Utbildningsuppläggning Orientering

När jag utbildar ledare inom friluftsliv så använder jag följande upplägg som ett exempel på ett stegrande upplägg för att lära sig orientering. Under utbildningen genomförs passet komprimerat med korta exempel, men i andra sammanhang kan upplägget sträcka sig över ett läsår i skolan eller flera terminer i en friluftsgrupp. För att hålla ner mängden text förutsätter upplägget att du har koll på vissa begrepp som ledstång, eller att du slår upp dem på annat håll.

Grundläggande avsnitt

Varför orientering?

Allmän diskussion om varför det kan vara användbart att behärska orientering. Bjud gärna in deltagarna att samtala om detta.

Varför har vi kartor?

Kan vara ytterligare en diskussion, men även en kort genomgång.

1. Sätta definierade platser i relationer till varandra
2. Skapa överblick över verkligheten
3. En avbild av verkligheten vi kan ta med oss

Övning 1: Egen skattkarta

A. **Rita egen karta**
   Deltagarna ritar egna skattkartor över ett givet område, i grupper eller enskilt
B. **Gömma skatt**
   Varje grupp eller individer gömmer en skatt (kan vara en penna eller något annat du tillhandahåller), och markerar sedan platsen på sin karta
C. **Leta skatter**
   Bilda mindre (av grupperna eller individerna) 3 och 3, och låt sedan dessa byta kartor med varandra och försöka hitta skatterna

Övning 2: Rutnät

Med hjälp av rep lägg ut ett rutnät (5x5 rutor) på marken med gott om plats att röra sig i och med med överkanten på rutnätet vänt mot norr. I fem eller sex av rutorna placera ut saker som motsvarar vanliga karttecken. Till exempel en sten, en brant (tänk upp och nervänd back), ugnsplåt med vattnig sörja i (myrmark), byggnad (lego eller annat), höjd (hopknypplad presenning eller filt) och grop (antingen om det finns en liten sänka just där eller markera med en tom skål). Utanför rutnätet, ovanför den övre kanten använd grenar/pinnar till att göra en stor norrpil och ett “N”.

A. **Dela ut**
   Dela ut tomt ex av rutnätet på papper till varje deltagare samt en penna
B. **Rita norrpil**
   Be deltagarna rita in norrpilen och N-et längst upp på sina papper. Poängtera att norr så gott som alltid är uppåt på kartor för att vi ska veta hur vi ska vända kartan.
C. **Gå igenom föremålen/karttecken som du lagt ut med gruppen**
   Visa föremålet i rutnätet och sedan motsvarande karttecken på papper. Efter varje karttecken be deltagarna att rita in det på sitt papper. Ha koll på att de håller pappret åt rätt håll så det stämmer med norrpilen.

C. **Rita din väg genom rutnätet**
   Visa karttecknet för sig. Be varje deltagare att rita en stig genom rutnätet på sitt papper. Stigen ska börja i ytterkanten av rutnätet mitt för en av ar rutorna. Stigen kan sedan slingra sig genom rutnätet på olika sätt och antingen gå över eller undvika rutor med karttecken. För att undvika förvirring får stigen inte korsa sig själv. Stigen ska sedan avslutas i rutnätets ytterkant mitt för en annan rutan. Deltagarna får gärna röra sig genom rutnätet medan de ritar.
D. **Skriv namn**
   Låt alla deltagare skriva sitt namn på sitt eget papper i ett av hörnen.
E. **Visa: Passa kartan, håll den mot magen**
   När alla ritat klart, låta deltagarna stå utanför rutnätet så att de ser dig. Gå igenom konceptet att passa kartan genom att alltid norrpilen på pappret i samma riktning som norrpilen på marken och nederkanten på pappret mot magen. Instruera deltagarna att röra sig själva runt kartan när de svänger istället för att svänga på kartan.
E. **Byta kartor och tumgreppet**
   Låt deltagarna byta karta med någon annan och följa stigen på den kartan genom att gå genom rutnätet på motsvarande sätt. Efter några byten, pausa övningen , och visa tumgreppet (att hålla tummen vid senaste positionen), fortsätt byta med fler och gå stigar så länge det finns tid och energi.

Övning 3: Titta på orienteringskarta

A. Dela ut orienteringskartor till varje deltagare eller grupp (beroende på hur många kartor du har)
B. Jämför med den tidigare ritade skattkartan. Prata om generella likheter och olikheter.
B. Visa norr på orienteringskartan och visa nordlinjerna (orienteringskarta = magnetisk norr, fjällkarta = geografisk norr)
C. Prata om skala (orienteringskarta = grundskala 1:15000, fjällkarta tidigare 1:100000 nu vanligare 1:50000)
D. Vad ser vi på kartan?
E. Var är vi just nu?
F. Prata om ledstänger och uppfång

Övning 4: Kompassen

A. **Vad är en kompass?**
   Länken/tolken mellan kartan och verkligheten som kopplar ihop dom
B. **Kompassens delar**
   a. Röd och vit hund (kompassnålen)
   b. Den röd hundkojan (som ser ut som ett litet hus med tak inne i kompasshuset)
   c. Gå-pilen (på plattan)
   d. Kompasshuset med nordlinjer i
C. **Stega 10 meter**
   Se till att du i förväg mätt upp en sträcka på exakt 10 meter som deltagarna från träna på att stega flera gånger så de vet hur långa eller hur många steg de behöver ta för att gå 10 meter.
D. **Fyra markeringar på kompasshuset**
   Visa markeringar för N, O, S och V runt kompasshuset
E. **Gå i kvadrat**
   Gå tillsammans 10 meter norrut, österut, söderut och västerut (vrid ringen med siffror och bokstäver så att gåpilen hamnar vid respektive bokstav, sätt kompassen mot magen, för in den röda hunden i hundkojan och gå i gåpilens riktning). Om ni följt väderstrecken och stegat korrekt kommer ni tillbaka dit ni startade.

F. **Mer detaljerade riktningar**
   Visa grader runt kompasshuset (mer detaljerade riktningar) och förklara hur de kan användas i kombination med gå-pilen.
G. **Gå i detaljerade kompassriktningar**
   Skriv ut och klipp till lappar från bladet “Uppgifter - Kompass”. Sortera i tre högar 1 (enklast), 2 och 3 (svårast). Låt deltagarna ta en lapp, börja med 1-högen. Instruera dem sedan att följa instruktionerna på sin lapp, d v s gå ett antal meter i den kompassriktning. Låt dem träna på att vrid ringen så gåpilen kommer till motsvarande markering och hålla kompassen framför sig. Om de följt avstånden och riktningarna korrekt kommer de tillbaka dit de startade. När de är klara med lapp 1, be dem ta lapp 2 och så vidare. Stötta deltagare som behöver stöd, och om någon blir klar snabbt (korrekt), be dem agera mentor och hjälpa andra.

Övningar 5: Karta och kompass tillsammans

Förbered en sträcka som du vill gå med deltagarna med en tydlig startpunkt och en tydlig slutpunkt. Se till att startpunkten är där ni samlats.

A. **Passa kartan med hjälp av kompassen**
   Låt deltagarna passa sina kartor med hjälp av kompass.
B. **Använda kompassen för att gå sträcka på kartan**
   Gör följande instruktioner en i taget tillsammans med gruppen.
   a. Titta på kartan var du är
   b. Titta på kartan vart du vill gå
      Kompassen pratar med kartan
   c. Placera kompassens kant där du vill gå (parallell med gå-pilen)
   d. Vrid kompasshuset så nordlinjerna matchar
      Kompassen pratar med verkligheten
   e. Lyft upp kompassen
   f. Röda hunden in i hundkojan
   g. Kompass mot magen, följ gå-pilen

Mer avancerat avsnitt

6. Syfta och pejla

A. Prata om att syfta, används för hitta dit jag ska gå
B. Prata om att pejla, används för att hitta min position
C. Visa fjällkompass (syftkompass, spegelkompass)

7. Extra

A. Prata om begrepp som
   a. Meridiankonvergens
   b. Missvisning/magnetisk deklination,
   c. Magnetiska mineraler (t ex magnetit)
   d. Andra saker som kan påverka kompassen, som elledningar, broar, underjordiska rör, många spikar)