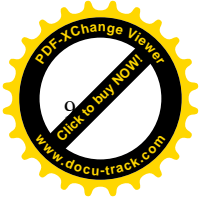
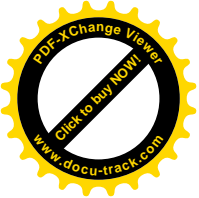
- Seura maksaa kaikille nuorille kansallisten henkilökohtaisten kilpailujen osallistumismaksut 75 € saakka
- Nuorten suurviestien osallistumismaksut
- Alueen Oravapolkukilpailun ja Oravapolkuviestin osallistumismaksut
- Seuran mestaruuskilpailujen osallistumismaksut

Kilpailukalenteri

Suunnistuksen kilpailukalenteri löytyy Suomen Suunnistusliiton internet-sivuilta www.ssl.fi. Lisäksi kilpailukalenteri ja kilpailukutsut julkaistaan virallisesti Suunnistaja-lehdessä. Uudenmaan alueen aluekilpailut ja kuntorastikalenteri löytyvät osoitteesta www.suunnistavauusimaa.fi. Uudenmaan alueen suunnistustapahtumien ja kilpailujen tiedot on lisäksi koottu vihkoseen "Suunnistava Uusimaa 2010". Tätä saa mm. Suunnistajan kaupasta. Kalenterisivuilta on käytännölliset internet-linkit nykyään kaikkien kilpailujärjestäjien omille sivuille, joilta voit lukea kilpailukutsut ja muut kilpailuja koskevat tiedot.

Viestivalinnat

Nuorten viestijoukkueet valitsee Virpi Palmén, Mirja Linjama, Petri Vesanto ja Marco Halén. Joukkueet valitaan urheilullisin perustein. Viesteihin halukkaat ilmoittautuvat verkkovihkoon tai valitsijoille. Viesteihin pyritään saamaan mukaan mahdollisimman paljon joukkueita, jotta kaikki halukkaat pääsevät juoksemaan.



LISESSIT JA VAKUUTUKSET

Suunnistuksen lajisääntöjen mukaan kaikkien niiden kilpailijoiden, jotka osallistuvat kansallisiin tai sitä suurempiin kilpailuihin tulee lunastaa lisenssi. Lisenssin lunastamalla suunnistaja sitoutuu noudattamaan lajin sääntöjä ja määräyksiä. Lisenssin saamiseksi suunnistajan pitää kuulua johonkin Suomen Suunnistusliiton jäsenseuraan. Yli 14-vuotiaiden lisenssin lunastamiseen lisenssilomakkeita saa seuran yhteyshenkilöiltä. Lisenssin yhteydessä voi ottaa myös tapaturmavakuutuksen. 14-sarjalaisilla ja sitä nuoremmilla lisenssinä toimii Suunnistusliiton **Nuori Suunta-kortti** (seura lunastaa kaikille tämänikäisille jäsenille vakuutuksellisen kortin).

Nuori Suunta-kortin ja lisenssin vakuutus on voimassa kaikessa järjestetyssä suunnistustoiminnassa. Jos sinulla on oma erillinen tapaturmavakuutus, kannattaa tarkastaa sen voimassaolo urheiluharjoituksissa ja kilpailuissa, kaikki vakuutukset eivät kata urheilutoimintaa.

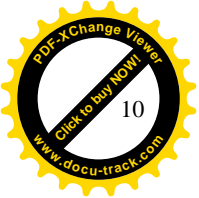


PÄÄKAUPUNKISEUDUN NUORTEN SARJASUUNNISTUS

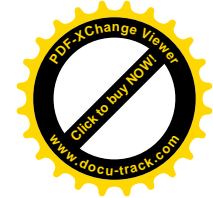
HASK 2010

Aloittelevien suunnistajien on mahdollisuus lähteä pareittain tai aikuisen seuraamana. Kauden lopulla kaikki kolmeen osatapahtumaan osallistuneet palkitaan. HASKiin ilmoittaudutaan paikan päällä. HASKissa on sarjoja alle 8-vuotiaista 14-sarjalaisiin. Ilmoittautuminen tapahtumapaikalla klo 17.00 – 18.30.





ESPOON SUUNNAN JUNIOREIDEN AKTIIVISUUSKILPAILUN SÄÄNNÖT 2010



EsSun junioreiden aktiivisuuskilpailuun saavat osallistua kaikki EsSun max. 16-sarjan juniorit. Sarjajakoa ei ole, vaan kaikki kilpailevat samassa sarjassa. Kilpailuaika on 1.11.2009 - 31.10.2010.

Suorituspisteet merkitään juniorikortin pistetaulukon ja tarvittaessa sen lisälehtiin seuraavasti: päivämäärä, suoritus, pisteet ja mahdolliset bonuspisteet. Juniorikortin varmentaa vanhemmat, huoltaja tai valmentaja.

Perusosallistumispisteet lasketaan kaikista seuran toimintaan liittyvistä järjestelyistä, tehtävistä tai tapahtumista, joista on ilmoitettu jollain välineellä seuran jäsenille, kuten osallistumisesta:

- suunnistusharjoituksiin ja -kilpailuihin 1 piste / kerta
- suunnistus- tai suunnistusvalmennuskurssille 1 piste / kerta tai kurssipäivä
- ratamestarikilpailuun 1 piste / rata
- EsSun eri lajien harjoituksiin 1 piste / harjoitus
- EsSun eri lajien mestaruuskisoihin 1 piste / kilpailu
- EsSun järjestämiin luonto- ja ympäristötapahtumiin 1 piste / kerta
- EsSun tilaisuuksiin ja kokouksiin 1 piste / tilaisuus
- EsSun talkoisiin ym. työtehtäviin 1 piste / tapahtuma
- EsSun järjestämien kisojen tai harjoitusten toimitsija- tai ratamestaritehtäviin 1 piste / kerta
- EsSun järjestämien suunnistuskoulujen harjoitusten pitämiseen tai avustamiseen 1 piste / kerta
- EsSun leireille tai niiden järjestelyihin 1 piste / päivä
- LEIMAUS- tai alueen tai VOL suunnistusleireille 1 piste / leiripäivä
- muiden seurojen kuntorasteille 1 piste / kerta

Bonuspisteet lasketaan suorituksista seuraavasti:

- EsSun ja Helsingin alueen sarjakilpailuihin osallistuminen 0,5 lisäpistettä / kilpailu.
- SM, AM-, AOV- ja AOK- sekä KLL:N SM -kilpailuihin osallistuminen 1 lisäpiste / kilpailu.
- Kansallisiin tai kansainvälisiin suunnistuskilpailuihin osallistuminen 0,5 lisäpistettä / kilpailu.
- EsSun eri lajien mestaruuskisoihin osallistuminen 1 lisäpiste / kilpailu.
- Viesteissä ja partiossa bonuspisteet tulevat joukkueen kaikille jäsenille.

Muut pisteet lasketaan suorituksista seuraavasti:

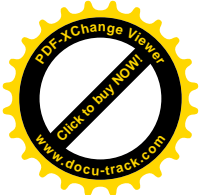
- Muiden seurojen ja yhteisöjen, urheiluharjoituksiin osallistuminen 1 piste / kerta, max. 10 pistettä.

HUOM! Pisteitä ei saa matkapäiviltä, olemalla katsojana kilpailuissa eikä myöskään yksin tai kaverin kanssa suoritettua harjoituksesta (*paitsi jos siitä on tiedotettu muillekin ja sillä on vetäjä*).

Pidä aktiivisuuskalenterisi tallessa ja aina ajan tasalla! Kaikki aktiiviset palkitaan kauden päättäjaisissä.

Palauta kalenterisi heti kauden päätyttyä ja hyvissä ajoin ennen kauden päättäjäisiä nuorisovastaavalle.

 **TRIMTEX**
do it with style



Muistiinpanot:

**NUORI
SUOMI**
ILOA LIIKKEELLE