



HANKASALMELLE SUUNNISTUS- LUKIOON!



INFO

hakijoille ja huoltajille



SUUNNISTUSLUKION INFOLEHTI

Lukion aloittaminen ja muutto vieraalle paikkakunnalle ovat isoja askeleita peruskoulua päättävälle nuorelle ja hänen huoltajilleen. Tähän infolehteen on kerätty tietoa Hankasalmen suunnistuslukion oloista ja arjesta sekä suunnistus- ja hiihtosuunnistusvalmennuksesta.



Hankasalmen suunnistuslukio

Hankasalmen suunnistuslukio sijaitsee Keski-Suomessa noin 50 kilometrin päässä Jyväskylästä. Hankasalmen kunnassa on asukkaita noin 6000. Hankasalmen vaihtelevissa maisemissa sijaitsee Suomen ainoa suunnistuslukio, jossa ovat opiskelleet muun muassa suunnistuksen maailmanmestari Pasi Ikonen ja pyöräsuunnistuksen maailmanmestari Marika Hara.

Suunnistuslukion tavoitteena on mahdollistaa tavoitteellisen urheilu-uran ja opiskelun yhteensovittaminen. Suunnistuslukiolaiset opiskelevat lukion yleisen oppimäärän, jonka lisäksi suunnistusvalmennusta järjestetään kouluajan ulkopuolella neljänä päivänä viikossa. Valmennuksen teoria- ja harjoituskurssien sisällöt sekä viikko-ohjelmat löytyvät netistä kotisivuiltamme: edu.hankasalmi.fi/suunnistuslukio.

Kilpailumenestys

Vuosi 2011 jää suunnistuslukion historiaan, sillä suunnistuksen SM-kilpailuissa suunnistuslukiolaiset saavuttivat 2 mitalia ja 17 plakettia. Hiihtosuunnistuksen SM-kilpailuissa mitalisaalis oli huikea 20 ja plaketteja saavutettiin 24. Lisäksi pyöräsuunnistuksen SM-kilpailuissa saavutettiin 4 mitalia ja 13 plakettia.

Kesäkaudella Vaajakosken Terän Toni Saari voitti Suomen Mestaruuden sprinttimatkalta ja otti hopeaa SM-erikoispitkältä. Osaamisen laajuutta kuvaa se, että suunnistuskaudella kymmenen parhaan joukkoon SM-kilpailuissa sijoittui kaikkiaan kahdeksan suunnistuslukiolaista.

Hiihtosuunnistuksessa vahvan tiimin muodostivat Hankasalmen suunnistuslukion opiskelijat Haapamäen Urheilijoiden Milka Leppäsalmi ja Sonja Mörsky. Talvella 2011 Milka ja Sonja saavuttivat nuorten MM-kilpailuissa viestihopeaa. Henkilökoh-

taisilla matkoilla Sonjan paras sijoitus oli seitsemäs sprintissä ja Milka sijoittui kuudentenneksi pitkällä- ja keskimatkalla.

Opiskelijaksi Hankasalmen suunnistuskouluun?

Tällä hetkellä suunnistuskouluissa opiskelee 15 suunnistuksen, hiihtosuunnistuksen ja pyöräsuunnistuksen harrastajaa. Opiskelijoita Hankasalmelle on saapunut ympäri Suomea; kaukaisimmat aina Kiimingistä ja Raision saakka. Suunnistuskouluilaisilta edellytetään suunnistuksen perustaitojen hallintaa, innokkuutta ja vahvaa urheilumotivaatiota sekä usean vuoden suunnistuskokemusta. Kilpailu-, leiri- ja harjoituskokemusta vaaditaan kaikilta valittavilta valmennusryhmäläisiltä, jotta valmentautumisen taso pysyy riittävän laadukkaana.

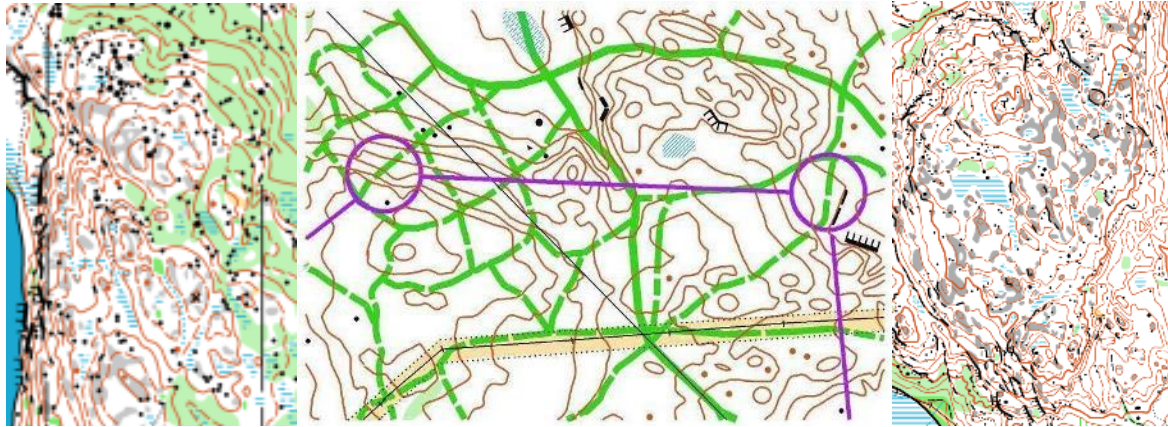


Valmennus ja harjoittelu suunnistuskouluissa

Hankasalmen suunnistuskoulu on osa suomalaista suunnistusvalmennusjärjestelmää. Hankasalmella suunnistus- ja hiihtosuunnistusvalmennus antaa osallistuvalla nuorelle valmiudet monipuoliseen harjoitteluun ja kehittymiseen. Valmennuksen punaisena lankana on nuoren omien lähtökohtien ja tavoitteiden mukainen harjoittelu, jota suunnittelee ja kontrolloi päätoiminen valmentaja. Valmennus antaa konkreettisia eväitä kohti kansallista ja kansainvälistä huippua.

Suunnistuskouluissa päivittäinen valmennus keskittyy suunnistukseen ja hiihtosuunnistukseen. Valmennus koostuu suunnistustaidon- sekä juoksu- ja hiihtotekniikan osa-alueista. Tällä hetkellä valmennusryhmässä harjoittelee sekä suunnistukseen että hiihtosuunnistukseen keskittyviä nuoria urheilijoita.

Harjoituksia järjestetään pääsääntöisesti seitsemän kertaa viikossa, joista yksi on teorian tunti. Lisäksi valmennettavat osallistuvat lukion normaaliin liikunnanopetukseen. Harjoittelussa otetaan huomioon kunkin urheilijan yksilölliset harjoitussuunnitelmat. Noin viikon mittaisia leirejä järjestetään vuodessa kaksi kertaa, kotimaassa ja ulkomailla.



Harjoitusolosuhteet Hankasalmella ja sen lähiympäristössä ovat monipuoliset. Harjoitusmaastoja ovat muun muassa Hankamäki, Viitavuori, Häähninmäki, Mikkelmäki, Myhinpää ja Kalajanvuori. Uusia suunnistuskarttoja valmistetaan ja vanhoja päivitetään vuosittain. Myös naapuriseurojen maastoja käytetään harjoitteluun. Hiihtomaastot ovat myös mainiot. Valaistu 8 km:n pururata kiertele vuoden 2007 KLL:n näyttämönä olleessa Hankamäessä, jossa korkeuseroa on yli 80 metriä. Aivan koulukeskuksen vierestä monitoimitalosta löytyvät laadukas kuntosali ja liikuntasali.

Testit osana valmentautumista

Urheilijoiden kehitystä seurataan säännöllisesti lihaskunto-, juoksu- ja hiihtotesteillä. Testit tehdään kenttätesteinä liikuntasalissa, maantiellä, pururadalla tai maastossa. Taitoharjoituksia järjestetään joka viikko ympäri vuoden.

Opiskelu suunnistuskouluissa

Peruskorjattu koulurakennus tarjoaa opiskelulle ajanmukaiset puitteet. 110 oppilaan lukio takaa monipuoliset ja joustavat valinnanmahdollisuudet eri oppiaineissa. Mahdollisuus hajauttaa ylioppilastutkinto kahdelle tai kolmelle kirjoituskerralle antavat väljyyttä urheilijan päivittäiseen ajankäyttöön. Opintojen suunnittelu jo alusta alkaen kolmelle ja puolelle tai neljälle vuodelle voi olla hyvä ratkaisu muun muassa paljon leireilevälle talvilajin maajoukkueurheilijalle.

Hyvällä opintojen suunnittelulla saadaan tasapainoinen suhde kokonaisuuteen, jonka muodostavat opiskelu, itsenäinen asuminen, elämän perustaitojen opettelu sekä urheilijana kehittyminen. Rehtori, opinto-ohjaaja ja valmentaja opastavat ja seuraavat läheltä suunnistusryhmän oppilaiden lukio-opintojen etenemistä koko lukion ajan. Hankasalmen lukion kotisivun osoite löytyy infolehden viimeiseltä sivulta.

Asuminen

Lokakuussa 2000 valmistunut oppilasasuntola sijaitsee koulun naapurissa. Suunnistusoppilaat asuvat kalustetuissa kahden tai kolmen hengen solu-asunnoissa. Huoneissa on vakiovarusteina sänky, vuodevaatteet, kirjoituspöytä, tuoli, kirjahylly sekä sälekaihtimet. Asunnon yhteisen keittiön perusvarusteina ovat sähköliesi, jääkaappi, mikroaaltouuni, pöytä ja penkit. Jokaisessa asunnossa on urheiluvälineiden kuivatukseen soveltuva kuivauskaappi sekä wc ja suihku. Asuntolan kaikissa huoneissa on valmius internetyhteydelle ja televisiolle. Asuntolan yhteisistä tiloista löytyy varastotilaa, sauna ja pyykkitupa. Pyykkituvassa on pyykinpesukone, kuivausrumpu sekä kuivaushuone. Suksienvoitelutila, pesutuvan käyttö, saunavuoro kaksi kertaa viikossa sekä sähkö sisältyvät vuokraan.



Oppilasasuntolassa asutaan vuokrasopimuksella, jolla vuokralainen sitoutuu normaalin vuokrasuhteen ohella oppilasasuntolan sääntöihin. Asuntolassa on hiljaisuus klo 22.30 – 6.00. Alkoholien, tupakkatuotteiden sekä huumaavien aineiden käyttö ja säilyttäminen asuntolassa ja sen alueella on kielletty. Asukkailla on vastuu myös vieraidensa käyttäytymisestä, joten asukkaan vastuut ja velvoitteet ovat lukioikäiselle kohtalaisen suuret. Asumista asuntolassa valvoo lukion valmennustoiminnasta vastaava valmentaja.

Kustannukset

Normaalin lukio-opiskelun lisäksi kustannuksia syntyy muun muassa ruokaostoksista, asumisesta, kotimatkoista sekä valmennuksesta. Soluasunnon vuokra määräytyy asuinneliöiden mukaan ja jakaantuu asukkaiden kesken. Lukuvuonna 2011–2012 vuokra on kaksiossa enimmillään 257€/kk/hlö ja kolmiossa 213€/kk/hlö. Vesimaksu on 17€/kk/hlö, autopaikka 5€/kk/hlö ja nettiliittymä 10€/kk/hlö.

Lukiolainen voi saada asumiseen opintorahan asumislisää, vaikka hän saa lapsilisää 17-vuotiaaksi asti. Täysimääräisen asumislisän avulla asunnosta jää maksettavaksi noin 50€/kk. Kun nuori täyttää 17 vuotta, hänellä on mahdollisuus saada opintorahaa. Opintotukeen ja asumislisään vaikuttavat vanhempien tulot sekä opiskelijan ikä, joten kannattaa tutustua Kelan ohjeisiin ja opintotukilaskuriin osoitteessa www.kela.fi.

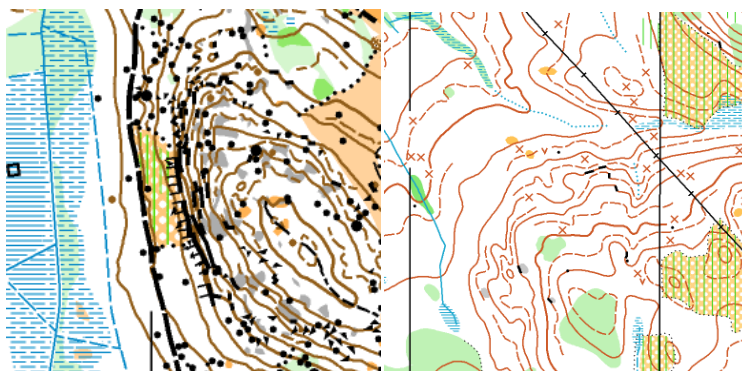
Valmennusmaksu on 450€ lukuvuonna 2011–2012 ja se laskutetaan kahdessa erässä, lokakuussa ja maaliskuussa. Valmennusmaksu sisältää valmennuksen kokonaisuuden, joka on lukiossa kurssitettu liikunnan lisäkurseiksi. Harjoittelu toteutetaan suunnistusvalmentajan ohjauksessa. Tarjolla on 27 eri kurssia, jotka jakaantuvat ohjattuihin käytännön harjoituksiin, kahteen harjoitusleiriin, kahteen tasotestiin, teoriatunteihin ja tietenkin henkilökohtaiseen valmennukseen.

Hakeminen ja valinta

Hankasalmen lukioon valittavalta suunnistusryhmäläiseltä edellytetään tyydyttävää koulumenestystä (lukion lukuaineiden keskiarvon alaraja on 7,0), reipasta asennetta, harjoitteluhalua ja motivaatiota kehittyä suunnistusurheilijana. Valinnoissa otetaan huomioon hakijoiden kilpailumenestys etenkin suunnistuksessa ja hiihtosuunnistuksessa.

Oppilaaksi haetaan erillisellä hakulomakkeella **14.2.2012** mennessä. Hakulomake on tämän kirjeen liitteenä ja se on saatavilla myös Hankasalmen suunnistuslukion internetsivuilta (edu.hankasalmi.fi/suunnistuslukio) ja Hankasalmen lukion kansliasta. Hakija saa tiedon hyväksymisestään suunnistuslukion valmennusryhmään **25.2.2012** mennessä, juuri sopivasti ennen yhteishaun alkua. Lopullinen valinta lukioon tapahtuu siis kevään yhteishaun kautta, jolloin oppilas asettaa Hankasalmen lukion ensimmäiseksi vaihtoehdokseen.

Lukioon on mahdollista tutustua ennen yhteishakua ottamalla yhteyttä rehtoriin tai valmentajaan (yhteystiedot infolehden lopussa). Toukokuussa järjestetään suunnistuslukioon valituille ja heidän huoltajilleen tarvittaessa yhteinen tutustumispäivä, jolloin käydään läpi opiskeluun ja asumiseen liittyviä käytännönasioita.





TOIVOTAMME UUDET OPISKELIJAT LÄMPIMÄSTI Tervetulleiksi
SUUNNISTUSLUKIOON HANKASALMELLE!

Terveisin

Jari Sipilä

päävalmentaja

040 593 7016

jari.sipila@hankasalmi.fi

Toini Kemppainen

rehtori

014 2671 242

toini.kemppainen@hankasalmi.fi

Osoite

Hankasalmen suunnistuslukio

Koulutie 14

41520 Hankasalmi

Web

edu.hankasalmi.fi/suunnistuslukio

www.peda.net/veraja/hankasalmi/lukio



HAKU HELMIKUUSSA!

Lisätietoja suunnistuslukkiosta:

edu.hankasalmi.fi/suunnistuslukio