

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.
 5. Sisääntuloaulassa sijaitsee myös museokauppa.
 6. Perusnäyttelyyn Hiihdon henkeä siirrytään toimintaosastolta vasemmalla olevasta liukuovesta.
 7. Toimintaosastolla on mäkihyppysimulaattori
 8. Museon toisessa kerroksessa sijaitsee vaihtuvan näyttelyn tila: parvi ja näyttelysali.
- Yläkerran näyttelytilaan siirrytään portaita pitkin tai tarpeen vaatiessa hissillä.
9. Pohjakerroksessa sijaitsee lumiluolamaisessa näyttelytilassa Sisulla sankariksi -näyttely. Näyttelytilaan siirrytään portaita pitkin tai tarpeen vaatiessa portaissa sijaitsevalla tuolihissillä.
 10. Näyttelytiloissa esineet ovat suojassa lasiseinäisissä vitriineissä. Vitriini nojailua joten vältä sitä! Näyttelytilassa on myös kohteita, joita voi kokeilla.
 11. Tehtäviä tehdessäsi jätä tilaa myös toisille ja tarkastele esinettä tai teosta kauempaa. Näyttelytilojen vitriinejä tai seiniä ei voi käyttää kirjoitusalueina.
 12. Liiku ryhmän mukana ja noudata opettajan ohjeita. Siirry rauhallisesti paikasta toiseen, älä juokse. Näin huomioit myös muut museokävijät.
 13. 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.

Vierailun ajaksi on käytössä toimintakortteja. Toimintakorttinipun voi antaa oppilasparille tai pienelle ryhmälle. Toimintakorttinipussa on tehtäviä kaikkiin näyttelyosiin, joten oppilaat pitävät mukanaan saman nipun koko vierailun ajan.

Aloitus

Sisääntulokerroksessa Salpausselkä elää -mediateos (molemmat ryhmät yhtä aikaa) 10 min

Yhteisen aloituksen jälkeen ryhmä jaetaan kahteen osaan. Toinen ryhmä jatkaa toimintakorttien kanssa samassa kerroksessa (A-osa: Hiihdon henkeä -perusnäyttely + Toimintaosasto) ja toinen ryhmä menee pohjakerrokseen ja yläkertaan (B-osa). 40 minuutin kuluttua osat vaihtuvat.

A-osa

Hiihdon henkeä -perusnäyttely

- Vaihtoehto 1: Valkoiset toimintakortit

tai

- Vaihtoehto 2: Tutustuminen näyttelyyn opettajan johdolla oheismateriaalin avulla

Toimintaosaston mäkihyppysimulaattori

40 min

B-osa

Pohjakerroksessa Sisulla sankariksi -erikoisnäyttely

20 min

- Vaaleansiniset toimintakortit

Lahden hiihtoseura 100 vuotta -juhlanäyttely

20 min

- Toimintakorttien bongaustehtäviä

Yhteensä 90 min

Aikataulut ovat ohjeellisia. Niiden noudattaminen on suotavaa silloin, kun museossa on samaan aikaan toinen kouluryhmä.

Sisääntulokerros

Hiihdon henkeä -perusnäyttely

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

Voit tutustua näyttelyyn joko vaihtoehto 1 tai 2 mukaan

Vaihtoehto 1: Toimintakortit

- Ideana on kiertää näyttelyä etsien ja tutkien toimintakorttien (14 nippua) 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 vaatimuudeltaan 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

Perusnäyttelystä on nostettu esiin yhdeksän pääotsikkoa, joiden sisältöjä ja *keskusteluvinkkejä* 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 mediatoeoksessa 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 lentokoneeseen kuin tavallinen pitkä suksi.

Kilpahiihdon eri vaiheet

- Ensimmäiset hiihtokilpailut Suomessa käytiin tasamailla kuten pelloilla, järven- tai meren jäällä. Tasamaahiihdossa suosittiin kapeaa ja pitkää suksimallia, jolla 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 mäkihyppäyksessä 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. Hyppyrimäestä 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, rukiinjyvät, 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 kyykyasennossa.
- 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.

Pohjakerros

Sisulla sankariksi -erikoisnäyttely

Sisulla sankariksi -näyttely esittelee suomalaisen kilpahiihdon kultakautta 1950- ja 1960 luvulta 1970-luvulle. Näyttely kertoo kilpahiihtäjien valmennuksesta, kilpailuihin valmistautumisesta sekä median yleisön ja urheilijan suhteesta

Näyttelyyn voi tutustua koko ryhmän kanssa tai toimintakorttiniipussa olevan vaaleansinisen kortin avulla. Näyttelyssä tutustutaan kolmeen kokonaisuuteen:

1. Harjoittelu ja ruokavalio
2. Takaseinällä olevat videot
3. Palkinnot ja kunniagalleria.

1. Hiihdon harjoittelussa voi kiinnittää huomiota siihen, että metsä oli tärkeä harjoittelupaikka ja esim. metsätyöt siksi hyvä päivätyö hiihtäjille. Hiihtoa ei siihen aikaan vielä pidetty ammattina.

- Tutki vitriineistä, millaista ruokaa hiihtäjät söivät. Mikä oli suosittu tankkausjuoma kisan aikana?

2. Katsele ja kuuntele huoneen takaseinällä näkyvää videota vähintään pari minuuttia.

Vasemmalla puolella on luettelo, johon on merkitty, mikä video on meneillään. Vertaa videolla näkyvää tilannetta (esim. haastattelu, selostus) nykyisiin urheilusta tehtäviin juttuihin tai uutisiin. Mitä samanlaisia asioita videoissa näkyy, mitä erilaista niissä on?

3. Lasivitrineissä on entisajan hiihtäjäsankareiden saamia palkintoja ja käytävän toisella puolella on Pohjoismaisten hiihtolajien kunniagalleria (Hall of Fame).

- Tutki vitriineistä, millaisia palkintoja mitalien lisäksi kilpailuista on saatu. Tutustu kunniagalleriaan. Valitse 2-4 henkilöä ja tutustu heidän saavutuksiinsa (avaa luukku ja lue sen takana oleva teksti). Onko voittaminen kilpailuissa sinusta tärkeää?
- Mikä valitsemiesi urheilijoiden saavutuksista on sinun mielestäsi tärkein?

Yläkerta

Lahden hiihtoseura 100 vuotta -juhlanäyttely

Oppilaat käyttävät tähän näyttelyn osuuteen toimintakorttien bongaustehtävää. Kussakin toimintakorttiniipussa on samoihin bongauspaikkoihin erilaiset tehtävät.

Mitalipöytä

- Mitalipöydästä näet kuinka monta mitalia lahtelaiset hiihtäjät ja mäkihyppääjät ovat voittaneet olympialaisissa ja maailmanmestaruuskisoissa.
- Minä vuosina on voitettu kolme kultamitali (kaksi vuosilukua)?
- Minä vuosina on voitettu yhteensä viisi mitalia (viisi vuosilukua)?
- Minä vuonna voitettiin ensimmäinen mitali?

Kisojen toimitsijat

- Bongaa mitä työtä tämä henkilö on tehnyt kisoissa. Haluaisitko itse olla kisoissa tässä tehtävässä? Jos et, niin mikä tehtävä sinua kiinnostaisi enemmän?

Kisamaskotti

- Bongaa lasten suunnittelema kisamaskotti! Mikä maskotissa on mielestäsi tärkeää?

Lasten olympialaiset

- Bongaa lasten olympialaisten mitali! Oletko itse kilpaillut hiihtämisessä?

Harjoitteluvideo

- Bongaa video lasten ja nuorten urheilutreeneistä. Mitä harjoitusta haluaisit itse kokeilla?