

Ohjeet aktiviteetteihin

Karttamerkkibingo

Karttamerkkibingoa voi pelata esimerkiksi vanhempien tai sisarusten kanssa.

1. Kerratkaa yleisimmät karttamerkit Suunnistusliiton sivuilta: [Yleisimmät karttamerkit](#)
2. Piirtäkää 4x4 bingoruudukot.
3. Piirtäkää jokaiseen ruutuun yksi karttamerkki oikean värisenä.
4. Lähtekää metsäretkelle ja jos kuljette maastossa karttamerkin esittämän asian ohi, merkkää kyseinen ruutu yli.
5. Pelin voittaa, kun saa ruudukossa joko vaaka- tai pystysuunnassa suoran.

Käy suunnistamassa perheen kanssa

Valmiita suunnistusrasteja löytyy mm. täältä:

- <https://espoonsuunta.fi/kuntosuunnistukset/tuto-silvis/lasten-rastit/>
- <https://helsinginsuunnistajat.fi/lasten-rastit/>
- <https://mobo.suunnistus.fi/>
- https://www.espoo.fi/fi-fi/kulttuuri_ja_liikunta/liikunta/liikunta_ja_ulkoilupaikat/Kiintorastit

Valmista itse välipala/ateria

Valitse sinulle mieleinen resepti esimerkiksi keittokirjasta tai [vegeretki.fi](#):stä. Sudenpennut voivat valmistaa itselleen esimerkiksi välipalan tai leipoa jotain yksinkertaista, vanhemmat partiolaiset voivat valmistaa jotain vähän haastavampaa.

Muista pestä kädet hyvin ennen aloittamista. Muista myös siivota jälkesi keittiöstä!

Opettelen uuden solmun

Valitse yksi solmu, jota et vielä osaa ja opettele se!

Solmuohjeita:

- [Merimiessolmu](#)
- [Paalusolmu](#)
- [Siansorkka](#)
- [Jalussolmu](#)
- [Lippusolmu](#)
- [Paalusolmu itsensä ympärille](#)

Retkeile kotona

Vaikka poikkeustilanteen takia retkiä jouduttiin perumaan, voi innokas retkeilijä vetää partiohuivin kaulaan ja virittäytyä retkitunnelmaan myös tutussa kotiympäristössä. Kun kotona retkeilyyn suhtautuu avoimin mielin, voi retki tapahtua esimerkiksi omalla takapihalla, terassilla tai parvekkeella, saunassa, vaatekaapissa, sängyn alla tai itse rakennetussa majassa. Vai saisiko riippumaton viritettyä sisälle tai omalle pihalle? Vain mielikuvitus on rajana! Kotiretkelle voi halutessaan lähteä yksin tai vaikka koko perheen kanssa.

Suunnitelkaa, mitä tarvikkeita tarvitset mukaan kotiretkellesi ja pakatkaa tavarat reppuun/rinkkaan.

Esimerkkilista:

- Otsalamppu tai taskulamppu
- Viltti tai makuupussi
- Makuualusta tai patja
- Tyyny
- Kirja, sarjakuva tai muu lukeminen
- Retkieväät, kuten eväsleipä, välipalakeksi, hedelmä tai jokin muu lempieväsi
- Kylmä juoma juomapullossa (esim. mehu) tai lämmin juoma termoksessa
- Unilelu tai pehmolelu
- Partiohuivi
- Muistiinpanovälineet
- Henkilökohtaiset hygieniavälineet, kuten hammasharja
- Vaihtovaatteet

Valmistakaa retkieväät. Etsikää netistä tai keittokirjasta esimerkiksi sämpylöiden tai välipalapatukoiden ohje ja valmistakaa näitä itse. Kokeneempi retkeilijä voi kokeilla myös esimerkiksi vaellusruokien kuivattamista uunissa. Voitte myös virittäytyä retkitunnelmaan tiskaamalla astianne itse tiskialtaassa tai rakentaa tiskilinjaston vadeista pesuhuoneeseen.

Kertaa pyöräilijän liikennesäännöt ja tee pyöräretki

1. Kerratkaa pyöräilijän liikennesäännöt: [Pyöräilysäännöt](#) ja [Ohjeita kadulla pyöräilemiseen](#)
2. Voit testata tietosi Ylen liikennesääntötestillä: [Pyöräilijä: Testaa osaatko liikennesäännöt](#)
3. Voit myös tarkistaa pyöräsi läpi Pyöräiliiton katsastuskortin avulla: [Polkupyörän katsastuskortti](#)
4. Tee yksin tai perheesi kanssa pyöräretki.