

PYÖRÄILYNOHJAAJAKOULUTUS, KESÄKUU 2020

KURSSIRUNKO

KONTAKTIOPETUSJAKSO 1: LA-SU 6.-7.6.

- paikkana Kansalaistoiminnan keskus Matara, Matarankatu 6, Jyväskylä

<http://kartta.jkl.fi/IMS/?layers=Opaskartta&cp=6904587,487516&z=1&title=Ohjaajakoulutus>

- mukaan
 - pyörä ja pyöräilyvarusteet
 - varusteet ja tarvikkeet, joita ajattelet tarvittavan ryhmiä ohjattaessa
 - säänmukaiset ja riittävän lämpimät vaatteet rauhalliseen ulkona oleskeluun ja liikkumiseen (ulko-osiot ulkona kelistä riippumatta)
 - muistiinpanovälineet, läppäri tms.
 - pyöräilyaiheisia kirjoja, jos löytyy

LAUANTAI

12–13	Kurssin avaus ja koulutuksen sisältö, TT, AT	Matara B
13–14	Lounas (siirrytään pyörillä)	Sakuragawa
14–16	Ryhmän ohjaaminen ja hallinta, minä ohjaajana, TT, AT	Matara B
16–16.10	Kahvitauko	Matara B
16.10–18	Toimintatavat lenkeillä ja retkillä, TT, AT	Matara B
18–19	Päivällinen (siirrytään pyörillä)	Vielä avoinna
19–n. 20.30	Käytännön ohjaamisharjoitteita I, TT, AT	Ulkona pyörillä

SUNNUNTAI

9–11	Lasten ja nuorten ohjaaminen, KP	Matara B
11–11.10	Kahvitauko	Matara B
11.10–13	Turvallisuus, vastuut, vakuutukset ja lainsäädäntö, TT	Matara B
13–14	Lounas (siirrytään pyörillä)	Sakuragawa
14–16	Käytännön ohjaamisharjoitteita II, TT	Ulkona pyörillä
16–n. 17	Pyörätapahtuman suunnittelu ja järjestäminen, TT	Matara B



KONTAKTIOPETUSJAKSO 2: LA–SU 13.–14.6.

- paikkana Kansalaistoiminnan keskus Matara, Matarankatu 6, Jyväskylä

<http://kartta.jkl.fi/IMS/?layers=Opaskartta&cp=6904587,487516&z=1&title=Ohjaajakoulutus>

- mukaan
 - pyörä ja pyöräilyvarusteet kaupungissa liikkumista varten
 - varusteet ja tarvikkeet, joita ajattelet tarvittavan ryhmiä ohjattaessa
 - säänmukaiset ja riittävän lämpimät vaatteet rauhalliseen ulkona oleskeluun ja liikkumiseen (ulko-osiot ulkona kelistä riippumatta)
 - 5 mielestäsi tarpeellisinta pyöräilyvaatetta sekä 5 mielestäsi olennaisinta lenkeillä ja retkillä kulkevaa varustetta
 - muistiinpanovälineet, läppäri tms.

LAUANTAI

12–12.30	Esittelykierros ja kotitehtävien tilanne, TT	Matara B
12.30–13.30	Lounas (siirrytään pyörillä)	Sakuragawa
13.30–14.30	Pyöräily ja sen alalajit sekä pyöräilyn edistäminen, TT	Matara B
14.30–17	Varusteet ja välineet sekä niiden säätäminen ja huoltaminen, TT, AT	Ulkona
17–18	Päivällinen (siirrytään pyörillä)	Vielä avoinna
18–n. 21	Varusteet ja välineet sekä niiden säätäminen ja huoltaminen jatkuu	Ulkona

SUNNUNTAI

9–11	Fysiologia, ravinto ja keuhonhuolto, AT	Matara B
11–12.30	Pyöräväylät, liikennesäännöt ja liikenteessä kulkeminen, TT	Ulkona pyörillä
12.30–13	Lounas (siirrytään pyörillä)	Sakuragawa
13–14.30	Pyöräväylät, liikennesäännöt ja liikenteessä kulkeminen jatkuu	Ulkona pyörillä
14.30–14.45	Kahvitauko	Matara B
14.45–n. 17	Kartanluku, suunnistaminen ja reitinvalinnat, TT, AT	Ulkona pyörillä + Matara B



HARJOITTELU KOTIPAIKKAKUNNILLA VIIKOILLA 24→

- vähintään 10 tuntia ja 5 lenkkiä tai retkeä
- tarkemmat ohjeet 1. kontaktijaksolla

KOKEET JA LOPPUYHTEENVEDOT ÄÄNESTYKSESSÄ

- paikkana Kansalaistoiminnan keskus Matara, Jyväskylä
- mukaan
 - pyörä ja pyöräilyvarusteet kaupungissa liikkumista varten
 - varusteet ja tarvikkeet, joita ajattelet tarvittavan ryhmiä ohjatessa
 - säänmukaiset ja riittävän lämpimät vaatteet rauhalliseen ulkona oleskeluun ja liikkumiseen (ulko-osiot ulkona kelistä riippumatta)
 - kirjoitusvälineet
 - harjoitteluraportit, tapahtuman suunnittelu -tehtävän materiaalit ja oppimispäiväkirjat (pyri tekemään valmiiksi omaan koekertaasi mennessä)
- kokeen ajankohtaäänestys!: <https://doodle.com/poll/yzrxx83baewnyrah>

AIKATAULU

11–12	Teoriakoe	Matara
12–13	Lounas	Vielä avoinna
13–17	Käytännön koe	Ulkona pyörillä
17–17.15	Kahvit	Matara
17.15–17.45	Kotitehtävien ja harjoitteluraporttien purkaminen	Matara
17.45–n.18	Palautekeskustelu kurssista	Matara