

# Rastihaukat -jäsenopas

---

Rastihaukoilla on pitkä historia, jonka aikana seuraan on syntynyt liuta erilaisia käytäntöjä. Uusille jäsenille eri käytännöistä on ollut vaihtelevasti tietoa. Ohessa tälle vuodelle päivitetty versio tärkeimmistä Rastihaukkojen jäseneduista – Rastihaukkojen jäsenopas A-Ö – olkaa hyvä! Seuran toimihenkilöiden yhteystiedot löytyvät parhaiten seuran internet – sivuilta <http://www.rastihaukat.fi>

## FB -SIVUT

Rastihaukoilla on sekä avoin- että suljettu FB -ryhmä sekä Itärasteilla oma avoin ryhmä. Suljetun ryhmän jäseniksi otetaan seuran jäseniä. Ryhmä toimii aktiivisena tiedotuskanavana.

## HAUKKALA

Haukkala on Mäntyharjulla sijaitseva seuran omistama sähkötön mökki. Haukkala on kaikkien seuran jäsenten käytössä. Haukkalan käytöstä saa lisätietoa Mia Lehtoselta (yhteystiedot nettisivulla).

Haukkalan historia alkaa jo vuodesta 1962, kun seuramme perustajajäsen Viljo Mouhu lahjoitti meille maapalstan metsistään. Sinne korpeen kauniin lammen rannalle saimme pystyttää ”Haukanpesän”, jossa on mukava pitää leirejä ja lomiam. Haukkalan mökin rakentaminen alkoi vuonna 1974.

Petipaikkoja Haukkalan tukevissa kerrossängyissä riittää 10 hengelle. Pienessä keittiössä on kaasuhella ja riittävästi astioita perustarpeisiin. Kaivoa Haukkalassa ei ole, pesuveden saa lammesta helposti kantamalla. Ruoka säilyy kylmänä maakellarissa myös kesällä. Haukkalan tuvassa ei ole kaminää tai muuta lämmönlähdettä.

## HAUKKAVIESTI

Seuran virallinen lehti on Haukkaviesti. Haukkaviesti ilmestyy yleensä kerran vuodessa keväällä tiedotusluontoisena lehtenä, johon on pyritty keräämään mahdollisimman kattavasti koko vuodelle suunniteltu toiminta.

## HIPPO -SUUNNISTUSKOULUT

Rastihaukkojen lasten (n. 6-14 vuotiaiden) Hippo -suunnistuskoulu pyörii kevät- ja syyskaudella: huhti-kesäkuussa ja elo-lokakuussa. Suunnistuskoulu koostuu seuran omista harjoituksista, harjoitustapahtumista (nuorten sarjasuunnistus) ja leireistä (Leimaus –leiri, syysleiri). Jo enemmän suunnistaneille pyritään järjestämään oman tasonsa mukaista ohjausta. Suunnistuskoulun omat harjoitukset pidetään pääsääntöisesti Itä-Helsingin alueella.

Suunnistuskoulun toimintaa koordinoivat seuran nuorisovastaavat. Hippo -suunnistuskoulu on seuran jäsenille maksuton. Toimintaan osallistuvat lapset ja nuoret ovat seuran jäseniä. Osallistujat saavat lainaksi seuran suunnistuspaidan ja tarvittaessa emit –leimauskortin. Kilpaileville lapsille ja nuorille lunastetaan kilpailulisenssi pyynnöstä ja seura maksaa kaikki kilpailumaksut.

## IRMA

IRMA on Suunnistusliiton järjestelmä, jota käytetään kilpailuihin ilmoittauduttaessa. Jokainen rekisteröityy itsenäisesti järjestelmään. IRMAssa voi sekä ilmoittaa halukkuudestaan osallistua seuran joukkueessa viesteihin, että ilmoittautua itsenäisesti suunnistuskilpailuihin mm. alueen mestaruuskisoihin.

Osaan kisoista tarvitaan kilpailulisenssi, mutta ei esim. alueen mestaruuskisoihin. Lisenssit jokainen aikuinen maksaa itse Suomisport.fi palvelun kautta. Niiden kilpailujen osalta, jotka seura maksaa (lasten ja nuorten kaikki kilpailut, aikuisten SM- ja AM-kisat), on mahdollista valita "seura maksaa" -kohta ilmoittauduttaessa (ei jälki-ilmoittautumisia). Tällöin on oltava kirjautuneena sisään ilmoittautujan omilla tunnuksilla.

Linkki IRMA-järjestelmään on sekä Rastihaukkojen että Suunnistusliiton nettisivuilla.

## ITÄ- JA ITERASTIT

Itärastit eli Rastihaukkojen järjestämät kuntosuunnistustapahtumat järjestetään lauantaisin klo 11-13 pääkaupunkiseudulla. Itärasteille osallistuminen on jäsenille ilmaista. Itärasteille tarvitaan jatkuvasti järjestäjiä ja toimitsijoita. Suurin avuntarve ajoittuu klo 10.30 - 12 väliselle ajalle. Itärastien tuotto on merkittävin tulojen lähde seuralle. Lisää tietoja saa Itärastivastaavalta.

Itärastien ohessa järjestetään omatoimisiin kuntosuunnistuksia *Iterasteja*, joihin kartat saa ladattua seuran nettisivuilta – jäsenille kartat ovat ilmaisia (jäsenkoodilla). Iterasti - tapahtumissa ei ole emit-leimausta, ajanottoa eikä lähtö/maali -palveluita.

## JÄSENMAKSU JA MUUT MAKSUT

Seuran jäsenmaksu on 40 €/aikuinen ja 20€/alle 21 v nuori (sinä vuonna kun täyttää 21 v, maksetaan täysi jäsenmaksu). Jäsenmaksu päätetään seuran syyskokouksessa vuosittain. Vapaaajäseneksi voi seuran sääntöjen mukaisesti päästä seuran hallituksen päätöksellä, kun on ollut seuran maksava jäsen vähintään 20 vuotta sekä osallistunut merkittävästi seuran toimintaan toimitsijana tai toimihenkilönä.

Jäsenyys oikeuttaa ostamaan Suunnistusliiton kilpailulisenssin, jolla saa oikeuden suunnistaa kansallisissa suunnistuskilpailuissa. Seuran jäsenedut edellyttävät myös jäsenmaksujen suorittamista ajallaan ohjeiden mukaisesti. Jäsenmaksun maksamatta jättäminen ei ole seurasta eroaminen vaan eroaminen tulee tapahtua yhdistyssääntöjen mukaisesti kirjallisesti (sähköpostitse tai postitse).

Jäsenmaksusta ei lähetetä aina erillistä maksulomaketta kotiin. Jäsenmaksun maksamisesta muistutetaan vuoden ensimmäisessä Haukkaviestissä tai muulla tavoin, jossa kerrotaan jäsenmaksun suuruus ja tilinumero. Maksettaessa jäsenen tulee käyttää viitenumeroa "omaa" viitettä. Saman perheen jäsenten jäsenmaksut voi maksaa samalla maksusuorituksella samaa viitettä käyttäen.

Yleensä maksettaessa mitä tahansa seuralle tulevia maksuja, tulee jokaisen käyttää tuota "omaa" viitenumeroa. Viitteen saa tarvittaessa taloudenhoitajalta ([talous@rastihaukat.fi](mailto:talous@rastihaukat.fi)) tai jäsenrekisterin ylläpitäjältä ([jasen@rastihaukat.fi](mailto:jasen@rastihaukat.fi)).

## **KARTTAVASTAAVA**

Seuran karttavastaava ohjaa seuran kartoitustoimintaa ja hallinnoi seuran OCAD-tiedostoja. Nykyään seura ei enää painata karttoja varastoon, vaan jokaisen tapahtuman kartat tilataan tulostettuina suunnistuskarttojen tulostamiseen erikoistuneesta yrityksestä.

## **KILPAILUIHIN ILMOITTAUTUMINEN**

Kilpailuihin ilmoittaudutaan IRMA-järjestelmän kautta (kts. IRMA).

## **KILPAILULISENSSI**

Kansallisiin ja SM-tason kilpailuihin tarvitaan kilpailulisenssi. Lisenssit jokainen aikuinen maksaa itse Suomisport.fi palvelun kautta.

Seura maksaa alle 19-vuotiaiden jäsentensä kilpailulisenssit (sarjat H/D 18 ja alle). Nuori, joka haluaa itselleen lisenssin, voi joko maksaa lisenssin itse ja laskuttaa vastaavan summan taloudenhoitajalta, tai pyytää nuorisovastaavaa/kilpailuilmottajaa lunastamaan itselleen lisenssin.

## **LEIRIT**

Seura on yleensä järjestänyt keväällä ja/tai syksyllä viikonlopun mittaisen leirin erikseen ilmoitettavassa paikassa. Aika, paikka, hinta ja ilmoittautumisohjeet julkaistaan nettisivuilla ja Facebookissa hyvissä ajoin ennen leiriä.

Leireillä pyritään järjestämään sekä suunnistuspainotteista että muuta liikunnallista ohjelmaa, joka sopii aikuisille ja lapsille. Leirit tulee maksaa ennen leiriä seuran tilille annettujen ohjeiden mukaisesti.

Lisäksi syksyllä on järjestetty nuorille oma leiri syyskuussa osana suunnistuskoulun syksyn toimintaa.

## **MATKAKORVAUKSET – NUORTEN KILPAILUT**

Nuorten (H/D 18 ja alle) matkakulut kotimaan kilpailuihin maksaa seura 200 km:n päähän. Korvaus kutakin kuljetettua nuorta kohden on 10 c/km. Korvaukseen oikeutettuja eivät ole oman perheen jäsenet, mikäli kuljettaja itse osallistuu ko. kilpailuun. Kuljettaja laskuttaa korvauksen seuralta (laskuun kuljetettujen nuorten nimet).

## **MATKAKORVAUKSET – ITÄRASTIT**

Seura maksaa matkakorvausta Itärastien järjestäjille kolme edestakaista matkaa kotoa kilpailupaikalle tapahtumaa kohden. Matkakorvauksen suuruus on 44 c/km. Tämän lisäksi Itärastien ratamestari saa ilman erillistä anomusta kolme ateriakorvausta a 10 €. Nämä korvaukset (ateriat, kilometrit), tulee raportoida taloudenhoitajalle; rahat voi pidättää Itärastien kassasta ennen tilitystä, kuitenkin niin että pidätetty korvaus on selvästi merkitty ja raportoitu taloudenhoitajalle.

Avustajat (parkki, kartanmyynti) voivat anomuksesta hakea kilometrikorvauksia edestakaisin kisapaikalle.

## **MATKAKORVAUKSET – KARTANTÄYDENTÄJÄT JA RATAMESTARIT**

Kilometrikorvaus on 44 c/km.

## **NIMENHUUTO**

Seura on ottanut käyttöön Nimenhuuto -palvelun suunnistusharjoituksiin ja -tapahtumiin ilmoittautumisessa. Palvelu on helppo liittyä klikkaamalla "Liity joukkuseeseen" -linkkiä Nimenhuudon etusivulla. Pyydä seuran salasana tarvittaessa webmasterilta (webmaster@rastihaukat.fi)

Nimenhuuto aikuisille: <https://rastihaukat.nimenhuuto.com>

Nimenhuuto hippokoululaisille ja nuorisolle: <https://rastihaukat-nuoriso.nimenhuuto.com/>

## **OSANOTTOMAKSUT KILPAILUIHIN/AIKUISET (SEURAN MAKSAMAT)**

Seura maksaa normaalihintaiset (ensimmäisen portaan ilmoittautuminen) osanottomaksut aikuisten SM- ja AM-kilpailuihin. Jäsen ilmoittautuu IRMAN kautta ja valitsee IRMAssa kohdan "seura maksaa". Viesteihin seura ilmoittaa ja maksaa joukkueet.

## **OSANOTTOMAKSUT KILPAILUIHIN/NUORET**

Seura maksaa kaikkien alle 21-vuotiaiden jäsentensä normaalihintaiset kilpailumaksut (sarjat H/D 20 ja alle) kotimaassa. Niihin kilpailuihin, joihin osallistutaan Hippokoulun kanssa ryhmänä, ilmoittautumisen ja maksut hoitaa seuran nuorisovastaava.

Jos nuori kilpailee itsenäisesti, tulee hänen huolehtia itse ilmoittautumisesta valita IRMAssa kohta "seura maksaa". Seura maksaa myös alle 19-vuotiaiden kilpailulisenssit.

## **SEURAN MESTARUUSKILPAILUT**

Aikuisten seuran mestaruudesta kilpaillaan usean osakilpailun sarjassa. Osakilpailut (hiihto, pyöräsuunnistus, suunnistus eri matkoilla, maastajuoksu), sarjat ja pisteidenlaskujärjestelmä löytyvät nettisivuilta. Osakilpailujen ajankohdat ilmoitetaan etukäteen nettisivuilla ja Facebookissa. Osallistuminen osakilpailuihin on jäsenille ilmaista, vaikka ne järjestettäisiin muiden seurojen järjestämien kuntorastien yhteydessä.

Alle 16-vuotiaat kilpailevat seuran mestaruudesta kolmessa lajissa (hiihto, maastajuoksu ja suunnistus). Hiihto ja maastajuoksu järjestetään samassa yhteydessä aikuisten vastaavan osakilpailun kanssa, mutta suunnistuksessa alle 16-vuotiaiden sarjojen mestaruudet ratkaistaan omana tapahtumana. Nuoret voivat tuki osallistua myös aikuisten sarjassa kaikkiin osakilpailuihin.

## **SEURATEKSTIT**

Seuran tekstiilejä (suunnistuspuserot, seura-asut) tilataan yhteistilauksena kun kiinnostuneita on riittävästi. Lapsille lainataan seuran suunnistuspuseroita käyttöön. Tällä hetkellä varastossa on suunnistuspaitoja sekä vielä aiemmin tilattuja Buff-huiveja.

## **SISÄLIIKUNTA**

Seura järjestää sisäliikuntaa lokakuun lopusta maaliskuun loppuun lauantai aamupäivisin klo 11-13. Ensimmäisenä tunti on lihaskuntojumbaa ja toinen tunti sählyä.

Sisäliikunta on jäsenille maksutonta, ja mukaan voivat osallistua kaiken ikäiset (ja kuntoiset) jäsenet. Myös lapset voi ottaa mukaan.

## SUUNNISTUSVIESTIT

Seura osallistuu suunnistuksen suurviesteihin mahdollisimman monella joukkueella. Vuosittain on pyritty käymään vähintään Jukolan- ja Venlojen viesteissä sekä 25mannassa ja Halikkoviestissä. Halukkuutensa osallistua viestiin seuran joukkueessa voi ilmoittaa joko IRMAssa tai suoraan valmennusvastaavalle, joka yleensä hyvissä ajoin ilmoittaa netissä ja Facebookissa ilmoittautumisen alkamisesta. Myös muihin viesteihin osallistuminen on mahdollista, joten kiinnostuneiden kannattaa olla yhteydessä valmennusvastaavaan.

## TAITOHARJOITUKSET

Seura järjestää myös taitoharjoituksia, jotka ovat avoimia kaikille seuran jäsenille. Tarjolla on ollut ainakin viestiharjoituksia, yösuunnistusta sekä käyräkarttasuunnistusta. Harjoituksista tiedotetaan seuran netti- ja Facebook-sivuilla.

Keväisin järjestetään erillisiä ohjattuja taitoharjoituksia pakettina. Harjoitukset järjestää ja ohjaa ulkopuoliset valmentajat. Seura sponsoroi harjoituksia, mutta harjoituspaketista peritään myös erillinen pieni maksu, ilmoittautuminen nettisivuilla.

## TIEDOTUS

Seuran asioista saa parhaiten tietoa seuraamalla nettisivuja [www.rastihaukat.fi](http://www.rastihaukat.fi), jonne päivitetään tiedot tapahtumista ja josta löytyy ajantasaiset toimihenkilöiden yhteystiedot.

Facebookissa on Rastihaukoilla kaksi ryhmää: avoin ryhmä, jossa tiedotetaan seuran toiminnasta, sekä vain seuran jäsenille tarkoitettu suljettu ryhmä, jossa käydään aktiivista keskustelua jäsenten kesken.

Seura tiedottaa omalla nimellään myös Twitterissä ja Instagramissa. Youtubessa Rastihaukoilla on myös oma kanava, josta löytyy videoita esim. kisareissuista.

Webmasterille kannattaa myös ilmoittaa sähköpostiosoitteensa päästäkseen seuran tiedotteiden postituslistalle. Uudet jäsenet liitetään automaattisesti listalle.

Haukkaviesti on perinteinen paperinen tai sähköinen seuralehti. Haukkaviesti ilmestyy keväällä ja kattaa mahdollisimman pitkälti vuoden toimintakalenterin.

## YHTEISLENKIT JA MUU OHEISHARJOITTELU

Näistä tiedotetaan erikseen netissä.