

Välkommen ut i skogen!

En introduktion till orientering

Maj 2020



Orientering:

Att hitta rätt i skogen med
hjälp av en karta

Orienteringens grunder:



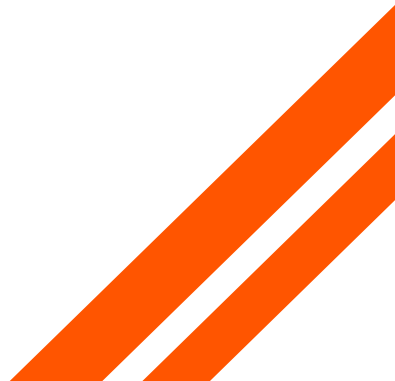
Kartan



Banan



Navigering

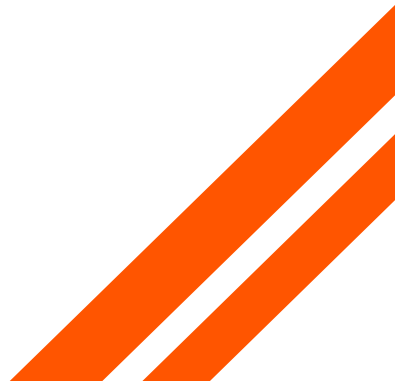


Kartan



En mycket detaljerad karta över skogen gjord för orientering. Kartan är en förminskad bild av verkligheten uppifrån.

Vanligtvis är 1 cm på kartan 100 m i verkligheten



<https://www.youtube.com/watch?v=w45Bb5Hj03g>



Kartan - färger



Vit = vanlig skog



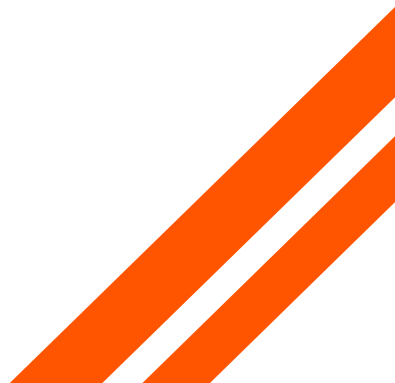
Gul = öppen mark



Blå = vatten



Grön = tät skog



Kartan - karttecken

1



STIG



GRUSVÄG



VATTENDRAG/
BÄCK



SÄNKMARK



STENAR



BRANT



HJÄLPKURVA

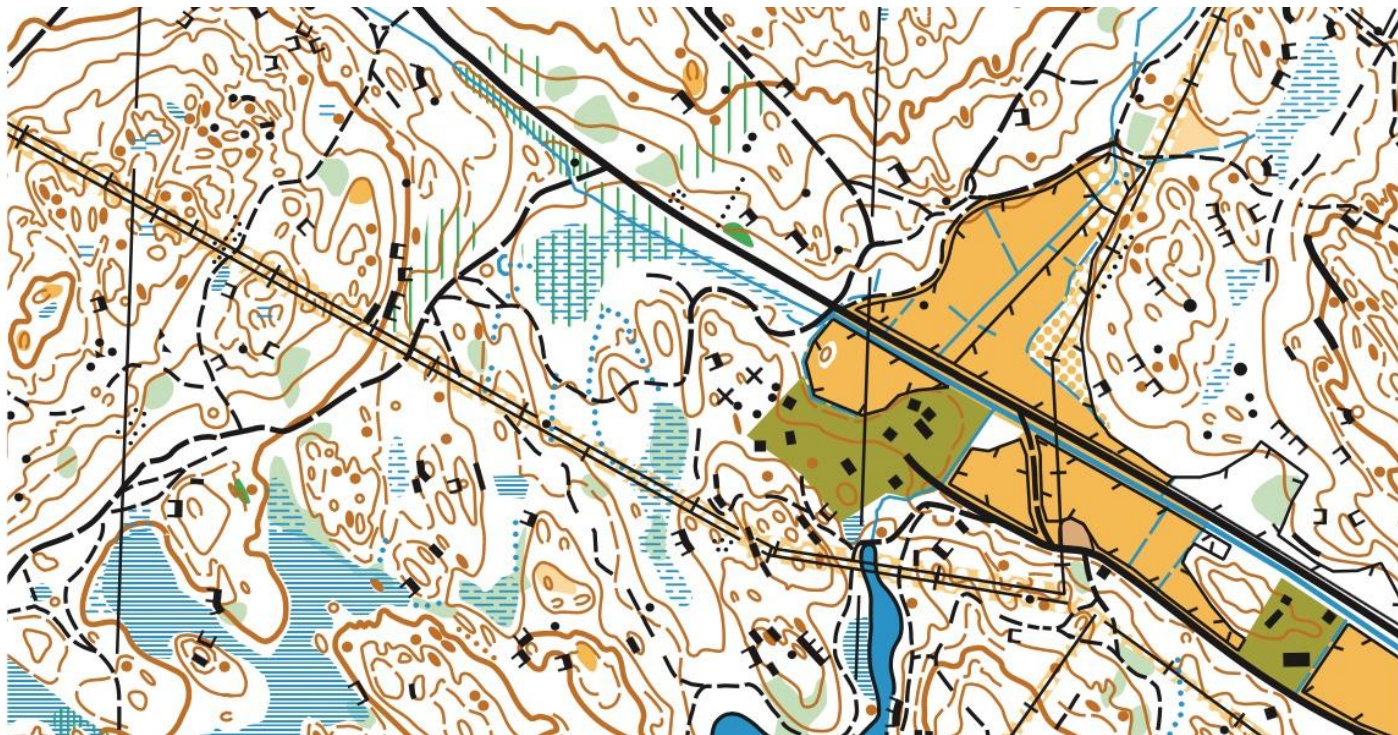
HÖJDKURVOR



HUS/BYGGNAD

Kartan - exempel

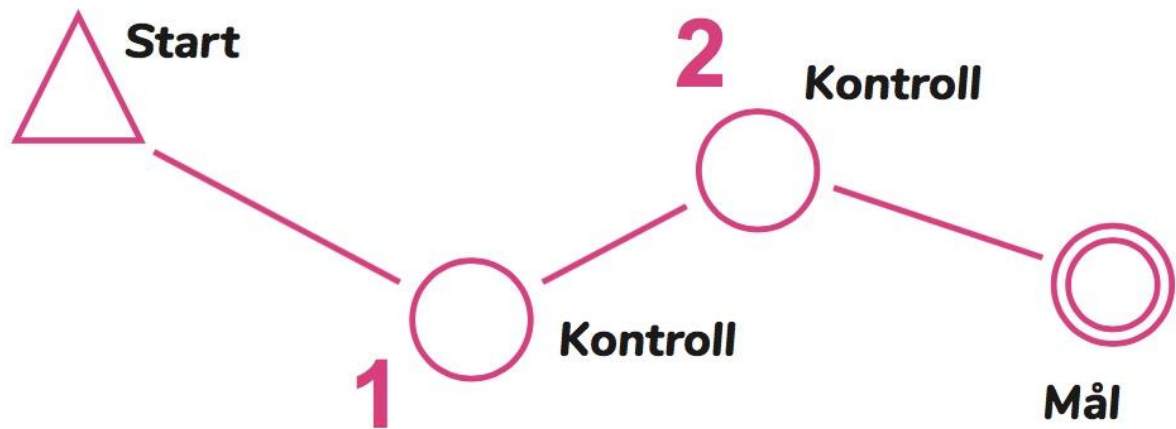
1



Banan

2

En orienteringsbana består av start, mål och ett antal kontroller som skall besökas på vägen.



Banan - kontroller

2

Varje kontroll markeras med en orange-vit skärm.

För att bevisa att man varit vid kontrollen använder man ett elektroniskt system. Då har man med sig “pinne” som man stämplar i en “enhet” vid kontrollen.

För att vara säker på att du är vid rätt kontroll finns en kodsiffra både på kartan och kontrollen.



Navigering

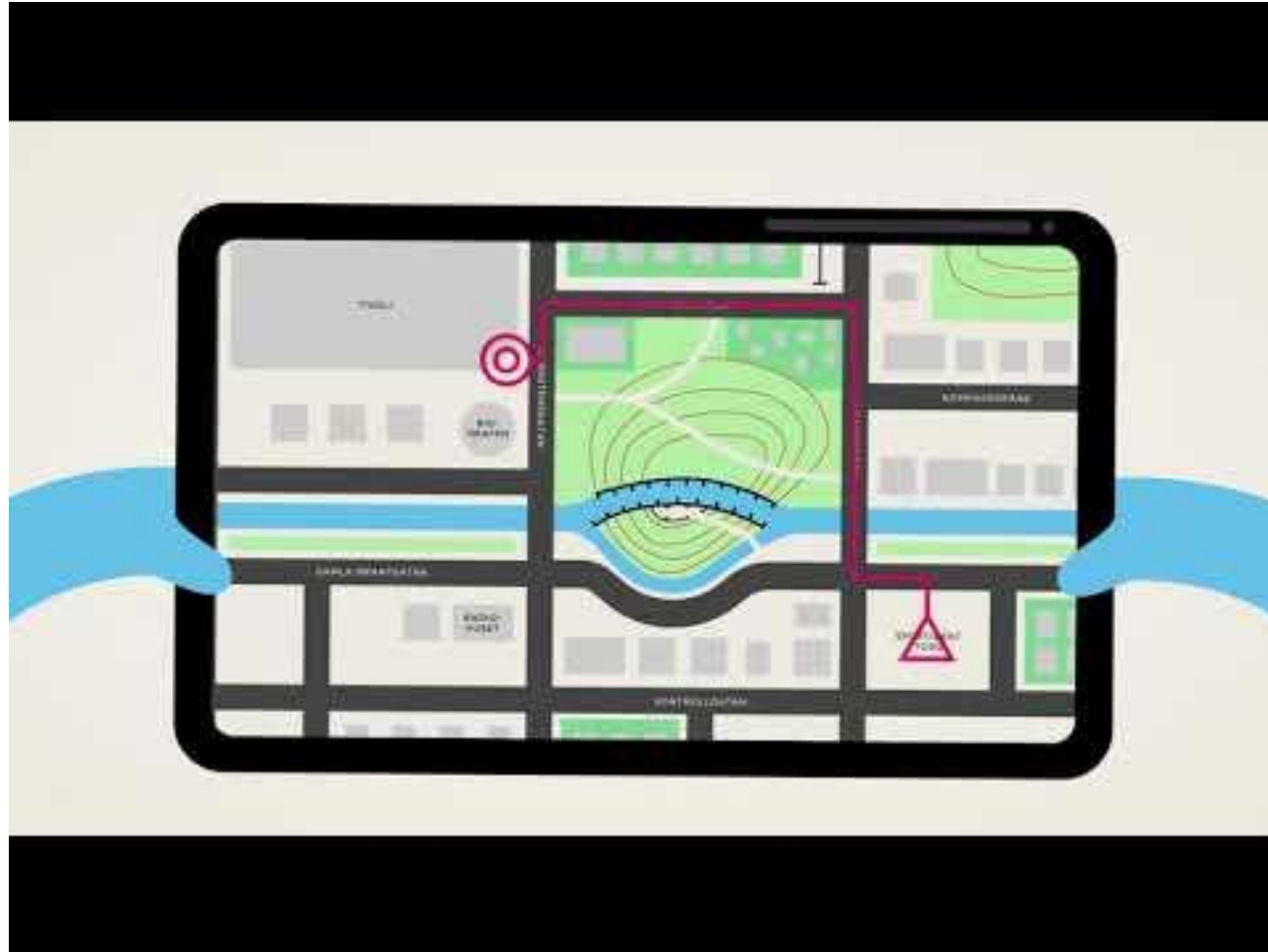


Nu har du kartan i handen, men hur hittar du?

Oftast står du vid starten (triangeln). Annars kan du titta efter ett stort & tydligt föremål, ex. väg, äng eller hus.

Du passar kartan genom att vrida den så att den stämmer överens med verkligheten. Man kan även använda en kompass.

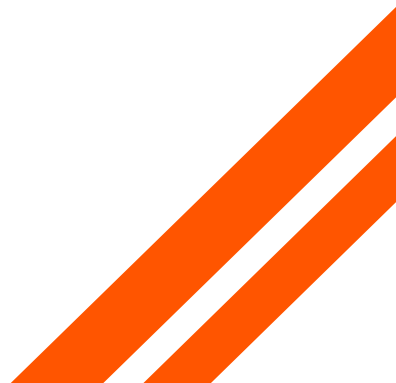
<https://www.youtube.com/watch?v=JZg3Qn65wEE>



Gör en plan!



- I vilken riktning ska du gå?
- Vad passerar du på vägen?
- Ska du svänga eller byta riktning?
- När skall du börja titta efter kontrollen?

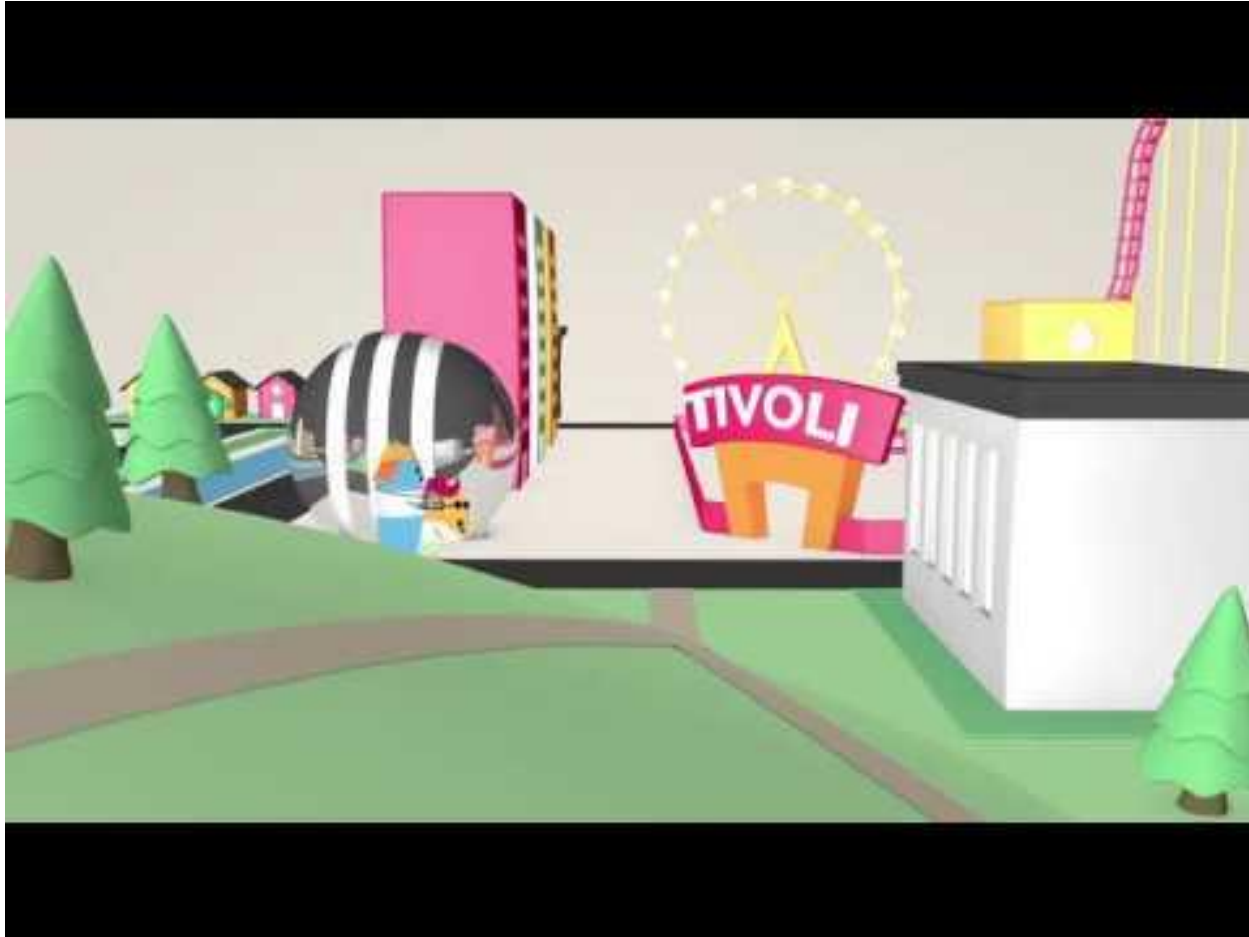


Gör en plan!

1. Jag fortsätter längs stigen
2. Håller höger när stigen delar sig i två
3. När stigen gör en skarp vänstersväng ska jag strax in på en stig till höger.
4. När jag kommer in på den lilla stigen börjar jag titta efter kontrollen.



https://www.youtube.com/watch?v=_oabmnc7Q5s



Vilse?

3

- Fundera över var du var senast du visste var du var. Gå tillbaka och gör en ny plan
- Försök komma ihåg vad du sett på vägen - från senaste gången du visste var du var
- Titta efter något stort föremål som kan hjälpa dig, ex. väg, sjö eller äng.

Orientering är en idrott!



<https://youtu.be/fyZ3LRJYYw>

Skolorientering.se



Idrottsföreningen Löjp står bakom skolorientering.se. Vi är en idéell idrottsförening som består av erfarna orienterare som tävlat på elitnivå. Vi hjälper dig med stora och små arrangemang på ett professionellt sätt