



Rastihaukat -jäsenopas

Rastihaukoilla on pitkä yli 75-vuotinen historia, jonka aikana seuran on syntynyt liuta erilaisia käytäntöjä. Uusille jäsenille eri käytännöistä on usein vaihtelevasti tietoa.

Ohessa päivitetty versio tärkeimmistä Rastihaukkojen jäseneduista – Rastihaukkojen jäsenopas A - Ö !

Seuran toimihenkilöiden yhteystiedot löytyvät parhaiten seuran internet –sivuilta <https://www.rastihaukat.fi>

FACEBOOK-SIVUT

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

HARRASTETOIMINTA JA SEURAN JÄRJESTÄMÄT TAPAHTUMAT

Seuran jäsenmaksu oikeuttaa osallistumaan maksutta useisiin kuntosuunnistus - tapahtumiin. Näitä ovat Itärastit, omatoimiset Itärastit sekä talvikauden Korttelirastit. Näiden lisäksi edelleen maksutta voi osallistua seuran muuhun toimintaan mm. seuran mestaruuskilpailuihin, talvikauden harjoituksiin ja suunnistuksen taitoharjoituksiin. Toimintaa järjestetään vuodenajan ja aktiivisten tekijöiden saatavuuden mukaan ja näistä tiedotetaan seuran viestintäkanavissa.

Lapsille seuran jäsenmaksu tarjoaa lisäksi omat edut, katso kohta Hippo-suunnistuskoulut.

HAUKKALA



Haukkala on Mäntyharjulla sijaitseva seuran omistama sähkötön mökki. Haukkala on kaikkien seuran jäsenten käytössä maksutta. Haukkalan käytöstä saa lisätietoa mökkivastaavalta (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 lomaa. 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 kaminaa tai muuta lämmönlähdettä.



HAUKKAVIESTI

Seuran virallinen lehti on Haukkaviesti. Haukkaviesti on ilmestynyt yleensä kerran vuodessa keväällä tiedotusluontoisena lehtenä tai pdf-verkkolehtenä, johon on pyritty keräämään mahdollisimman kattavasti koko vuodelle suunniteltu toiminta. Haukkaviestin tulevaisuus on nyt hieman epävarma, koska lähes kaikki toiminta on löydettävissä ajankohtaisena verkossa – tänä keväänä Haukkaviestiä ei ilmesty.

HIPPO-SUUNNISTUSKOULUT

Rastihaukkojen lasten (n. 6-14 -vuotiaiden) Hippo -suunnistuskoulu pyörii kevät- ja syyskaudella: huhti-kesäkuussa ja elo-lokakuussa. Osallistujilla ei tarvitse olla kokemusta suunnistuksesta, tai he ovat olleet mukana muutamana vuotena, mutta eivät ole vielä valmiita yksin suunnistusradoille. Lapset osallistuvat suunnistuskouluun huoltajan tai muun aikuisen kanssa, kunnes selviävät radoista itsenäisesti. Suunnistuskoulun ohjelma koostuu seuran omista harjoituksista, harjoitustapahtumista (lähi- ja kompassicupit) ja leireistä (Leimaus –leiri, syysleiri).

Jo enemmän suunnistaneille (yksin radoista selviävälle) on erillinen Haukkakoulu -ryhmä (noin 11-vuotiaista lähtien). Ryhmälle järjestetään oman tasonsa mukaista ohjausta ja harjoituksia sekä kannustetaan osallistumaan kilpailuihin ja nuorisoviesteihin.

Suunnistuskoulujen omat harjoitukset pidetään pääsääntöisesti Itä-Helsingin alueella, Haukkakoulun välillä kauempanakin suur-Helsingin alueella.

Suunnistuskoulun toimintaa koordinoivat seuran nuorisovastaavat. Hippo-suunnistuskoulut ovat seuran jäsenille maksuttomia. Toimintaan osallistuvat lapset ja nuoret ovat seuran jäseniä. Osallistujat saavat lainaksi seuran suunnistuspaidan ja tarvittaessa emit – leimauskortin. Mikäli lapsi/nuori eroaa seurasta, jäsenetuna lainaksi saatu paita ja/tai emit palautettava seuralle heti. Mikäli palautusta ei ole tehty kuukauden kuluessa eroamisesta tai paita/emit on hävinnyt, veloittaa seura huoltajalta suunnistuspaidasta 20 € ja emit-kortista 60 €.

Kilpaileville lapsille ja nuorille lunastetaan vakuutuseton 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 (seuran mestaruuskisat). Kilpailulisenssit jokainen aikuinen lunastaa ja maksaa itse www.suomisport.fi -palvelun kautta. Niiden kilpailujen osalta, jotka seura maksaa (lasten ja nuorten kaikki kilpailut, aikuisten kaikki kansalliset, SM- ja AM-kisat), on mahdollista valita "seura maksaa" -kohta ilmoittauduttaessa (ensimmäinen hintaporras, ei jälki-ilmoittautumisia). Tällöin on oltava kirjautuneena sisään ilmoittautujan omilla tunnuksilla.

Linkki IRMA-järjestelmään on sekä Rastihaukkojen että Suunnistusliiton nettisivuilla.



ITÄ- JA ITERASTIT

Itärastit on Rastihaukkojen järjestämä kuntosuunnistustapahtuma. Rasteja järjestetään lähes viikoittain lauantaisin klo 11–13 (lähtö auki) eri puolilla pääkaupunkiseutua huhtilokakuu aikana. Itärasteille osallistuminen on jäsenille maksutonta.

Itärasteille tarvitaan jatkuvasti avustajia ja toimitsijoita. Suurin avuntarve ajoittuu noin klo 10.30. - 12.00. väliselle ajalle eli avustajat ehtivät hyvin itsekin vielä suunnistamaan.

Itärastien tuotto on merkittävin tulojen lähde seuralle, joka mahdollistaa edulliset jäsenmaksut ja tapahtumat seuran jäsenille. Toiveena on, että jäsenet kävisivät ainakin kerran kaudessa avustamassa Itärasti -tapahtumassa. Lisää tietoja saa Itärastivastaavalta (itarastit@rastihaukat.fi).

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

JÄSENMAKSU JA MUUT MAKSUT

Seuran jäsenmaksu on 45 €/aikuinen ja 25 €/alle 21 v nuori (sinä vuonna, kun täyttää 21 v. maksetaan täysi jäsenmaksu). Jäsenmaksu päätetään seuran syyskokouksessa vuosittain.

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

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

Jäsenmaksut voi maksaa myös seuran verkkokaupan kautta erilaisilla maksutavoilla osoitteessa <https://www.rastihaukat.fi/tuote-osasto/seuran-jasenet/>

Maksettaessa seuralle tulevia maksuja esim. leiri, seuravaatteet, tulisi jokaisen käyttää tuota "omaa" perhekohtaista viitenumeroa. Viitteen saa tarvittaessa taloudenhoitajalta (talous@rastihaukat.fi) tai jäsenrekisterin ylläpitäjältä (jasen@rastihaukat.fi).

KARTOITUS- JA RATAMESTARITOIMINTA

Seuran karttavastaava ohjaa seuran kartoitustoimintaa ja hallinnoi seuran OCAD-karttatiedostoja – seuran kartat ovat nähtävissä nettisivuilta. Karttatiedostojen jakelu ja printtaus tapahtuu koordinoitusti karttavastaavan kautta.

Karttavastaava ohjaa myös seuran ratamestaritoimintaa. Ratamestareita tarvitaan yleisesti seuran kuntosuunnistustapahtumiin sekä seuran harjoitusten tekemiseen (hippokoulut ja taitoharjoitukset).



Seura maksaa jäseniensä kouluttautumisen Suunnistusliiton järjestämiin ratamestari- ja OCAD-kursseille. Tarjoamme myös tietokoneohjelmat (Condes ja OCAD), joilla suunnistuksen ratoja, harjoituksia ja karttoja tehdään.

KILPAILUIHIN ILMOITTAUTUMINEN

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

KILPAILULISENSSI

Kansallisiin ja SM-tason kilpailuihin tarvitaan suunnistuksen kilpailulisenssi. Lisenssit jokainen aikuinen maksaa itse www.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 tai päivän mittaisen leirin erikseen ilmoitettavassa paikassa. Aika, paikka, hinta ja ilmoittautumishjeet 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 tai verkkokaupassa annettujen ohjeiden mukaisesti.

Lisäksi syksyllä on järjestetty nuorille oma leiri syys-lokakuussa osana suunnistuskoulun syksyn toimintaa.

NIMENHUUTO

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

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

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

OSANOTTOMAKSUT KILPAILUIHIN/AIKUISET (SEURAN MAKSAMAT)

Seura maksaa normaalihintaiset (ensimmäisen portaan ilmoittautuminen) osanottomaksut aikuisten kaikkiin kansallisiin kilpailuihin kotimaassa. 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 hoitavat seuran nuorisovastaava.

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



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 seuran viestintäkanavissa. Osallistuminen osakilpailuihin on jäsenille ilmaista, vaikka ne järjestettäisiin muiden seurojen järjestämien kuntorastien tai AM-kisojen yhteydessä.

Alle 16-vuotiaat nuoret 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 toki osallistua myös aikuisten sarjassa kaikkiin osakilpailuihin.

SEURATEKSTIILIT

Seuran kisasuunnistustekstiilejä (suunnistuspaidat, -takit) tilataan yhteistilauksena, kun kiinnostuneita on riittävästi. Lapsille lainataan seuran suunnistuspaitoja käyttöön. Tällä hetkellä varastossa on suunnistuspaitoja sekä vielä aiemmin tilattuja Buff-huiveja.

Harjoitus ja treeni seura-asuja voi tilata verkosta seurakaupasta osoitteesta <https://seurakauppa.intersport.fi/seurat/rastihaukat>

SEURATOIMINTAAN OSALLISTUMINEN

Seuratoiminta tarjoaa monenlaisia tehtäviä ja harrastusmahdollisuuksia, samalla oppii uusia asioita suunnistuksesta. Osallistumalla seuran tapahtumien ja toiminnan järjestelyihin pääsee mukaan lämminhenkiseen porukkaan, jonka kanssa on mukava tehdä asioita yhdessä.

Oletko kiinnostunut ohjaamisesta ja valmentamista? Rastihaukat voi tarjota polun kehittyä lasten ohjaamisesta aina suunnistuksen ammattivalmentajaksi saakka.

Mikäli suunnistusratojen ja -harjoitusten tekeminen kiinnostaa niin pääset alkuun esimerkiksi seuran nuorisotoiminnassa tai osallistumalla järjestäjänä kuntorastitapahtumiin. Jos taas kartat ja kartoitustoiminta on innostuksesi kohde niin kannattaa tutustua seuran karttoihin ja hakeutua Itärastitapahtumiin oppiin.

Seura maksaa jäseniensä kouluttautumisen Suunnistusliiton järjestämiin koulutuksiin esim. ohjaaja-, ratamestari- ja karttakurssit. Tarjoamme myös tietokoneohjelmat, joilla suunnistuksen ratoja, harjoituksia ja karttoja tehdään.

SUOMISPORT

Katso kohta "Kilpailulisenssi"

SUUNNISTUSVIESTIT

Seura osallistuu suunnistuksen suurviesteihin mahdollisimman monella joukkueella. Vuosittain on pyritty käymään ainakin Jukolan- ja Venlojen viesteissä sekä 25mannassa Ruotsissa 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.

TIEDOTUS

Seuran asioista saa parhaiten tietoa seuraamalla nettisivuja <https://www.rastihaukat.fi> , jonne päivitetään tiedot tapahtumista ja josta löytyvät ajantasaiset toimihenkilöiden yhteystiedot.

Seura tiedottaa aktiivisesti myös useilla sisäisillä sähköpostilistoilla (mm. seurainfo, hippo-nuoriso). Webmasterille (webmaster@rastihaukat.fi) kannattaa ilmoittaa sähköpostiosoitteensa tai siihen tullut muutos, jotta pysyy tapahtumisesta kärryllä. Uudet jäsenet liitetään automaattisesti seuran yleispostilistalle. Mikäli et saa seuralta sähköpostitiedotteita kysy lisää webmasterilta.

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

VALMENNUS (AIKUISET OHJATTU)

Seura järjestää epäsäännöllisen säännöllisesti erillisiä taitoharjoituksia, jotka ovat avoimia ja maksuttomia kaikille seuran jäsenille. Tarjolla on ollut ainakin viestiharjoituksia, yösuunnistusta sekä käyräkarttasuunnistusta. Toimintaa järjestetään vuodenajan ja aktiivisten tekijöiden saatavuuden mukaan ja näistä tiedotetaan seuran viestintäkanavissa.

Keväisin järjestetään erillisiä ohjattuja taitoharjoituksia tai valmennusta sekä vasta-alkajille että pitempään suunnistaneille (Sportti-Haukat ryhmä). Ohjaajina toimivat seuran omat jäsenet tai ulkopuoliset ammattilaiset. Seura sponsoroi harjoituksia/valmennusta, mutta harjoituspaketeista peritään myös erillinen pieni toimintamaksu, ilmoittautuminen näihin seuran nettisivuilla.

Talvikaudelle on tarjolla lihaskuntojumppaa tai muuta suunnistusta tukevaa valmennusta mm. juoksuharjoittelua sisäradalla.

