



ORIENTERING

www.aktivapauser.com

EN IDROTT MED FART OCH TANKE...



<http://www.youtube.com/watch?v=OsLpfCzNRrQ>

ORIENTERING

VAD ÄR SVÅRAST MED
ORIENTERING ?

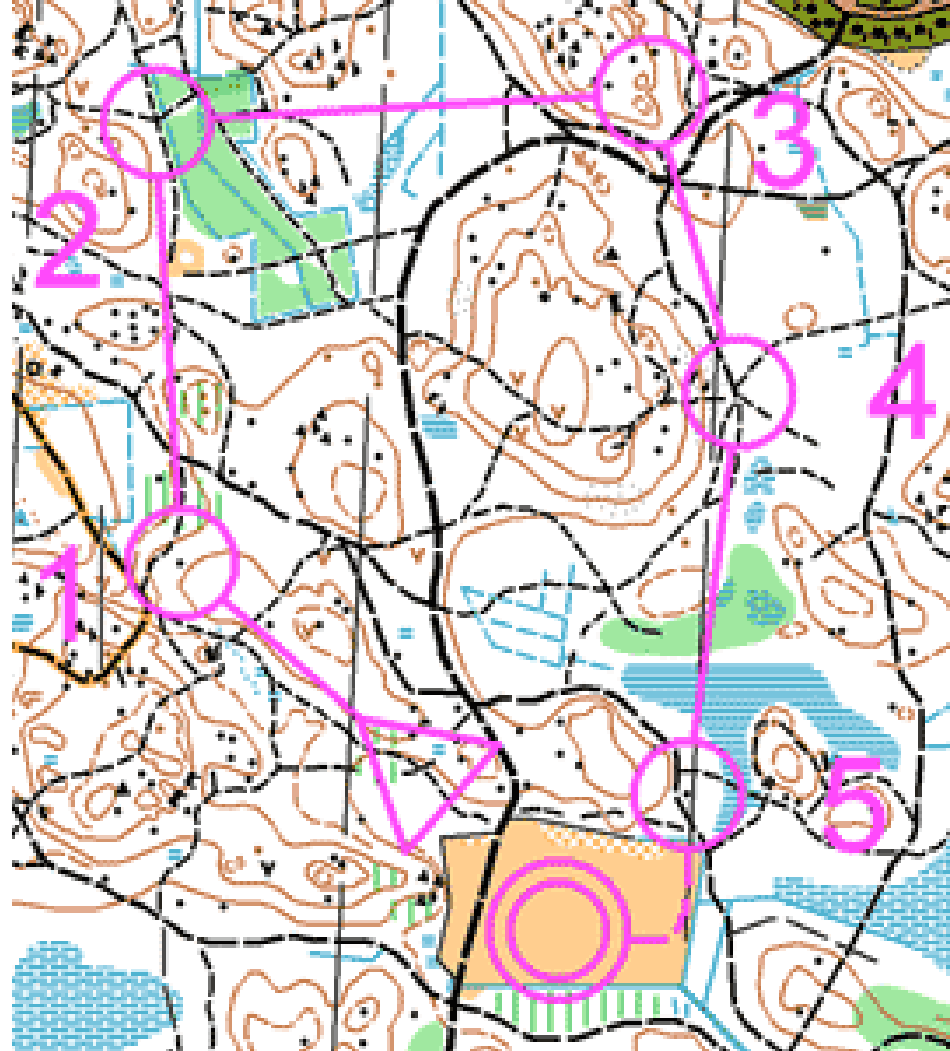


VARFÖR ORIENTERING?

Finns en mängd olika typer
av kartor

Det hör till allmänbildningen
att kunna läsa en karta

Det ger en frihet att kunna ta
sig ut i ex skogen på egen hand.



ORIENTERINGENS 4 OLIKA OMRÅDEN

1 Att förstå kartan

2 Att lägga kartan rätt

3 Att göra rätt vägval

4 Att hitta i naturen

VILKA OLIKA KARTOR FINNS DET?



KARTANS FÄRGER

Blått = vatten

Gult = öppna fält

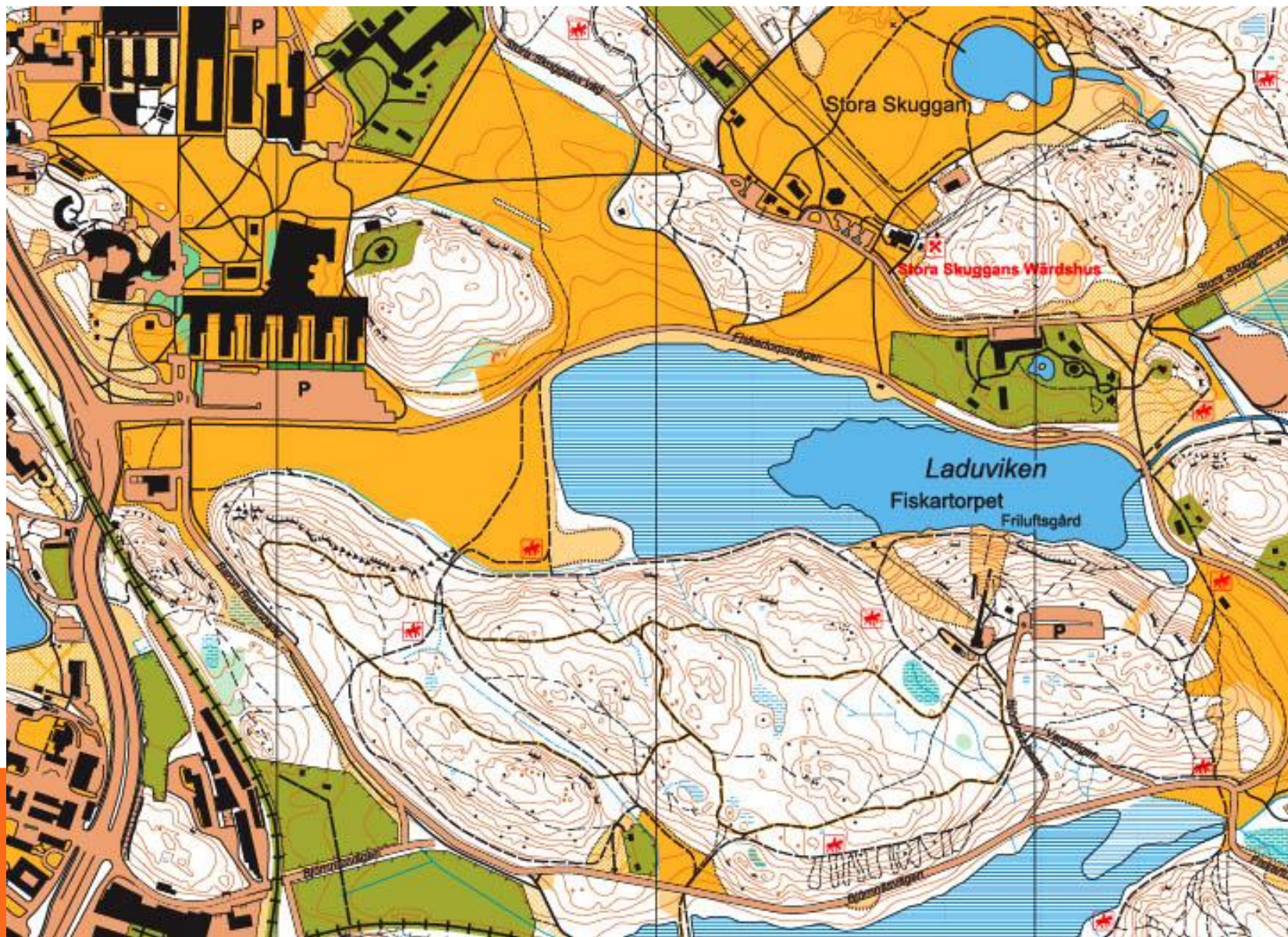
Vitt = skog

Olivgrön = tomtmark

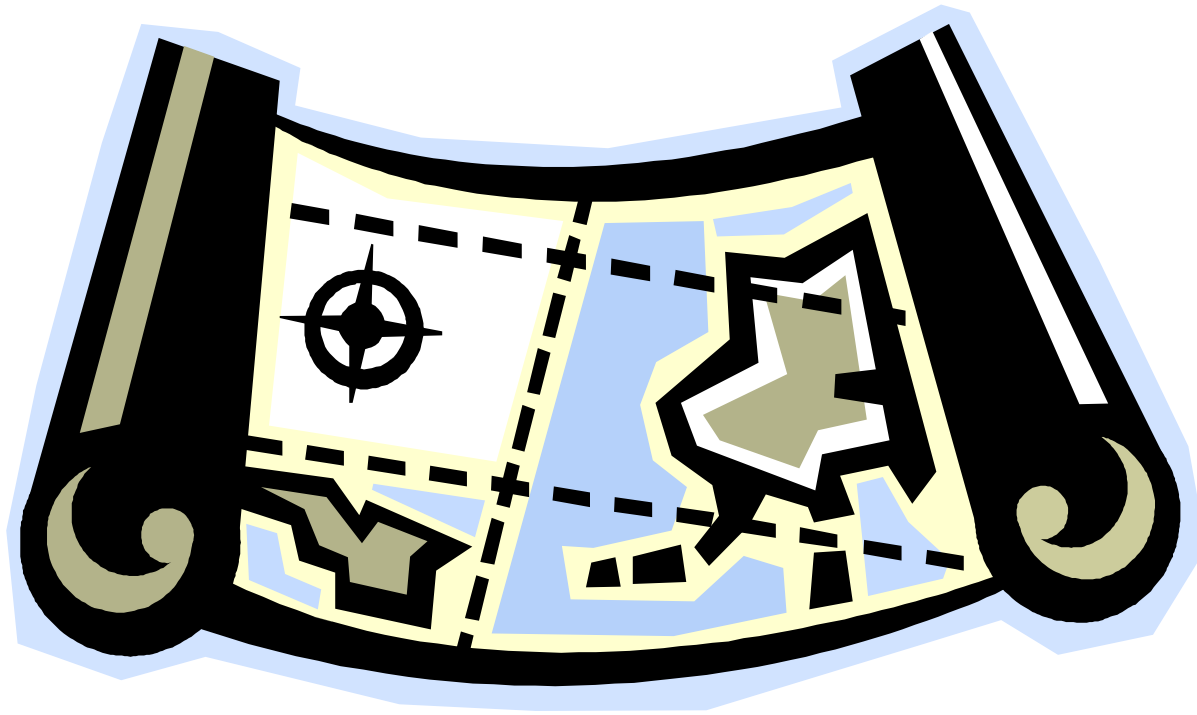
Grön = tät skog

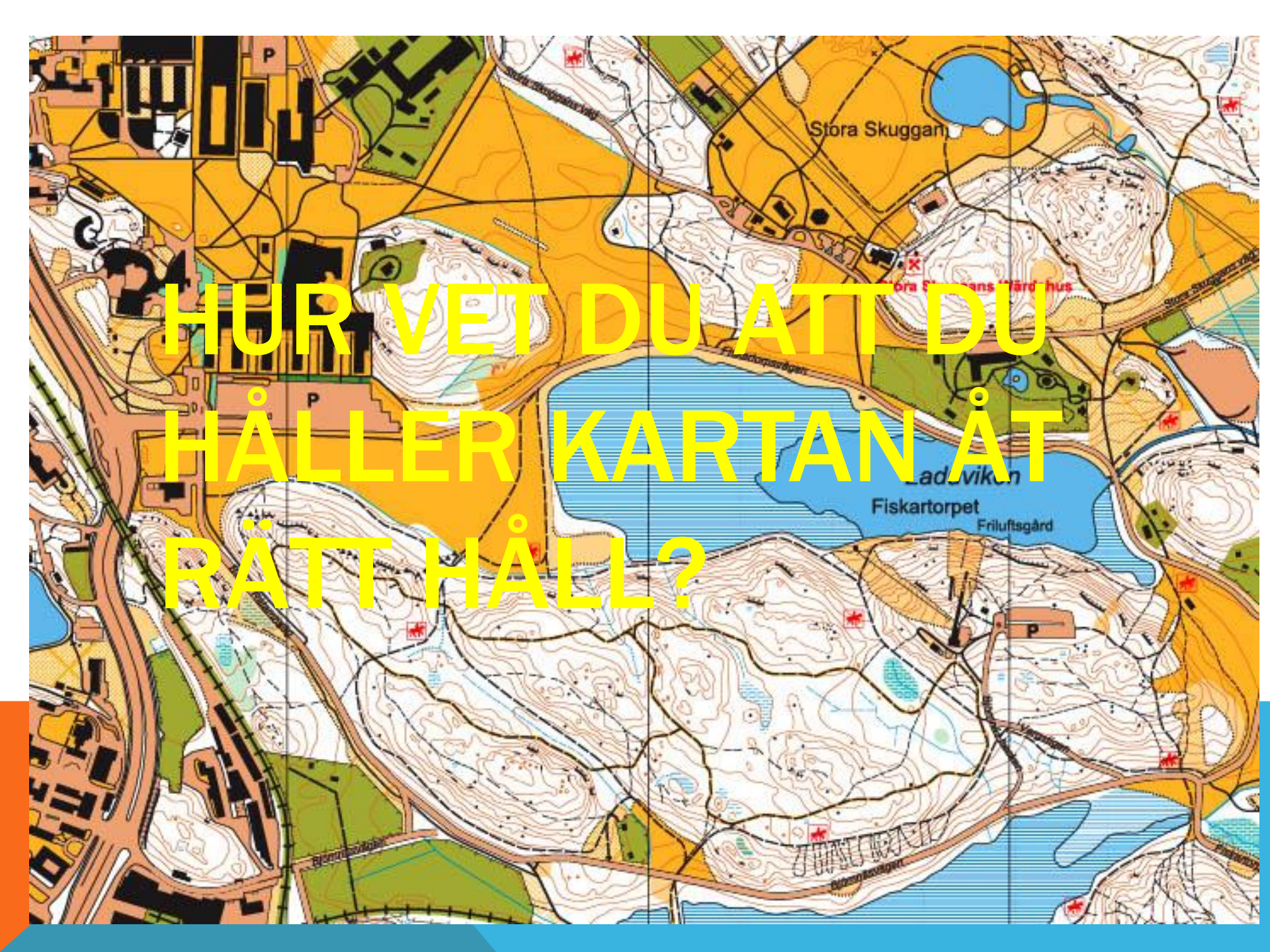
Svart = detaljer i skogen

Brunt = höjdkurvor och stora vägar



VILKA KARTTECKEN KAN NI?



A detailed topographic map of a Swedish landscape. The map features a large blue lake in the center, surrounded by orange-brown hills with brown contour lines. To the left, there are green fields and a road. To the right, there are more hills and a road. The text "HUR VET DU ATT DU HÅLLER KARTAN ÅT RÄTT HÅLL?" is overlaid in large yellow letters. Various place names are visible on the map, including "Stora Skuggan", "Stora Skuggans Vårdhus", "Ladviken", "Fiskartorpet", and "Friluftsgård". There are also several red star symbols and a 'P' symbol on the map.

HUR VET DU ATT DU
HÅLLER KARTAN ÅT
RÄTT HÅLL?

ATT HÅLLA KARTAN RÄTT...



- Är det absolut viktigaste om ni ska hitta rätt
- Anpassa kartan åt verkligheten – ex vattnet på kartan ska peka mot vattnet i verkligheten
- Vrid *inte* på kartan, vrid på er själva
- Håll tummen där ni springer
- Lättare med kompass norrpilen på kompassen och överkanten på kartan pekar åt samma håll.

NÄR ANVÄNDER DU KOMPASSEN?

Som mätsticka för att beräkna avstånd

1:10 000 – 1 cm = 100 m i terrängen

1:50 000 – 1 cm = 500 m

För att passa kartan åt norr. Kompassnålen i kompasshuset pekar alltid åt norr

För att kunna ta den kortaste vägen

HUR TAR DU UT KOMPASSRIKTNING?

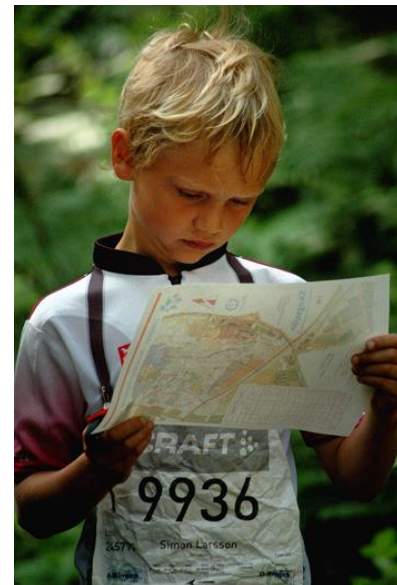
1. Lägg kompassen på kartan med den ena kanten genom den punkt där du befinner dig och den punkt du ska till. Kurspilen måste peka i färdriktningen
2. Vrid kompasshuset så att nord-sydlinjerna blir parallella med meridianerna på kartan. N på kompasshuset är vridet mot kartans norr
3. Ta kompassen från kartan. Vänd dig så att kompassnålen ligger mitt i norrpilen. Kurspilen visar då vilket håll du ska gå



BEGREPPSFÖRKLARING

Passa kartan:

Kartan är en avbild av terrängen
När man läser kartan ska bilden
passa med verkligheten. Kartans norr måste
därför alltid ligga mot norr i verkligheten



Skala



1:10 000 – 1 cm = 100 m i terrängen

1:50 000 – 1 cm = 500 m

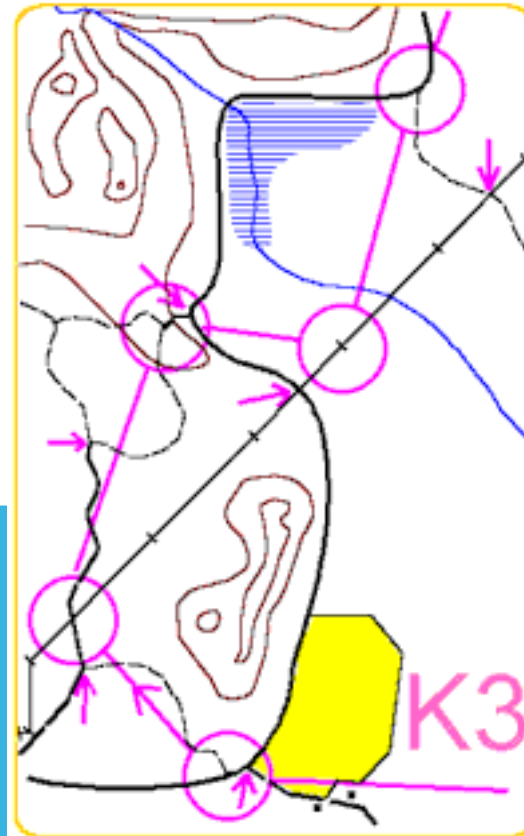
Tumgreppet:

Att hålla tummen bredvid den punkt på kartan där man befinner sig. Kartan hålls vikt i handen och tummen flyttas när man förflyttar sig i terrängen



Ledstång:

Föremål som är lätta att hitta i terräng
(väg, stig bäck m.m.)



VÄGVAL

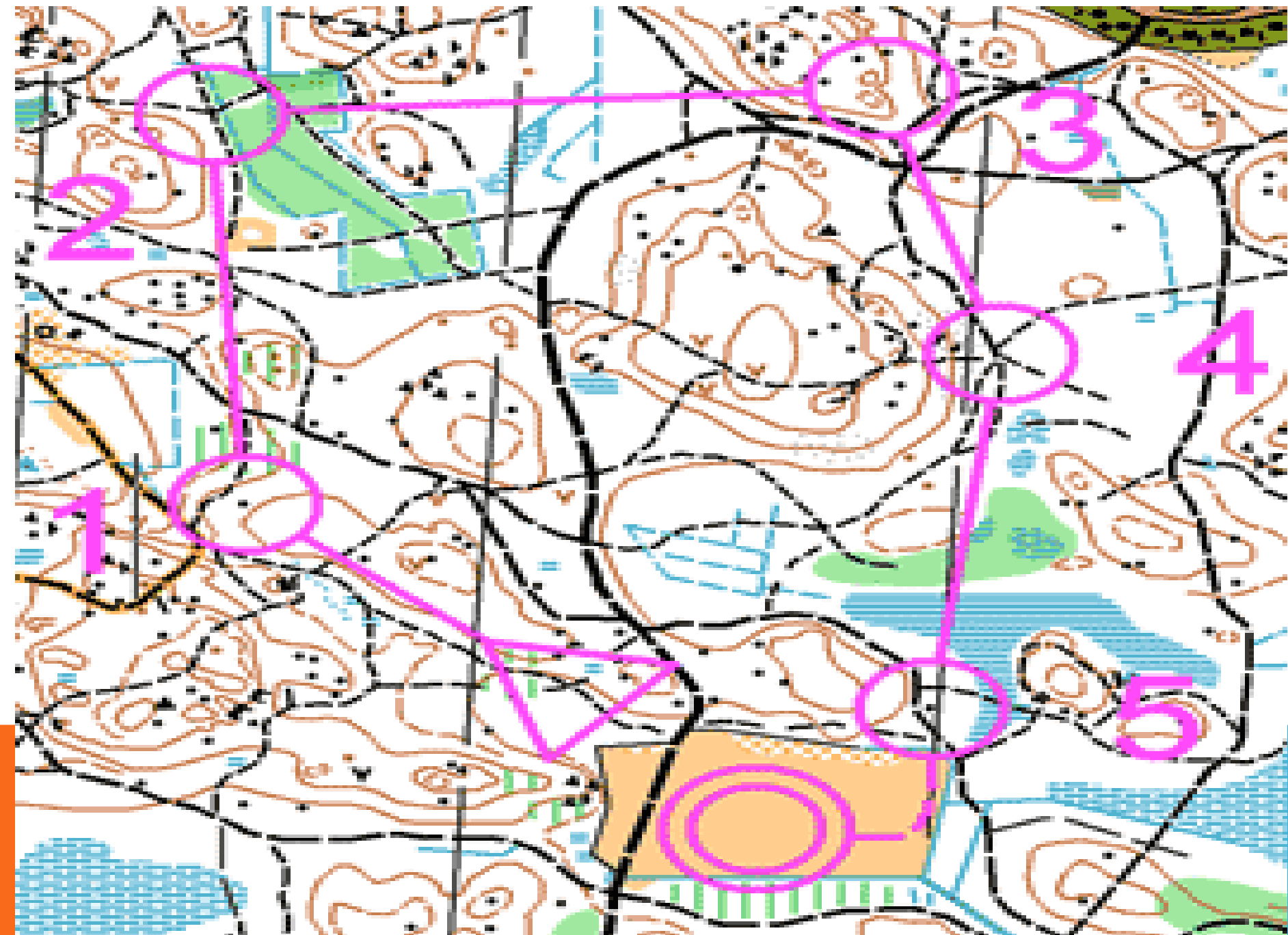
Ett vägval ska vara:

1. *Säkert*
2. *Snabbt*
3. *Utgångspunkt nära kontroll*



VILKET VÄGVAL GÖR DU?





ATT HITTA I NATUREN

Du förstår kartan

Du har lagt kartan rätt

Du har gjort ditt vägval

Nu gäller det att hitta i skogen, fram till kontrollen.

Följ med tummen vart du går. Tumgreppet

Vad händer i naturen, vad händer på kartan

Va fokuserad på kartan gå inte att småprata om annat.





- **Fri orientering:**
En klassisk orienteringsbana med kontroller som tas i ordning
- **Stjärnorientering:**
Varje bana består av en kontroll. Efter varje kontroll återvänder man till startpunkten och tar en ny karta
- **Linjeorientering:**
Linje inritad på kartan ska följas i terrängen. På linjen som syns på kartan ligger det flera kontroller.
- **Poängorientering:**
Olika poäng för svårighetsgraden av kontrollerna
- **Rapportorientering:**
Vid kontrollpunkterna finns ingen markering utan man ska istället besvara en fråga. Svarte kan bara fås genom att ta rätt punkt

OLIKA TYPER AV ORIENTERING

TIPS !

GÖR RÄTT VÄGVAL FÖR ATT VARA SNABBAST.

FÅGELVÄGEN INGET SMART VÄGVAL

ORIENTERA EFTER LEDSTÄNGER
(FÖREMÅL SOM ÄR LÄTTA ATT HITTA I TERRÄNG EX: STIG, KRAFTLEDNING MM)

HUR DET KAN DET SE UT

<http://www.youtube.com/watch?v=vc8g-Y5yAMU>

http://www.youtube.com/watch?v=PHw_zqy_U8o

<http://www.youtube.com/watch?v=bCvTZO-SJ-0>