

## Suunnistusohjeita aloitteleville

1. Opettele suunnistuskartan karttamerkit.
2. Suunnistuskarttojen mittakaava on usein 1:15000, jolloin 1 cm kartalla vastaa 150 metriä maastossa. Mittakaavassa 1:10000 1 cm kartalla on 100 metriä maastossa.
3. Älä hätäile lähtöluvan saatuaasi, vaan valitse kulkureitti ensimmäiselle rastille huolellisesti.
4. Etsi kartalta mahdollisimman läheltä rastia hyvin erottuva maastokohde, jonka varmasti tunnistat maastossa.
5. Suunnittele sen jälkeen reitti sinne sellaisten maastokohteiden kautta, jotka karttaa ja maastoa vertaamalla tunnistat helposti (esim. tiet, polut, pellot, isohkot suot, mäet ja jyrkänteet).
6. Suuntaa kartta kulkusuunnan mukaisesti ja lukiessasi pidä se aina maaston mukaan suunnattuna.
7. Ota suunta kompassilla olinpaikastasi seuraavaan maastokohteeseen ja etene näin kohteesta toiselle.
8. Ota rastin lähellä olevasta varmasta paikasta tarkka suunta rastille ja mittaa matka sinne. Voit myös laskea montako askelparia tarvitset matkan kulkemiseen (kokeile aikaisemmin, montako askelparia tarvitset 100 metrin kulkemiseen).
9. Kulje ottamasi suunnan mukaan rastia kohti samalla lukien tarkasti karttaa. Kun olet kulkenut mittaamasi matkan, olet aivan lähellä rastia.
10. Katso rastin määritteestä, mikä on rastipiste ja rastilipun sijainti.
11. Karttaa ja maastoa vertaamalla rasti yleensä löytyy helposti.
12. Mikäli et löydä rastia kohtuullisessa ajassa, palaa maastokohteeseen, jonka tunnistat varmasti ja suunnista sieltä rastille. Älä hermostu äläkä juoksentele edestakaisin vaan ajattele.
13. Leimaa rastilla.
14. Etene näin rastilta toiselle.
15. Anna maalissa kortti toimitsijalle. Ilmoittaudu toimitsijalle, vaikka keskeyttäisitkin.
16. Suunnista aina itsenäisesti.
17. Aloita uusi harrastus hitaalla nopeudella. Lisää vauhtia kuntosi, taitosi ja halusi mukaan. Metsään voit mennä yhtä matkaa kaverin kanssa.