

TERVETULOA KIIPEILEMÄÄN!

Oulun kiipeilyseuran (OKS -91) junnuryhmissä kiipeillään monipuolisesti ja ikäryhmä huomioiden. Kiipeily on monipuolinen harrastus, yksilölaji jota harrastetaan ryhmässä. Meillä on ryhmiä eri ikäisille ja tasoisille junnuille, aloittelijoista valmennusryhmään. Junnuryhmissä pääsee harrastamaan lajia koulutettujen ohjaajien johdolla, suunnitellusti ja turvallisesti. Kiipeily on monipuolinen laji, joka kehittää monipuolisesti kehonhallintaa ja motorista kehitystä. Junnut oppivat sosiaalisia taitoja yhdessä toimiessaan. Urheilijan polku on pyritty huomioimaan joka ikäryhmälle ja jokainen voi harrastaa omalla tasolla ja motivaatiolla. Heti jos mietitte ryhmän vaihtoa, motivaatiota tai muuta kiipeilyyn liittyvää, olettehan yhteydessä niin voimme olla tukena jotta kaikille löytyy hyvä ryhmä.

Kiipeilykausi ja paikat

Junnuryhmät aloittavat kokoontumisen **maanantaista 12.8 alkaen. Ensimmäisellä vuorolla pidämme vanhempien vartin, jotta ohjaajat tulevat heti tutuksi. Aiheina yleisesti kiipeilystä asiaa ja syksyn vuoroista ja jos on kysymyksiä niin niitä voi esittää.** Jokaisella ryhmällä on 17 kokoontumiskertaa syksyllä, valmennuksella tuplasti sen verran, koulujen syyslomalla ei ole vuoroja. Yksi syksyn vuoroista on ryhmien yhteiset pikkujoulut, tiedotamme niistä tarkemmin lähempänä. Itsenäisyyspäivän aattona, ja itsenäisyyspäivänä ei ole vuoroa. Vuorot on luotu Suomisportiin ja ne tarkentuvat ennen syyslomaa (nyt näkyvillä enemmän vuoroja). Vuorot löytyvät Suomisportista, joka toimii myös tiedotuskanavana. **Suomisportissa huoltajien pitää käydä merkkäämassa onko junnu tulossa vuorolle vai ei, näin meidän ohjaajat ja valmentajat voivat varautua vuoroille. Myös junnut voi opettaa tekemään ilmoittautumisen, helpointa on käyttää Suomisport sovellusta.**

Suurin osa ryhmistä kokoontuu Oulun Kiipeilykeskuksessa (OKK) osoitteessa Paakakatu 7, tapaaminen vuokrakenkähyllyn luona sohvilla. KIIPEILYSEINÄLLE EI SAA MENNÄ ENNEN VUORON ALKUA, mutta sopivat kengät voi jo napata hyllystä.

Pikkujunnut kokoontuvat enimmäkseen Puolivälinkankaan nuorisotalolla (Puokkarin nuokkari) osoitteessa Mielikintie 7. Pikkujunnut kiipeävät OKK:lla noin kerran kuussa, aina kuukauden ensimmäinen torstai (paitsi elokuussa ei käydä OKK:lla). Puokkarin nuorisotalolla on muutakin toimintaa samaan aikaan. Kiipeilemme jumppasalissa, muut tilat eivät ole käytössämme. Puokkarilta pitää poistua vuoron jälkeen.

Suosittellemme että reeneihin tullessa on tarpeeksi energiaa, eli ruoka tai välipala olisi sopivasti ennen reenejä. Suosittelemme kulkemaan reeneihin kävellen tai pyörällä mahdollisuuksien mukaan.

Ryhmät voivat lisäksi sopia omia menojaan, esimerkiksi syksyllä ulkokiipeilyä bouldereilla eli siirtolohkareilla joita on mm. Lumijoen ja Kiimingin metsissä, tai Merikosken muurilla. Myös Oulun Cavella ja kiipeilyseuran jää/draikkatornilla on mahdollista käydä syksyllä ryhmän kanssa. Juttele retkitoiveista

ohjaajien kanssa! Lisäksi järjestämme mahdollisuuksien mukaan koko junnuporukalle suunnattuja tapahtumia ja kilpailuja. Näistä tiedotetaan erikseen Suomisportissa.

Ryhmien ohjaajat

Ryhmillä on omat ohjaajatiimit, joista on paikalla junnujen määrästä riippuen 1-4 ohjaajaa. Onkin tärkeää, että merkitsette paikalle tulevat junnut että osaamme varautua oikealla määrällä ohjaajia.

Toiminnasta vastaa Oulun Kiipeilyseuran junnuvastaava Heidi Pienipaavola ja yhteyttä voi ottaa myös kiipeilyseuran hallitukseen. Huomaathan että isolta osalta kyse on vapaaehtoistoiminnasta, joten mailia tai puhelinta emme voi päivystää, Heidikin vastailee vain työajalla! Otamme mielellämme uusia vapaaehtoisia mukaan junnuryhmien ohjaamiseen, taustatyöhön sekä muuhun seuran toimintaan, kysy lisää: nuoriso@oulunkiipeilyseura.fi

Ilmoittautumis- ja maksuohjeet

Jokaisella ryhmällä on ilmoittautumissivu, jonka avulla pääsee ilmoittautumaan ryhmään. Junnusi voi osallistua useampaan viikko ryhmään, jolloin toisesta ryhmästä saa pienen alennuksen. Ryhmämaksujen lisäksi **kaikkien junnuryhmäläisten tulee olla Oulun Kiipeilyseuran täysjäseniä vuodelle 2024**. Nuorisojäsenyys vuodelle 2024 on 88€ (alle 19-vuotiaat) ja se pitää sisällään muun muassa kiipeilyvakuutuksen ja edulliset kiipeilyvuorot eri kiipeilypaikoissa.

Maksujen palautus jos lapsi jää pois ryhmästä:

- Kerhomaksusta palautetaan puolet, mikäli perumisesta ilmoitetaan elokuun aikana.
- Jäsenmaksua ei palauteta. Jäsenmaksu pitää olla maksettuna toisen kiipeilyvuoron alussa. Huomiothan että jäsenedut, kuten kiipeilyvakuutus astuvat voimaan vasta kun jäsenmaksu on maksettuna. Ne ovat voimassa kalenterivuoden loppuun asti.

Varusteet

Ota kiipeilyvuorolle mukaan joustavat vaatteet ja juomapullo. Suosittelemme vettä juomaksi. Kiipeilyvälineet saa lainaan. Lainakenkien kanssa pitää hygieniasyistä käyttää omia ohuita sukkia.

Jos kiipeily harrastuksena tuntuu oikealta, ensimmäinen oma kiipeilyvaruste on omat kiipeilykengät, sen jälkeen voi harkita valjaita. Omilla kengillä kiipeilyyn saa enemmän tarkkuutta ja mukavuutta, joten niitä suosittelemme ostettavaksi junnuille kun tuntuu että kiipeilystä innostuu. Kengät ja valjaat kannattaa sovittaa asiantuntevan myyjän avulla, OKK:n kauppa on tässä hyvä! Junnuryhmäläiset saavat sieltä 10 % alennuksen kengistä ja valjaista, varusteita ostaessa alennuksen saa kun mainitsee asiasta.

Kenkiä voi ostaa myös käytettyinä, kunhan ne sopivat jalkaan ja ovat ehjät. Kenkien tulee olla aika istuvat varsinkin vähän isommilla junnuilla, joten samoilla kengillä ei monikaan junnu kiipeä useampaa vuotta. Kenkien pohjamateriaali kuluu käytössä, tyypillisesti ne menevät kärjestä puhki ja alunperin mahdollisesti terävä reuna pyöristyy ahkerassa käytössä. Seuran kautta on lähetetty jäsenten tossuja uudelleen pohjattaviksi kiipeilykenkä-suutarille, uudet pohjat maksavat noin 40-50e/pari.

Valjaat eivät jää pieneksi junnuilla samaa tahtia kuin kengät, vaan käyttöikä on yleensä monta vuotta. Yleensä kiipeilyn turvallisuuteen liittyviä varusteita ei suositella ostettavan käytettynä, mutta luotettavalta taholta peräisin olevat ja enimmäkseen sisällä käytetyt junnujen valjaat ovat melko turvallinen ostos. 10 vuotta on maksimi-käyttöikä valjaille, joten sitä vanhempia ei kannata ostaa eikä myydä. Valjaiden tulisi olla säilytetty huolellisesti (pimeässä ja kuivassa paikassa, ei kosketuksissa kemikaaleihin eikä näkyviä kulumajälkiä ja tottakai soljet ehjät). Valjaissa on valmistusvuosi merkittynä.

Kengät ja valjaat kannattaa aina sovittaa! Kenkien kokonumerointi vaihtelee valmistajasta ja mallista riippuen. "Pehmustetuissa" valjaissa on rajoitettu säätövara. Omien valjaiden kannattaa nimenomaa olla "pehmustetut" istumavaljaat, joissa on erillinen vyötäröosa, jalkalenkit sekä belayloop edessä, (ei samanlaiset kuin yhdenkoon vuokravaljaat), koska niissä on mukavampi olla ja ne sopivat myös liidaukseen ja muuhun edistyneempään kiipeilyyn.

Varmistuslaitteena käytämme junnuryhmissä Grigriä. Varmistuslaite + sulkkari kannattaa ostaa vasta sitten kun sitä osaa käyttää.

Käytettyjä kiipeilytossuja voi myydä ja ostaa esimerkiksi seuran whatsapp ryhmässä. Täältä pääset ryhmään: <https://chat.whatsapp.com/CBGAM2epPHZ5ZeVECydqJ1>

Vanhemmat mukaan!

Vanhemmat ovat tervetulleita seuraamaan kiipeilyharjoituksia. OKK:lla vanhemmat voivat seurata kiipeilyä aulasta tai sohvilta. Pikkujunnuiissa vanhemmat voivat olla aluksi mukana auttamassa kenkien sovittamisessa. Kiipeilyä voi seurata salin laidalla. Vanhemmat, joilla on yläköysi-varmistuskortti, voivat auttaa varmistamisessa, muutoin vanhempien on hyvä pysyä sivussa kiipeily tilanteista. Retkille kuljemme vanhempien (ja ohjaajien) autoilla. Retkille lähtevät vanhemmat saavat halutessaan kokeilla ulkokiipeilyä.

Etsimme koko ajan uusia junnuohjaajia, ole rohkeasti yhteydessä niin voimme sopia yksityiskohdista.

Poissaolot ja yhteydenpito ohjaajiin

Jokaiselle vuorolle pitää merkitä Suomisporttiin onko junnu tulossa vai ei. Jokaisella ryhmällä löytyy tapahtumat joihin pääsee merkkamaan paikallaolon tai poissaolon. Tämä onnistuu kaikista helpoiten sovelluksella.

Ohjaajiin on helppointa pitää yhteyttä juttelemalla vuoron päätyttyä, vuoron alussa ohjaajalla on usein kiireitä. Kysymyksiä ja palautetta voi laittaa myös junnumailiin nuoriso@oulunkiipeilyseura.fi, mutta nopeat tilanteet on paras hoitaa ohjaajan kanssa samantien. Jos junnullanne on haasteita tai motivaatio on kiipeilystä hukassa, olethan heti yhteydessä niin voimme löytää ratkaisun asiaan. Harrastuksista pois jäänti on valitettavan yleistä 13-16-vuotiailla, voimme yhdessä kannustaa junnut pysymään harrastuksessa ja tekemään reeneistä miellyttäviä.

Turvallisuus

Turvallisuus on kiipeilyssä kaiken lähtökohta. Ohjaajia on siksi kuunneltava ja ohjeita noudatettava. Etenkin köysikiipeilyssä turvallisuustaidot ja keskittyminen korostuvat.

Boulderilla tärkeä turvallisuustaito on katsoa eteensä ja ylöspäin, jotta osaa pysyä poissa muiden kiipeijöiden alta. Ohjaajat muistuttavat junnuja asiasta. Samoin muistutamme sivullisia pysymään pois junnujen alta heidän kiivetessään. Erityisesti tästä syystä boulder tilassa ei saa juosta. Nuoremmilla ja vilkkaammilla asia meinaa helposti unohtua, ja siihen olisi hyvä keskittyä myös oman perheen voimin kiivetessä.

Varmistaminen ja 8-solmun opettelu

Varmistamista alamme opettaa noin kolmasluokkalaisille sekä sitä vanhemmille junnuille. Kaikki nuoremmatkin opetetaan toimimaan kiipeilijän asemassa köysikiipeilytilanteessa. Varmistusopettelu aloitetaan koulutetun Kiipeilyohjaajan (KO) johdolla. Sen jälkeen varmistamista harjoitellaan ryhmissä. Paljon käytämme varavarmistajana kolmatta henkilöä, kunnes näemme että toiminta on varmasti turvallista. Sen jälkeenkin ohjaaja on aina lähellä ja vapaana jotta pääsee apuun, jos ongelmatilanteita syntyy. Boulderryhmissä emme harjoittele varmistamista.

Varsinkin aluksi varmistamisen opettelu vie aikaa, joka on pois kiipeily ajasta. Haluamme kuitenkin pitää varmistusopettelu osana ryhmien toimintaa. Mielestämme kiipeilyyn kuuluu myös tämä puoli eli köysitekniikat ja kaverista ja turvallisuudesta huolehtiminen.

Ryhmissä opettelemme vain yhden tärkeän solmun, tupla kasin. Kiipeilijä kiinnittää köyden valjaisiinsa kaksinkertaisella kasilla. Kaikki junnut opettelevat kasisolmun varmistusopettelu alussa. Solmua harjoitellaan aika paljon, jotkut oppivat sen kerrasta ja jotkut eivät osaa solmua vielä pari vuotta ryhmässä käytyään. Jotta köysikiipeilyssä kiipeilyvuoron vaihdot eivät nielisi suurinta osaa kiipeilyajasta, olisi hyvä että kaikki junnut oppisivat tekemään kasisolmun näppärästi valjaisiin. Kotona voidaan tukea lapsen solmuopettelu esimerkiksi kysymällä kasin osaamisesta ja tekemällä niitä yhdessä. Kasisolmun tekoon löytyy netistä ohjeita, voit etsiä myös englanniksi "figure of eight". Ohjaajalta voi pyytää kotiin vanhan köyden pätkän kasin harjoitteluun, ja solmuopit vanhemmalle, jos arvelet että lapsesi saattaa tarvita muita enemmän harjoittelua solmun teossa.

Varmistuskortti

14 vuotta täytettyään nuorella on mahdollisuus tehdä yläköysi- tai liidivarmistustesti ja testin läpäistyä hän saa varmistuskortin. Vasta tämän kortin omaavat voivat varmistaa köysihallissa omatoimisesti, myös junnuryhmien ulkopuolella. Korttikokeeseen haluavien kannattaa nykäistä ohjaajaa hihasta ja harjoitella ohjaajan johdolla, jotta koe saadaan läpi. Kortti on voimassa kaikissa suomen kaupallisissa köysihalleissa.

Omatoiminen kiipeily

Kiipeily on hyvä harrastus koko perheelle, OKK:lla ja Kaamoksella voi käydä omatoimisesti kiipeilemässä kertamaksulla tai 10 kerran sarjalipulla (seuran jäsenet saavat alennusta). Alle 14-vuotiaat ovat huoltajan valvonnassa.

Seuralla on edullisia kiipeilyvuoroja Oulun Kiipeilykeskuksella, Kaamoksella ja Oulun Cavella, ne kaikki sopivat loistavasti junnujen lisäreeniapaikoiksi. Seuran kiipeilytornissa pitää olla jo enemmän tietotaitoa, jotta siellä voi kiipeillä itsenäisesti. Lisätietoja nettisivuilta.

OKK:n alennukset junnukiipeilijöiden vanhemmille

Kiipeilyn peruskurssi 60 e (norm. 110 e) www.oulunkiipeilykeskus.com/peruskurssi

Yhden illan kurssi, joka sisältää kuukauden kiipeilyt. Tämän kurssin jälkeen voit suorittaa vihreän yläköysivarmistuskortin, ja varmistaa esim. omaa lastasi köysihallissa yläköydellä. Suosittelemme kurssia ihan kaikille kiipeilystä innostuneiden lasten vanhemmille. Samoin vanhemmille, jotka pohtivat kiipeilyn turvallisuuskysymyksiä kurssi on todella hyvä perehdytys asiaan. Kiipeily sopii hyvin myös aikuisten harrastukseksi, ja itse asiassa suurin osa kiipeilyn harrastajista Suomessa onkin aikuisena aloittaneita harrastajia.

Kiipeilyn jatkokurssi eli liidikurssi 60 e (norm. 110 e) www.oulunkiipeilykeskus.com/liidikurssi

Kun perusasiat ovat hallussa ja vähän kokemusta karttunut, voit suorittaa liidikurssin. Kurssilla opetellaan liidivarmistustaidot, sen jälkeen voit suorittaa kokeen ja saat pinkin varmistuskortin.

Ilmoittaudu kursseille OKK:n tiskillä tai sähköpostitse info@oulunkiipeilykeskus.com ja mainitse olevasi junnun vanhempi. Tarvittaessa järjestämme junnujen vanhemmille myös oman kurssin, jos innokkaita on tarpeeksi.

Tiedotus

Junnukiipeilyasioista sekä seuran toiminnasta tiedotetaan Suomisportin viestien kautta, luethan ne aina huolella. Parhaiten ne tulevat perille sovelluksen kautta.

Sosiaalinen media:

Alla on kokoelma hyödyllisiä ja hauskoja some-sivuja, joita voit halutessasi seurata junnukiipeilyyn liittyen:

Oulun kiipeilyseuran jäsenten ryhmä: <https://www.facebook.com/groups/oulunkiipeilyseura> (osta ja myy, kysy neuvoa, tiedota muita jne)

Oulun kiipeilyseuran fb-sivu: <https://www.facebook.com/oulunkiipeilyseura> (seuran fb-tiedotus)

Oulun Kiipeilyseuran insta: <https://www.instagram.com/oulunkiipeilyseura/>

Oulun Kiipeilyseuran whatsapp yhteisö (ei tarvitse olla jäsen liittyäksesi)

<https://chat.whatsapp.com/CVlluzppxFp4mNkblv7lrs>

Kiipeily ulkona

Ulkona kiipeily on kiipeilyssä monen mielestä parasta. Monet junnut motivoituvat sisäkiipeilyynkin eri tavalla, kun ovat päässeet käymään oikealla kivellä. Junnuille järjestetään ulkoretkiä keväisin ja alkusyksystä. Päiväselteään käymme boulderoimassa siirtolohkareilla Lumijoen tai Kiimingin metsissä. Köysikalliot ovat Oulusta hivenen kauempana, joten olemme tehneet yöretkiä. Retkillä on nukkuttu teltoissa. Retkille mennään vanhempien ja ohjaajien autoilla kimpakyydeillä, pienimmillä on oltava huoltaja mukana. Retkillä on pieni erillinen osallistumismaksu. Retkillä myös vanhemmat ovat päässeet kiipeämään ja kaikki mukaan lähteneet on perehdytetty ulkokiipeilyn saloihin. Lähimmät kiipeilypaikat on esitelty [seuran nettisivuilla](#) ja lisää ulkokiipeilypaikkoja voit katsoa [27 cragisista](#).

Kiipeilyseura järjestää jäsenilleen kursseja ulkokiipeilyyn kalliolla ja jäällä. Vanhemmat junioritkin (alkaen 15v) voivat osallistua kursseille kurssin ohjaajan kanssa sopien. Ulkokiipeilyn opettelu kannattaa aloittaa Kalliokiipeilyn peruskurssilta. Vähintään yläköysivarmistuskortti tarvitaan kurssille osallistumiseen. Kurssi kestää yhden viikonlopun, ja sen aikana opetellaan yläköysikiipeilyn tekniikoita ulkokalliolla. Kurkseista tiedotetaan seuran jäsenmaillistalla ja esimerkiksi facebookissa. Kysy lisää junnuohjaajilta!

Kilpakiipeily

Kiipeilyssä voi halutessaan kilpailla boulderoinnissa, köysikiipeilyssä (nuoremmat yläköydessä ja vanhemmat liidissä) ja jääkiipeilyssä. Junioreille järjestetään vuosittain SM-kisoja boulderoinnissa ja köysikiipeilyssä eri puolilla Suomea. Junnujen jääkiipeilyn SM-kisat järjestetään Oulussa Finice-kisan yhteydessä vuosittain. Myös kiipeilyn maajoukkuetoiminta on aktivoitunut viime vuosina.

Järjestämme leikkimielisiä kilpailuja junnuille, boulderilla ja olympialaisia, jotka ovat yhdistelmä boulderia, nopeutta (automaatilla) ja köysikiipeilyä.

Kilpajääkiipeily on drytoolingia, eli draikkausta; vanerilla ja kiipeilyotteilla kiipeilyä hakuilla ja piikkikärkisillä fruiittari-kengillä. Näin voidaan rakentaa vaikeita kisareittejä, jotka eivät sula kesken kisan. Draikkausta voi harjoitella kesät-talvet seuran jääkiipeilytorniin vaneriseinillä, sekä hakkujen ja tavallisten kiipeilykenkien kanssa Oulun Cavella hakkukiipeilyiltoina. Seuralla on tarjolla sekä hakkuja että fruiittareita jäsenilleen, eli kokeilu tai kisaosallistuminen ei edellytä omien varusteiden ostamista. isommat junnut ovat tervetulleita mukaan seuran jäsenille järjestettäviin draikkailtoihin, tosin huomaathan että oulun caven ikäraja ilman huoltajan läsnäoloa on 16 vuotta, eli sitä nuoremmat huoltajan kanssa. Syksyllä aloittaa myös uusi nuorten draikkaryhmä

Seura tukee edellisvuonna menestyneitä seuran jäseniä, eli jos edellisvuonna olet päässyt sm tasolla podiumille seuran edustajana, maksamme seuraavana vuonna kisasenssin jos olet seuran jäsen edelleen. Laita hallitukselle viestiä aiheesta: hallitus@oulunkiipeilyseura.fi

Nuoret apuohjaajina

Otamme mielellämme junnuryhmissä kiipeäviä tai aiemmin kiivenneitä nuoria mukaan ryhmien apuohjaajiksi. Nuoret toimivat aina vanhemman pääohjaajan apuna. Pääsyvaatimuksena on lähinnä varmistuskortti sekä kiinnostus ohjaamiseen. Ohjaajatiimit muodostetaan kauden alussa eli paras aika tulla mukaan on jouluna tai kesällä. Ota yhteyttä junnuvastaaviin jos ohjaaminen kiinnostaa! Apuohjaamisesta maksetaan työkorvausta verokortilla..

Hygienian huomioiminen

Flunssaoireisena sairastetaan kotona. Kiipeilemään tullessa ja kiipeilyn jälkeen pestään kädet saippualla. Käsienvesu olisi hyvä tehdä ennen kerhon alkua jotta aikaa ei mene koko porukan jonottaessa vessaan. Muistuta junnuasi asiasta! Ohjaajat huolehtivat myös asiasta.