

OLOSUHTEET

Toiminnan pysäyttävä vai mahdollistaja?

21.10.2020

Kimmo Yliriesto



Miten voimme aloittaa mäkipoulutoiminnan?

- Uskalletaanko me aloittaa mäkipoulutoiminta? Mutta meillä ei ole mäissä muoveja? Mistä voidaan aloittaa ja mitä muuta voidaan tehdä kuin hyppäämistä?
 - Oheisharjoittelu ja sen monipuolisuus → Lajitaitoa, hyppelyharjoittelun opettelua, pelejä ja leikkejä joihin yhdistää lajinomaisia elementtejä?
 - Opetellaan tasamaalla vauhtimäenasettoa, korokkeelta hyppyjä alas, ponnistuksia korokkeelle, tasapainoa jne..
 - Seurojen välinen yhteistyö → Lähiseurat sopii keskenään yhteisiä harjoitusaikoja?
 - Muovimattojen käyttäminen pikkumäissä → Esimerkki Jyväskylästä.



Miten voimme aloittaa mäkipoulutoiminnan?

- Mutta meillä ei ole tarpeeksi hyppyvälineitä?
 - Mäkipoulussa voi olla mukana aluksi vaikka pelkillä hiihtosuksilla, se on jopa suositeltavaa! Pikkusuksilla hiihtäminen, laskemista, opetellaan auraamaan, sitten tehdään pikkutösä yms. lisää suksitaitavuutta, helpottaa suksien hallintaa ja hyppäämistä mäkisuksilla
 - Opetellaan laskemaan suksilla → pikkusukset, minisukset mukaan varsinkin talvella. Heti ei välttämättä tarvita mäkisuksia!
 - Kypärä mukaan, voi olla esim. laskettelukypärä.
- Meillä on muovit mäessä, mutta talvella ei ole lunta?
 - Tämä mahdollistaa hyppäämisen ympäri vuoden ja tätä kannattaa painottaa myös vanhemmille että hypätään vaikka ei ole lunta. Suuri mahdollisuus ympärivuotiseen toimintaan!



Miten voimme aloittaa mäkipoulutoiminnan?

- Mutta kun meillä on vain 4 harrastajaa, eikä ole oikein salivuoroja...
 - Löytyykö paikkakunnalta tai jopa samasta seurasta esim. hiihtojaosta → Voisiko olla yhteisiä salivuoroja oheisharjoitteluun, jossa osittain voi tehdä yhdessä ja osittain lajinomaisia juttuja omalla porukalla?
 - Löytyykö paikkakunnalta yleisurheilukenttä kesäharjoitteluun? Loikkia, ponkkareita patjalle jne.?
 - Kääntäkää kaikki kivet.
- Mistä lisää apua?
 - Tuiskun mäkitokkakoulu –paketti sopii ihan aloitteleville vetäjille!
 - 20 tuntisuunnitelmaa, 10 lumelle, 10 kuivalle maalle



Muovituksen esimerkkihinnasto..

- **Everslide** -muovitusjärjestelmä koostuu seuraavista tuotteista:
 - Everslide muovielementti 500x1000 mm, väri vihreä, valkoinen , sininen ja punainen
 - Everslide turvalevy 385x1000 mm, väri vihreä
 - Kiinnitysnippuside
 - Kiinnitysmuoviverkko, silmäkoko 66 x 66 mm
 - Kiinnitysteräspanta 1 x 25 mm
 - Kiinnitysruuvit teräsnauhalle
 - Pehmuste 20 mm
- Hinta em. paketille noin 70,00/m² (alv. 24 %) vapaasti Porvoossa.



Everslide plastic matting system

Everslide element:

- size 50 x 100 cm
- colors green, white, red or blue
- installation in every 26/32,5 cm
- need is 3,1/3,9 pcs/m²
- material PP, UV and frost protected

Everslide safety plate:

- size 38,5 x 101 cm installation
- in every 26/32,5 cm
- need is 3,1/3,9 pcs/m²
- color green
- material PP, UV and frost protected

Fastening net:

- roll size 3,9 x 51,3 m = 200 m²
- mesh size 66 x 66 mm
- color black
- material PP, UV and frost protected

Fastening steel band:

- size 1,0 mm x 25,0 mm
- galvanized steel
- fixed with anchor bolts and washers

Foam mat:

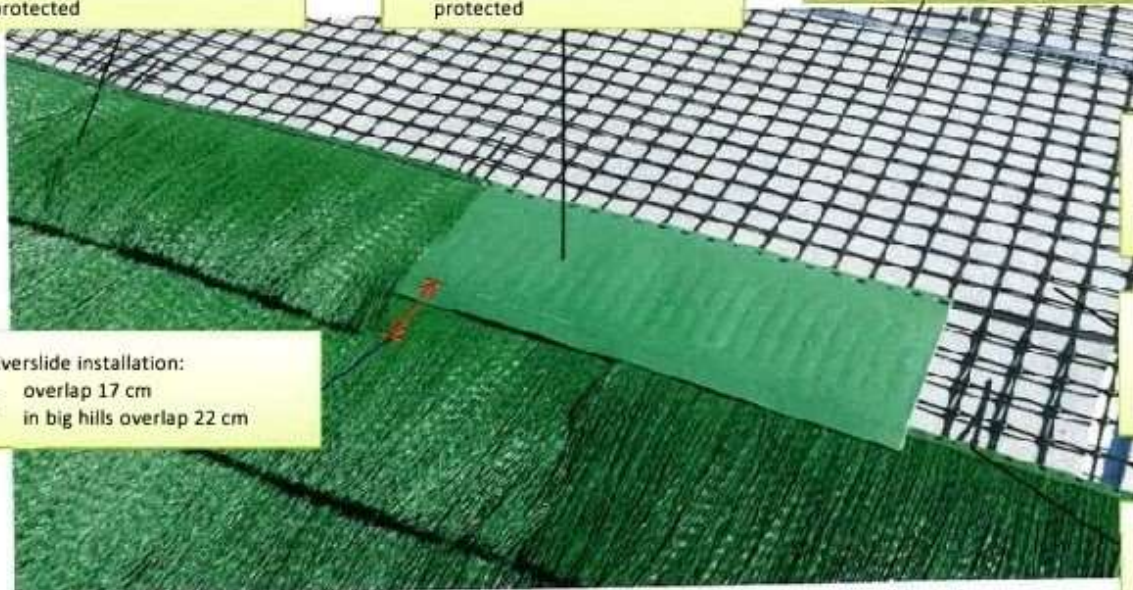
- roll size 1,0 x 50 m = 50 m²
- color grey
- thickness 20 mm
- material PE, closed cells

Fastening cable ties:

- need is 4.5 pcs/element
- color black
- material weather resistant nylon

Everslide installation:

- overlap 17 cm
- in big hills overlap 22 cm



Everslide System is approved by FIS sub-committee for Jumping Hills.

**Average life time at
least 20 years!**

C.E. LINDGREN



Muovituksen esimerkkihinnasto..

- **Conductio Oy** –muovitusneliön hinta n.68,20 € (sis. alv) sisältäen:
 - Muovielementit
 - Solumuovi
 - Kiinnitysverkko (Tensar)
 - Kaikki kiinnitystarvikkeet
 - Saatavilla myös kierrätysmuovista joka on jopa hyvä idea ottaa kokeiluun, koska yhteiskunnassa vaatimukset kierrätysmuovin käyttöön ovat kasvaneet.
- SkiGrass –muovimatto hinta n. 62€/m²
- Lisätietoa saa sähköpostilla conductio@conductio.net

