

# Näin toimit Keski-Uusimaa- rasteilla

Järvenpään Palo  
Sibbo Vargarna  
SK Uusi

1

ETSI TAPAHTUMA RASTILIPUSTA (<https://www.rastilippu.fi/>)  
TAI VERKKOSIVULTA ([www.ku-rastit.fi](http://www.ku-rastit.fi))



Kuntorastit kattavasti yhdessä paikassa



## Tervetuloa käyttäjäksi

Tekemällä profiilin Rastilippuun pääset käyttämään palvelua. [Ohjeet suunnistajalle](#). Kirjautuneena käyttäjänä voit ilmoittautua ennakoon kuntorasteille ja maksaa osallistumisesi tapahtumiin, joissa palvelu on käytössä (vihreä tunnus kartalla, oranssi tunnus listanäkymässä).



## Löydä kuntorastit lähelläsi

Palvelusta löydät kuntorastitapahtumat. Etsi lähelläsi olevat tapahtumat ajankohdan tai sijainnin perustella. Palvelussamme on kuntorastitapahtumia koko Suomesta.

2

## SAAPUMINEN TAPAHTUMAPAIKALLE

Tapahtumapaikan osoite ilmoitetaan rastiohjelmassa. Huomaa, että pysäköintipaikan osoite voi poiketa itse tapahtumapaikasta. Pysäköi vain opastuksen mukaisesti. Tienvarsipysäköintiä käytetään yleisesti.



3

## SUUNNISTUSKARTAN LUNASTAMINEN

Ennen lähtöä ostetaan kartta, joka maksaa 10 euroa aikuisilta ja 5 euroa alle 19-vuotiailta tai opiskelijoilta. Lisäksi voit vuokrata 3 eurolla emit-kortin ajanottoa varten.



4

## MAKSUTAPOJA

Kartan voi maksaa useilla tavoilla:

- Tasarahalla
- Pankkikortilla
- MobilePaylla
- Liikunta- tai kulttuuriseteleillä tai niiden mobiiliversioilla
- Pankkisiirtona (isompi ryhmä)
- Rastilipussa, kun se toimii



5

## SUUNNISTUSKARTAN VALITSEMINEN

Ratavaihtoehdot ovat esillä:

- 1,5 km helppo
- 3 km tai 3H = helppo tai 3V = vaikea
- 5 km
- 7 km vaativa
- Mittakaavat saattavat vaihdella radoittain 1:10000 tai 1:7500
- Kartan koko on usein A4 tai A3

Mittakaava 1:7500  
Käyräväli 5 m  
Muista ilmoittautua maalissa!  
Puh.



| KU-rastit 28.9.2023 |        |  |
|---------------------|--------|--|
| 3H                  | 2,8 km |  |

6

## ILMOITTAUTUMINEN LÄHTIJÄKSI

KU-rastien ajanottolaite on emit-kortti. Voit suunnistaa myös ilman aikaa, mutta tällöinkin pitää ilmoittautua lähtijäksi. Itsepalveluna riittää radan valinta kortti leimaten, jos kortin haltijatiedot ovat oikein. Emit-kortti nollataan vilkkuvalla lähtöleimasimella K-pisteessä.



7

## OMAAN TAHTIIN EDETEN

Metsässä voi liikkua omaan tahtiin joko juosten, hölkäten tai rauhallisesti kävellen. Rastit on kierrettävä niiden numerojärjestyksessä eikä tonttien läpi saa mennä. Kartassa voi olla myös muita kielletyksi merkittyjä alueita.



8

## KAIKENIKÄISILLE SOPIVA

Osallistujien ikähaitari voi ulottua 2 – 90 vuoteen. 1,5 km radan jaksavat kiertää pienimmätkin vanhempiansa seurassa. Metsässä on paljon mielenkiintoista nähtävää.



9

## TARKISTA RASTIEN KOODIT

Rastille tullessa on syytä tarkistaa, että rastilla on sama koodi kuin kartan kuvallisissa määritteissä. Eri ratojen rasteja voi olla lähellä toisiaan.



10

## LEIMOJEN JÄRJESTYKSELLÄ ON VÄLIÄ

Rastit on leimattava numerojärjestyksessä. Ylimääräisistä leimoista ei ole haittaa, jos sattuu leimaamaan vahingossa toiseen rataan kuuluvalla rastilla.



11

## MUISTA ILMOITTAUTUA MAALISSA!

Maalissa emit-kortin lukija rekisteröi ajan tulospalvelulaitteelle, joka välittää ne heti verkkopalveluun. Muista ilmoittautua metsästä palanneeksi, vaikka olisit suunnistanut ilman aikaa. Muutoin voi käynnistyä turha maastoetsintä.



12

## TULOKSET JA OMATOIMIRASTIT

Tapahtuman tulokset viedään mahdollisimman pian verkkosivulle:

<https://www.ku-rastit.fi/keski-uusimaa-rastit/tulokset/>

Jos olit estynyt osallistumasta, monissa tapahtumissa voit suunnistaa vielä viikon ns. omatoimirasteilla. Emit-leimasimia niillä ei kuitenkaan enää ole.

### Keravan omatoimirastien koodilappu

#### OMATOIMISUUNNISTUS

- 1) Avaa puhelimesiasi QR-lukuohjelma
- 2) Lue sillä oikeinen QR-koodi
- 3) Siirry linkistä vastauslomakkeelle
- 4) Kirjoita nimesi (etunimi sukunimi)
- 5) Lähetä vastauksesi ja jatka matkaa

Liikunnan riemua luonnossa!



**150~A**