



Haukiputaan Heiton Suunnistusmateriaali aikuisille!





- Suunnistus on kunnon ja järjen tasapainoiseen käyttöön perustuva seikkailu luonnossa, joka tarjoaa harrastajalleen haasteita ja elämyksiä kaikkina vuodenaikoina. Suunnistus sopii kaiken ikäisille, sukupuoleen tai kuntoon katsomatta.
- Suunnistuksessa fyysiset ominaisuudet eivät yksin ratkaise: eteneminen maastossa kohteesta toiseen tarjoaa upeita elämyksiä myös hitaammin liikkuville.









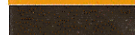
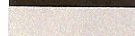
- **Perustaidot:** karttamerkit, ratamerkinnät, kartan suuntaaminen, oman sijainnin määrittäminen, maaston muodot, reitinvalinta ja suunnan ottaminen kompassilla
- **Kartta:** mittakaava
- **Materiaali:** suunnistusasu, kengät ja emit
- **Vastuu:** jokamiehenoikeus ja suunnistajan vastuu itsestään, luonnosta ja muista kanssakulkijoista



Perustaidot: kartan värit

- Valkoinen on tavallista metsää
- Ruskea kuvaa maanpinnan muotoja
- Sininen kuvaa vettä ja kosteutta
- Keltainen kuvaa avoimia alueita

Kartan värit


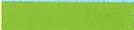



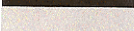
	vettä, suota
	tiheikköä kulkukelpoisuutta metsää
	avointa maastoa
	maanpinnan muotoja
	rakennuksia, teitä, polkuja, kiviä
	avokalliota



Perustaidot: kartan värit

- Musta kuvaa rakennuksia, teitä, polkuja, kiviä ja jyrkänteitä
- Vihreä kuvaa kulkukelpoisuutta hidastavaa tiheää kasvillisuutta tai huonopohjaista maastoa
- Harmaa kuvaa avokallioita

Kartan värit

	vettä, suota
	tihekköä kulkukelpoisuutta metsää
	avointa maastoa
	maanpinnan muotoja
	rakennuksia, teitä, polkuja, kiviä
	avokalliota



Perustaidot: 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				



Perustaidot: ratamerkinnit

- K-piste on lähtöpaikka
- Ympyrällä merkitään rastipiste ja rasti on ympyrän keskellä. Rastit kierretään numerojärjestyksessä.
- Katkoviiva ympyröiden välillä tarkoittaa ohjattua reittiä ja on myös merkitty maastoon.
- Kaksoisympyrä on maali





Perustaidot: kartan suuntaaminen

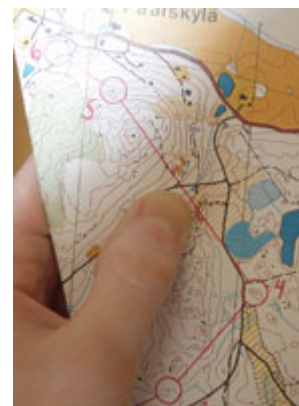
- Kartan suuntaamisen taito on välttämätön maastokohteiden hahmottamiseksi ja oman olinpaikan määrittämiseksi.
- Kartalla kulkevat pohjois-etelä suunnassa olevat pohjoisviivat ja kartalla olevat tekstit ovat aina pohjois-etelä suunnassa.
- Suuntaa kartta vertaamalla karttakuvaa ja maaston selkeitä kohteita ja asettamalla kartta samansuuntaisesti suhteessa ympäröivään maastoon.
- Kun kartta on oikein suunnattu, maastossa oikealla näkyvät kohteet ovat myös kartalla oikealla, edessä näkyvät kohteet edessä jne.
- Kartta kannattaa taitella käteen sopivan kokoiseksi, jotta pystyt kääntelemään sitä helposti kulkusuunnan muuttuessa.





Perustaidot: oman sijainnin määrittäminen

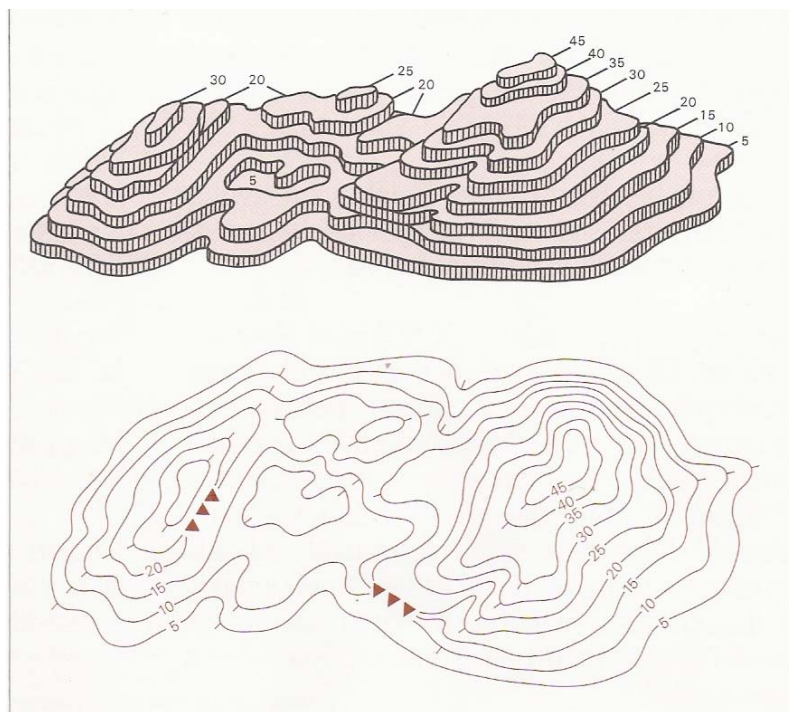
- Oman sijainnin määrittämisen edellytys on kartan oikea suuntaaminen ja karttamerkkien tunteminen. Kartan tulkintaa, suuntausta ja oman sijainnin paikantamista helpottaa peukalo-ote (kuva).
- Peukalo ”kulkee” kartalla siten kuin suunnistaja itse maastossa
- Jos ei tiedä missä on, palataan takaisin paikkaan, jossa viimeksi on ollut ”kartalla”.





Perustaidot: maaston muodot

- Maaston muotoja ja korkeussuhteita kuvataan korkeuskäyrillä. Maaston muotojen hahmottaminen on yksi suunnistuksen haastavimmista tehtävistä. Kartalta muotojen hahmottaminen on hyvä aloittaa etsimällä mäen korkein kohta.
- Jyrkän rinteiden puolella (kuvassa) käyrät ovat tiheässä, loivan rinteiden puolella harvassa.





Perustaidot: reitin valinta

- Suunnistusrata muodostuu rastiväleistä, joiden alku- ja päätepisteitä rastit ovat. Ennen rastilta lähtöä laaditaan suunnitelma etenemisreitistä seuraavaan kohteeseen. Reitinvalinnan perusteina ovat kulku-urat, linjat, maaston muodot, muut selkeät kartalta luettavat kohteet ja maaston kulkukelpoisuus.
- Rastivälin suunnitelman jälkeen luodaan mielikuva tulevasta maastosta. Tämän jälkeen ennakoidaan ne maastonkohteet, joita ei vielä näe. Edetessä havainnoidaan, että odotetut kohteet todella tulevat näkyviin ja toteutetaan tehtyä suunnitelmaa.
- Oma suunnistustaito vaikuttaa siihen, onko suora ja lyhyt vaihtoehto parempi kuin kiertävä ja varmempi, kulku-uria seuraava reitinvalinta.





Perustaidot: paras reitti?

- Aloittelijalle paras vaihtoehto on A
- Aloitteleva suunnistaja kulkee varmoja, turvallisia ja helppoja uria pitkin.
- Kun haluat kehittyä suunnistajana, mieti aina radan kierrettyäsi, mistä menit rastille jne. Reitin piirtäminen kartalle helpottaa oman suorituksen analysointia ja tuo lisäväriä jälkipeleihin, kun voit vertailla reitinvalintojasi ja/tai väliaikojasi muiden suunnistajien kanssa.





Perustaidot: suunnan ottaminen kompassilla

- Ellei rastivälillä ole kulku-uria tai jos rastipiste on yksittäinen maastonkohde, reitinvalinta tai osa siitä on toteutettava kulkemalla kompassisuunnassa. Kompassin käyttö täydentää kartanlukuun perustuvaa suunnistusta.



Perustaidot: suunnanoton vaiheet

- 1) Aseta kompassin reuna tarkasti lähtöpisteestä päätepisteeseen.
- 2) Käännä kompassin neularasiaa siten, että sen pohjaviivat kulkevat samansuuntaisesti kartan koordinaattiviivojen kanssa. Varmista, että kompassin pohjoishaarukka osoittaa karttapohjoiseen (kartan yläreunaan).





Perustaidot: suunnanoton vaiheet

- 3) Ota kompassi tukevalla otteella käteesi vaakasuoraan asentoon. Käännä kunnes kompassin pohjoisneula asettuu pohjoishaarukkaan. Käännä koko keholla.
- 4) Kun pohjoisneula on haarukassa, kompassin pohjan iso nuoli näyttää suunnan, johon lähdet. Katso kiintopiste kaukaa edestäpäin.
- 5) Tarkista suunta kompassista tarpeellisin välein toistamalla vaiheet 3 ja 4





Kartta

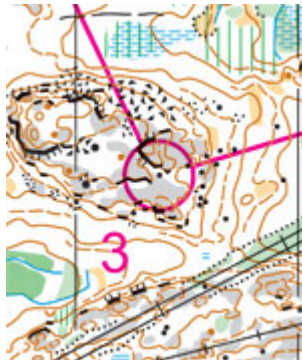
- Kartta on kuva maastosta kohtisuoraan ylhäältä katsottuna. Maaston kuva on yksinkertaistettu niin, että erilaisilla symboleilla piirretty kartta on ymmärrettävä ja selkeälukuinen.
- Kartta esittää paikkojen sijainnin ja niiden keskinäisen suhteen sekä vastaa samalla kysymyksiin: Missä jokin kohde on? Miten sinne pääsee? Kuinka pitkä matka sinne on?
- Kartta piirretään haluttuun mittakaavaan, joka ilmaistaa suhdeluvulla. Esimerkiksi mittakaava 1:10 000 tarkoittaa, että yksi sentti kartalla merkitsee 100 metrin matkaa luonnossa. Mittakaavan avulla kartalta voi siis mitata etäisyyksiä ja pinta-aloja ja suunnitella erilaisia kohteita kuten asuinalueita, teitä, johtolinjoja jne.





Kartta on maaston pienoiskuva

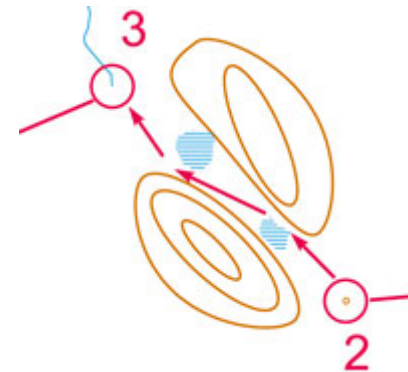
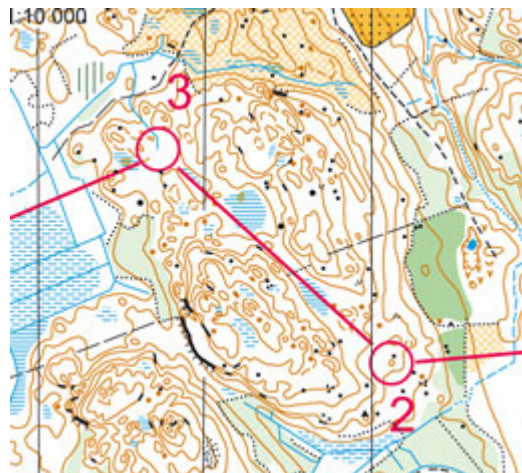
- Karttapala on suunnattu maaston suuntaisesti.
- Kartan värit ja merkit auttavat hahmottamaan maaston ja kartan välistä yhteyttä.





Kartta:

Hahmota oleelliset kohteet kartalla ja maastossa





Kartta: mittakaava

- Kartan mittakaava kertoo, paljonko maaston kuvaa on pienennetty.
- Jos mittakaava on 1:10 000, yksi sentti kartalla vastaa 100 metriä maastossa.
- Mittakaavassa 1:5 000 yksi sentti kartalla vastaa 50 metriä maastossa.



Kartta:mittakaava

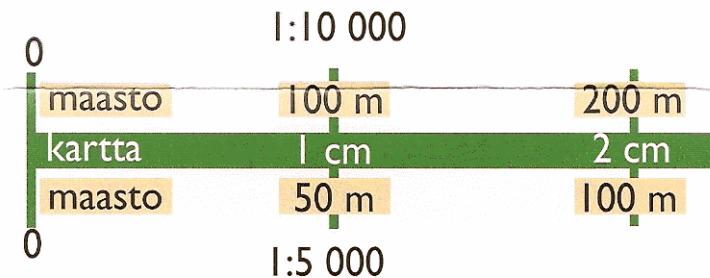
- A karttapala on 1:10 000 mittakaavassa
- B karttapala on 1:5 000 mittakaavassa



A



B





Rastimääritteet

- Suunnistajalla tulee olla radalle lähdettäessä tietoja rastipisteistä ja radasta. Nämä tiedot on kirjoitettu rastimääritteeseen, jossa kerrotaan mm. radan pituus, rastipisteet ja rastien tarkempi sijaintipaikka (esim. jyrkänteen juuri, kumpareen päällä, 1,5 metriä korkean kiven eteläsivu jne.), rastin tunnus sekä mahdolliset viitoitusosuudet ja niiden pituudet. Rastimääritteet toimivat tarkempuna ohjeistuksena tulevasta tehtävästä.



Rastimäärite:

- Kuntorasteilla otettava irrallinen rastimäärite mukaan.
- Kilpailuissa usein painettu valmiiksi karttaan.

H14	3200		
▷		∕ Y	
1 31	V		⊙
2 32	⊞		⊙ ⊕
3 33	▲	1.5	⊙
4 34	⊙		⊙ ⊞
5 35	mm		⊞ ⚡
6 36	⊞		⊞
7 37	■		⊞
8 38	⊞		⊙
9 39	∧		⊞ ⊞
10 40	∕		
⊙ --- 200 --->			

Sarja, matka

Polku, haara

Kuoppa, iäreuna

Raunio, lounaisosa, ensiapu

Kivi, 1,5 m, eteläsivu

Aukko, eteläreuna, juoma

Jyrkänne, juurella, radio

Oja, itäpää

Rakennus, eteläpää

Avokallio, kaakkoisosa

Notko, yläosa, miehitetty

Silta

Viitoitus, 200m



Varusteet: vaatetus ja kengät

- Suunnistuksessa pääsee alkuun ilman mittavia varustehankintoja. Tärkeintä on pukeutua sään mukaan. Maastoon lähdetään ulkoliikuntaan sopivassa asussa, joka kestää kosteutta ja likaa.
- Sitten kun on pääsy suunnistuksen makuun, voi hankkia mm. suunnistuskengät eli nastarit sekä suunnistuspaidan ja -housut.





Varusteet: kompassi

- Kompassi on suunnistajan apuväline suunnan määrittämistä ja suunnassa kulkua varten.





Varusteet: emit

- Rastilla käynnin merkkinä käytetään leimausta, yläkuvan emit laitetaan rastilla olevaan vastakappaleeseen, jolloin emittiin jää sähköinen jälki. Näin tehdään kaikilla omilla rasteilla.
- Maalissa leimataan kuten ohjeissa on sanottu. Lopuksi voidaan hakea vielä tuloste, jossa on loppuaika sekä rastiväliajat.





Vastuu: jokamiehenvastuu

- Perinteiset jokamiehenoikeudet ja laajat metsä- ja vesistöalueet antavat suomalaiselle erinomaiset mahdollisuudet liikkua ja virkistäytyä luonnossa.

Suunnistajaa koskee jokamiehenoikeuksiin sisältyvä vastuu luonnosta ja muiden luonnon käyttäjien tarpeiden huomioimisesta. Yksittäinen suunnistaja saa liikkua luonnossa jokamiehenoikeudella, kunhan hän ei aiheuta vahinkoa tai haittaa luonnolle maanomistajan omaisuudelle tai muille luonnossa liikkujille.

- Muista, että osallistut kuntorasteille omalla vastuullasi.
- Kilpailujen ja kuntorastien järjestämiseen liittyvistä yksityiskohdista ja luvista sovitaan maanomistajan kanssa tapahtumakohtaisesti.





Vastuu: suunnistaja ei liiku...

- Pihamailla
- Kylvetyillä, kasvavalla tai orastavalla pellolla
- Istutuksilla (puutarhat, taimikot, ym.)
- Luonnonsuojelualueella tms. alueella, jolla on voimassa liikkumisrajoitus
- Moottori- ja moottoriliikennetiellä ja junaradalla
- Riistan suoja-alueella sekä muulla karttaan ja/tai maastoon merkityllä kielletyllä alueella





- Tutustu tapahtuman ohjeisiin.
- Valitse rata taitosi ja kuntosi mukaan.
- Kysy rohkeasti neuvoa ja apua.
- Luonto on yhteinen: jokamiehen oikeudet tuovat myös velvollisuuksia ja vastuuta.
- Aisti ja havainnoi luontoa.
- Auta loukkaantunutta ja eksynnyttä.
- Varo liikennettä ajoteillä.
- Älä poikkea kielletyille alueille.
- Ilmoittaudu myös tapahtuman maalissa, vaikka et kiertäisikään koko rataa.
- Nauti löytämisen riemusta!

Missä mahtaa olla "olet tässä"- piste?

