

INTRODUKTION TILL ORIENTERING





INLEDNING

Syftet med denna folder är att du som nybliven medlem i Kungälvs OK ska få en inblick i klubbens verksamhet och ge vägledning i hur du som förälder kan stötta ditt barn under sina första steg som orienterare. Målet är att ge dig en grundläggande förståelse hur orientering går till, hur man läser och passar en karta och hur man hittar sin väg mellan kontrollerna – något som du sedan kan föra över till ditt barn.

OM KUNGÄLVS OK

Kungälvs OK bildades 1958 och har för närvarande ungefär 500 medlemmar. Det är en ideell förening där medlemmarna ingår i olika kommittéer som tar hand om olika arbetsområden exempelvis underhåll av klubbstugan, träningar och arrangemang. Vi håller främst till vid vår vanliga klubbstuga i Fontin som är den naturliga mötesplatsen för alla i klubben, där bland annat medlemmarna turas om att fixa kvällsfika efter tisdagsträningarna.

Hur du blir medlem kan du läsa om på vår hemsida <http://www.kungalvsok.se>.

NYBÖRJARKURS

Kungälvs OK:s nybörjarkurs syftar till att ditt barn, med en vuxen som stöd, ska kunna genomföra en orientering på lättaste nivå. Målet är att gå igenom grunderna som används på alla nivåer i orientering.

- Karta och karttecken
 - Löparen har förståelse för vad en karta är och känner till att kartan är en bild av verkligheten sedd uppfifrån.
 - Löparen kan skapa sig en bild av hur verkligheten ser ut med hjälp av kartan.
 - Löparen kan genom att titta på terrängen skapa sig en bild av hur kartan ser ut.
 - Löparen känner till kartans färger och de vanligaste karttecknen.
 - Löparen känner till de vanligaste symbolerna för banpåtryck; start, kontroller, mål, förbjudet område och snitslad väg mellan kontrollerna.
- Springa din första orienteringsbana
 - Löparen kan hantera kartan och vika den så att den passar bra i handen.
 - Löparen kan passa kartan med hjälp av terrängen.
 - Löparen kan använda sig av tumgreppet för att snabbt hitta rätt på kartan.
 - Löparen kan på ett enkelt sätt lösa orienteringsproblemen vid ledstångsbyte vid eller mellan kontroller.
- Kompassen
 - Löparen kan passa kartan med hjälp av kompassen.
 - Löparen kan ta ut riktning med hjälp av kompassen.
- Grundmoment, kontrollbeskrivning och stämpling
 - Löparen förstår vilka grundmoment som krävs för att klara en sträcka.
 - Löparen vet grunderna i kontrolltagning samt hur stämpling fungerar.
 - Löparen känner till kontrollens ordningsnummer och kodsiffra på kontrollbeskrivningen.

EFTER NYBÖRJARKURSEN

När nybörjarkursen är avslutad går ditt barn in i en träningsgrupp baserad på ålder och förkunskaper. Det får du information om när det blir dags. Vi tränar främst på tisdagar kl 18.00 där vi under sommartiden bortsett uppehåll under sommarlovet är på olika platser i kommunen så länge kvällsljuset räcker till. Var vi är vilken tisdag kommuniceras inför varje termin. Under det mörka vinterhalvåret är vi uteslutande i Fontin och springer med pannlampa.

Efter tisdagsträningen erbjuds kvällsfika i vår klubbstuga som är gratis för ungdomar. Det är ett bra tillfälle att lära känna andra i klubben.

På torsdagar erbjuds orienteringsträning under sommarhalvåret, även där med uppehåll för sommarlov, och under vinterhalvåret har vi gymnastik i Övre Fontinskolans gymnastiksal.

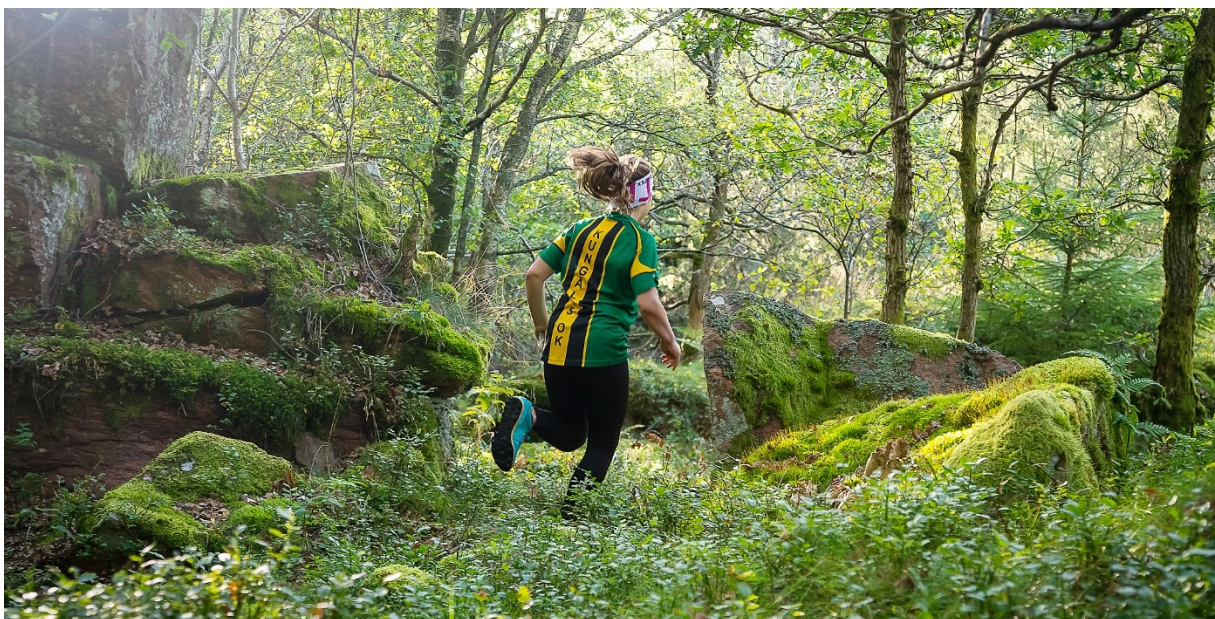
GRUNDLÄGGANDE OM ORIENTERING

Orientering handlar om att finna din väg genom okänd mark med hjälp av en karta och kompass. Sporten har en mycket stor spännvidd; alltifrån en familjeidrott till en tuff och hård elitidrott. Den åldersindelning (klasser) man använder sig av sträcker sig från 10 års ålder upp till 90-årsklasser. För den som inte vill tävla finns det motionsklasser, där man väljer en bana utifrån olika svårighetsnivåer och längd. Kortfattat är orientering en sport där alla i familjen kan delta på sina egna villkor.

KLÄDSEL OCH UTRUSTNING

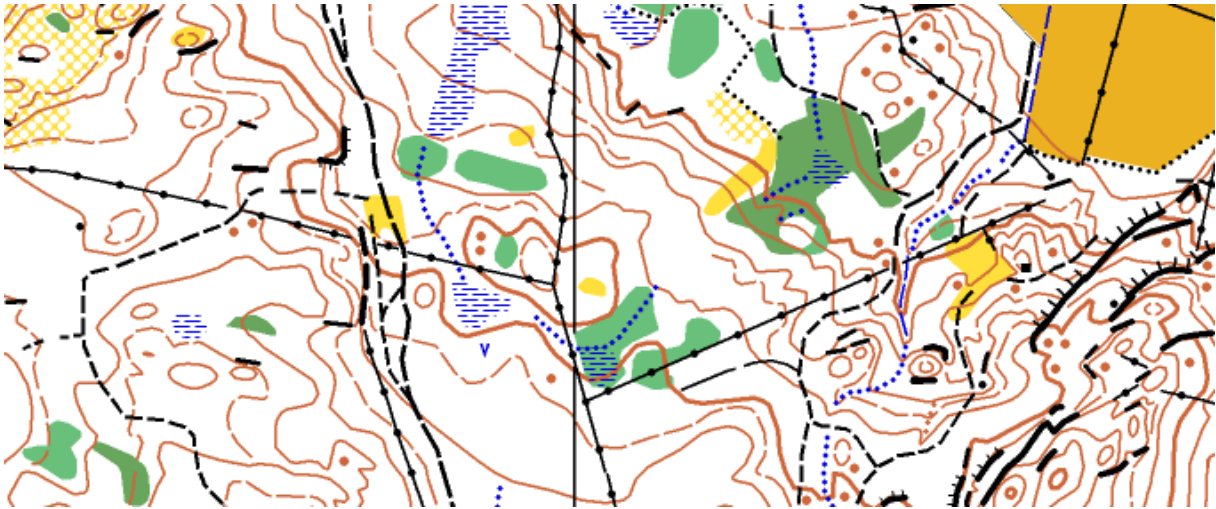
Innan du ger dig ut i skogen måste du vara rätt klädd. Upptill får man ha kortärmat eller linne men nertill måste man ha heltäckande klädsel. **Det är inte tillåtet att springa i kortbyxor.** Det finns särskilda orienteringskläder men som nybörjare fungerar vilken heltäckande träningsklädsel som helst med oömma joggingskor till det. Du kommer förmodligen bli smutsig.

All orienteringsutrustning (kläder, skor, kompasser, etc.) kan man köpa på tävlingar eller från dedikerade återförsäljare på internet, exempelvis SM Sport i Mölnlycke (<http://www.smsport.se>).



KARTAN

Kartan är en förminskad bild av verkligheten sett uppifrån, hur mycket den är förminskad beror på vilken skala den har. Kartan som man använder när man orienterar är speciellt utformad för orientering och är mycket mer detaljerad än kartor man vanligtvis ser.



KARTANS FÄRGER

En orienteringskarta består av sju olika färgkategorier.



Allt som är vitt är vanlig skog.



Nästan allt som är **brunt har med höjdskillnader att göra**, upp eller ner. Asfalterade vägar/ytor är också bruna.



Allt som är **gult är öppnare än vanlig skog**, ju gulare desto öppnare.



Allt som är markerat med en **gröngul färg är tomtmark och förbjudet område**.



Allt som är **grönt är tätare än vanlig skog**, ju grönare desto tätare.



Allt som är **svart är gjort av människan eller av sten**.



Allt som är **blått har med vatten att göra**. Svart kant runt om betyder att man inte kan passera det.

SKALA

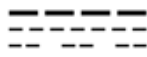





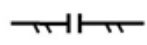


Kartans skala anger hur mycket kartan är förminskad gentemot verkligheten. Vanligaste kartskalorna i orientering är 1:7500 och 1:10 000, vilket innebär att kartan är 7500 respektive 10 000 gånger mindre än verkligheten.

För att förstå hur långt man förväntas ta sig från ett ställe till ett annat så kan i man huvudet ta bort de två sista nollorna vilket då anger hur långt 1 cm på kartan blir i verkligheten. 1 cm i skalan 1:7500 blir 75 meter i verkligheten och 100 meter i skalan 1:10 000. En sträcka som är 5 cm på kartan blir i sådana fall 375 respektive 500 meter man ska förflytta sig.

Kartans skala står alltid angivet någonstans på den.

KARTANS TECKEN

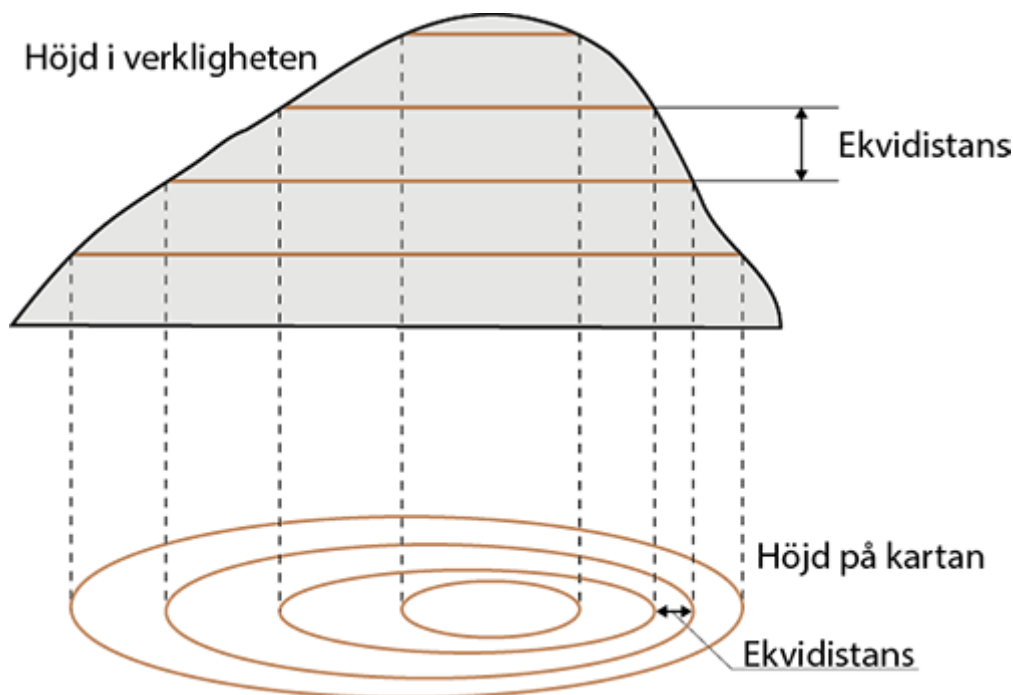
Det finns en mängd olika karttecken men det här är de vanligaste.

	Motorväg / Större väg		Höjdkurvor
	Smal väg / körbar skogsstig / Elljusspår		Punkthöjd / Flack höjd
	Stig, Stor / Liten / Diffus		Grävd grop, stor / liten
	Järnväg		Naturlig grop, stor / liten
	Kraftledning		Sjö / Göl
	Stor kraftledning		Opasserbart vattendrag / Bäck med övergång / Surdrag
	Tunnel / Viadukt		Sankmark, opasserbar / öppen
	Stenmur / Raserad stenmur		Sankmark, bevuxen / diffus
	Högt stängsel med genomgång		Asfalt- eller grusyta
	Stängsel / Raserat stängsel		Öppen / halvöppen lättlöpt mark
	Byggnader		Odlad mark
	Grav, ruin / liten ruin		Öppen mark med viss växtlighet
	Högt torn / litet torn		Kalhygge
	Brant, passerbar / opasserbar		Löphindrande skog
	Sten / Stor sten		Svårlöpt skog
	Grupp av stenar		Tomtmark, förbjudet område



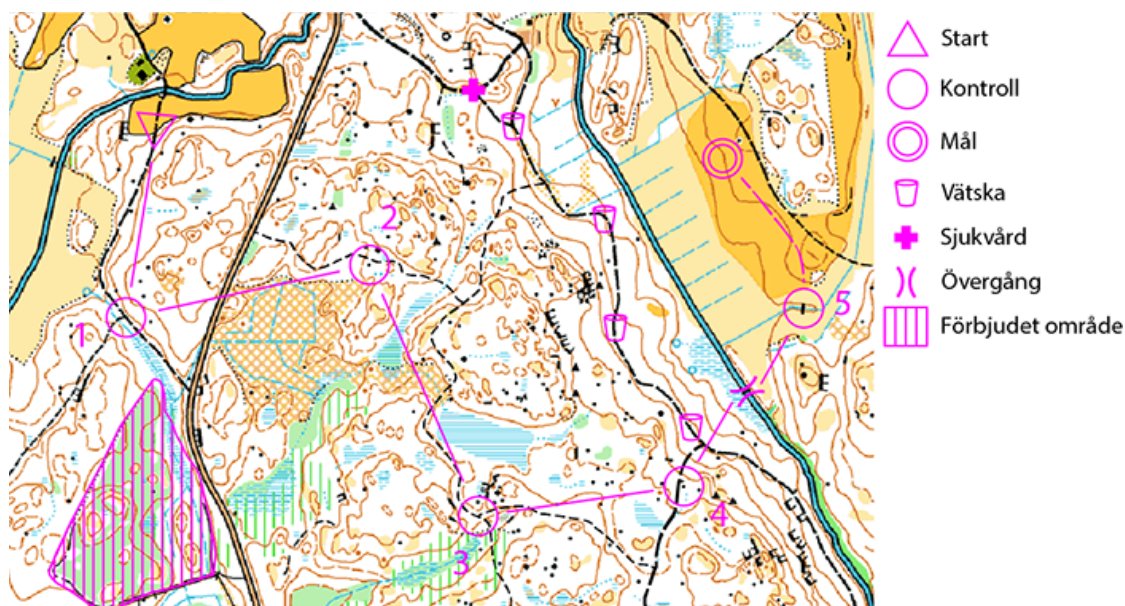
HÖJDKURVOR

De bruna linjerna på kartan kallas höjdkurvor och beskriver hur marken höjer och sänker sig. Varje höjdnivå linje hänger ihop med sig själv. Man behöver inte ha jättestor kunskap om detta på nybörjarkursens banor men det kan vara bra att veta att ju fler linjer, desto högre berg och ju tätare det är mellan linjerna, desto brantare är backen. Höjdskillnaden mellan varje linje kallas ekvidistans som vanligast är 5 meter.



ATT SPRINGA EN ORIENTERINGSBANA

När du orienterar har du en bana tryckt på din karta där du ska besöka kontroller i tur och ordning. Du väljer själv vilken väg du tar bara du hittar kontrollerna i ordningsföljd. Början på banan, start, är markerad som en triangel och målet som en dubbelring. På tävling kan även andra tillfälliga saker vara markerade på detta sätt, exempelvis förbjudna områden, bäckövergångar, vätskeutdelning och sjukvård. På banor för nybörjare kan man ibland vitsnitsla i skogen för att hjälpa löparna vidare och markerar i sådana fall snitslandet på kartan med en stig i samma färg som banan.



PASSA KARTAN

För att kunna orientera enklast måste kartan vara vänd så den matchar verkligheten. Höger på kartan ska vara höger i verkligheten också. När du vrider dig så ska du samtidigt vrida kartan så den fortfarande är rätt vänd. Att vända en karta så den är rätt kallas Passa kartan och det finns två sätt att göra det på.

PASSA KARTAN EFTER VERKLIGHETEN

Det första är att se till terrängen och passa in kartan därefter. Det kan vara en stig, väg, kraftledning eller annat större föremål man använder som mall för att vrida kartan rätt.

I bilden nedan är kartan vi har i händerna passad till terrängen. Föremål till höger om vägen, stenen och det halvöppna området, ligger till höger på kartan. De båda husen till vänster om vägen ligger också till vänster på kartan.



PASSA KARTAN EFTER KOMPASS

Att passa kartan efter terrängen kan vara lite lurigt om allt du ser inte är uppenbart vad det är på kartan. Då är det säkrare att passa kartan efter kompassen. På kompassen har du en snurrande nål där den röda, eller orangea, delen av nålen pekar mot norr. Om du matchar kompassens norr med kartans så blir kartan passad.



Kompass för löpning kan du köpa via dedikerade butiker för orienteringsutrustning på internet eller på orienteringstävlingar. **De kompasser man hittar i vanliga sportbutiker brukar generellt vara anpassade för vandring och rekommenderas inte eftersom de har en kompassnål som inte är stabil nog för löpning och tar en stund innan de ställt in sig rätt.**

SM Sport (<http://smsport.se>) har en guide på sin hemsida vad man ska välja. Det absolut vanligaste är att man använder tumkompass när man orienterar, men allt handlar i slutändan om tycke och smak. Oavsett vilken typ av kompass man väljer är principen för hur man passar kartan densamma, norripilen ska peka mot norr på kartan.

SVÅRIGHETSnivåer

Som vi sa är orientering en sport för alla och därför finns det banor anpassade för hur mycket man hunnit lära sig. Svårighetsnivåerna är indelade i färger. Träningsgrupperna har namn baserade på dessa svårighetsnivåer.



Grön. Enklare navigering längs tydliga ledstänger, främst stigar.



Vit. Navigering längs ledstänger, gena över öppna fält.



Gul. Enkel orientering till tydliga kontrollpunkter.



Orange. Lite svårare orientering, fortfarande tydliga terrängdetaljer.



Röd. Som orange, men mer svårframkomlig terräng kan användas



Violett. Svår orientering som ställer stora krav på orienteringsförmåga.

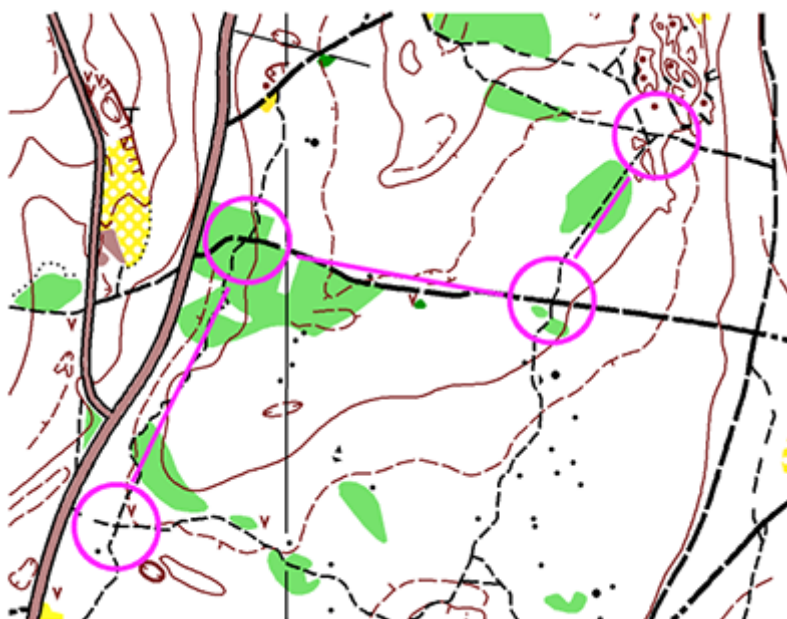


Blå. Så svårt som möjligt, men helst inte för kuperat.



Svart. Ju svårare desto bättre. All terräng kan användas.

Nybörjarkursen kommer uteslutande ha banor på grön nivå. Se exempel nedan.



ATT TA EN KONTROLL

Oavsett svårighetsnivå på sin bana finns det en grundläggande metod som alla följer. Gå igenom följande lista för att planera din väg framåt:

1. Vik din karta en till två gånger så du ser inte mycket mer än den kontroll du ska till.
2. Håll kartan så där du är kommer närmast din mage och dit du ska pekar rakt ut.
3. Vrid **hela** dig tills kartan blir passad antingen efter terrängen eller din kompass.
4. Nu är du vänd mot din nästa kontroll och du ser mot den om du tittar rakt fram.
 - a. Se dig omkring, vad har du runt omkring dig?
5. Läs din karta och se vilken väg du kommer vidare. Ställ dig följande frågor:
 - a. Var sitter nästa kontroll, vid vilket föremål?
 - b. Vad ska du se på vägen?
 - c. När vet du att du är nästan framme? Vad ska du vara uppmärksam på?
6. Ta dig mot kontrollen i den takt du hinner med att hålla koll på det du behöver. Spring inte för fort, långsamt och rätt är alltid bättre än snabbt och fel.
7. Håll koll på det du ser vid sidan om stigen och stäm av med kartan allteftersom du tar dig fram till kontrollen.
8. När du närmar dig kontrollen, sakta ner så du inte missar viktiga detaljer i skogen som hjälper dig fram till din kontrollpunkt.



ATT STÖDJA SITT BARN

Under träning kommer vi troligtvis behöva hjälp av dig som förälder att följa med/skugga barnen för att de ska känna sig trygga i skogen. Givetvis har vi som ledare huvudansvaret för uppföljningen men är det många barn med på träningen behöver vi även hjälp av föräldrar.

Ibland vill ungdomarna absolut att en förälder är med i skogen, men när de blivit lite tryggare är det oftast bättre att bli skuggad av någon annan vuxen och då kan det vara bättre att ibland "byta barn" med någon annan.

Att skugga innebär inte att man orienterar åt den man skuggar, bara att man finns med som en trygghet och lite av ett "säkerhetsbälte". Här nedan finns några råd om vad man kan tänka på när man skuggar.

TIPS PÅ HUR DU SKA AGERA SOM VUXEN

- Låt barnet springa före och läsa kartan, annars är risken stor att du tar över orienteringen. Ju säkrare barnet är, desto längre bakom ska du hålla dig.
- Påminn barnet om att stanna då och då och läsa kartan.
- Innan ni springer till nästa kontroll – ställ kontrollfrågor till barnet:
 - Var är vi nu?
 - Vart ska vi?
 - Är kartan passad?
 - Vilken väg ska vi ta?
 - Hur ser vägen ut, vad kommer vi att passera på vägen?
- Bekräfta framgång – stötta i motgång.
 - Stanna/stoppa när det går fel. Ställ kontrollfrågorna igen. Låt aldrig barnet bomma ordentligt.
 - Skäll/klaga aldrig på barnen för att de inte förstår/orienterar som en elitlöpare.
- Tro på ditt barn – barnen är klokare än vi tror.
- Fokusera på orienteringen, tiden kommer med tiden.
- Gå igenom banan när ni kommit i mål och uppmuntra genom att prata om allt som gick bra.

Kom ihåg att all inlärning bygger på trygghet, säkerhet, identitet, stolthet och glädje!

- Man lär när man gör rätt.
- Man lär när man är trygg.
- Man lär när man har kul

