

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 reenaamisen viikolla 3 **maanantaista 13.1 alkaen, vain soveltavan liikunnan ryhmä aloittaa viikolla 4.** Jokaisella ryhmällä on 17 reenikertaa, valmennuksella kahdesti tai kolmesti viikossa, koulujen hiihtolomalla, ja arkipyhinä ei ole vuoroja. Vuorot löytyvät Suomisportista, joka toimii myös tiedotuskanavana. **Suomisportissa huoltajien pitää käydä merkkäämassa mieluiten edellisenä päivänä, onko junnu tulossa vuorolle vai ei, näin meidän valmentajat voivat varautua ja tehdä viime hetken suunnitelmia 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 tammikuussa ei käydä OKK:lla). Puokkarin nuorisotalolla on muutakin toimintaa samaan aikaan.

Kiipeilemme jumppasalissa, muut tilat eivät ole käytössämme. Puokkarilta pitää poistua vuoron jälkeen.

Suosittelimme että reeneihin tullessa on tarpeeksi energiaa, eli ruoka tai välipala olisi syöty sopivasti ennen reenejä. Suosittelimme kulkemaan reeneihin kävellen tai pyörällä mahdollisuuksien mukaan. Reenien aikana ei juoda limukoita tms, vesipullo kannattaa pitää mukana.

Ryhmät voivat lisäksi sopia omia menojaan, esimerkiksi kauden loppupuolella ulkokiipeilyä bouldereilla eli siirtolohkareilla joita on mm. Lumijoen ja Kiimingin metsissä, tai Merikosken muurilla. Myös Oulun Cavella ja kiipeilyseuran jää/draikkatornilla on mahdollista käydä kauden aikana ryhmän kanssa. Juttele retkitoiveista ohjaajien kanssa! Lisäksi järjestämme mahdollisuuksien mukaan koko junnuporukalle suunnattuja tapahtumia ja kilpailuja. Näistä tiedotetaan erikseen Suomisportissa.

Ryhmien ohjaajat/valmentajat

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. Jos junnusi haluaa jatkaa syksyn ryhmässä, ei sinun tarvitse tehdä mitään vaan kausi jatkuu automaattisesti. Junnut voivat osallistua useampaan viikko ryhmään, suosittelemme tätä kiipeilyä innostuneille. Ryhmämaksujen lisäksi **kaikkien junnuryhmäläisten tulee olla Oulun Kiipeilyseuran täysjäseniä vuodelle 2025**. Nuorisojäsenyys vuodelle 2025 on 105€ (alle 24-vuotiaat) ja se pitää sisällään muun muassa kiipeilyvakuutuksen ja edulliset kiipeilyvuorot eri kiipeilypaikoissa. Jäsenmaksu nousi kiipeilyliiton ja vakuutuksen korotuksen myötä vuodelle 2025. Mutta oletettavasti tarjoamme junnujäsenille ensi kesänä ilmaisen kiipeilykeskuksen kiipeilyvuoron, muiden jäsenetujen lisäksi.

Maksujen palautus jos lapsi jää pois ryhmästä:

- Kerhomaksusta palautetaan puolet, mikäli perumisesta ilmoitetaan helmikuun 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 t-paita ja verkkarit (myös shortsit käy) 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 junnulle kun tuntuu että kiipeilystä innostuu. Kengät ja valjaat kannattaa sovittaa asiantuntevan myyjän avulla, Oulun Kiipeilykeskuksen kauppa on tässä hyvä! Junnuryhmäläiset saavat sieltä 10 % alennuksen kengistä ja valjaista, varusteita ostaessa alennuksen saa kun mainitsee asiasta. Valmennusryhmäläiset saavat kengistä ja valjaista -20 % Oulun Kiipeilykeskukselta.

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 yhtä nopeasti 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. Pikkujunnuissa 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 kiipeilyvuorot tapahtumista, joihin pääsee merkkamaan paikallaolon tai poissaolon. Tämä onnistuu kaikista helpoiten sovelluksella.

Ohjaajiin on helpointa 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 kiipeilijöiden 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 varmistusopetteluun 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 varmistusopetteluun 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 solmuopetteluun 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.

Yli 13 vuotiaiden kanssa alamme harjoittelemaan liidausta, jolloin kiipeilijä vie köyttä ylös kiivetessään. Ensin harjoitteleme yläköyden kanssa, ja kun nuori tuntee olevansa valmis jättämään yläköyden pois, pääsee hän liidaamaan. Myös liidaajan varmistamista harjoitteleme.

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, kiipeilemässä voi käydä omatoimisesti kertamaksulla tai 10 kerran sarjalipulla (seuran jäsenet saavat alennusta). Alle 14-vuotiaat ovat huoltajan valvonnassa. Seuralla on edullisia kiipeilyvuoroja Oulun Kiipeilykeskuksella ja ilmaisia Oulun Cavella (omat kengät pitää olla), ne sopivat loistavasti junnujen lisäreenipaikoiksi. Seuran kiipeilytornissa pitää olla jo enemmän tietotaitoa, jotta siellä voi kiipeillä itsenäisesti. Lisätietoja vuoroista 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.

Tiedotamme myös Oulun Kiipeilyseuran whatsapp yhteisössä, täällä myös voi kysyä harrastajilta jne. (ei tarvitse olla jäsen liittyäksesi, täällä myös esimerkiksi kirppari ryhmä jossa voi myydä junnukenkiä ja kysellä käytettyjä) <https://chat.whatsapp.com/CVlluzppxFp4mNkblv7lrs>

Seuratkaa seuraa näissä, etenkin instassa päivitämme säännöllisesti tapahtumia jne.

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

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)

Kiipeily ulkona

Ulkona kiipeily on kiipeilyssä monen mielestä parasta kiipeilyssä. Monet junnut motivoituvat sisäkiipeilyynkin eri tavalla, kun ovat päässeet käymään oikealla kivellä. Junnuille järjestetään ulkoretkiä keväisin ja alkusyksystä. Päiväselttään/vuorolla käymme boulderoimassa siirtolohkareilla Lumijoen tai Kiimingin metsissä. Köysikalliot ovat Oulusta hivenen kauempana, joten olemme tehneet yöretkiä. Retkillä

on nukuttu teltoissa. Retkille mennään vanhempien ja ohjaajien autoilla kimppakyydeillä, pienimmillä on oltava huoltaja mukana. Pidemmällä 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 jäsenmaaillistalla 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

Keväällä 25 on tarkoitus tehdä yhteisiä kisareissuja junnujen sm bouldereihin, niin että valmentaja lähtee mukaan. Jos junnunne on kiinnostunut lähtemään laitattehan sähköpostia (kisat ovat toukokuussa).

Nuoret apuohjaajina

Otamme mielellämme junnuryhmissä kiipeäviä tai aiemmin kiivenneitä nuoria mukaan ryhmien apuohjaajiksi. Nuoret toimivat aina vanhemman pääohjaajan apuna. Pääsyaatimuksena 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. Käsienpesu olisi hyvä tehdä ennen kerhon alkua jotta aikaa ei mene koko porukan jonottaessa vessaan. Muistuta junnuasi asiasta! Ohjaajat huolehtivat myös asiasta.