

# JUOKSUTAPAHTUMA TO-DO KOULUILLE



## 1) Minkälaisen tapahtuman haluat järjestää?

- Maastajuoksu / Koulupihan juoksutapahtuma
- Kuntojuoksu / Kilpajuoksu
- Ajanotolla / ilman
- Yhdistelmä näistä

## 2) Sitouta mukaan avainhenkilöt

- Pystyt järjestämään isonkin tapahtuman muutaman henkilön avulla (1-3 avainhenkilöä)
- On hyvä pyytää aikaisessa vaiheessa järjestelytiimiin avainhenkilöt jotka ratkovat haasteet, jakavat vastuun ja suunnittelevat käytännöt toteutuksen sekä rekrytoivat henkilöt tapahtumapäivän tehtäviin

## 3) Tehtävät tapahtumassa

### Kuuluttaja/selostaja

- henkilöllä iso vastuu tapahtuman aikataulun ja toimivuuden kannalta – tämä henkilö ohjaa tapahtumaa ja pitää ihmiset oikeilla raiteilla (innostava henkilö)
- kuuluttaja kartalla = kaikki kartalla

### Järjestyksenvalvojat/liikenteenohjaajat

- huolehtivat että reitti on turvallinen ja sinne ei eksytä
- he saavat tiedot reitin merkanneelta vastuuhenkilöltä

### Ensiapuhenkilöt

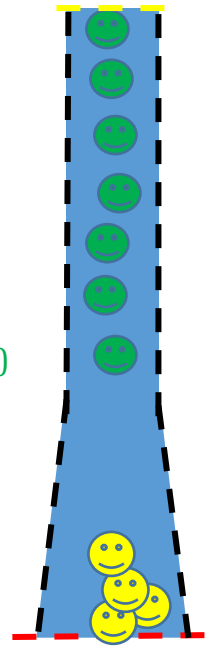
- 1-3 hlö riippuen reitin pituudesta (yksi vastuuhenkilö maalialueella ja kaksi reitillä)
- yksi seuraa viimeistä etenijää ja toimii samalla varmistajana, että kaikki tulevat reitiltä maaliin

Kun käytät Juoksusankarit materiaaleja toivomme, että käyt kirjautumassa ”Opettajan Juoksusankaruus” –sivun kaavakkeella Juoksusankarit –opettajaksi. Eli ilmoitat toteuttavasi koululla Juoksusankareita omatoimisesti.

## Lähdönjärjestelijät, maalituomarit ja ajanotto



- kasaavat lähtijät paikoilleen ja päivystävät maalialueella hoitaen maaliintulon
- **maalituomarit ja ajanotto:** tähän tehtävään tarvitaan hyvät järjestelyt
  - maali on oltava selkeä
  - maaliviivan ylitettyä maalituomareiden on oltava hyvin ohjeistettuja
  - maalituomarit ohjaavat maaliintulijat jonoon maaliintulojärjestyksessä (maali on oltava suppilon muotoinen)
  - lyhyemmillä matkoilla (n. 1km) on hyvä juokсутtaa ryhmissä (max 30 hlö)



### Tehtävät:

- KAKSI hlö ottaa aikaa\*\*
- YKSI hlö kuvaa maaliintulojärjestystä kameralla (esim. puhelimen kameralla, huomioi tallennustila)
- VIISI hlö järjetää maaliintulijat kulkemaan oikeassa järjestyksessä "nimikäytävälle"

	Maaliviiva
	Nimien kirjaaja
	Jonoon laitettavat
	Nimien kirjaamista odottavat
	Juoksu ohitse: viihtymään!

\*\* ajanottoa varten suosittelemme lataamaan kahdelle koneelle sekuntikello-ohjelman:

[http://download.cnet.com/Free-Stopwatch/3001-2350\\_4-75332299.html?hlndr=1](http://download.cnet.com/Free-Stopwatch/3001-2350_4-75332299.html?hlndr=1)

- Odota sivulla, että lataus alkaa (älä paina sivun mainoksia joissa lukee "lataa")

### Ohjeet ajanottajille:

- OHJELMA NAPAUTETAAN KÄYNTIIN LÄHTÖLAUKAUKSESTA "Käynnistä"
  - jos myöhästyitte tai ongelmia → kutsukaa lähtö nopeasti takaisin
- Voit tässä vaiheessa tallentaa: "Tallenna tiedosto"
  - tiedosto tallentuu .txt muodossa haluamallasi nimellä (jos eriä useampi, ole tarkkana!)
- Jokaiselle maaliintulijalle napautetaan aika napista: "Ohita"
  - jos jossakin kohdassa jää painamatta / painat ylimääräisiä: kirjoita paperille rauhallisemmassa kohdassa "Tieto numero 32 tarkoittaa kahta urheilijaa" → näin voit tulosten kirjaamisvaiheessa lisätä yhden tuloksen oikealle paikalle
- Kun kaikki ovat tulleet maaliin voit painaa "Seis" ja tallentaa tiedoston viimeisen kerran
- Käytä AINA varmistuskelloa → tietokonekello voi pettää tai tallennus mennä pieleen

### Tiedosto on .txt muodossa:

- 1) avaa tiedosto kansioista johon tallensit sen: valitse kaikki tiedot ja kopioi ne (Ctrl+A ja sitten Ctrl+C)
- 2) avaa tyhjä Excel-tiedosto ja liitä ne siihen (Ctrl+V)
- 3) ajat ovat nyt kivasti sarakkeissa, mutta vielä suurimmasta pienimpään

4) muutetaan kaikki "Ohita 1, Ohita 2.." tekstit pelkkään numeromuotoon "1,2..." seuraavasti: Ctrl+H (etsi ja korvaa -toiminto): **Etsittävä -kohtaan** kirjoita "Ohita " ja **jätä Korvaava -kohta** tyhjäksi: paina "Korvaa kaikki"

5) Seuraavaksi valitse kaikki tiedot (Ctrl+A), katso että kaikki äskeisen lähdön solut ja sarakkeet ovat valittuna ja ota "**Tiedot**" välilehdeltä toiminto "**Lajittele A→Ö**"

6) kirjoita tulostiedosto puhtaaksi: Syötä soluun jossa numerot 1... nimilistan 1. nimi jne.

7) tallenna tiedosto ja olet valmis!

#### 4) Sopikaa ja tiedottakaa tapahtuman päivämäärä & sisältö

- Päivämäärä on hyvä olla tiedossa etukäteen jolloin perheet ehtivät valmistautua poikkeavaan ohjelmaan
- Paikallislehdelle kannattaa laittaa tiedot tapahtumasta myös hyvissä ajoin
- Jos paikallislehti ei ehdi voi tapahtumasta ottaa kuvat ja kirjoittaa lyhyen ytimekkään jutun (lehdet haluavat yleensä poikittain otettuja kuvia)
- Tiedottakaa tapahtumaan osallistuville toimitsijoille selkeät ohjeistukset etukäteen
- **Tällaisestä juoksutapahtumasta kannattaa muodostaa koulun perinne:** vuosittain juostuna oppilaat ja osallistujat saavat henkilökohtaisia tuloksia joita voivat verrata viimevuotiseen (hieno kasvatuksellinen näkökulma oman kunnan kehittymisen seuraamisesta)
- Tuleeko tapahtumaan ohjeisohjelmaa? Musiikki, esitykset, tekniikkaradat, kenkäinfo...

#### 5) Ennakoilmoittautumiset ja reitti

- On hyvä sopia etukäteen aikataulut toisten opettajien kanssa: kenen luokka juoksee milloinkin vai kaikki yhdessä → osataan varautua määrään
- Aikataulua laadittaessa 1km matkaan voi varata 12 minuuttia (8 min juoksu+lähetys, 4 min kirjaaminen)
- Maalissa olevan kirjurin apuna voi olla aina joku joka tuntee lapset nimeltä
- Onko opettajille ja vanhemmille oma lähtö?
- Maastajuoksureitin merkitseminen ja mittaaminen on mukavaa puuhaa kun saa itse suunnitella reitin (kännykkäsovelluksen tarkkuus riittää, esim. Sports Tracker)
- Reittejä voi olla erilaisia, mutta esim. 2km kierrettävä lenkki sopii kaikille ja vuosittainen seuranta on mukava tehdä aina samalta reitiltä (jotkut voivat kävellä sen ensimmäisillä kerroilla ja kunnan noustua sekaan sopii juoksuakin)

#### 6) Yhteistyökumppaneita

Juoksutapahtumaan voi saada yhteistyökumppaneita paikallisista yrityksistä (pienet palkinnot kaikille / teemapaidat)

## 7) Esimerkkejä Juoksutapahtumista

**Kuntojuoksu(/kilpajuoksu):** Hauholla järjestettiin tapahtuma jossa 3-9 luokkalaiset lähtivät yhteisen avajaisjuhlan ja alkulämmittelyn jälkeen kiertämään 7km lenkin (aluksi jalkakäytävälle ryhmittynen pitkäksi letkaksi ”lähtölaukaukseen” ja siitä pururatoja kiertäen takaisin maaliin). Samaan aikaan 1-2-luokkalaiset kiersivät koulun pihalle tehtyä 370 metrin mittaista Juoksusankarit™ rataa (tötsillä merkattu, muutamia pieniä aitoja ja esteitä matkan varrella).

- Tapahtumassa oli siruilla toteutettu ajanotto, mutta se ei yleensä ole tapahtumassa tarpeellinen (edullisempi toteutus kuvailtu kohdassa ”Järjestelyt”)
- Nuoremmat saivat ennen uutta kierrosta opettajilta merkinnän paperiinsa
- 1-2-luokkalaisille koulupihan maastorata (kiertelee kentällä, pellolla, kukkulalla)
- 3-luokista ylöspäin maastolenkki (ajanotolla)
- kouluruokailu järjestetty tapahtuman yhteyteen
- paikalle on voitu kutsua naapurikoulut
- Hauholla tapahtuma oli iltakoulu (ajoissa ilmoitettuna vanhemmat ovat ehtineet varautua päivällä kotona olevaan lapseen sekä koulukyyteihin; Hauholla koulukyydin sai tilata, mutta sitä ei automaattisesti järjestetty – näin monet vanhemmatkin tulivat paikalle)
- Tapahtuman järjestäminen vaatii useamman henkilön yhteistyön (riippuen kuinka suuresti sen järjestää), mutta käytännössä 1-2 henkilöä pystyy organisoimaan isonkin tapahtuman jos luokkien opettajat informoivat omaa luokkaansa ja toimivat tapahtumassa ohjeiden mukaan

**Maastajuoksutapahtuma:** Heinolassa on järjestetty 600 lapsen maastajuoksutapahtuma jo useamman kerran. Järjestelyt vaativat käytännössä vain 5 henkilöä sekä pientä apua paikalla olevilta opettajilta/vanhemmilta. Aikataulu on tehty etukäteen ja tiedotettu osallistuville luokille. Paikalla voi olla ohjattua alkuverryttelyä, mutta muutoin homma toimii kuin liukuhihnalta sivun ”Lähdönjärjestelijät, maalituomarit ja ajanotto” –tyyppisesti.

**Juoksutapahtuman järjestäminen on  
helppoa, yhteisöllistä & liikunnallista**

**KIVAA**