

Ohjeita osallistujille:

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

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.

Ilmoittaudu 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

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 tiistaisessa Keski-aikako-lehdessä. Siellä kerrotaan myös mistä opastus alkaa. Opasteina käytetään rastilippuja.
- 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 (3 euroa) järjestäjälle. Kartan lisäksi saat rastimääritteet, jotka kertovat tarkemmat tiedot rastin sijainnista sekä osallistumiskortin,
- Piirrä saamaasi karttaan rastit mallikartasta.
- Täytä osallistumiskortti ja palauta ratamestareille

EMIT-leimaus (elektroninen leimaus)

- Rastipisteessä on rastilippu ja emit -leimaisin. Jotta voit leimata rastilla sinulla pitää olla emit kortti. Kun emit kortti käytetään emit-leimasimen päällä jää emit korttiin elektroninen merkki rastilta (rastileimasimen tunnus). Maalissa emit kortti laitetaan tulostimeen joka tulostaa käymäsi rastit ja väliajat sekä loppuajan.
- Jos sinulla ei ole omaa emit - korttia, voit lainaa järjestäjiltä kortin. Voit myös lähteä etsimään rasteja ilmon emit korttia. Ilmoittaudu järjestäjille metsään lähtiessä ja pois tullessasi
- Kartan saat pitää itselläsi esim. mahdollisia marjareissuja varten.
- Neuvoja ja ohjausta saat järjestäjiltä. Kysy rohkeasti.