

Punainen sulka



Elämän hallinta

Syrjäytymisen estäminen

Mielenterveys

Päihteettömyys

PUSURASTIT: ULKOA INTOA

.YHTEISTYÖSSÄ EPSU JA LIONS-PIIRI 107F (lähes vanha Vaasan lääni)

.Klubi – seura, esim: LC KAUHAVA – KAUHAVAN WISA

.29.4. 2017 KUNTORASTIKAUDEN AVAUS

.JULKISUUS/LEHDISTÖ

.MARKKINOINTI YRITYKSILLE: TYHY-PÄIVÄ

**.HELPOTETAAN OSALLISTUMISTA KUNTOSUUNNISTUKSEEN JA
LUONNOSSA LIIKKUMISEEN**

.TUOTTO 5€/os. JAETAAN TASAN 2+2+1

PUSURASTIT KOOSTUU KAHDESTA OSASTA

ULKOILUTAPAHTUMA

SUUNNISTUSOPAS

ULKOILUTAPAHTUMA PURURATA TAI VASTAAVA

.HELPPOKULKUINEN JA MERKITTY REITTI

.OPETUSKARTTA JOKAISELLE

.PIENISSÄ PORUKOISSA

**.HAVAINNOLLISTAVAT ISOT KUVAT OPETUKSEN
TUKENA RASTEILLA**

.MUKAVAN ILMAPIIRIN LUOMINEN PÄIVÄN AIKANA



ULKOA INTOA



**MITÄ RASTEILLA
ESITELLÄÄN/
OPETETAAN?
suunnistuskurssi-
koulutusaineistosta**

Suunnistus



Kartta - maaston pienoiskuva ylhäältä

- .Värit ja merkit auttavat hahmottamaan maaston ja kartan välistä yhteyttä
- .Suunnistuskartta on tarkka, mutta siihen ei piirretä kaikkia pienimpiä yksityiskohtia
- .Kartan avulla suunnistaja voi
- .Hahmottaa mielessään maastoa
- .Tehdä reitinvalintoja
- .Arvioida ja mitata etäisyyksiä
- .Arvioida maaston kulkukelpoisuutta
- .Edetä suunnitelmansa mukaisesti paikasta toiseen

Kartan värit

Kartan värit

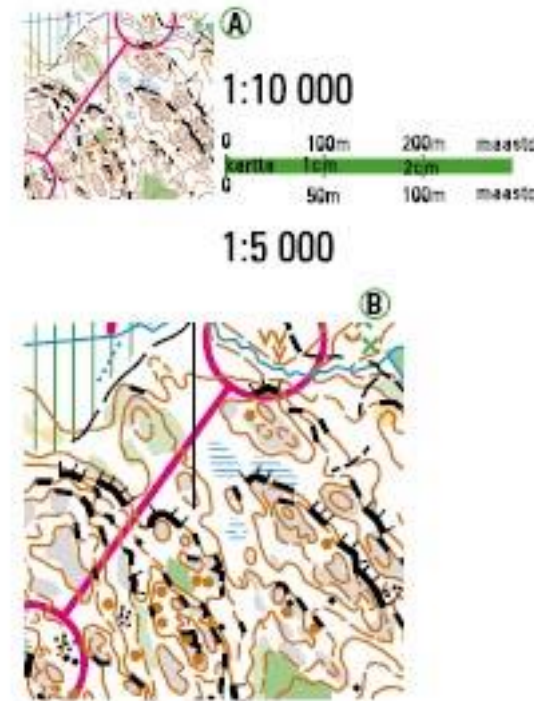
vettä, suota
metsää
tiheikköä ja kulkukelpoisuutta
avointa maastoa
maanpinnan muotoja
rakennuksia, teitä, polkuja, kiviä ym.
avokalliota

Yleisimmät karttamerkit

	korkeuskäyrä		leveä oja, pieni oja		sähkölinja
	kukkula		epäselvä oja		aita
	kumpare		suo		korkea aita
	kuoppa		soistuva maa		avoin alue
	pieni jyrkäne		kaivo		avoin maasto
	iso jyrkäne		maantie		kenttä
	louhikko		ajo-/pyörätie, ajopolku		hakkuuala
	pieni kivi, iso kivi		polku, pieni polku		tiheikkö, hidastava metsä
	rakennus		linja		vaikeakulkuinen maapohja
	raunio		rautatie		viljelty maa
	erittäin selvä kuvioraja				pihamaa
	selvä kuvioraja				
	avokallio				
	vesialue				

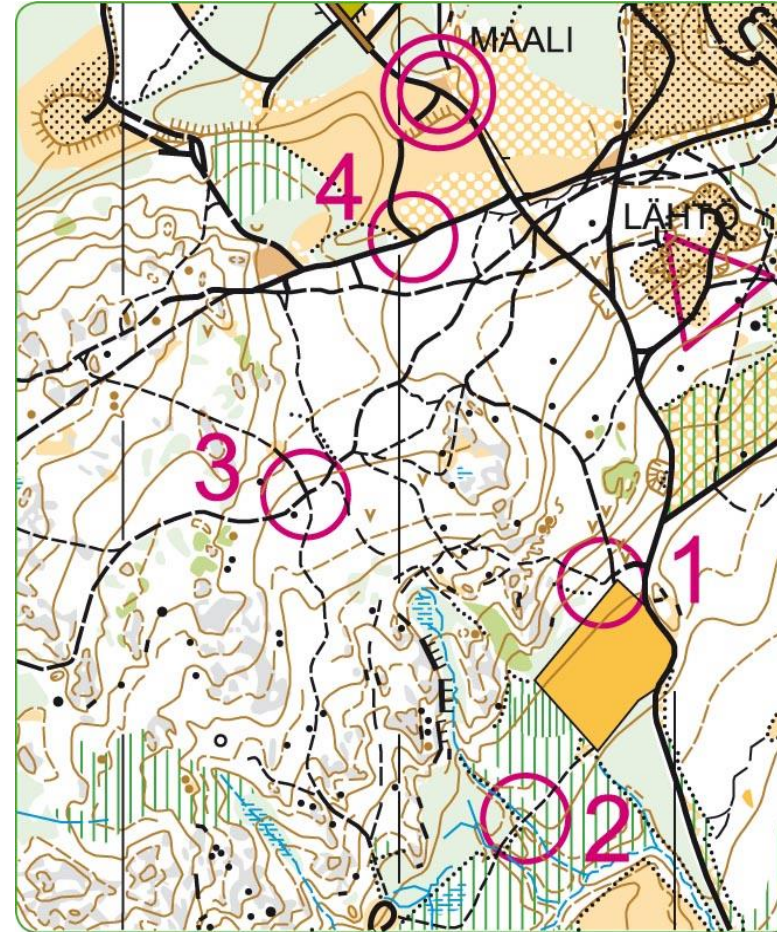
Suunnistuskarttojen mittakaavat

- .Yleisimmin 1:10 000
- .Myös 1:15 000 käytetään
- .Opetuskartat yleensä 1:5 000
- .Sprinttikartat 1:4 000 tai 1:5000
- .Esimerkki:
 - Jos kartan mittakaava on 1:10 000, vastaa sentti kartalla 10 000 senttiä maastossa eli 100 metriä



Reitinvalinta

- .Ennen rastilta lähtöä laaditaan suunnitelma etenemisreitistä
- .Päätökseen vaikuttavat
 - Omat taidot ja kunto
 - Tarjolla olevat kulku-urat
 - Maaston korkeuserot
 - Maaston kulkukelpoisuus
- .Hyvä reitinvalinta on puolet toteutusta!
- .Etsi erilaisia reittejä kartan rastiväleille

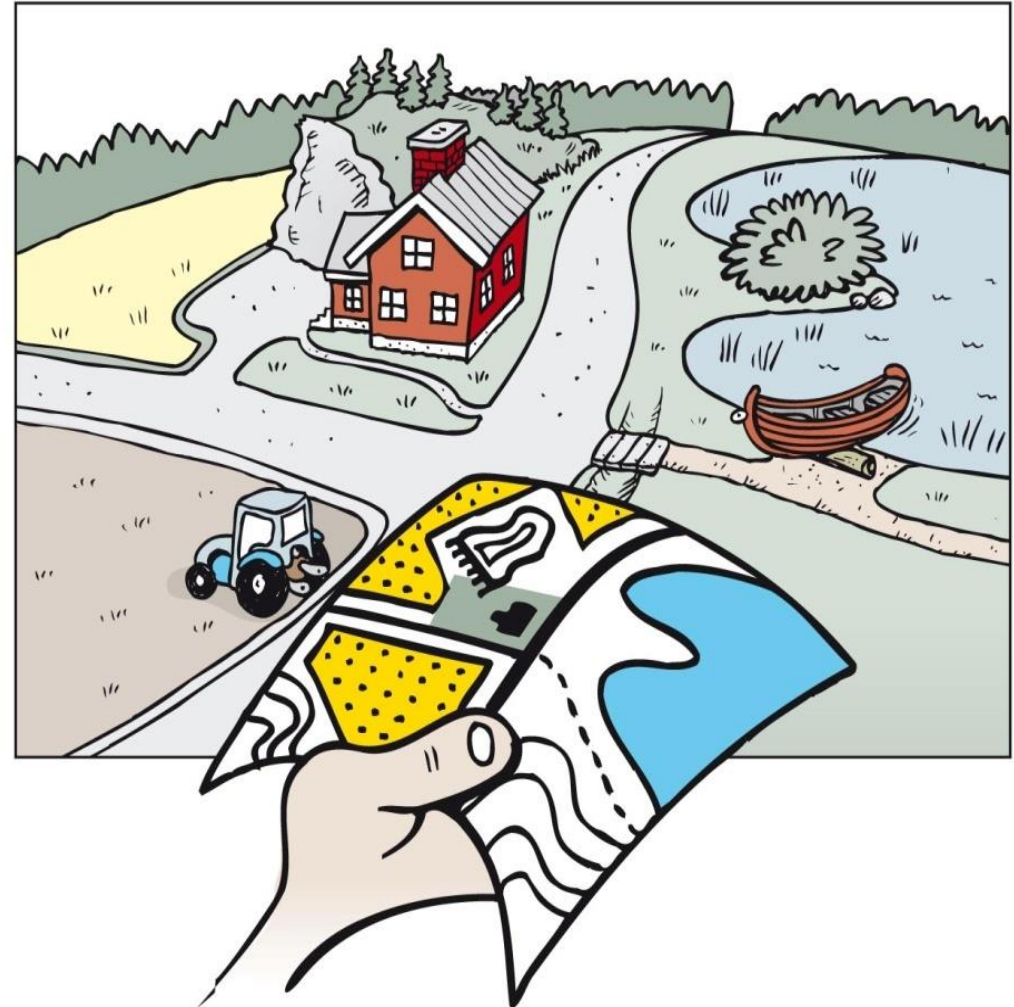


Kartan suuntaaminen

.Karttaa suunnataan maaston mukaisesti siten, että se ”osoittaa aina menosuuntaan” eli vasemmalla puolella olevat kohteet ovat kartalla vasemmalla ja oikealla puolella olevat oikealla

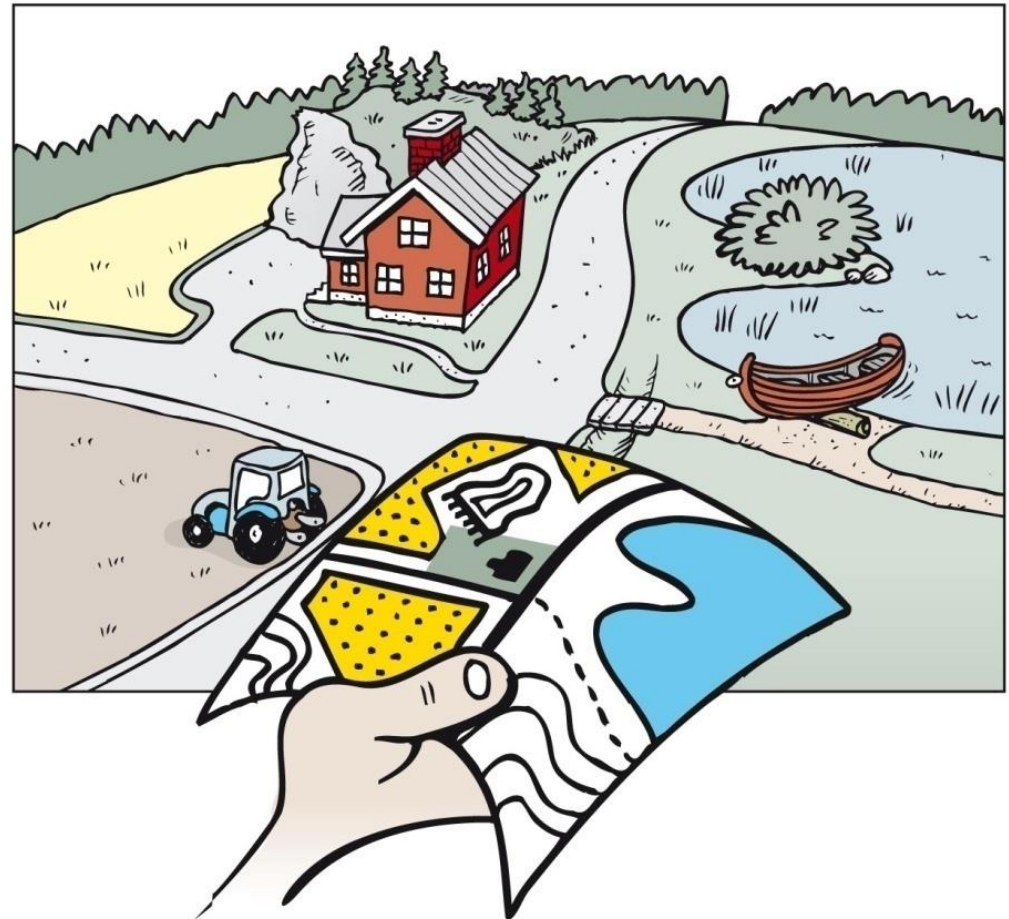
.Kartan voi suunnata myös kompassin avulla, jolloin kartan yläreuna on aina pohjoista kohti

.Kartan suuntaaminen on välttämätöntä maastokohteiden hahmottamisen helpottamiseksi

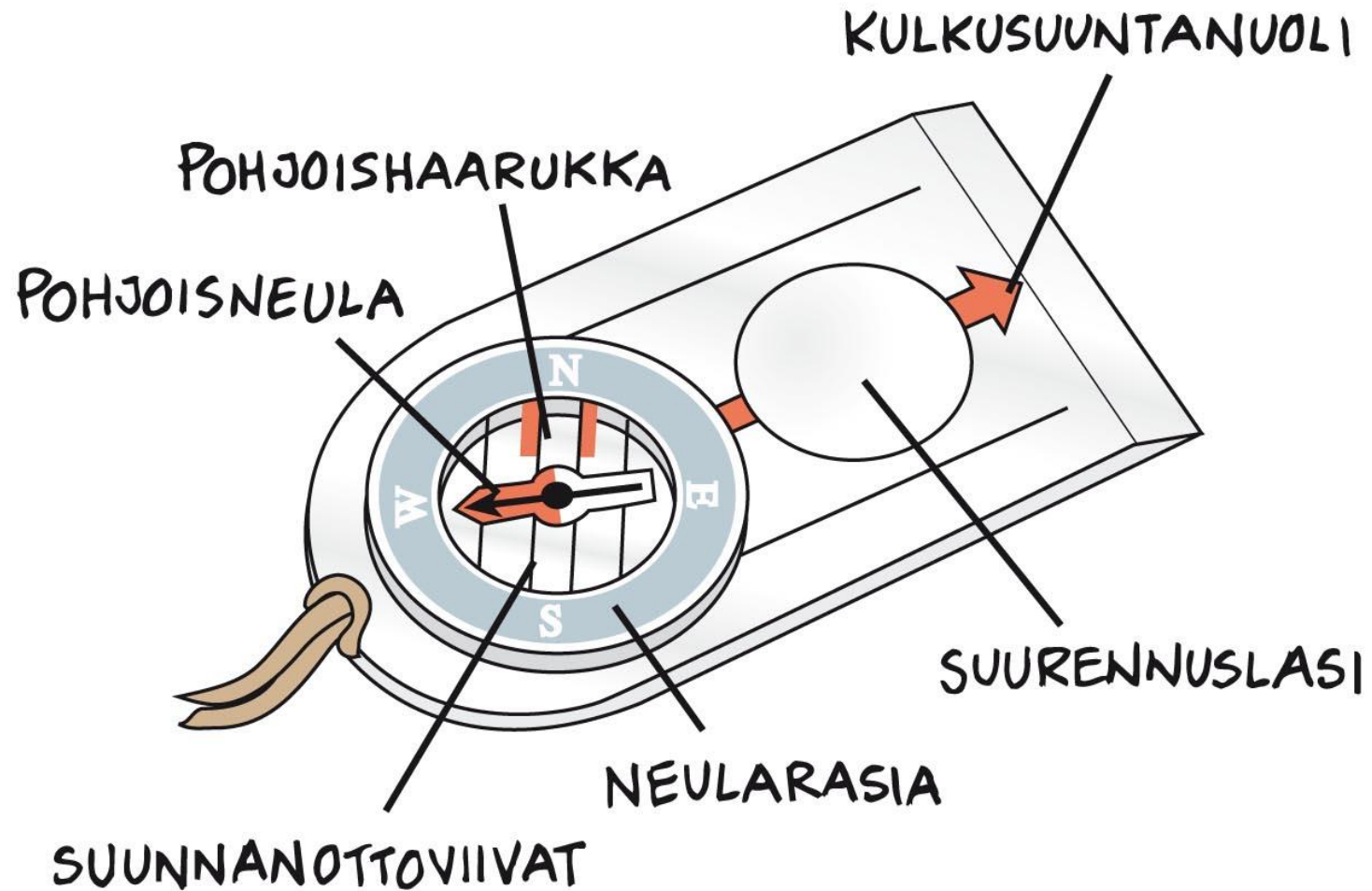


Peukalo kartalla oman paikan kohdalla

- .Taittele karttaa sopivan kokoiseksi mieltymyksesi mukaan
- .Pidä aina peukalo kartalla oman paikkasi kohdalla
- .Siirrä peukaloa eteenpäin etenemisen mukaan
- ."Peukalo nopeuttaa kartanlukua!"

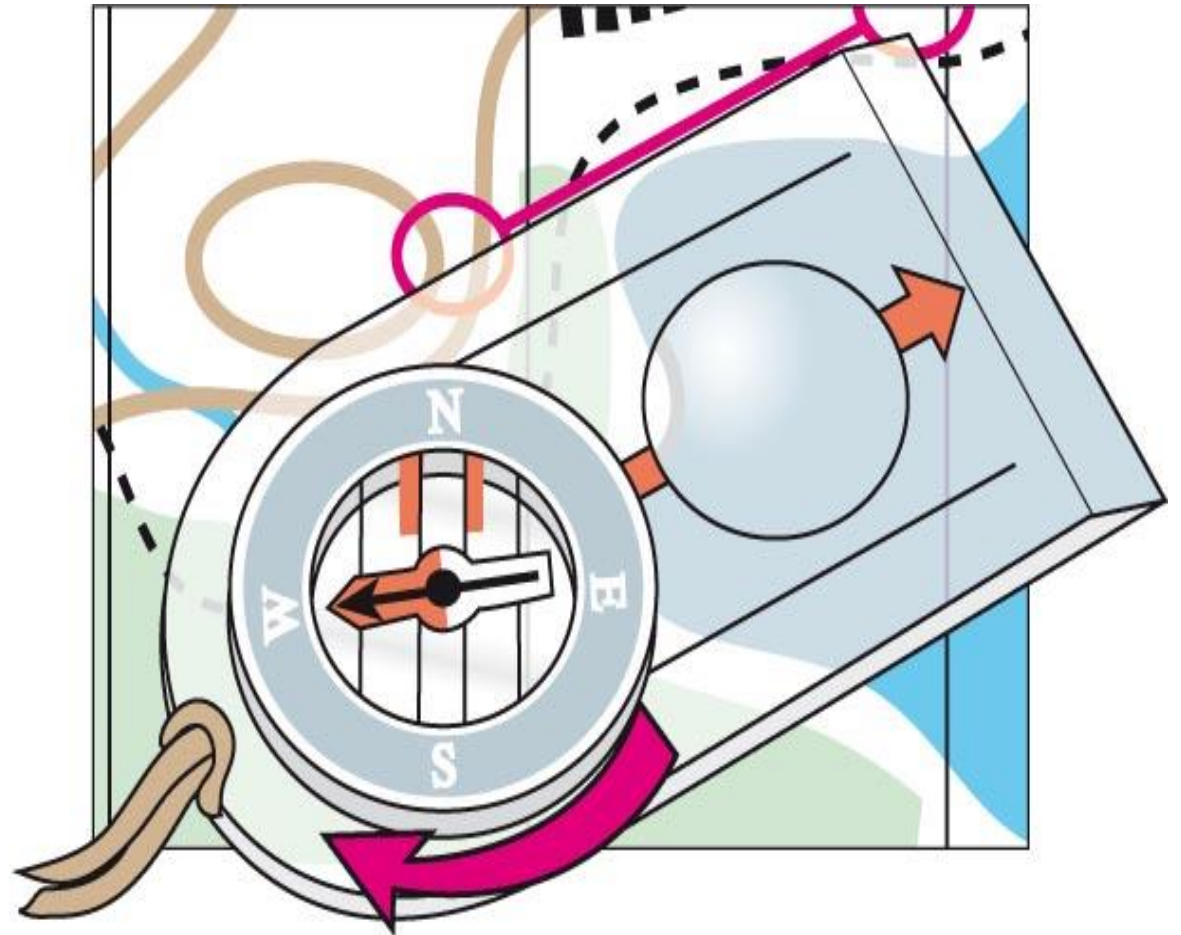


Kompassi



Suunnan ottaminen kartalta

- .Aseta kompassin sivu kartalle
rastiympyröiden
väliviivan suuntaisesti
- .Käännä neularasian
suunnanottoviivat
kartan
koordinaattiviivojen
suuntaiseksi -
pohjoishaarukka
pohjoiseen



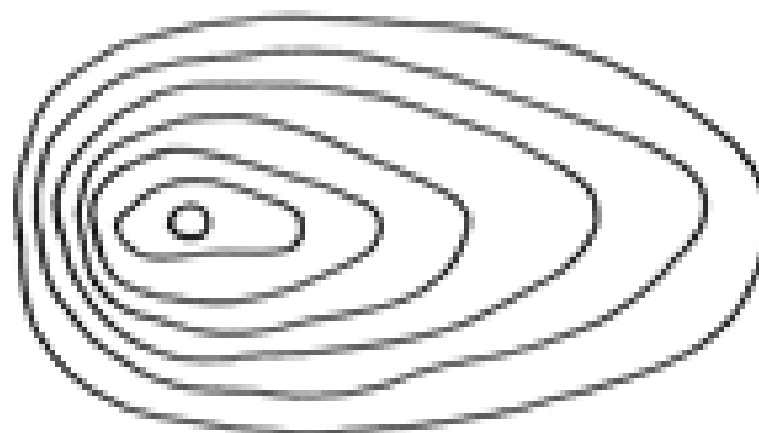
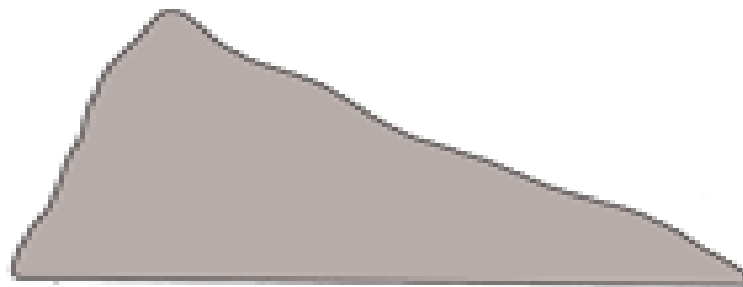
Suunnassa kulku

- .Kompassisuunnalla voit kulkea koko rastivälin tai osan siitä
- .Käänny kunnes kompassin pohjoisneula asettuu pohjoishaarukkaan
- .Kulkusuuntanuoli näyttää suunnan mihin pitää lähteä
- .Valitse kaukaa sopiva kiintopiste jota kohti etenet
- .Lähde liikkeelle kohti kiintopistettä
- .Tarkista suunta sopivin välein matkan aikana



Korkeuskäyrien lukeminen

- .Korkeuskäyrien väli on yleensä 5 metriä
- .Usein käytetään myös apukäyriä ”puolittamaan” korkeuskäyrien väli
- .2,5 metrin käyräväliä käytetään jos korkeuserot ovat vähäiset
- .2 metrin käyräväliä käytetään sprinttisuunnistuskartoissa
- .Käyrillä kuvattuja kohteita käytetään usein myös rastipisteinä (notko, nenä, kumpare, suppa)
- .Korkeuskäyrien lukeminen on keskeinen osa suunnistusta!
- .Aloittelijalle korkeuskäyrien hahmottaminen on usein vaikein asia



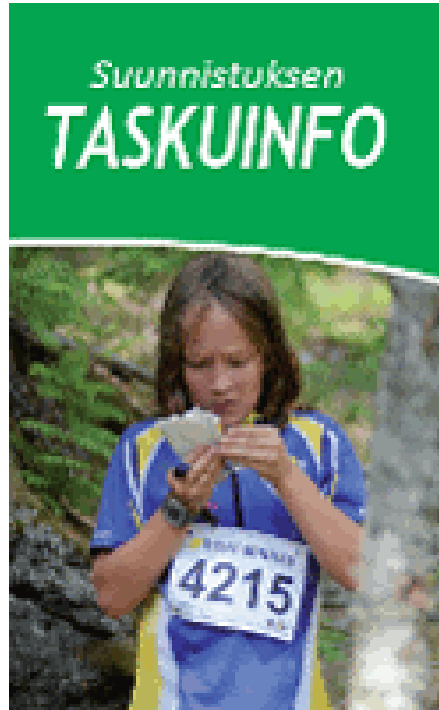
Tulokset

Seurojen verkkosivuilla, myös väliajat
Paikallislehdissä
Joskus myös nähtävillä tapahtumapaikalla

Suunnistaja saa tapahtumapaikalla tulosteen,
josta ilmenevät lopputulos ja rastiväliajat

Joidenkin seurojen sivulla on myös
Reittihärveli-niminen sovellus, johon voi
piirtää oman reittinsä ja katsella muiden
piirtämiä reittejä ja vertailla eroja
Omaa suoritusta voi analysoida jälkikäteen
Piirtämällä kuljettu reitti kartalle
Vertailemalla kuljettuja reittejä
muiden osallistuneiden kanssa

Muistoksi osallistumisesta



Luottokorttikokoon taittuva alkeisopas. Taskuinfo sisältää perustiedot lajin harrastusta aloittelevalle tai siihen tutustuvalle

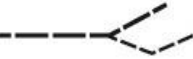
Hinta 0,30 €/kpl min. tilaus 50 kpl

Suunnistusliiton materiaaliaineistosta.

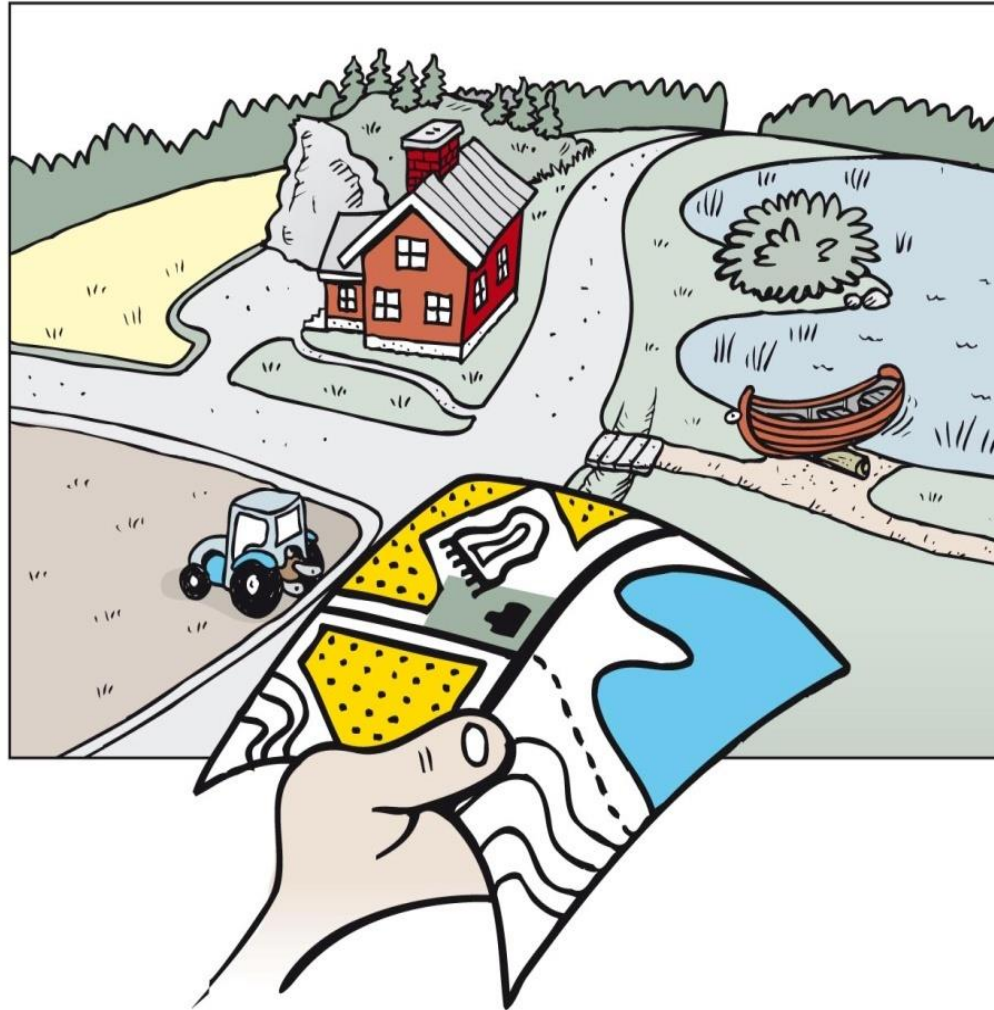
Kuva-aineistoa rasteille

tulostettavaksi

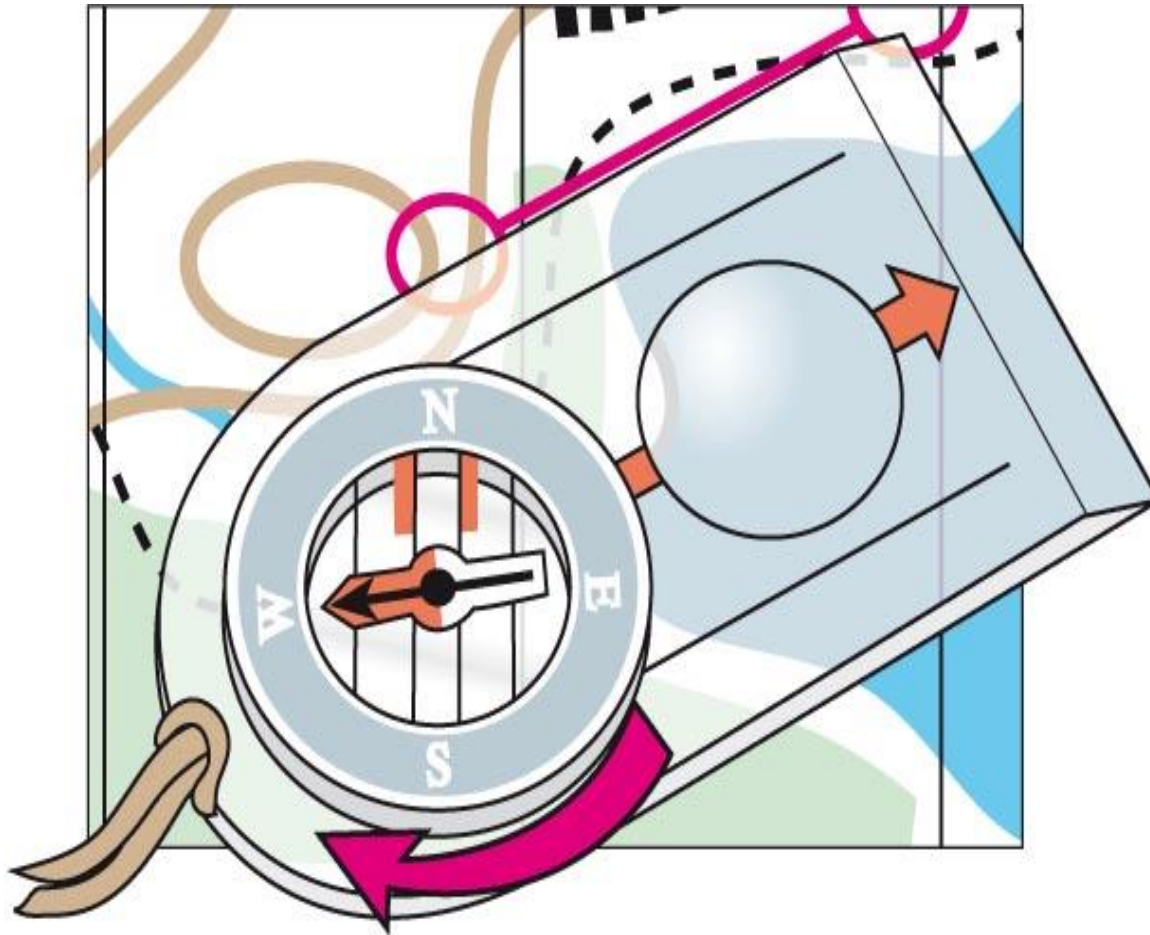
Karttamerkit

	korkeuskäyrä		leveä oja, pieni oja		sähkölinja
	kukkula		epäselvä oja		aita
	kumpare		suo		korkea aita
	kuoppa		soistuva maa		avoin alue
	pieni jyrkänne		kaivo		avoin maasto
	iso jyrkänne		maantie		kenttä
	louhikko		ajo-/pyörätie, ajopolku		hakkuuala
	pieni kivi, iso kivi		polku, pieni polku		tiheikkö, hidastava metsä
	rakennus		linja		vaikeakulkuinen maapohja
	raunio		rautatie		viljelty maa
	erittäin selvä kuvioraja				pihamaa
	selvä kuvioraja				
	avokallio				
	vesialue				

Kartan suuntaaminen



Suunnan ottaminen kartalta



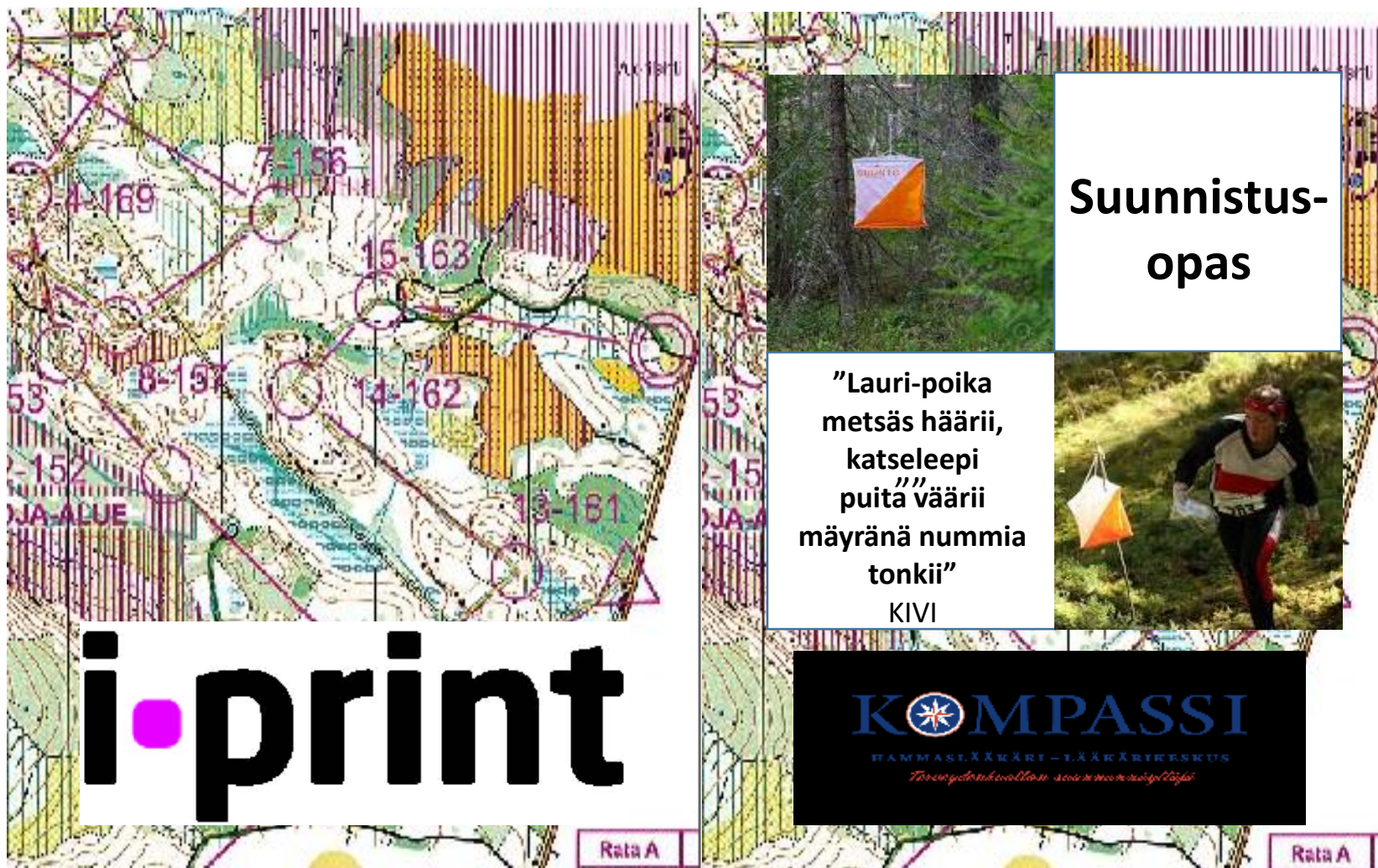
Suunnassa kulku



SUUNNISTUSOPAS

**58 SIVUINEN
SISÄLTÄEN TEKSTIÄ
SUUNNISTAMISESTA JA
MAASTOSSA KULKEMISESTA
SEKÄ MAINOKSIA**

ETU- JA TAKAKANSI



Kansien sisäsivut

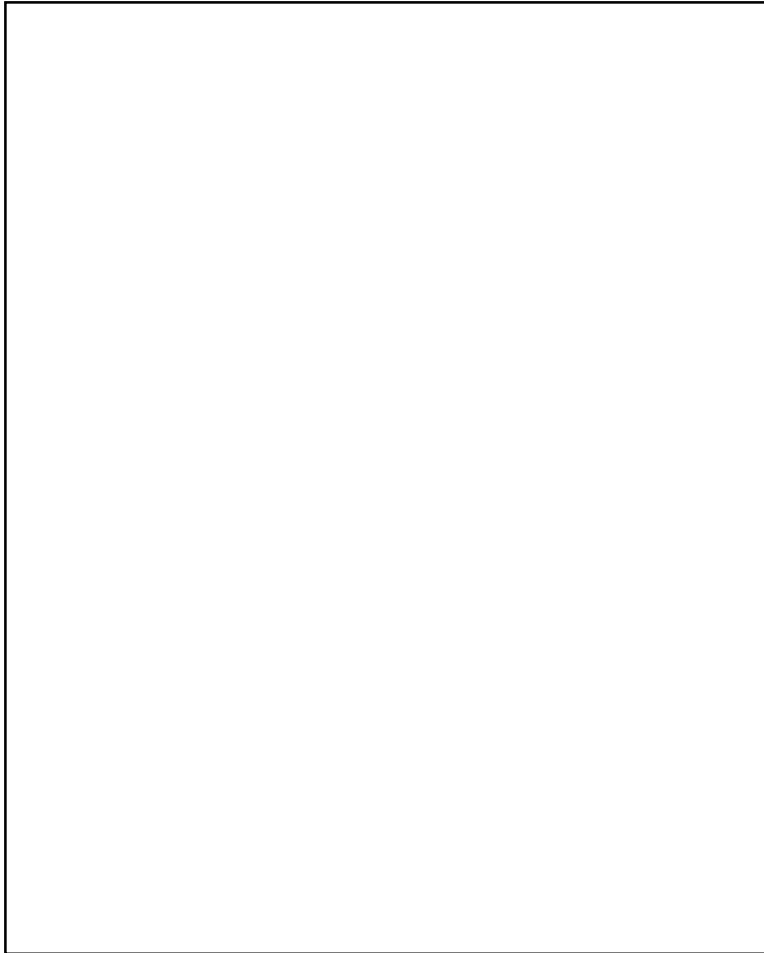


Jo viiden vuosikymmenen ajan ovat pohjalaiset tottuneet luottamaan Härmän Liikenteeseen.

Tilausajojen ammattilaisen mukana pääset varmasti ja mukavasti kotioveltasi matkakohteeseesi, ajanmukainen uusittu kalusto pitää huolen matkamukavuudestasi.



POP Pankki
Pohjanmaan Osuuspankki



Arvoisa Lukija



Suunnistus on liikunnallisena ja mielenterveyttä kehittävänä liikuntamuotona tullut lähelle meitä jokaista. Iltarastitoiminnan ansiosta ovat yhä useammat kauhavalaiset saaneet harrastuksiinsa uutta väriä löytäessään suunnistuksen.

Kauhavalla alkoi iltarasti toiminta 1982. Kuluneiden kolmen kymmenen vuoden aikana suunnistajien määrä kasvanut tasaisesti. Ensimmäisen vuoden määrästä 92 on suunnistajien määrä lisääntynyt 457 henkilöön suorituskertojen ollessa 2085.

Suunnistustaito on uinnin ohella meille suomalaisille tärkeä kansalaistaito. Meitä kehoitetaan marjastamaan, sienestämään ja retkeilemään luonnossa, mutta unohdetaan kehoitus kyseisen harrastusten perustaidon – suunnistustaidon hankkiminen.

Suunnistus ei pyri kilpailemaan asemaan muiden liikuntalajeihin nähden, vaan tarjoaa mielekkään liikuntamahdollisuuden jokaiselle urheilulajista riippumatta , pääalajia tukien.

Arvoisa lukija, varaa kesäiset maanantai-illat suunnistukselle. Tule mukaan metsäisen luonnon keskellä tapahtuvaan kuntoiluun. Varmista, että lastesi kansalaistaitoihin kuuluu suunnistustaito, joka antaa heille mahdollisuuden nauttia marjastamisesta, sienestyksestä tai vain luonnossa liikkumisesta ilman eksymisen vaaraa.

Iltarasteille voit tulla yksin, kaverisi kanssa tai vaikka koko perhe yhdessä. Teitä jokaista palvelee taitonne mukaan suunnistuksen ystävä.

Kauhavan suunnistajat

SISÄLTÖ

1. Suunnistuksen alkeet.....	3
1.1 Karttapohjoinen	5
2. Kompassi	7
3. Suunnan ottaminen kartalta	9
4. Eteneminen kompassisuunnalla	11
5. Kartan suuntaaminen	13
6. Kartan lukeminen	17
7. Askelparimittaus	19
8. Karttamerkit	21
8.1. Koordinaattiviivoitus	21
8.2. Korkeuskäyrästä	23
8.3. Suunnistusmerkit	25
9. Ratamerkinnot	27
9.1. Rastimääritteet	27
10. Iltarastit ja niillä suunnistettavat radat	29
11. Suunnistukseen soveltuvat varusteet..	33
12. Iltarastien pitopaikat ja ajat	35
13. Ohjeet eksymistapauksia varten retkeilijöille ja luonnossa kulkijoille....	39
14. Suunnistuksen yhteyshenkilöitä.....	49

Julkaisija Kauhavan Wisa r.y. suunnistusjaosto
Painopaikka: I-print Oy
Kuvat: Suunnistusliiton materiaalipankista





Suunnistuksen alkeet

Kartta

Kartta on ylhäältä nähtynä ja määrätyssä mittakaavassa pienennetty kuva maastosta.



Eri kohteita kuvataan sovituin ”symbolein” = karttamerkein

Mittakaavat valmistetaan käyttötarkoituksen mukaan.

Suunnistuskarttojen yleisimmät mittakaavat ovat 1:5000, 1:7500, 1:10 000 ja 1:15 000

Karttatyyppejä on useita. Ne ryhmitellään käyttötarkoituksen mukaan.

Esim. – Koulujen käyttämät maantieteelliset kartat

- Tiekartat
- peruskartat
- suunnistuksen erikoiskartat (keskiaukeama)

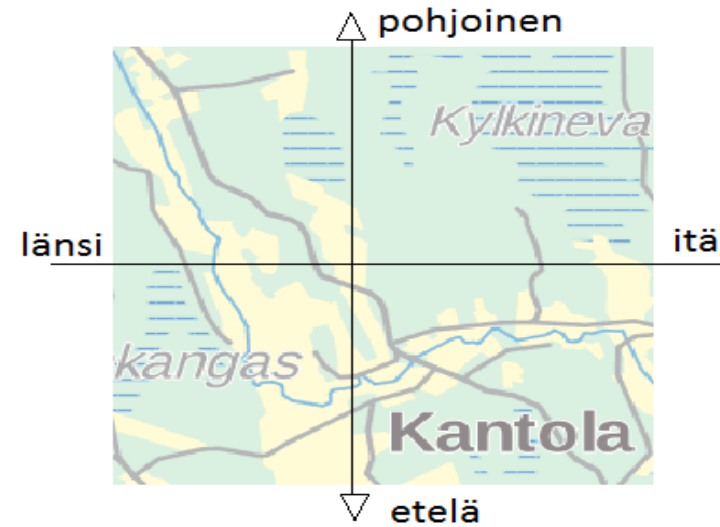
**Kysy
puuseppämestarilta
ennekuin teet.
40 vuoden
kokemuksella
puusepäntöitä.**

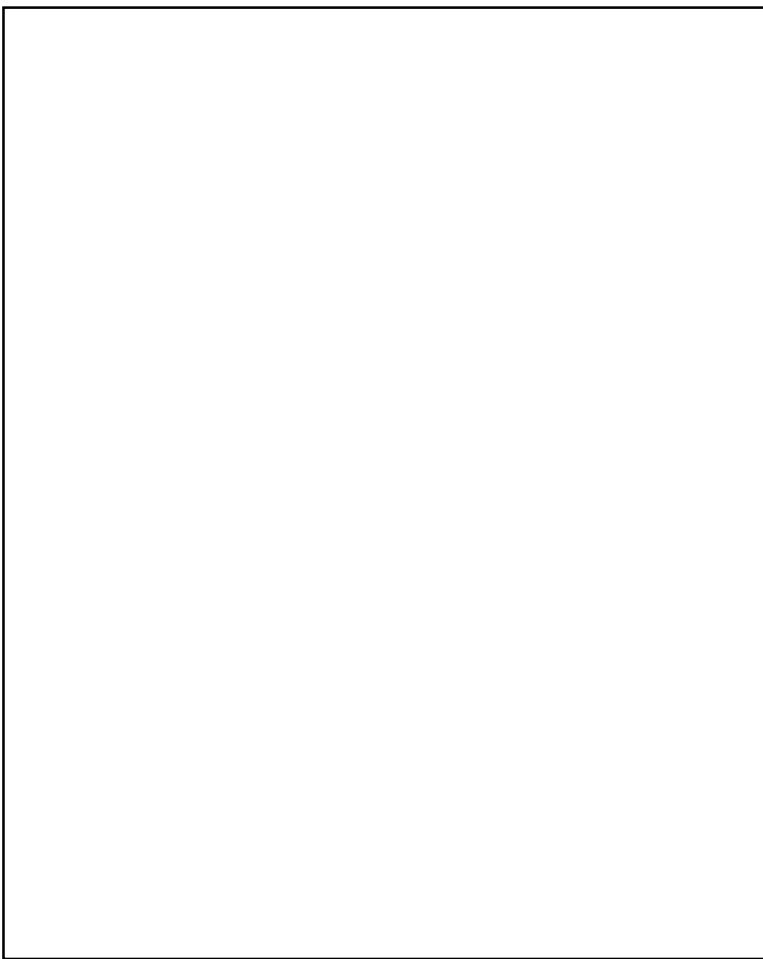
**Martin Puu
ja Kello Ky**
040-5727661



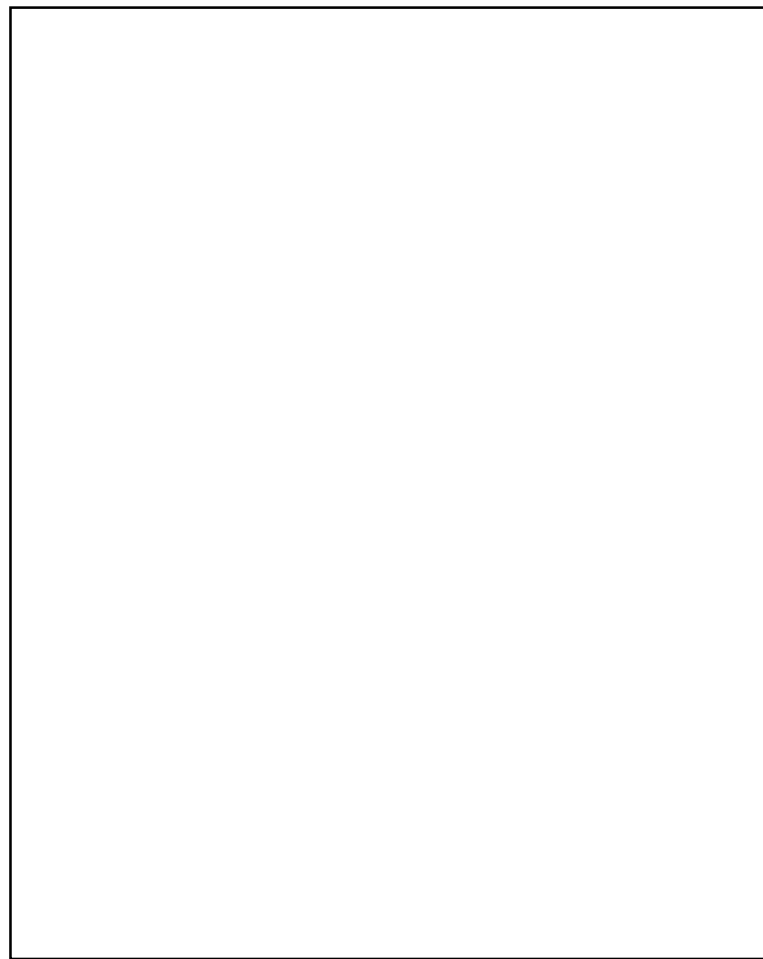
1.1 Karttapohjoinen

Karttapohjoinen näkyy kartan koordinaattiviivoituksesta. Lukiessasi pystyasennossa olevaa karttaa on kartan kuviteltu pohjoinen ylhäällä.





6



51

2. Kompassi

Kompassi

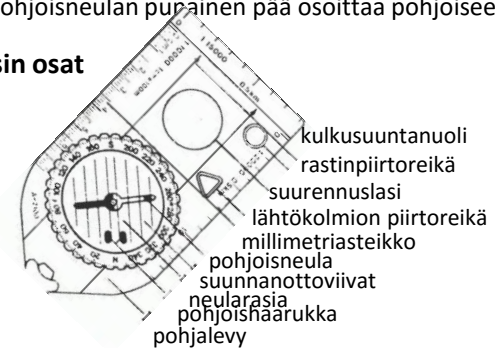
Kompassi on kartan ohella suunnistajan toinen tärkeä apuväline. Suunnistuksen opetteluaiheessa on tarkoituksenmukaista edetä maastossa karttaa lukien ja käyttää kompassia vain kartan suuntaamiseen (suunnistus opetetaan vasta myöhemmin).

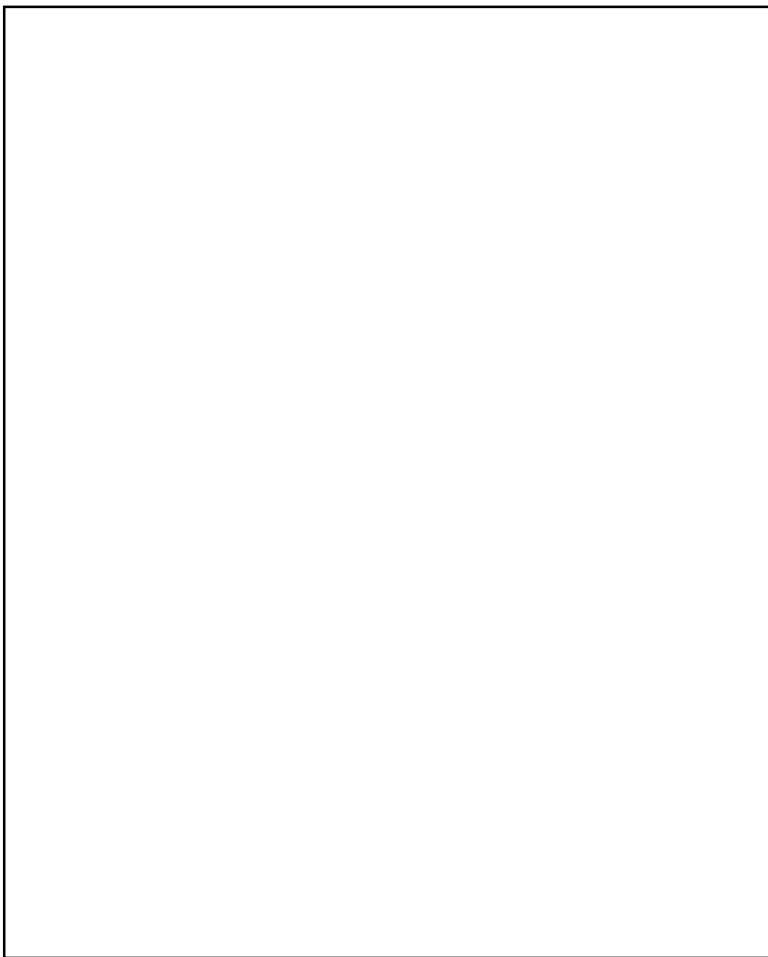
Suunnistamisen lisäksi käytät kompassia ilmansuuntien määrittelyyn sekä suunnanottoon kohteesta toiseen ja suunnassa kulkuun. Kompassi tuo suunnistukseen varmuutta. Välttämätön apuväline se on pimeässä, sankassa sumussa tai lumipyryssä tuntureilla.

Pohjoisneula

Kompassin käyttö perustuu pohjoisneulaan, joka osoittaa magneettisen pohjoissunnan. Pohjoisneula on nesteellä täytetyssä neularasiassa, missä se kiertyy terävän erikoiskärjen varassa. Pohjoisneulan punainen pää osoittaa pohjoiseen.

Kompassin osat



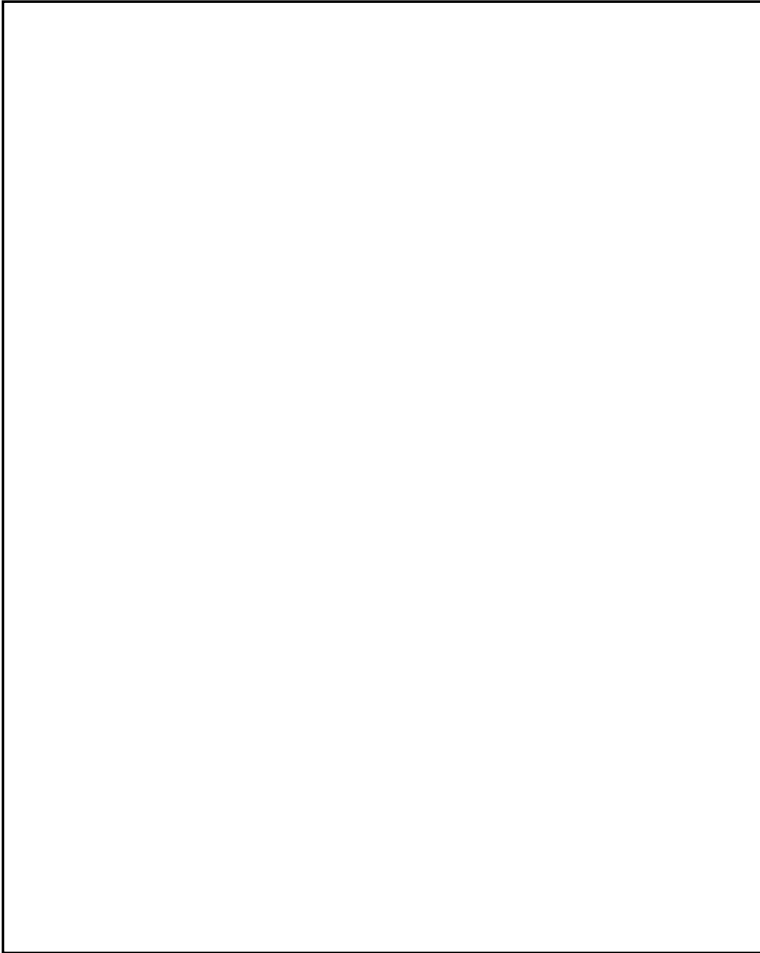


14. Yhteyshenkilöstö

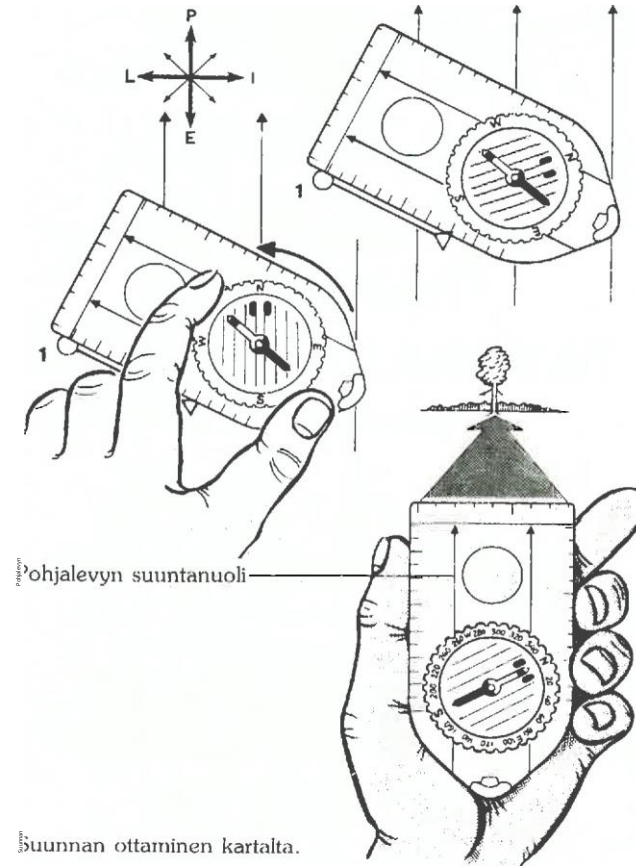
Kauhavan Wisa ry:n suunnistusjaosto

puh.

Puh.johtaja	Martti Koivumäki	040 – 572 7661
Varapj.	Tuija Katajamäki	040 – 562 5373
Siht.rah.hoit.	Minna Iso-Koivisto	040 – 512 6595
Jäsenet	Tarja Lammi	0400 – 365 196
	Vesa Närkki	050 – 384 3240
	Esa Lehtinen	040 – 864 1105
	Salme Petäjävirta	050 – 352 3553
	Raimo Siltala	050 – 385 0156



3. Suunnan ottaminen kartalta



- kesällä hyttysvoidetta
- ohje eksymistapauksia varten

2. Vaateta itsesi

- siis älä lähde maastoon vain hellevaatetuksella, vaan varaa aina mukaasi ylimääräinen takki.

SUOEMEN KESÄYÖT OVAT TODELLA KYLMIÄ!

- 3. Kanna aina puukkoa mukanasasi ollessasi maastossa.

10. *SINUT TUO METSÄSTÄ POIS*

- Metsäojitus. "VESI TUO!"
- Kuivallakin erotat maan viettävydestä, mihin suuntaan vesi virtaa. Noudata sitä.
- Metsälinjat
- Etene yhtä linjaa "älä hypi".
- Joet ja järvet lasku-uomineen
- Hakkuuaukot
- Niiden alueelta lähtee aina jostakin reunasta puutavaran kuljetuksen jättämät urat alueelta.

11. **HALLITSE HERMOSI**

- PAKOTA ITSESI RAUHALLISEKSI
- OLE ITSESI HERRA!
- **SUURIN VAARA EKSYMISTILANTEISSA PIILEE SINUSSA ITSESSÄSI.**
- **JOS SINULLA ON TUNNE, ETTÄ PITÄÄ HETI PÄÄSTÄ MAASTOSTA POIS NIIN OLET HÄTÄÄNTYNYT.**

TULET TOIMEEN

3 viikkoa ruoatta

3 päivää juomatta ja

3 minuuttia hengittämättä

Suunnan ottaminen (kartalta)

Näin otat suunnan:

Kompassin pitkä sivu asetetaan kartalle lähtöpisteestä tavoitteeseen. Neularasiaa kierretään pohjalevyä liikuttamalla niin, että rasian pohjoisviivat tulevat yhdensuuntaisiksi kartan suunnanottoviivojen kanssa (= koordinaattiviivat) ja rasian kannessa oleva pohjoishaarukka on suunnattu kartan pohjoissuuntaan. Nyt kompassissasi on oikea suuntaluku.

Muista suuntaa ottaessasi:

- aseta kompassi kartalle oikein päin, suuntanuoli lähtöpisteestä tavoitteeseen
- aseta neularasian pohjoishaarukka karttapohjoiseen
- kiertäessäsi neularasiaa varo, että kompassi ei liiku kartan päällä
- saatuaasi suunnan siirrä kompassi käteen.

4. Eteneminen kompassisuunnassa

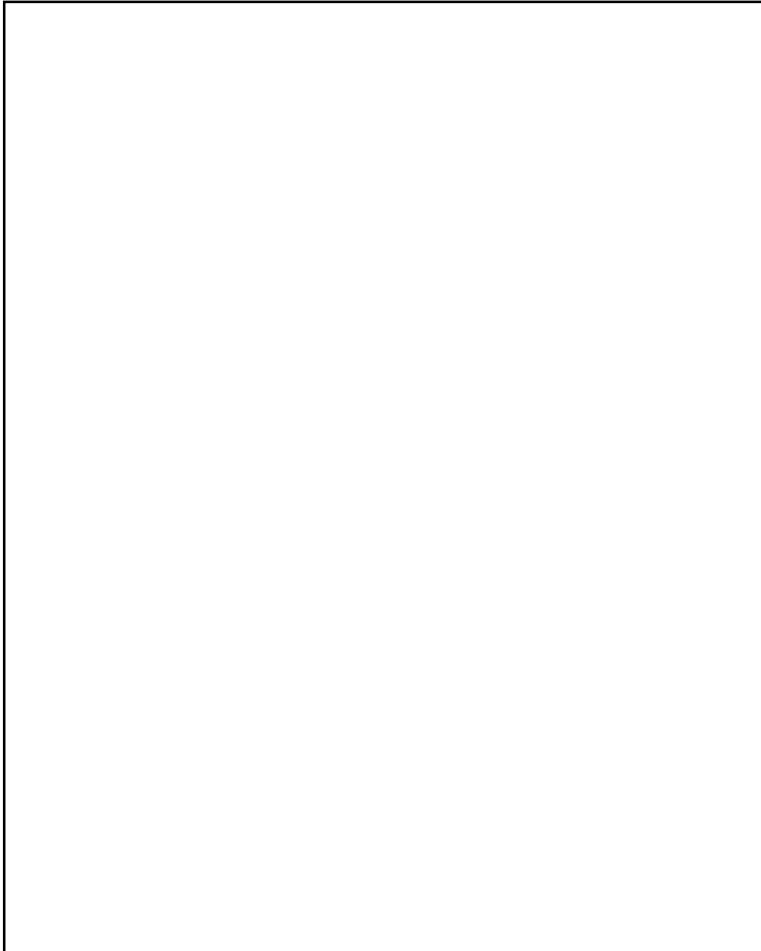
Otettuasi kartalta kompassisuunnan menettele seuraavasti:

- Pidä kompassia vaakasuorassa vartalon edessä ja käännä koko vartaloa niin, että kompassin pohjoisneulan punainen kärki asettuu neularasia haarukkaan. Kompassin suuntanuoli osoittaa kuljettavan suunnan.
- Lähtiessäsi liikkeelle et voi jatkuvasti tuijottaa kompassia. Niinpä valitse kompassin näyttämässä suunnassa välitavoite (kivi, puu tms.) siirry siihen pisteeseen, esim. kivelle ja toista menettely. harjoittelemalla opit juostessakin katsomaan kompassia ja määrittelemään etenemissuuntasi. usein on mahdollista edetä maastossa vain kartanluvun avulla, mutta silloinkin on hyvä ottaa kompassisuunta tueksi.

NOUDATA AINA NÄITÄ OHJEITA

1. Älä lähde maastoon ilman karttaa, kompassia ja suunnistustaitoa.
2. Älä uhoile.
3. *Luota aina kompassiin* (niitä alueita, joissa kompassi ei näytä oikein on uskomattoman vähän – melkein ei ollenkaan).
4. **MUISTA, ETTÄ EKSYESÄSI ET OLE HARHAUTUNUT KAUAS!**
Eteneminen maastossa on 3-4 km tunnissa ja harhautunut on useimmin kiertänyt ympyrää.
5. Pimeys vaatii ”rautaisen” suunnistustaidon. Muista, että tunti ennen auringon nousua ja tunti sen laskun jälkeen on hämärää.
SIIS VARAUDU PIMEÄN TULOON.
6. Älä leiki muurahaispesillä. Niistä harvoin selviää olinpaikkasi ilmansuuntineen.
7. Kello on yhtä kuin kompassi.
- Käännä tuntiviisari (tarvittaessa kuvittele) aurinkoon ja jaa tämän jälkeen kellotaulu tuntiviisarin ja numero 12 välistä.
SIINÄ SINULLE ETELÄ-POHJOISSUUNTA.
osaa, sen tarkkuus riittää.
8. Kerro aina jollekin mihin aiot mennä ja koska viimeistään palaat takaisin.
9. **ÄLÄ MILLOINKAAN LÄHDE MAASTOON ILMAN PERUSVÄLINEITÄ.**
 1. Varaa aina mukaan:
 - tulitikut suojattuna kastumiselta
 - kompassi ja mahdollisesti kartta

**MUISTA, ETTÄ SUOMESSA LÖYDETÄÄN HENKILÖ JO
ENSIMMÄISEN VUOROKAUDEN AIKANA,
MELKEINPÄ POIKKEUKSETTA.**

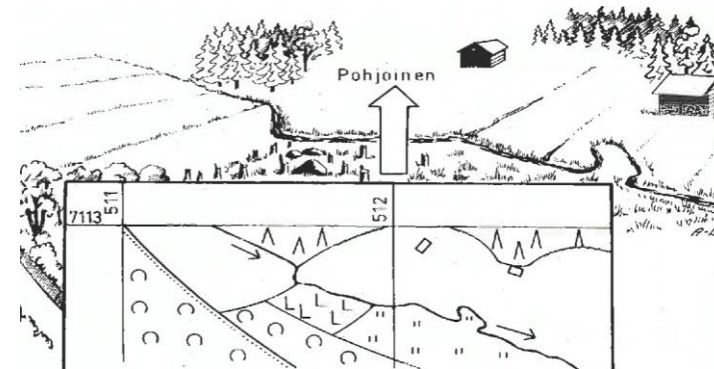


5. Kartan suuntaaminen

Kartan suuntaamisella tarkoitetaan sen kääntämistä maaston mukaiseksi siten, että maastossa näkyvät kohteet (tiet, ojat, pellot jne...) ovat kartalla ja luonnossa samansuuntaisesti suunnistajasta katsottuna.

Tapoja on neljä

1. Kartta käännetään siten, että maaston ja kartan kulku-suunta ovat samansuuntaiset. Liikkeen aikana karttaa käännetään tarpeen mukaan HUOM. sivu 10.



2. Kartta käännetään kompassin avulla siten, että karttaruudun pystysuorat viivat (p-akselit) osoittavat pohjoiseen. Kartta on tällöin pohjois-eteläsuunnassa.

- 6.6. ÄLÄ HÄTÄILE – JUOKSE – VÄSYTÄ. Jaksat taivaltaa kauan.
Eksyneestä 1 km tuntuu kymmeneltä. **Muista 2. kohta.**

JOS PÄÄTÄT JÄÄDÄ

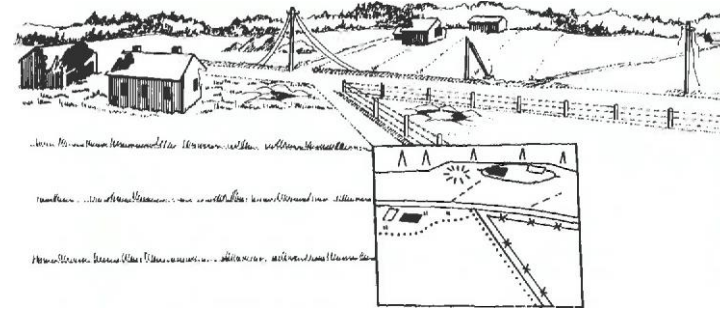
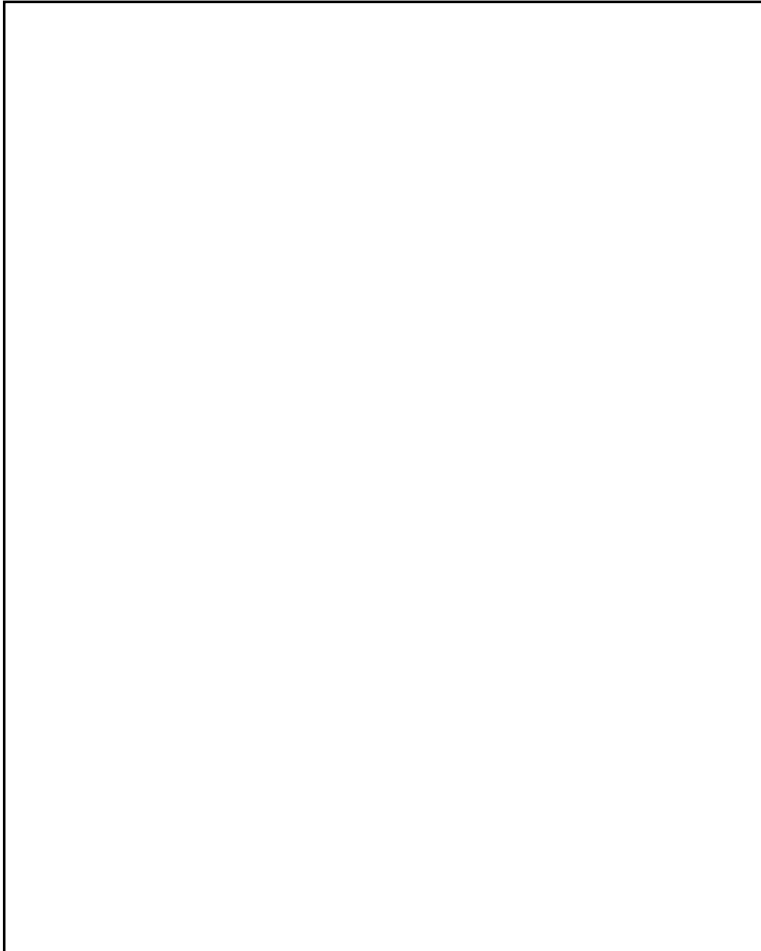
- 6.7 Tee itsellesi suoja ja RAUHOITU, Huolehdi sadesuojasta.
6.8 EI PIMEÄSSÄ OLE JÄRKEVÄÄ SUMMITTAIN
TAIVALTA.
6.9. Eristä itsesi maasta (havut, oksat jne.)
6.10 Käytä luonnonsuojia.
luolat, puiden alustat jne.
älä yövy tukemattomissa tuulenkaatuneiden puiden
juurakoissa
6.11 Keksi itsellesi tekemistä
6.12 ÄLÄ ANNA HYÖNTEISTEN SYÖDÄ ITSEÄSI
suojaa vaatteilla , sammaleilla, kuralla jne.
Talviolosuhteissa
- älä polje uutta uraa se on hätäntymisen merkki!
- palaa jälkiäsi takaisin, jos se on mahdollista
- jos joudut pimeään, niin odota päivänvaloa, mutta pysy
rauhallisena
- suojaa itsesi tuulelta ja pidä lämpimänä jatkuvalla
liikkumisella
- älä hätäile itseäsi hielle – silloin palellut
- ÄLÄ MILLOINKAAN NUKU KYLMÄSSÄ – EI

SEKUNTIAKAAN!

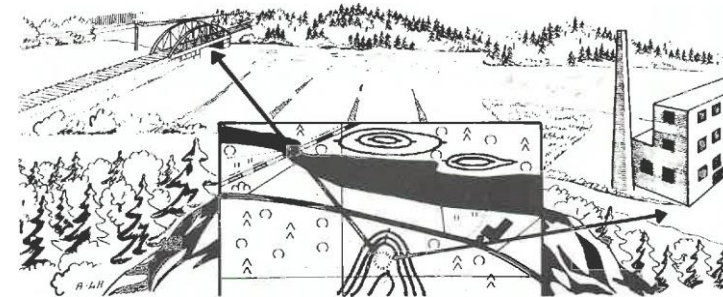
- ÄLÄ LUOVUTA – talvella se on ”SISUSTA KIINNI”.

MUISTA:

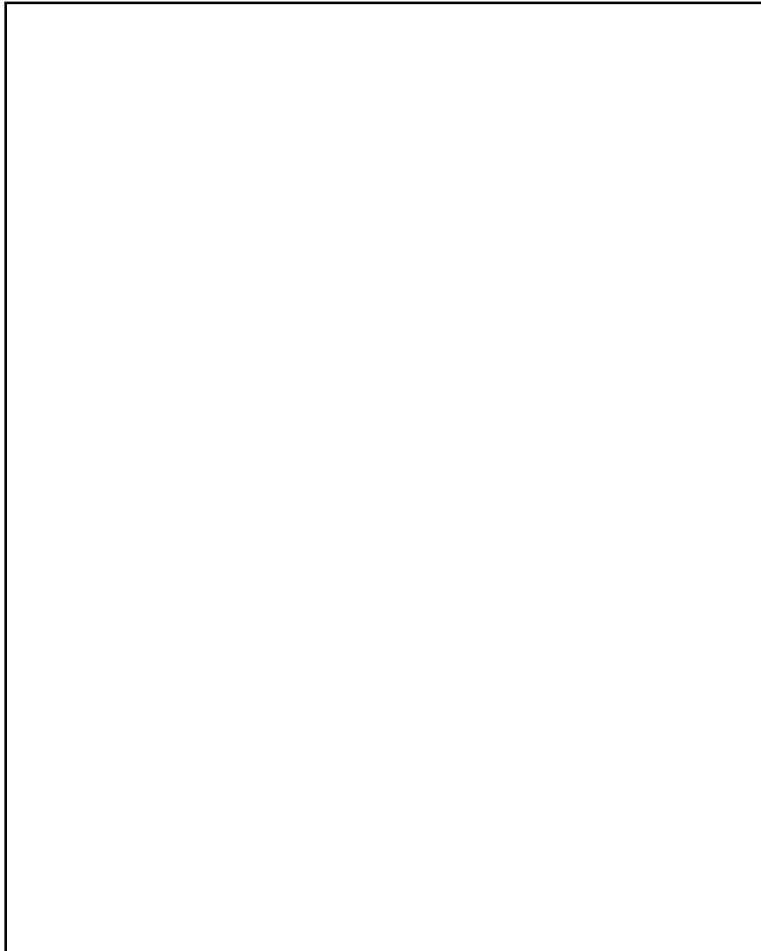
- talvimyrsky vaikuttaa henkisesti, tehden apaattiseksi –
SIIS ÄLÄ ANNA PERIKSI
- jos putoat veteen, eikä sinulla ole varavaatetusta, niin älä
riisu ihmeessä märkiäkään vaatteita päältäsi, vaan itsesi
lämpimänä kovalla liikkeellä.
Jos vara vaatteet on mukana, niin vaihda ne harkitusti ja
hätäilemättä pysytellen tuulen suojassa.



3. Kartta käännetään siten, että kartalla oleva suora maastolinja, esimerkiksi tie, metsälinja tms. on samansuuntainen maastossa olevan kohteen mukaan



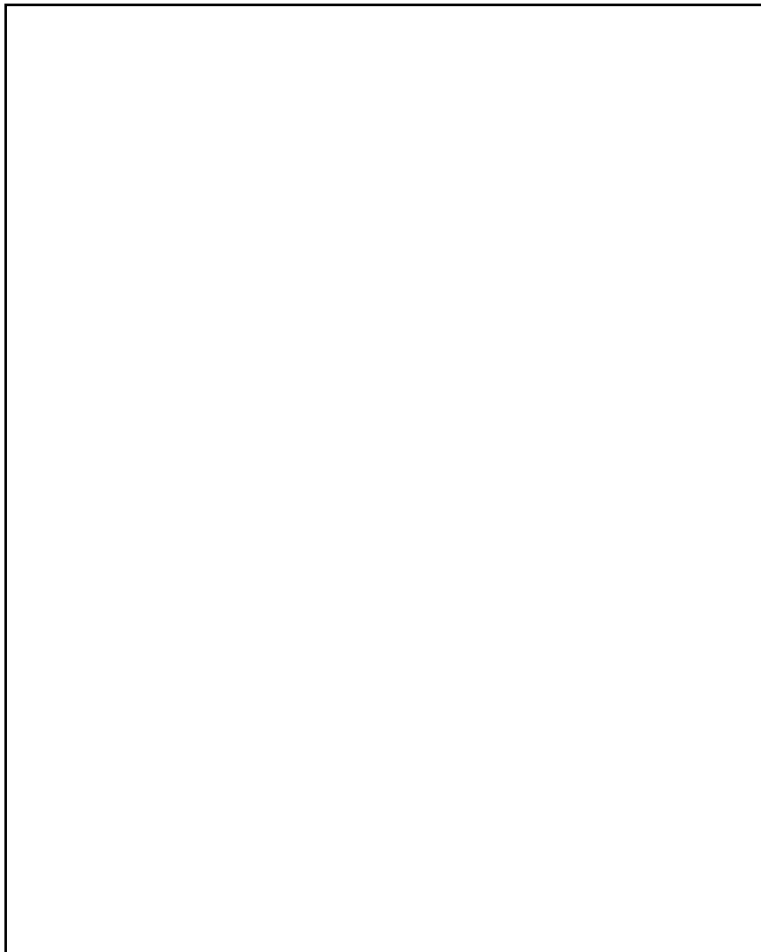
4. Kartta käännetään siten, että näkyvän olinpaikan ja jonkun selvästi erottuvan maastokohdan kautta ajateltu suora viiva kartalla ja maastossa yhtyy samaksi viivaksi olinpaikasta katsottuna.



- ”pura” tuloreittiäsi metri metriltä pitäen kiintopisteenä merkitsemääsi paikkaa.
- 5. HUOMIO!
 - miltä puolelta paisto, kun viimeksi tiesit olinpaikkasi LUOTA SIIHEN, VIKK SE TUNTUISI HULLUNKURISelta!
 - MUISTA: AURINKO EI HEITTELEHDI.*
 - onko lähelläsi korkeaa paikkaa: mäki, puu, jne.
 - ÄLÄ HÄTÄILE KIIVETESSÄSI – PUTOAT!
 - KUUNTELE – jos kuulet jotain
 - istu ja kuuntele, merkitse suunta
- 6. JOS ET LÖYDÄ OLINPAIKKAASI, NIIN PLAA MIETI
 - ilmoititko retkestäsi kenellekkään
 - oletko väsynyt
 - tuleeko pimeä
 - millainen on sää
 - HARKITSE JA PÄÄTÄ LÄHDETKÖ LIIKKEELLE VAI JÄÄTKÖ PAIKALLESi.

JOS PÄÄTÄT LÄHTEÄ

- 6.1 Jätä merkkejä itsestäsi
- 6.2 Merkitse usein kulkusuuntasi
- 6.3 Muista selvittää suunta – älä hätääntyneesti ”JUOKSE YMPYRÄÄ” – ja pidä taukoja, kun väsyttää.
- 6.4. KUUNTELE – HAISTELE – TUTKI!
 - Jos kuulet ääniä*
 - älä hätäile – älä innostu
 - merkitse risulla äänen suunta
 - istu ja lepää – olet ratkaissut tilanteen
 - kun lähdet liikkeelle, etene rauhallisesti ja hae aina edestä kiintopiste, ettet kierrä ympyrää = kulje puulta puulle
 - ellet löydä ratkaisua, niin jatka alkuperäistä suunnitelmaasi
- 6.5 Pyri hahmottamaan maastoa – SIIS MITÄ YMPÄRILLÄSI ON.
 - Onko oja, soita, järviä, jokia, polkuja jne.



6. Kartan lukeminen

Suuntaa kartta maaston mukaisesti ennen sen lukemista.
Pidä kartta kädessäsi siten, että kulku-urasi samansuuntainen
kartalla ja maastossa



Laita kartta kompassin avulla pohjoissuuntaiseksi ja hae kartalta
maastossa näkyviä kohtia.

Ellet saa paikannettua itseäsi, ota suunta lähimpään kiintopisteeseen
(siltä alueelta, jolla tiedät olevasi) ja etene sinne.
Aloita sitten rastien lähestyminen uudelleen.

Muista, että eksyminen on miltei mahdotonta, kun sinulla on
kompassi.

Tee selvitystyö rauhallisesti ja johdonmukaisesti hätäilemättä.

*Epäselvissä tapauksissa tärkeintä on se, että suuntaat kartan
kompassin avulla pohjois-eteläsuuntaiseksi ja sitten tutkit karttaa
rauhassa. Ellet löydä riittävän tarkasti olinpaikkaasi, ota suunta
alueelta, jolla "vähintään" olet, lähimmälle suurelle kiintopisteelle
(pelto, tie, hakkuuaukko, jne...) ja lähesty sieltä rastia uudelleen.*

13. Ohjeet eksymistapauksia varten retkeilijöille, marjastajille ja sienestäjille

Yleistä

Nämä ohjeet on tarkoitettu yksin tapahtuvaa retkeilyä ja maastossa liikkumista varten.

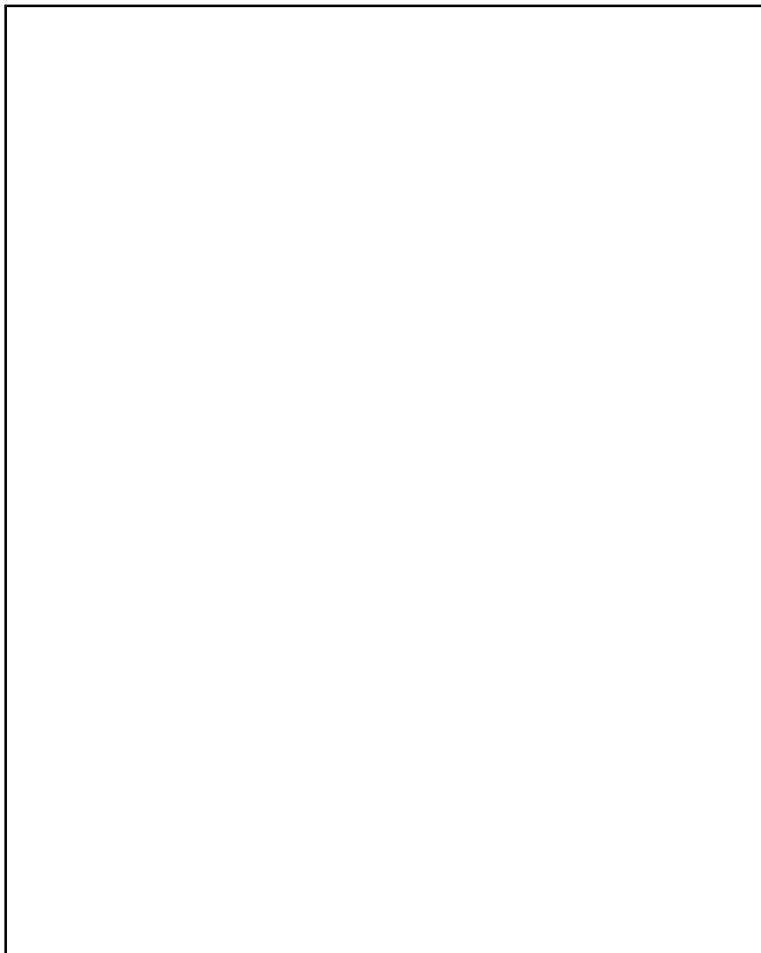
Melkein poikkeuksetta eksymistapaukset tapahtuvat vanhoille ja hajamielisiksi muuttuneille ihmisille tai aivan nuorille lapsille.

Mahdollisuus suunnistusharrastuksen parissa, jolloin kartta ja kompassi ovat mukana, on miltei mahdotonta.

Suunnistavan henkilön ”eksymiset” ovat pieniä harhaantumisia tai tarkan olinpaikan ”katoamisia”. **NIISSÄ EI OLE KYSYMYS TODELLISISTA EKSYMISISTÄ**, vaan aina tiedetään suunnilleen millä alueella – suurehkollakin – ollaan. Toimenpiteet näitä varten on selvitetty sivulla 17 kartanlukuosassa.

Ohjeet varsinaisia eksymistilanteita varten

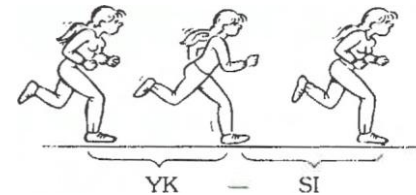
1. **OLE RAUHALLINEN.** Muista, että maamme on sittenkin tiheästi asuttu.
2. **PYSÄHDY = ÄLÄ VÄSYTÄ ITSEÄSI.**
Muista, että eksyminen normaalikunnossa olevalle ihmiselle lähinnä **HENKINEN ONGELMA. TUNNE!**
3. **ISTU JA AJATTELE.**
 - pakota itsesi rauhalliseksi, muistuta itsellesi 2. kohtaa
 - ajattele reittiä mistä olet tullut sekä erehtymisesi vaihtoehtoja
 - voitko palata reittiä takaisin – **OSAATKO SEN.**
4. **MERKITSE PAIKKA, JOSSA OLET**
 - käytä risuja jne.



7. Askelparimittaus

Olet mitannut kuljettavan matkan kartasta joko käyttäen kompassin pituusmittakaavaa tai arvioimalla.

Maastossa kulkemasi matkasi matkan arviointi ei ole helppo tehtävä. paras tapa arvioida se on laske askelpareja. Askelpari muodostuu kahdesta askeleesta. Siis lasketaan toisen jalan maassa käynnit.



Tavallisesti lasketaan askelparit jokaista 100 metriä kohden, jolloin on tiedettävä montako askelparia 100 metrin kulkemiseen tarvitaan. Askelparien määrä riippuu suunnistajan koosta, vauhdista ja maastosta.

Saadaksesi selville askelparisi 100 metriä kohden, sinun on mitattava tielle tai polulle sekä maastoon 100 metrin matka. Tuolta matkalta lasket askelparit sekä kävellen että juosten. Mitä useammin mittauksia teet, sitä tarkemman tuloksen saat keskiarvona askelpariluvuksi.

Harjoittelemalla opit tuntemaan maaston, väsymyksen ja muiden tekijöiden vaikutuksen askelparien määrään. Jos kompassissasi on askelparimittari, voit raksauttaa siihen muistiin jokaisen kuljetun 100 metrisen. Aloita askelparien lasku aina alusta jokaisen 100 metrin jälkeen. Kun ohitat kartanluvulla täysin varmistetun maastokohdan, kannattaa matkanmittaus aloittaa alusta.

Ohjearvot

100 m = kävellen

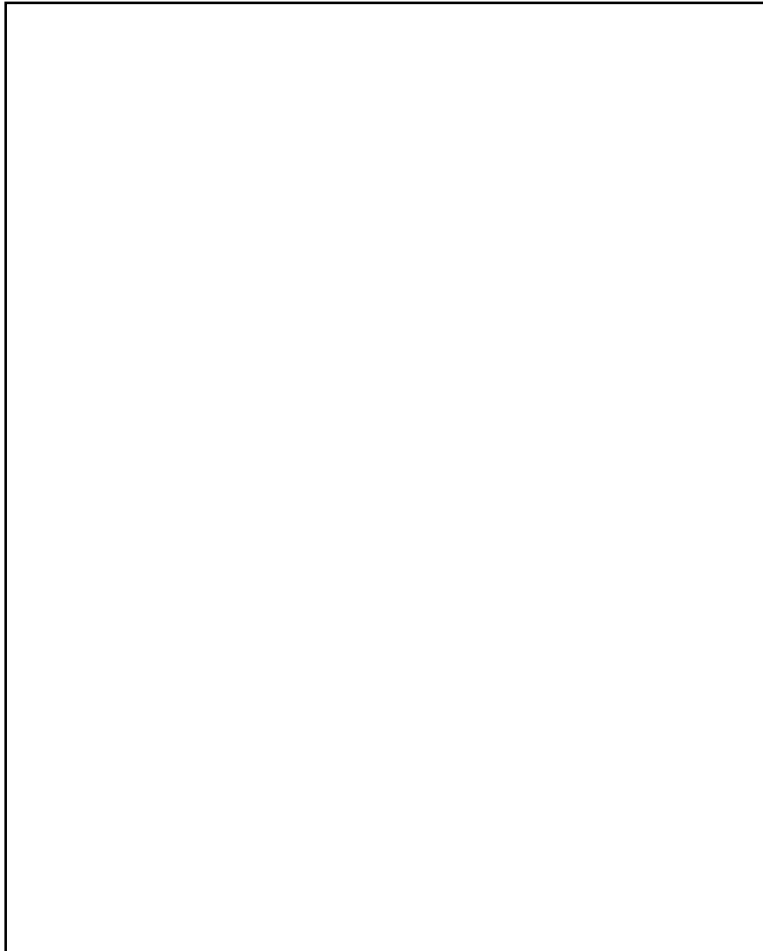
= juosten

miehillä 65 ap

naisilla 70 ap

miehillä 45 ap

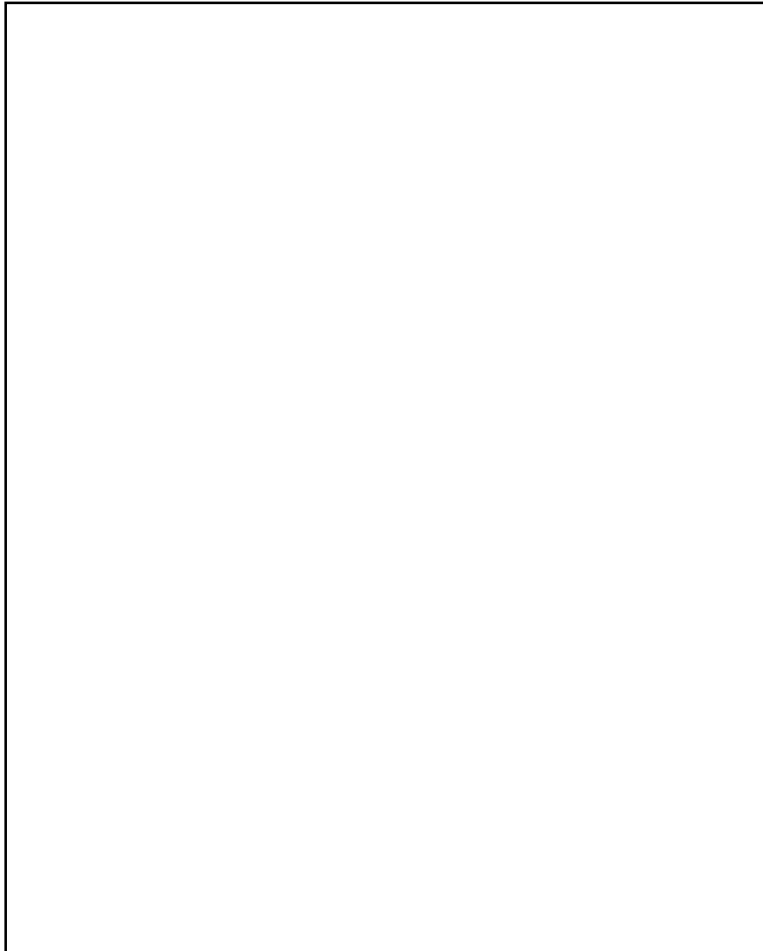
naisilla 50 ap



Iltarastiluettelo jatkuu...

Luettelo on laadittu edellisien vuosien mallin ja radat totuttuun tapaan.
Rastireitit ovat jokaisella kerralla.
Iltarasteille voi tulla aivan vasta-alkajia nuoria tai aikuisia.
Opetusta annetaan suunnistajien toimesta ennen maastoon lähtöä.
Tarvittaessa opastusta antava suunnistaja kiertää reitin mukana.

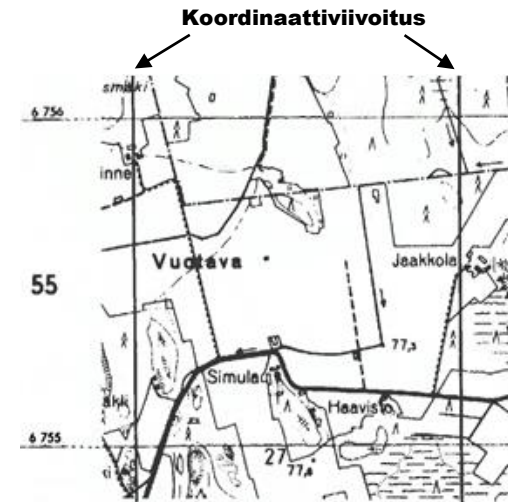
Hyvää suunnistuskesää teille kaikille!



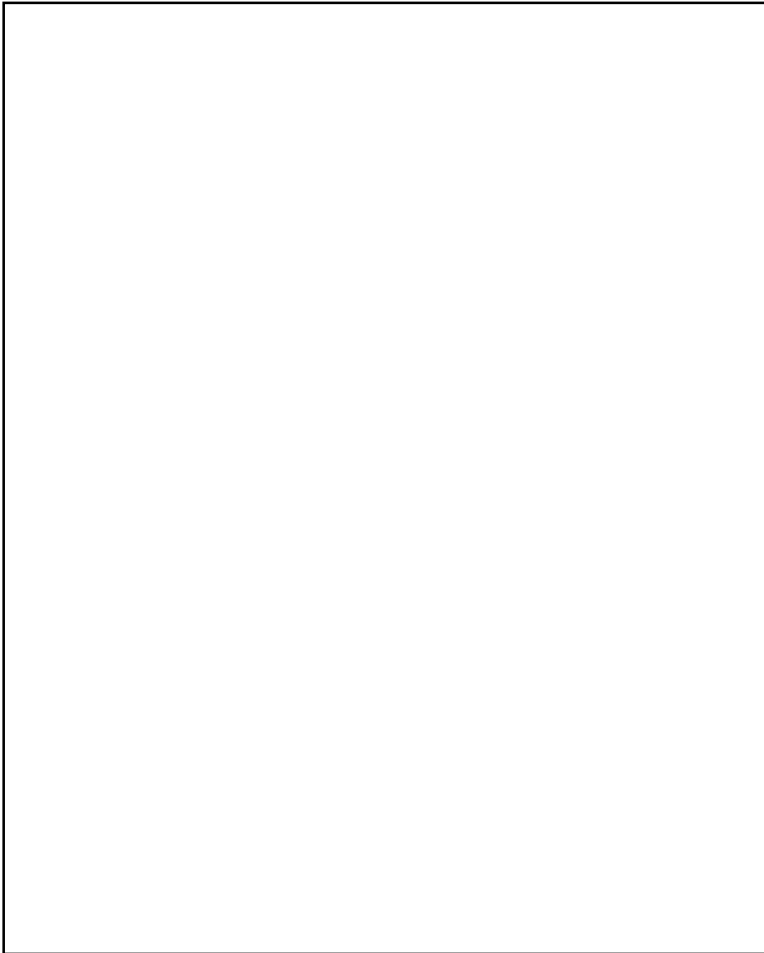
8. Karttamerkit

8.1. Koordinaattiviivoitus

- Koordinaattiviivoitus on koko peruskartan ruudustoon jakava viivoitus
- Suunnistuksen erikoiskartoissa piirretään esiin vain pohjois-eteläsuuntaiset viivat, jotka ovat tarpeelliset suuntaa otettaessa.



- Koordinaattiviivoitus ei varsinaisesti kuulu karttamerkkien luetteloon.
- Peruskartan koordinaattiviivaston väli on 5 cm = 1 km,
- mutta suunnistus erikoiskartoissa ei noudateta mitään kaavamaisuutta.



KauWi:n Iltarastit 2017

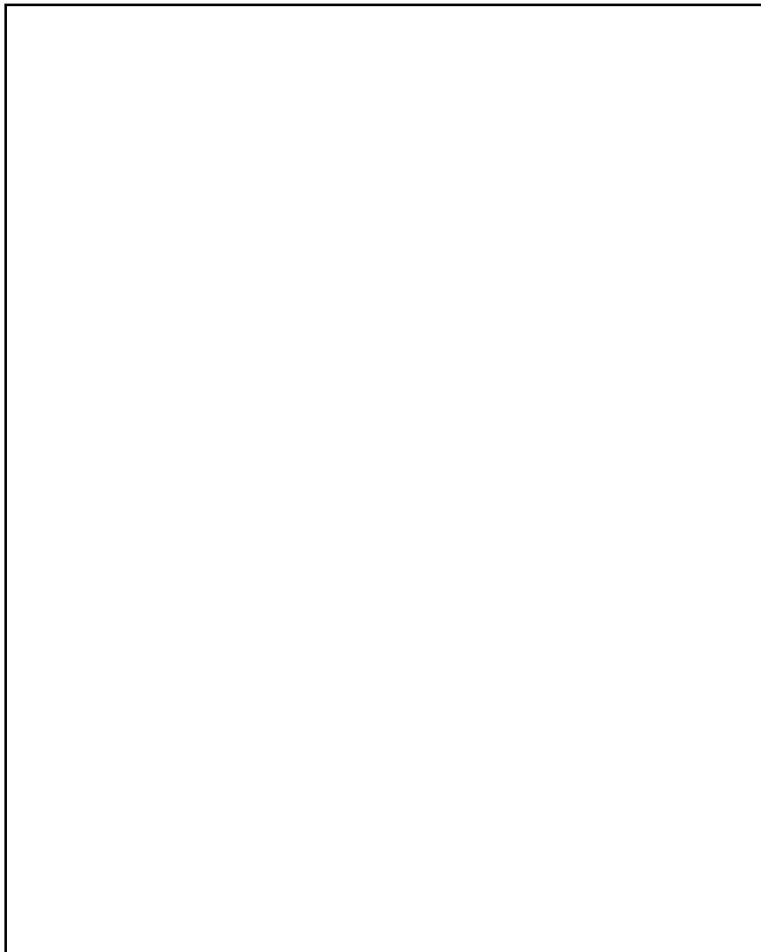
Kauhavan Wisan suunnistusjaosto järjestää jo perinteiseksi tulleet iltarastit taas ensi kesänä MAANANATI-ILTAISIN

klo 17.00 lähtien seuraavan ohjelman mukaan:

pvä

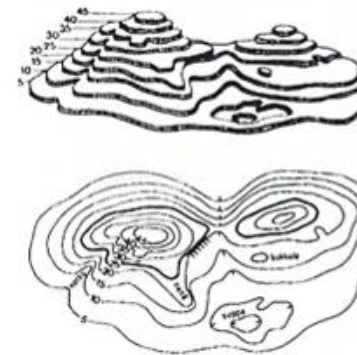
paikka

opastus



8.2 Korkeuskäyrästä

- piirretty pääasiassa ruskealla ja näyttää pinnanmuodostuksen
- käyrien välinen korkeusero on suunnistuskartassa yleensä 2,5 m ja peruskartoissa 5-10 m



Huomioi ns. rinneviiva, joka näyttää maaston kaltevuussuunnan.

- Käyrästä ei välttämättä erotu maastosta, vaan korkeussuhde täyttyy piirretyllä kohdalla, joskin usein korkeuseron jyrkkä muutos erottuu selvästi maastossa. Tällöin voidaan käyttää hyväksi kartanluvussa.

Mitä lähempänä käyrät ovat toisiaan ja mitä enemmän niitä on sitä jyrkempää rinne on.

Yleisohjeet

1. Soita ja sovittele kuljetusten osalta.
2. Muista, että iltarasteilla ei ole kilpailullisia tavoitteita, vaan sinulle otetaan aika, jos sitä ratamestarilta pyydät.
3. Ilmoittautumisen yhteydessä saat valmiiksi rasteilla piirretyn kartan.
4. Kun olet valmis lähtemään, voit käynnistää kellon ratamestarilta tai itse leimaamalla emit-järjestelmän aloituspukilla.
5. Palattuasi maastosta leimaa emit—korttisi maalipukilla ja/tai ilmoittaudu jälleen ratamestarille.
6. Saat pienen ajan kuluttua tietää rataa käyttämäsi ajan.
7. Ratamestarit varmistavat ennen kotiin lähtöään, että kaikki lähtijät tulleet maastosta.

Suunnistukseen soveltuvat varusteet

Käytännöllisissä varusteissa harrastus on miellyttävää. Varusteita valittaessa on syytä huomioida vuodenaika, sää ja henkilökohtaiset mieltymykset.

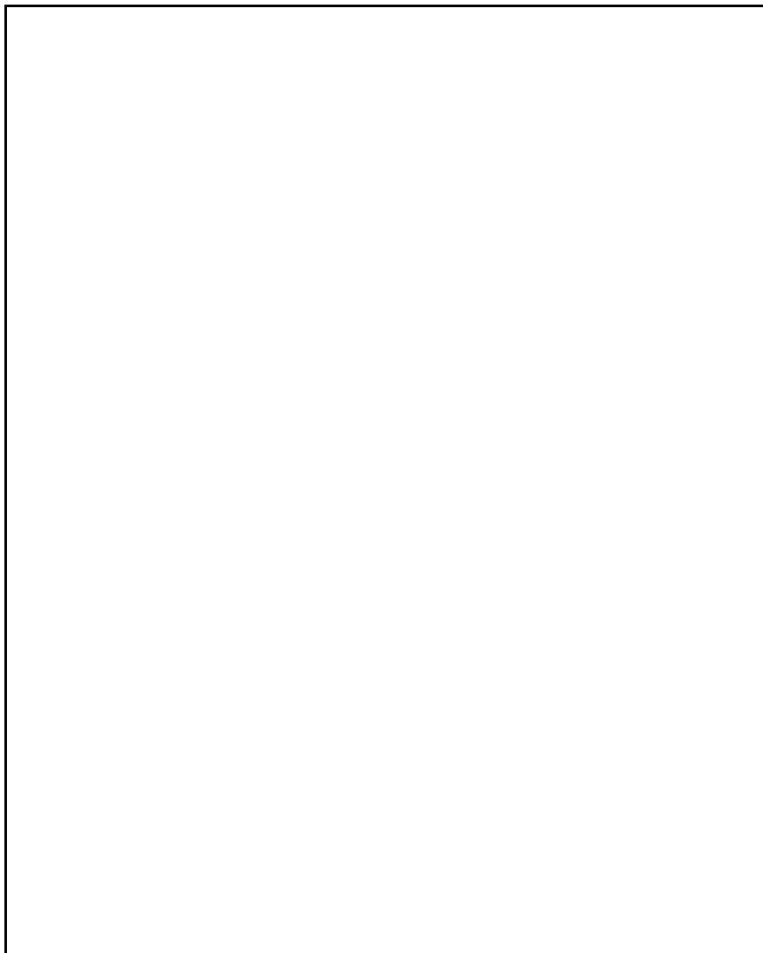
Hyvä suunnistusasu on vettä hylkivää, ohutta kangasta, joka ei kastuessaankaan paina juuri lainkaan ja kestää kulutusta. Kuivalla säällä käyvät normaalit lenkkivarusteet. Turhilta naarmuilta välttyt, kun käytät peittäviä vaatteita.

Henkilökohtaiset mieltymykset määräävät jalkineet. Lenkki ja kumitossut ovat

mukava pitää, mutta repeytyvät kostuvat helposti.

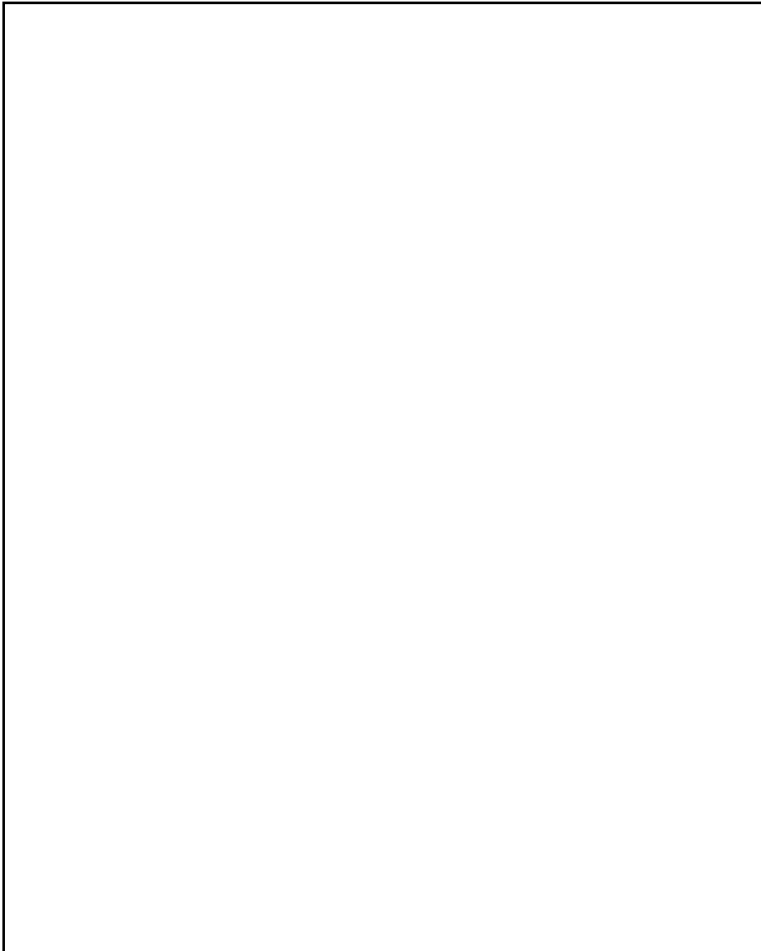
Asianmukaiset ja keskihintaiset nappulapohjaiset suunnistuskengät ovat hyvät.

Runsaasti suunnistaessasi niillä tulee hyvin toimeen. Lisäksi tarvitset kompassin – muovikotelon kartan suojaksi.



8.3 Suunnistuskartan kansainvälisten merkkien selitys





Iltarasteilla suunnistettavat rata:

1. Rastireitti n. 2 – 2,5 km

Rata on tarkoitettu aivan aloitteleville. Maastoon on vedetty lippusiima, jonka kulku-ura on piirretty suunnistajan kartan. Lippusiiman varrelle on asetettu rastilippuja. Suunnistaja tehtävänä on leimata rasteilla. Kartat ovat ratamestarin toimesta valmistettu jo ennen lähtöä.

2. C-rata n. 2,5 km

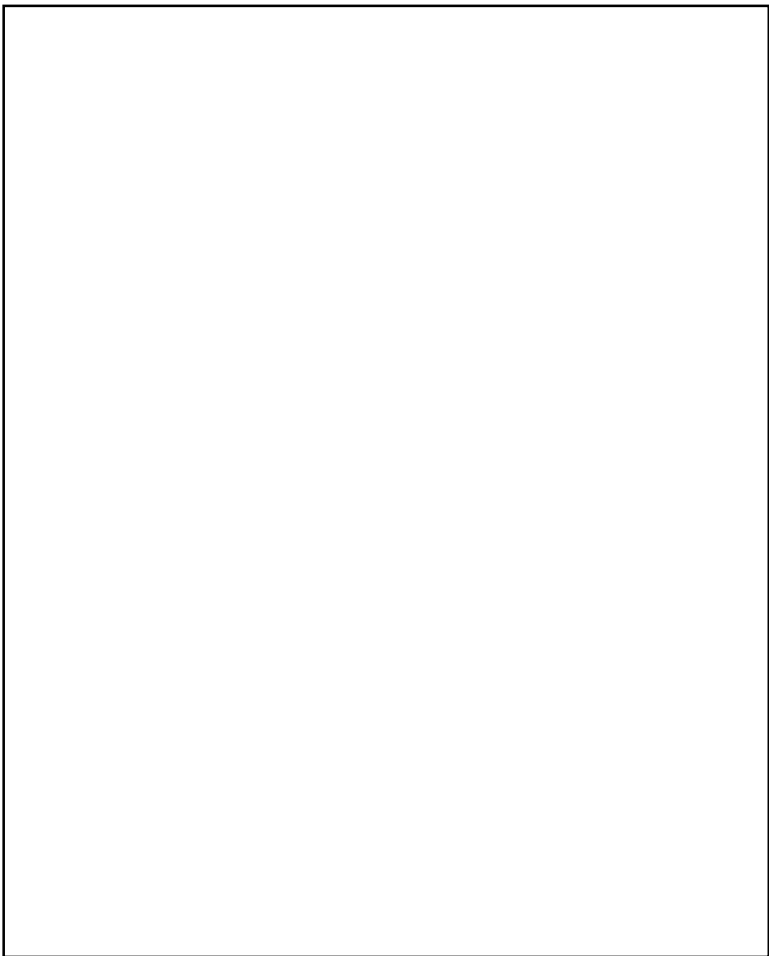
C-rata on helppo sekä sisältää selkeästi havainnoitavia rastipisteitä ja tarkoitettu niille suunnistajille, jotka kykenevät jo itsenäiseen suunnistamiseen.

3. B-rata 4 -5 km

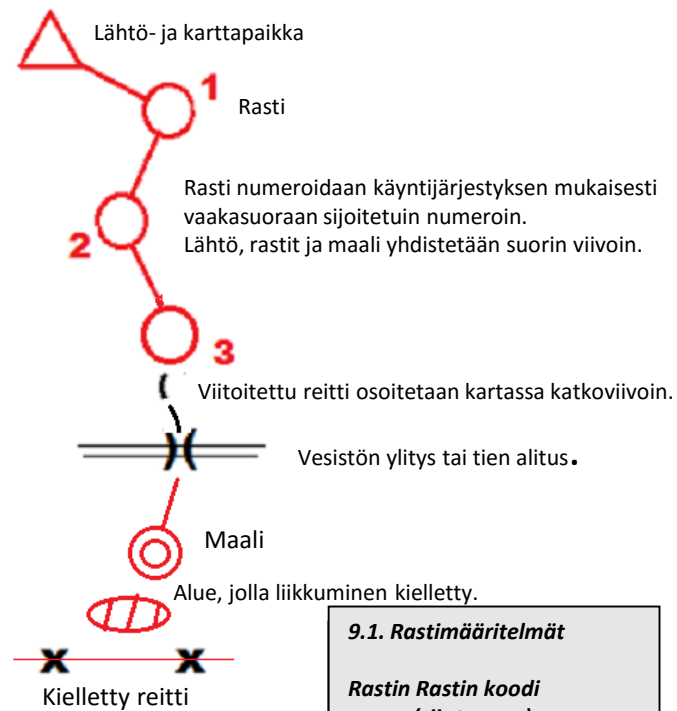
Rata on tarkoitettu C-radan taitotason ylittäneille suunnistajille. Rata on helppo. Siis rastit ovat asetettu sellaisiin paikkoihin, joiden lähistöllä on kiintopiste.

4. A-rata

Rata on tarkoitettu kilpasuunnistusta harrastavalle tai vastaavan taitokuntotason omaavalle henkilölle.



9. Ratamerkinnt

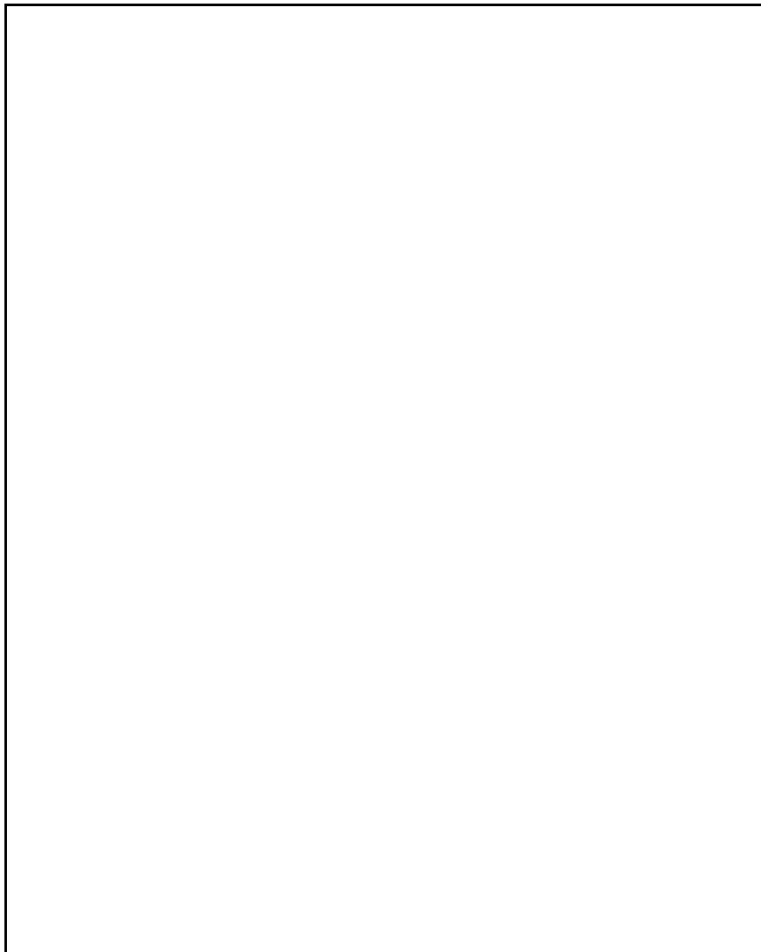


9.1. Rastimääritelmät

Rastin Rastin koodi

- n:o (siis tunnus)
1. (22) Polkujen risteys
 2. (33) Ojan pää

Rastimääritelmät annetaan ennen maastoon lähtöä ja niiden tarkoitus on selventää rastipisteen paikkaa.



10. Kuntorastit – iltarastit

Varhaisesta keväästä myöhäiseen syksyyn tarjoavat suunnistusseurat kuntorasteja kaikille suunnistuksen harrastajille ja lajista kiinnostuneille.

Tapahtumia pidetään säännöllisesti, yleisimmin kerran viikossa. Ne on tarkoitettu nuorille ja vanhoille, miehille ja naisille, kaikille, jotka haluavat nauttia luonnosta ja samalla ylläpitää kuntoaan.

Maastoon voi lähteä yksin, kaverin kanssa tai koko perhe yhdessä.

Valittavana on reittejä ensikertalaisen helposta pitempään ja vaikeampaan.

Pituudet vaihtelevat 5,5 – 8 kilometriin.

Vauhdin voit valita vapaasti. Sinulle otetaan aika, jos haluat. Voithan sen avulla seurata kehittymistäsi suunnistajana. Yhtä hyvin voit hölkätä reitin omaan tahtiisi luontoa ihaillen. Paikan päällä voit tutustu ohjeisiin ja lunastaa kartan. Reitinvalintavaihtoehtoja voit vielä kerrata kotona.

Mutta muista, että vaikka sinulle ei otettaisi aikaakaan, tulee sinun ilmoittautua aina lähdön ja maalin toimitsijoille.

Kauhavan kuntorastit järjestetään maanantai-iltaisoin. Maastoon voit lähteä klo 17.00 – 19.00 välisenä aikana.

Muina aikoina lähteille ei ole tulospalvelua.

Kuljetusten suhteen pätee suunnistajien keskeinen ystävyys *SOITA – NIIN MINÄ HAEN!*

KARTTALEHTI

KARTAN TAKASIVU
MAINOKSILLE

KARTAN TAKASIVU
MAINOKSILLE