



Välkomna till Piffens
nybörjarskolning 2023

-

Tervetuloa Piffenin
suunnistuskouluun 2023

Språk - Kieli

- Orienteringskolan är helt tvåspråkig
 - Vi har tvåspråkiga ledare
- Suunnistuskoulu on täysin kaksikielinen
 - Meillä on kaksikieliset vetäjät



Schema - Aikataulu

- 1-1,5h / träning
- Barnen **måste** meddela en ledare innan de åker hem.
- Vi lämnar inget barn ensam
- 1-1,5 / harjoitus
- Lapset **ilmoittavat** ohjaajalle ennen kun lähtevät kotiin.
- Emme jätä ketään lasta yksin

Datum - Pvm	Dag - Päivä	Tid - Aika	Plats - Paikka
8.5	Måndag- Maanantai	18.00-19.30	Tennbyvallen - Tennbyn kenttä
15.5	Måndag- Maanantai	18.00-19.30	Finby skidstadion - hiihtostadion
22.5	Måndag- Maanantai	18.00-19.30	Munkvik / Tennby Sale
29.5	Måndag- Maanantai	18.00-19.30	Ravalängsbergen / Skräbböle



Upplägg - Ohjelma

1. Samling och
information om
kvällens övning

2. Uppvärmning

3. Orienteringsbana

1. Kokoontuminen ja
infoa illan
harjoituksesta

2. Lämmittely

3. Suunnistusrata



Utrustning - Varusteet

- Vi är ute oberoende väderlek
 - Hellre en tröja/jacka för mycket än för lite
- Skor
 - Vädertåliga och stödjande skor (inte gummistövlar)
 - T.ex. Löpskor
- Regnrock om det regnar
- Vattenflaska (och mellanmål)
- Olemme ulkona oli sää mikä tahansa
 - Mieluummin yksi paita/takki liian paljon kuin liian vähän
- Jalkineet
 - Säänkestävät tukevat kengät (ei kumisaappaita)
 - Esim. Lenkkarit
- Sadetakki jos sataa
- Vesipullo (ja välipala)



Övrigt - Muuta

- Vi ser gärna att föräldrarna aktivt deltar
- Vanhemmat saavat mielellään osallistua
- Man får komma med även senare, om man inte hann delta första gången.
- Saa myös tulla mukaan myöhemmin jos haluaa ja ei ehdi osallistua ensimmäisellä kerralla.
- **Frågor?**
- **Kysymyksiä?**

