

Ohjeita Keski-laakso Rasteille -osallistujille

Päivitetty 15.4.2015

Noudata järjestäjän opasteita

Pysäköi siten, että autosi ei haittaa muuta liikennettä. Muista että olemme jonkun toisen omistamalla maalla vieraina. Kuntorastit ovat virallisia tapahtumia, eikä niitä voi järjestää jokamiehen oikeuksin.

Tutustu sääntöihin ja ohjeisiin

Kuntorastitapahtumissa noudatetaan Suomen Suunnistusliiton lajisääntöjä sekä järjestäjän antamia ohjeita. Sääntöjen ja ohjeiden puutteellinen tuntemus ei oikeuta rikkomaan niitä, eikä vapauta sääntörikkomusten seuraamuksista.

Valitse rata kuntosi ja taitotasosi mukaan

Ratoja on laadittu yleensä neljä erilaista. Helppoja ja vaikeita – lyhyitä ja pitkiä. Selvitä ratojen pituudet ja vaativuustasot ensin ja tee valintasi arvioituasi oman kuntosi ja taitojesi riittävyys. Jos olet epävarma, kysy neuvoa järjestäjiltä, sillä he tuntevat maaston ja ratojen vaativuuden.

Kirjaa itsesi lähdössä ja maalissa

Mikäli maalipöytäkirja ei täsmää lähtöpöytäkirjan kanssa, järjestäjä on velvollinen selvittämään puuttuvat osallistujat ja tarvittaessa ottamaan yhteyttä poliisiviranomaiseen etsintöjen käynnistämiseksi.

Huomioi ympäristö

Jokamiehen oikeuksien ja erityisesti velvollisuuksien tunteminen ja noudattaminen ovat jokaisen suunnistajan perustaitoja. Jokainen osallistuja on myös velvollinen auttamaan maastossa pulaan joutunutta.

Ohjeita aloittelijoille

- Kuntorastit on tarkoitettu kaikille, sinun ei tarvitse kuulua seuraan. Kuntorastit sopivat koko perheelle, työyhteisöille, kaveriporukoille ja sinulle.
- Kuntorasteille voi tulla vaikka ei vielä osaisikaan suunnistaa. Ohjaajat auttavat alkuun.
- Kuntorasteista ilmoitetaan torstaisessa Keski-laakso-lehdessä. Siellä kerrotaan myös mistä opastus alkaa. Opasteina käytetään rastilippuja ja viittoja.
- Varusteeksi sopivat hyvin verryttelypuku ja lenkkarit tai kosteammalla säällä saappaat. Pitkät lahkeet ja hihat suojaavat pikkunaarmuilta.
- Kompassi ei ole välttämätön, mutta hyvä apuväline kartanluvun tueksi.
- Pukeutua voit kotona tai autossa.
- Osallistua/liikkua metsässä voit yksin, kaksin tai pienessä ryhmässä.
- Ilmoittaudu maksamalla osanottomaksu järjestäjälle. Saat kartan johon on painettu rastimääritteet. Ne kertovat tarkemmat tiedot rastin sijainnista.

EMIT-leimaus (sähköinen leimaus)

- Rastipisteessä on rastilippu ja Emit -leimaisin. Jotta voit leimata rastilla sinulla pitää olla emit-kortti. Kun kortti käytetään emit-leimasimen päällä jää korttiin sähköinen merkintä rastilla käynnistä. Maalissa emit-kortista tulostetaan käymäsi rastit, väliajat sekä loppuaika.
- Jos sinulla ei ole omaa emit-korttia, voit lainata järjestäjiltä sellaisen. Voit myös lähteä etsimään rasteja ilman emit-korttia. Ilmoittaudu kuitenkin järjestäjille metsään lähtiessä ja pois tullessasi.
- Kartan saat pitää itselläsi esim. mahdollisia marjareissuja varten.
- Neuvoja ja ohjausta saat järjestäjiltä. Kysy rohkeasti.

Tervetuloa suunnistamaan!