

# Tervetuloa Hiihtomuseoon!

## Ohjeita museovierailua varten

Oppilaat ovat koko museovierailun ajan opettajan vastuulla. Museon avoinnapidon henkilökunnalta voi kysyä neuvoja ja he opastavat toimintaosaston laitteiden käytössä.

1. Saapuessasi museoon tulet museon sisääntuloaulaan, josta löytyy lipunmyynti ja informaatiopiste.
  2. Vaatteiden säilytystilat ovat vastapäätä lipunmyyntipistettä. Sieltä löytyvät myös lukittavat lokerot, joihin pitää jättää reput ja isommat laukut museokäynnin ajaksi.
  3. Museon WC-tilat löytyvät vaatteiden säilytystilan vierestä oikealta.
  4. Sisääntulokerroksessa on käytettävissä tarpeen vaatiessa myös hissi yläkerran näyttelytiloihin. Pohjakerroksen näyttelytiloihin on portaikossa tuolihissi. Jos tarvitset hissiä, kysy apua museon asiakaspalvelijoilta lipunmyynnistä. Sisääntuloaulassa sijaitsee myös museokauppa.
  5. **Ensimmäisessä kerroksessa** on perusnäyttely Hiihdon henkeä. Näyttelyyn siirrytään toimintaosastolta vasemmalla olevasta liukuovesta. Toimintaosastolla on mäkihyppysimulaattori.
- Toisessa kerroksessa** sijaitsevat vaihtuvan näyttelyn näyttelysali, parvi ja Nuoska-tila. Yläkerran näyttelytilaan siirrytään portaita pitkin tai tarpeen vaatiessa hissillä.
- Pohjakerroksessa** sijaitsee lumiluolamaisessa näyttelytilassa Sisulla sankariksi -näyttely. Näyttelytilaan siirrytään portaita pitkin tai tarpeen vaatiessa portaissa sijaitsevalla tuolihissillä.
6. Näyttelytiloissa esineet ovat suojassa lasiseinäisissä vitriineissä. Vitriinit eivät kestä nojailua, joten vältä sitä! Näyttelytilassa on myös kohteita, joita voi kokeilla.
  7. Tehtäviä tehdessäsi jätä tilaa myös toisille ja tarkastele esinettä tai teosta kauempaa. Näyttelytilojen vitriinejä tai seiniä ei voi käyttää kirjoituslustoina.
  8. Liiku ryhmän mukana ja noudata opettajan ohjeita. Siirry rauhallisesti paikasta toiseen, älä juokse. Näin huomioit myös muut museokävijät.
  9. Museossa ei tarvitse olla täysin hiljaa, vaan voit myös kysyä ja keskustella, kunhan noudatat annettuja ohjeita. On kohteliasta myös pitää kännykkä kiinni tai äänettömällä museovierailun ajan.

# Vierailun aikatauluehdotus

Aikataulut ovat ohjeellisia. Niiden noudattaminen on suotavaa erityisesti silloin, kun museossa on samaan aikaan kaksi kouluryhmää.

Jos vierailulla on yhtä aikaa kaksi ryhmää, toinen aloittaa A-osasta (perusnäyttely ja toimintaosasto) ja toinen B-osasta (maastoreitti ulkona tai tehtävät Nuoska-tilassa) ja noin 45 minuutin kohdalla vaihdetaan.

Vierailun ajaksi on käytössä perusnäyttelyyn liittyviä toimintakortteja. Ulkona tapahtuvalle reitille on omat ohjeet tai maastoreitin vaihtoehtona tehtäviä Nuoska-tilassa.

## A-osa

**Sisääntulokerroksessa Salpausselkä elää -mediateos**

10 min

### Hiihdon henkeä -perusnäyttely

- Vaihtoehto 1: Valkoiset toimintakortit

tai

- Vaihtoehto 2: Tutustuminen näyttelyyn opettajan johdolla oheismateriaalin avulla

### Toimintaosaston mäkihyppysimulaattori

35 min

## B-osa

**Ulko-osuus: Maastoreitti Salpausselän maisemissa**

45 min

- ohjeet ja kartta tässä tiedostossa ja saatavissa tarvittaessa museon avoinnapidosta

TAI

**Sisäosuus: Maastoreitin korvaavia tehtäviä yläkerran Nuoska-tilassa**

(ohjeet toisessa tiedostossa)

**Yhteensä 90 min**

# Sisääntulokerros

## Hiihdon henkeä -perusnäyttely

Tutustutaan yhdessä oppilaiden kanssa Hiihdon henkeä -perusnäyttelyyn. Näyttelyn kiertosuunta on liukuovista myötäpäivään.

Voitte tutustua näyttelyyn joko vaihtoehto 1. tai 2 mukaan

### Vaihtoehto 1. Toimintakortit

- Ideana on kiertää näyttelyä etsien ja tutkien toimintakorttien tuella. Korteissa on osittain samoja kysymyksiä, mutta ne ovat eri järjestyksessä eri korteissa, jotta ainakin aloittaessa ryhmät aloittavat eri kysymyksillä.
- Tarkoituksena on tutustua, pohtia ja tehdä havaintoja, ei etsiä "oikeita vastauksia. Opettaja voi halutessaan jutella löydöksistä esim. koulussa jälkeen päin yhteisesti.
- Kortteja käytetään pareittain tai pienissä ryhmissä. Osassa ohjataan menemään tietyn esineen luo, osassa vitriinin saa valita kortissa kerrottujen ehtojen mukaisesti.
- Tehtävät ovat vaativuudeltaan erilaisia ja vievät eri pituisen ajan, joten ei kannata kilpailla siitä, kuka ehtii suorittaa suurimman määrän tehtäviä.

Ennen korttien jakamista

- Oppilaille kannattaa kertoa yhteisesti, miten museoesineistä saa tietoa: esineestä kerrotaan joko heti sen vieressä tai sitten lähellä olevassa tietotaulussa esineen kohdalla olevan numeron mukaisesti (näyttelytilassa voidaan katsoa esimerkki).
- Kannattaa varmistaa, että kaikki tietävät, mikä on "vitriini" (sanaa käytetään tehtävissä).
- Voitte tehdä näyttelyssä aluksi pikakierroksen yhdessä. Pikakierroksen tarkoitus on saada kuva siitä, millainen tila on ja mitä kaikkea siellä on. Pikakierroksen aikana ei kuitenkaan pysähdytä katsomaan tarkemmin, vaan pysytään liikkeellä koko kierroksen ajan.

### Vaihtoehto 2. Tutustutaan näyttelyyn opettajan johdolla

Perusnäyttelyssä on nostettu esiin yhdeksän pääotsikkoa, joiden tärkeimmät sisällöt on kuvattu seuraavilla sivulla:

- Suksien ja sauvojen historiaa
- Hiihtäminen koulussa
- Nykyajan hiihtäjän varusteet
- Armeija suksilla
- Kilpahiihdon eri vaiheet
- Kisamuistoja
- Mäkihyppyä tyylillä
- Kultaa ja kunniaa
- Ampumahiihto ja alppilajit

# Hiihdon henkeä opettajan johdolla

## Suksien ja sauvojen historiaa

- Suomessa on pitkä ja luminen talvi, jonka aikana tiettömässä maastossa on ollut vaikea kulkea jalkaisin.
- Talviseen metsästämiseen ja paikasta toiseen siirtymiseen tarvittiin kulkuvälineitä. Suksi sopi tähän tarkoitukseen mainiosti
  - Vertaillaan, miten muinaissuksi eroaa nykyajan suksesta. Huomioi eripariset sukset (lyly ja kalhu) ja tasapitkät sukset
- Sauvat: hiihtäessä on käytetty kahta tai yhtä sauvaa riippuen siitä onko ollut paljon muuta kannettavaa, ja siitä mikä matkan tarkoitus on (esim. yhdistetty keihäs-sauva jolla on metsästetty)

## Hiihtäminen koulussa

- Vitriinissä on lasten hiihtovarusteita 1950-luvulta
  - Vertaillaan varusteita tämän päivän varusteisiin.
  - Keskustellaan esim. osallistuvatko oppilaat koulussa tai vapaa-ajalla hiihtokilpailuihin.
  - Käyvätkö oppilaat talvisin perheen kanssa hiihtämässä?

## Nykyajan hiihtäjän varusteet

- Vitriinissä on nykyajan urheilijan tai aktiiviharrastajan käyttöön suunniteltu tekninen asu, joka lukee urheilusuorituksen aikana kehossa tapahtuvia muutoksia, jotka tallentuvat älylaitteelle.
- Tekniset asut ovat myös miellyttäviä päällä, koska ne hengittävät ja pitävät ihon kuivana.
  - Voidaan vertailla varusteita mediateoksessa nähtyihin tai läheisessä vitriinissä oleviin vanhempiin hiihtovarusteisiin ja niiden materiaaleihin.

## Armeija suksilla

- Vitriinissä istuu armeijan sotilas tauolla. Sotilaalla on lumipuku päällään, jotta hän hiihtäessä erottuisi mahdollisimman vähän lumisessa maastossa.
- Armeijan lentojoukot käyttivät kokoontaitettavaa suksea, se mahtui paremmin i lentokoneeseen kuin tavallinen pitkä suksi.

## Kilpahiihdon eri vaiheet

- Ensimmäiset hiihtokilpailut Suomessa käytiin tasamailla kuten pelloilla, järven- tai meren jäällä Tasamaahiihdossa suosittiin kapeaa ja pitkäa suksemallia, jolta tähdättiin hyvään vauhtiin
- Murtomaakilpailuja eli maastohiihtokilpailuja on järjestetty Salpausselällä jo miltei sadan vuoden ajan.

## Kisamuistoja

- Kisamuistot ovat tärkeitä muualta tulleille kisakävijöille.
  - Vitriinin kisamuistoesineet on numeroitu ja selitykset löytyvät vitriinilasissa olevasta luettelosta. Esimerkiksi tässä kohdassa voi helposti harjoitella, miten museoissa löytää tietoa esillä olevista esineistä.
  - Keskustelua kisamaskoteista esim. Millaisia kisamuistoesineitä vitriinissä on? Onko oppilailla kotona jostakin urheilukisoista peräisin oleva kisamaskotti? Onko joku vitriinissä olevista esineistä tuttu?

## Mäkihyppyä tyylillä!

- Lahden Hiihtoseura (LHS) on tunnettu menestyneistä mäkihyppääjistään. Mäkihyppy oli erityisesti lahtelaisten urheilulaji.
- 1950- ja 1960-luvulla lahtelaiset mäkihyppääjät esiintyivät viininpunaisissa pipoissa ja paidoissa, joista tuli nimitys "punapaidat" (villapaita esillä vitriinissä).
- 1970-luvulta 2000-luvulle huippunimiä lahtelaisessa mäkihypyssä ovat olleet mm. Jari Puikkonen, Toni Nieminen ja Janne Ahonen,
  - Vertaillaan vitriinissä olevia varusteita tämän päivän varusteisiin. Valokuvista voi huomata, että vanhemmissa kisoissa hyppääjät eivät käyttäneet kypärää. Hyppärimäestä on hypätty Suomessa eri aikoina kolmella erilaisella tyylillä:
    - Alkuvuosina hypättiin pystymäkihyppytyylillä ja kädet edessä hyppytyylillä. Ilmalennossa laskijan asento oli pystysuora ja sukset osoittivat ylöspäin. Tasapainoa pidettiin yllä pyörittämällä käsiä.
    - Aerodynaaminen tyyli kehitettiin 1950-luvulla. Ilmalennossa laskija oli rohkeassa etunojassa, täysin liikkumattomassa asennossa, kädet takana housunsaumassa tai joskus myös edessä. Tällä tyylillä on hypännyt mm. Matti Nykänen.
    - V-tyyli syntyi vuosien 1989 ja 1992 välillä. Ilmalennossa mäkihyppääjä levittää jalat v-asentoon. Tällä tyylillä hyppyjen pituudet kasvoivat ratkaisevasti vaikka tyyliä pidettiin aluksi virheenä ja asentoa rumana. Tällä tyylillä on hypännyt Toni Nieminen.
  - Voidaan kokeilla eri hyppyasentoja.

## Kultaa ja kunniaa

Palkintovitriinissä on esillä hyvin erilaisia palkintoja, joilla urheilijoita on palkittu kautta aikojen. Esimerkkejä ovat mm. kello, rukintyvät, appelsiineja, lamppu, rahaa, pokaaleja

- Keskustellaan esim. siitä, millaisia palkintoja nykyään jaetaan

## Ampumahiihto ja alppilajit

- Ampumahiihtovitriinissä on ampujahiihtäjä Mari Laukkasen (naimisissa Eder) hiihtoasu, sukset ja numeroliivi.
- Esillä on myös Mari Ederin ja Kaisa Mäkäräisen nimmarikortteja ja -tuotteita. Alppilajivitriinissä on esillä Peetu Piiraisen lumilauta sekä omatekoinen Suomen ja Euroopan ensimmäinen ja itsetehty lumilauta.

# Toimintaosasto

Toimintaosastolla tutustumiskohteena on mäkihyppysimulaattori. Laitteessa hypätään Lahden suurmäestä. Simulaattorissa kokeillaan, mistä asioista koostuu onnistunut mäkihyppytuloks. Kukin oppilas hyppää kaksi hyppyä peräkkäin.

Museon asiakaspalvelun henkilökunta avustaa ryhmää mäkihyppysimulaattorilla tarvittaessa.

Miten hypätään mäkeä?

- Mäkihyppysä on erityisen tärkeää oikea ajoitus ja ponnistusvoima.
- Hyppyyn lähdetään joustamalla terävästi polvista alas. Hyppymäki lasketaan alas vakaassa kyykkyasennossa.
- Hyppy suoritetaan juuri ennen hyppyrin nokkaa hypäten voimakkaasti ylöspäin (huom. ei siis eteenpäin)
- Ponnistuksen jälkeinen liitovaihe tapahtuu seisomalla vakaasti paikoillaan.
- Liidon jälkeen laskeudutaan tekemällä telemark.

# SALPAUSSELKÄ MAASTO-OHJE, 3 lk



- Museolle saavuttaessa voi reput jättää naulakkoon tai lokeroihin. Samalla käydään vessassa jos tarvis. Lämpimällä kelillä oman juomapullon voi ottaa mukaan.
- Aikaa maastossa on noin 45 minuuttia ja kuljettava matka alle 1,5 km.
- Maastokäynnin aluksi oppilaille voi antaa tehtäväksi löytää syksyn/kevään merkkejä luonnosta.
- **MAASTO-OHJETTA KÄYTETÄÄN SOVELTUVIN OSIN, KAIKKEA EI TARVITSE EHTIÄ**

1. Aluksi siirrytään **RASTILLE 1**, mäkihyppymontun yläkaiteelle tai Stadionin tulostaulun juurelle

- Olemme **Lahden Urheilukeskuksessa** ja näkyviin avautuvat Stadion sekä hyppymäet, yhdet Lahden maamerkeistä. Urheilukeskus sijaitsee **Salpausselällä**.
  - Hyppymäistä suurin on **Suurmäki**: mäkiennätys on 138 metriä, tornin korkeus on 80 metriä. Suurmäen sisälle pääsee kesällä katsomaa maisemia. Hyppymäen montussa on kesäisin **mauimala**.
  - Mäkihyppyreitää vastapäätä on **Stadion**, jonne mahtuu istumaan yli 7000 katsojaa
  - Stadionin pääkatsomoa vastapäätä on **Kisatulikukkula** (tunnetaan myös Intiaanikukkulana), missä on suojeltuja vuoden 1918 sisällissodan taistelupaikkoja
  - Stadionin takaa lähtee edelleen junarata, joka ennen kulki Lahden satamaan saakka
- Jääkaudella jopa 2-3 km paksu **mannerjäätikkö** peitti koko Suomen. Oppilaita voi pyytää kuvittelemaan, että lähtisi kävelemään tästä paikasta suoraan yläilmoihin tuon 2 km ja koko matka olisi jäätä!
  - Sulamisvaiheessa jään reuna vetäytyi pohjoiseen, mutta pysähtyi tänne noin 12 000 sitten useaksi sadaksi vuodeksi
  - Jäätiköltä virtasi sulamisjokia, jotka kuljettivat maata. Tällöin suuria määriä soraa ja hiekkaa kerrostui **suistoina** jokien suille jään reunaan
  - Syntyi **reunamuodostuma**, joka kohoa paikoitellen 70 metriä ympäristöstään. Tätä reunamuodostumaa kutsutaan **ensimmäiseksi Salpausseläksi**. Lahden ja Hollolan seudulla Salpausselät ovat näyttävimmillään
- **Salpausselän kisoja** on järjestetty yli 100 vuotta ja hiihtolajien MM-kisat seitsemän kertaa Lahdessa. Vaihtelevat maastot sopivat kilpahihtoon
- Lahti ja viisi muuta päijähämäläistä kuntaa muodostavat **Salpausselkä Geopark-alueen**. Ne ovat osa YK:n alaisen Unescon geologisesti ainutlaatuisten kohteiden verkostoa

2. Jatketään matkaa **RASTILLE 2** alikulkutunnelin kautta ja ohitetaan **Karpalon** junioreiden hyppymäet. Edetään kävelytieta, joka kulkee lähinnä hyppymäkiä ja keräännyttään ylämäen päältä löytyvän **opaskartan** luo.

- Kysymys oppilaille: Millaista metsää kasvaa ympärillä?
  - Todetaan että havumetsää, jossa kuusi kasvaa kosteammilla ja mänty kuivemmilla paikoilla.
  - Ilmaston lämmetessä lehtipuut ovat yleistymässä ja havupuut vähenemässä Salpausselällä. Eläimistä täällä tavataan mm. liito-oravaa, kettua ja kauriita.



- Kävelyteiden risteykseen näkyy myös yksi eläin eli kiven päällä **karhuveistos**. Karhu on hirven jälkeen suurin nisäkkäämme ja muinaissuomalaiset kunnioittivat sitä pyhänä eläimenä.

Keräännyttään opaskartan ääreen ja tarkistetaan, että kaikki näkevät kartalle. Kysymyksiä oppilaille:

A Missä olemme kartalla? (*Olet täällä- nuoli löytyy oikeasta alareunasta*)

B Missä kartalla on pohjoinen? (*pohjoinen on aina kartan yläreunassa, vastapäätä alareunan etelää*)

C Missä kartalla on länsi? (*vasemmassa reunassa, vastapäätä oikean reunan itää*)

D Mitä tarkoittaa sininen väri kartalla? (*vesistöjä*)

E Minkä niminen on kartan suurin vesistö? (*Vesijärvi*)

F Mitä tarkoittaa keltainen väri kartalla? (*peltoa, näkyy vähäisessä määrin*)

G Mitä tarkoittavat mustat viivat kartalla? (*teitä*)

H Mitä ovat ruskeat kapeat viivat kartalla? (*korkeuskäyriä, kertovat paikan korkeuden merenpinnasta*)

I Missä kartalla on jyrkkä kohta? (*tunnistaa siitä, että käyriä kulkee tiheästi*)

- Heti opaskartan takaa löytyy **LUONNONSUOJELUALUE**-paalu.
- **Oppilaille pohdittavaksi kysymys: Mikä on luonnonsuojelualue? Mihin niitä tarvitaan?**

Luonnonsuojelualue on lain nojalla suojeltu erityisalue, jonka käyttöä on rajoitettu. Tarkoitus on turvata luonnon monimuotoisuutta: suojellaan erilaisia elinympäristöjä ja samalla niissä elävät lajeja. Mitä monimuotoisempi ympäristö on, sitä paremmin se kestää muutoksia kuten ilmaston lämpenemistä.

- Jokainen voi vaikuttaa lähiympäristönsä tilaan noudattamalla **jokaisenoikeuksia** (entiset jokamiehen oikeudet) liikkuessaan luonnossa

Lähdetään testaamaan miten hyvin jokaisenoikeudet ovat hallussa.

**Arvutellaan ovatko seuraavat toiminnot KIELLETTYJÄ (oppilaat kyykkyy) vai SALLITTUJA (hyppy ilmaan).** Valitse väittämät vaihdellen eri sarakkeista:

KIELLETTYÄ	SALLITTUA
oksan taittaminen pensaasta	ottaa valokuvia
sammaleen ja jäkälän kerääminen	uiminen
jättää retkieväiden kääreet metsään	poimia mustikoita
sytyttää nuotio (sallittu vain merkityillä paikoilla)	polkupyörällä ajo
ottaa kiinni muurahaisia (mitään eläimiä ei saa häiritä)	kerätä kukkakimppu
kuunnella musiikkia kovalla äänellä	onkiminen
kaivaa kuoppia	kerätä sieniä

3. Jatketaan matkaa **RASTILLE 3** ohittamalla kuntolaitteet ja kääntymällä heti vasemmalle johtavalle kävelytielle. Keräännyttään Häränsilmän opastaulun ääreen.

- Opastaulussa kerrotaan Häränsilmän lammen syntyneen jääkauden lopulla muodostuneeseen suppakuoppaan. **Suppa** on syntynyt, kun valtava maamassoihin hautautunut jäälohkare on sulanut ja maa sen ympäriltä romahtanut alas.
  - Suppia on Urheilustadionin maastoissa paljon, myös hyppyrimäkien monttu on supassa.
  - Suurin osa supista on kuivillaan, Häränsilmän lammen synty johtuu pohjaan kertyneestä vettä pidättävästä maakerroksesta

- Häränsilmän lampi on kasvamassa umpeen ja muuttumassa vähitellen suoksi. Lammen koko on nykyään viidesosa siitä, mitä se oli alun perin.
  - Lammella on laituri, mutta se on vähän kapea ja kiikkerä. Käynti laiturille yksitellen. Vilkkaan luokan kanssa laiturille menoa ei välttämättä suositella.
  - **Jos aika alkaa olla vähissä, voi tässä vaiheessa palata Hiihtomuseolle.** Lammen kohdilta lähtee kävelytien oikeasta laidasta kapea oikopolku toiselle kävelytielle, jota pitkin pääsee eri reittiä museolle
4. Muussa tapauksessa siirrytään Häränsilmältä eteenpäin kapeaa ja jyrkkää metsäpolkua pitkin. Polun varrelta löytyy mm. sinivuokkoa.
- Mäen päällä ollaan **RASTILLA 4 Teivaanmäellä** ja aukiolta lähtee kapea polku vasemmalle kohti sen reunaa. Täällä Salpausselän pohjoinen rinne on erityisen jyrkkä.
    - Puiden välistä näkyy **Vesijärvi, Teivaan ja Lahden satamat**. Tästä suunnasta mannerjää on tullut kohti Etelä-Suomea ja tänne se on myöhemmin vetäytynyt.
    - Tämä on myös kohta, jossa Salpausselkä salpaa eli lukitsee **Järvi-Suomen** järviä pohjoispuolelleen. Mäelle kuuluu Jalkarannantien liikenne.
    - Rinteessä on pystyyn kuolevia kuusia, joihin on iskenyt **kirjanpainajakovuoriainen**. Vuoriaisen yleistyminen johtuu **ilmastonmuutoksesta**: helteet rasittavat kuusta ja lisäävät vuoriaisia
  - Teivaanmäeltä matka kääntyy takaisin Hiihtomuseolle kävelytieltä pitkin.

**Lahti**

**HIIHTOMUSEO**  
SKI MUSEUM

