



Viestisuunnistus

Viestisuunnistus on samanlaista suunnistusta kuin mikä tahansa henkilökohtainen kisa. Joukkueen tulos on vain monen henkilökohtaisen suorituksen summa. Viestisuunnistuksessa ei ole yleensä ratkaisevaa se, mikä joukkue onnistuu parhaiten, vaan mikä joukkue epäonnistuu vähiten. Niinpä tyhmit riskit kannattaa joukkueen jokaisen jäsenen jättää pois.

Valmistautuminen ennen viestiä

- Normaali kisaan valmistautuminen (harjoittelu, lepo, ruoka)
- **Jos sairastun tai vammaudun, kerron siitä joukkueenjohdolle**
- valmistaudun kisaan: **luen kilpailuohjeet kotona**, käyn mielikuvissa kisa läpi: minkälaisia tilanteita, tehtäviä ja häiritseviä asioita kisassa tulee, opiskelen mahdollista vanhaa karttaa, mietin miten onnistun; [kertaa viestisuunnistuksen perusteet \(tämä ohje\)](#)
- edellisenä iltana kokoan itse **kisakampeeni ja tarkastan niiden kunnon , kaikki mukana?**
- Katson sääennusteen, mutta kisapäivänä hyvä suoritukseni ei ole kiinni säätilasta.

Kisapaikan rutiinit

- käyn tarkastamassa, **missä sijaitsee viimeinen rasti, mistä suunnasta siihen mahdollisesti tullaan, näkyykö vieressä jotakin korkeampaa tai näkyvämpää kohdetta mihin voin viimeisen rastin sijaintia peilata metsästä tullessani**
- **katson mihin suuntaan viimeiseltä kohti maalia, missä maali sijaitsee**
- lähtöviitoitukset: **missä omalla numerolla varustettu kartta, missä sijaitsee vaihtopuomi**
- **missä sijaitsee k-piste ja mitä viitoituksia pitkin sinne mennään**
- Luen vielä kilpailuohjeet ja tarvittavan muun informaation
- **Kiinnitän rintanumeron ja käyn varmistamassa emitin toimivuuden mallirastilla**, kiinnitän myös varmistuspahvin
- En seisoskele ja hyöri turhaan kisapaikalla, lepään



Minä ja joukkueeni kisapaikalla

- valmistaudun omaan suoritukseen, mutta olen mukana myös joukkueen suorituksessa
 - kannustan kaveria
 - en luo turhia paineita toisille, mutta luotan kavereihini
 - annan toisten keskittyä rauhassa, autan ja juttelen jos hän sitä kaipaa
 - teen kaiken omalle osuudelle valmistautuvan ehdoilla ja hyväksi
 - Pidän omalta osaltani huolta joukkueen hyvästä hengestä ja positiivisesta fiiliksestä!
 - Sovin vaihtokumppanini kanssa mitä vaihtotilanteessa haluan tietää/kaveri haluaa tietää
 - En huutele mitä sattuu yleisörastilla käyvälle viestinviejälle
 - Joukkueen johto huutaa väliaikatiedot, jos se on tarpeellista
 - Olen kaikissa tilanteissa positiivinen, en ainakaan valita ääneen.
 - En lietso tappiomielialaa, vaikka välillä näyttäisikin menevän huonosti (tilanne voi muuttua reilustikin)
- Jos jännitän, voin kertoa siitä muille, toisille kertominen voi auttaa. Jännittäminen on sallittua! Kaikkia jännittää!
- Jännityksen voi kääntää positiiviseksi tsempiksi, haluksi joutua kovaan paikkaan ja selvittää se kylmäverisesti
- En ota turhia paineita. Sijoituksia, onnistumisia ja epäonnistumisia on turha miettiä etukäteen, samoin sitä kuka on hyvä tai juoksee saman osuuden tai mikä joukkue on paperilla vahvin. Olleellista on keskittyä tekemään hyvä ja varma suoritus. Lopputulokset selviävät jälkepäin.
- Keskityn omaan osuuteeni omalla tavallani, samoin kuten yleensä tavalliseen kisaan
- Tavoittelen omaa parasta suoritusta juuri tänään. En yritä jotakin mitä en osaa tai kuvittele muitten joukkueen jäsenten vaativan jotakin parempaa kuin mitä osaan. En ylitä, vaan etenen omien taitojeni vaatimaa vauhtia.
- Verryttelen hyvin ja olen valmis lähtemään millaiseen tilanteeseen tahansa, kärjessä tai takaa-ajoon. Missä tahansa paikassa teen oman varman suorituksen.



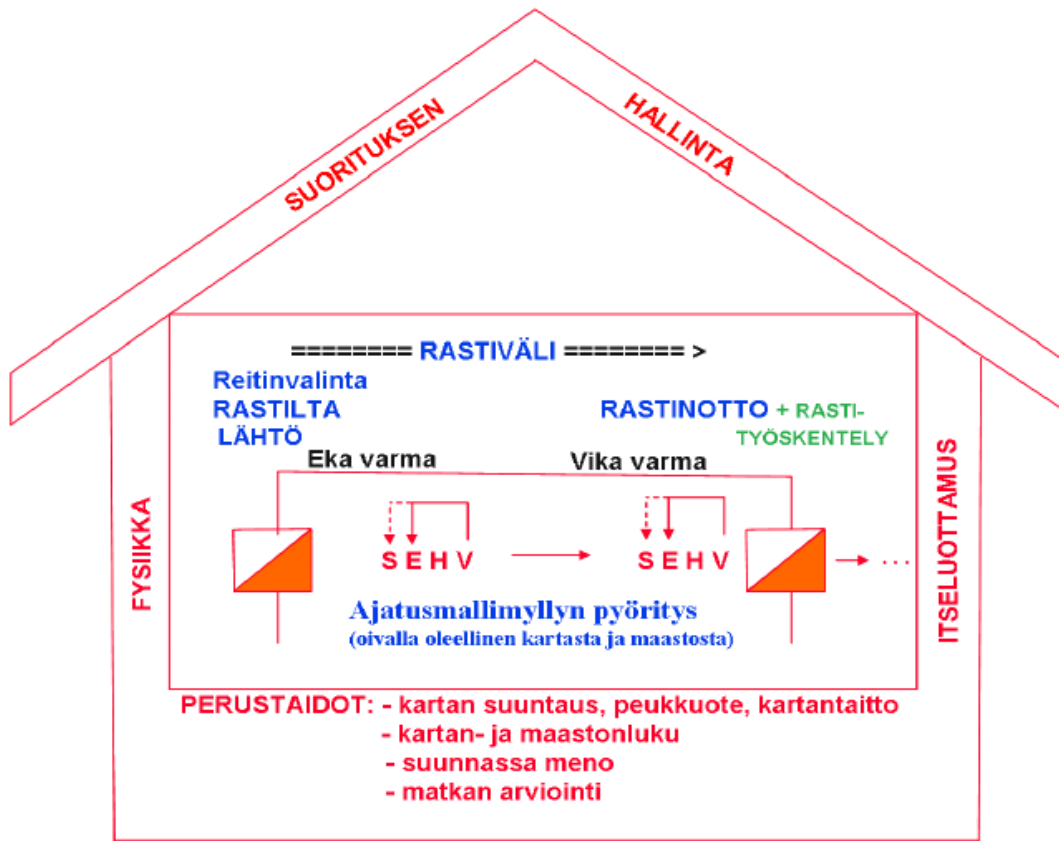
Kartan saatuani

- Tarkistan, että kartassa on joukkueeni numero ja oma osuusnumeroni
- Mikäli viitoitus on pitkä tutkin alustavasti koko radan
- Teen suunnitelman ykköselle
- "Eka varma" - tarvittaessa rauhoitan menoa, jotta saan suunnistustekniikan toimimaan ("höyryt pois")
- Suorituksen aikana en välitä muista suunnistajista, tiedostan, että heillä on oma hajontansa tai he voivat olla edellisen osuuksien juoksijoita.
- Tarpeen tullen osaan hyödyntää kanssakilpailijoita esim. rastin



sijainnin havaitsemisessa, mutta olen koko ajan esim. perässä juostessani tietoinen missä olen ja mihin olen menossa. En antaudu muiden johdateltavaksi. Hallitsen omaa suoritustani.

- **Pysähdyn välittömästi tarkastamaan sijaintini, jos olen epävarma!**
- **Tsemppiä ei tarvita silmittömään vauhtiin, vaan siihen, jaksetaan keskittyä omaan suunnistukseen vauhdista, väsymyksestä, muista suunnistajista ja häiritsevistä tapahtumista tai ajatuksista huolimatta**
- Teen oman varman suorituksen, vältän turhia riskejä, mutta myös turhaa varmistelua – Tiedän että osaan suunnistaa!
- Rastilla
 - **tarkistan aina koodin!!!; koodi katsottu etukäteen**
 - **teen suunnitelman seuraavalle rastille, lyhyellekin välille on oltava suunnitelma**
 - **Yleisörastilla toimin kuten tavallisella rastilla.** Tarkistan koodin. Leimaan. Jatkan suunnitelman mukaan seuraavalle. Tarkistan lähtösuunnan. Pysähdyn tarvittaessa. **En hanki tyyli pisteitä yleisöltä nopealla ja hienolla rastilla käymisellä!**
 - En välitä kuulutuksesta tai kameroista.
- Rastivälillä
 - **Vaikka juoksisinkin letkassa, luen karttaa ja tarkistan suuntaa niin, että tiedän jatkuvasti missä olen ja mihin pitää mennä**
 - **Luotan itseeni, muut suunnistajat, eivät aina välttämättä tiedä mihin ovat menossa, varmistan itse**
 - Luen karttaa ja varmistan suunnan useammin kuin se tuntuu tarpeelliselta
 - ”Vika varma” - suunnistan viimeiselle rastille saakka, kuulutus, yleisö tai maalin läheisyys saa helposti keskittymisen herpaantumaan



Kuva 1. Suunnistussuorituksen kokonaisuus (Mikko Eskola)

- Virheen sattuessa
 - Jos en yhtäkkiä tiedäkään missä olen tai tulen väärälle hajontarastille; en hätäile (tärkeintä on ettei virheestä tule isoa) estän virheen jatkumisen ja selvitan tilanteen heti
 - Katson missä olin viimeksi varmasti kiinni – mihin päin tuloin – missä voisin nyt olla – katson kompassista miten päin seison maastossa – vertailen ympäristöä karttaan – en ryntää eteenpäin – unohtan virheen ja keskityn tuleviin rasteihin.
 - Jossakin vaiheessa virhe saattaa olla tulossa. Huomaan epävarmuuden tunteen ja selvitan tilanteen. En pelkää pysähtyä, vaikka muut juoksevat
 - Virheen jälkeen nollaan tilanteen. En yritä juosta virhettä kiinni.
- Huomaan heti jos ajatukseni alkaa harhailemaan. Palaan tähän hetkeen ja keskityn suunnistamaan (missä olen ja mihin olen menossa) Jos mieleen tulee esimerkiksi seuraavia ajatuksia, kuulen hälytyskellot ja skarppaan välittömästi!
 - "Mennään hiljaa, lisätäänpäs vauhtia" – "Suunnistus sujuu, lisätäänpäs vauhtia" – "Jätän tuon!"
 - "Otan kiinni virheeni"
 - "Juoksu tuntuu raskaalta"
 - "Juoksu kulkee hyvin"
 - "Meneepä hyvin, tulee kanuunajuoksu"
 - "Kyllä mä tän klaaraan"
- Loppuviitoituksella annan kaikkeni vaihtoon asti!



- Vaihdoissa varmistan, että ojennan kartan, jossa on joukkueeni numero ja seuraavan osuuden numero

Kisan jälkeen

- Puen lämmintä päälle ja peseydyn heti, jotta en vilustuisi
- Palautuakseni seuraavaan koitokseen juon ja syön jotakin pientä (hh+proteiini) heti suorituksen jälkeen.
- Kerron kaiken tärkeänä pitämäni tiedon maastosta ja radasta sekä mahdollisista vaativista paikoista joukkueen johdolle ja seuraavien osuuksien suunnistajille.
- En häiritse kisaansa valmistautuvia suunnistajia. - Autan huoltotehtävissä.
- Pohdin virheitäni ja päätän olla seuraavalla kerralla entistä parempi suunnistaja
- **Analysoin kisan huolellisesti kotona ja olen vahvempi suunnistaja seuraavalla kerralla**

Onnea viestiin!

Tätä viestisuunnistusohjeistoa täydennetään ja muokataan. Anna kommenttisi!

T: Marttiina, marttiina.joensuu@gmail.com