

СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ



**НАВЧАЛЬНИЙ
ПОСІБНИК**

Дорогі читачі!

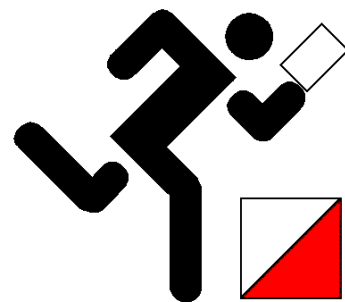
Одним із завдань, яке ставилося при роботі і перекладом та підготовкою книги, було передати, як навчають орієнтуванню у Швеції, де цей вид спорту має більш давні традиції, ніж в Україні, і носить майже загальнонаціональний характер. Звичайно, хотілося б, щоб коли-небудь і в нашій країні спортивному орієнтуванню навчали в школі, хоча б для знайомства з основами цього прекрасного виду спорту. На жаль у нас дуже мало, хто знає, що таке орієнтування. Наприклад, коли ми набираємо новачків серед школярів та студентів, доводиться довго розповідати батькам, що це за спорт. І, як правило, виявляється, що багато батьків уже давно самі із задоволенням займалися б орієнтуванням, якби знали про його існування трохи більше.

Цей посібник розрахований швидше на «дорослих новачків», тобто тих, хто вже у свідомому віці зацікавився орієнтуванням і готовий спробувати свої сили в цьому виді спорту у свій вільний час. У книзі міститься багато інформації про те, які можливості надаються для самостійних тренувань у Швеції. Хочеться вірити, що це послужить прикладом того, як можна організувати подібні умови і в нашій країні. Інформація про шведських реаліях орієнтування виділена в підручнику курсивом.

При роботі над вправами були використані фрагменти українських карт, знайомих нам по відомим багатоденним змаганням: «Ліга Компас», «Кубок Оніщука», «СКІФ», «Кубок Пам'яті» та ін. Велике спасибі авторам цих карт, що надали свої матеріали, це – Р.Слободянук, В.Бортник, М.Кір'янов

Також щиро вдячний М.Коваленко (дизайн, фото, графіка), Г.Модіну (фото), І.Сердюку (орґпитання) за неоціненну допомогу у виданні підручника.

С.Машинський



ОРІЄНТУВАННЯ – ключ до пригод.

Цей девіз був написаний Шведським Союзом Орієнтування ще в 1938 році, і до цих пір він не втратив своєї актуальності. Орієнтування - захоплюючий вид спорту, де за допомогою карти і компаса потрібно якнайшвидше знайти шлях між різними контрольними пунктами на місцевості. Під час змагань учасники повинні знайти всі контрольні пункти дистанції в заздалегідь певній послідовності. Переможцем стає той, хто швидше за всіх справляється з дистанцією, а ключем до успіху є з'єднання бігової майстерності та вміння використовувати карту і компас для того, щоб знайти кращий шлях від пункта до пункту. Хороші здібності до орієнтування є, таким чином, вирішальними для того, хто хоче домогтися успіху в цьому виді спорту. Орієнтування одночасно є, як і складним, і вимагаючим напруги спортом для елітних спортсменів, так і прекрасним видом спорту для аматорів. Тут є відповідні рівні дистанцій для всіх, від прекрасно натренованих елітних спортсменів до новачків і просто любителів проводити час на природі в русі. А вікові групи учасників змагань охоплюють як 10-річних, так і 90-річних спортсменів.

Навчися користуватися картою і компасом.

Крім того, що орієнтування є змагальним видом спорту і способом підтримувати себе в хорошій формі, воно також є корисною навичкою, яка знадобиться вам у багатьох ситуаціях. У повсякденному житті зустрічається безліч ситуацій, де необхідно вміти читати і розуміти карту. Нам необхідно вміти знайти правильну дорогу в лабіринтах вулиць і провулків великих міст, в переплетеннях схем метро і т.д. Уміння розшифрувати карту GPS-навігаторів буде дуже корисним, наприклад, під час подорожі на автомобілі. Якщо ми хочемо відпочити на природі, ми, звичайно ж, можемо ходити по розмічених стежкам і маршрутам, але ж наскільки цікавіше покинути стежку і досліджувати нові місця. За допомогою карти ми навіть можемо розібратися в хитросплетіннях спусків у слаломних комплексах.

Якщо ж ми перебуваємо в горах та інших недоступних районах, необхідно вміти орієнтуватися. Ця книга для тих, хто хоче зрозуміти і навчитися, як користуватися картою і компасом.

У книзі «Спортивне орієнтування» фактичний матеріал подається вперемішку з практичними завданнями і матеріалом для дискусій. По суті, мова постійно йде про навчання вмінню читання і розуміння карти і використання компаса, як допоміжний засіб. «Спортивне орієнтування» відмінно підходить для використання, як у навчальних групах, так і для самостійної підготовки.

Книгу слід розглядати як введення в орієнтування, і вона може бути прекрасним допоміжним засобом для тих, хто хоче спробувати свої сили в проекті «Тренування на природі». Проект «Тренування на природі» задуманий як засіб профілактики хвороб і підтримки здорового способу життя, і здійснюється клубами спортивного орієнтування по всій країні. Клуби встановлюють велику кількість контрольних пунктів у легкодоступних частинах лісу. Проект «Тренування на природі» здійснюється в 550 районах по всій Швеції. Відвідайте сторінку natupasset.se і подивіться, де знаходиться ваш найближчий тренувальний полігон "Тренування на природі".

Книга складається з наступних частин:

1. Карта.
2. Лінійні орієнтири.
3. Компас.
4. Рельєф.
5. Вибір варіанту.
6. А потім...

На додаток до перших п'яти частинах, крім практичних завдань і матеріалу для дискусій, містяться також поради та ідеї, як проводити практичні тренування. Для практичних вправ, які потрібно проводити на місцевості, мається на увазі, що у вас є доступ до спортивних карт - скористайтесь картою полігона "Тренування на природі" або зв'яжіться з найближчим клубом орієнтування. Для того, щоб добре навчитися орієнтування важливо чергувати теорію і практику. Скористайтесь допомогою досвідченого спортсмена-орієнтувальника, який зможе би вам розповісти, як орієнтуватися, якомога простіше і доступніше

Ласкаво просимо в ліс!



Карта – зменшене зображення місцевості.

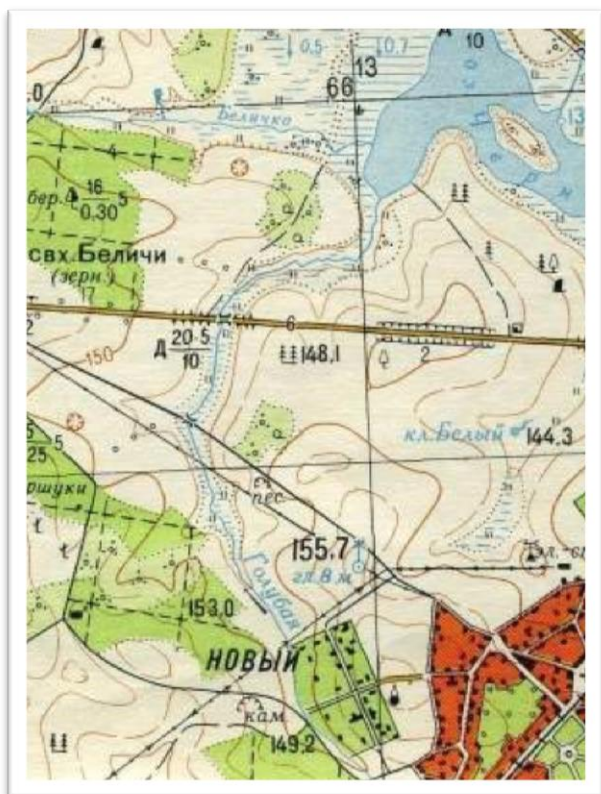
Коли ви йдете по вулиці в місті чи в парку недалеко від того місця, де ви живете, ви перебуваєте в певній місцевості. Ви бачите будинки, дерева, машини, людей, дороги і багато іншого. Коли ви йдете в ліс, ви теж перебуваєте на місцевості. Навколо вас - ліс, Незалежно від того, перебуваєте ви в лісі або в місті, ви сприймаєте навколишній світ так, як він і є, в масштабі 1:1.

А тепер уявіть, що ви літаєте у літаку і дивитесь в ілюмінатор. Тепер ви бачите місцевість зверху, і все виглядає набагато

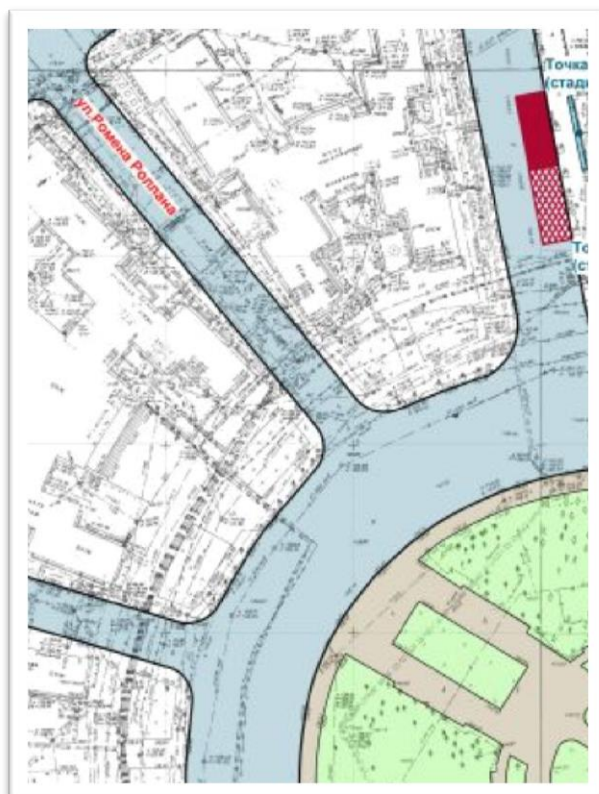
менше. Ви бачите маленькі будинки, поля і луки, озера і ліси. Масштаб вже не 1: 1, тепер ви бачите зменшену картинку. Саме так працює карта. Карта - це зменшене і спрощене зображення місцевості, на вид зверху. Наскільки карта зменшена, залежить від масштабу, значення якого вказується на всіх картах. У повсякденному житті нам зустрічається безліч різних карт. Одні не схожі на інші і це залежить від кольору, умовних знаків і т.п. Тим не менше, всі вони служать одній і тій же меті - передати зменшене і спрощене зображення поверхні землі, побаченої згори.

Нижче наведено кілька прикладів різних видів карт:

Топографічна карта



Міський план





Спрощене зображення місцевості

Вище ви бачите один і той же район, відображений двома різними способами: за допомогою космічного знімка (Google Maps), так і за допомогою



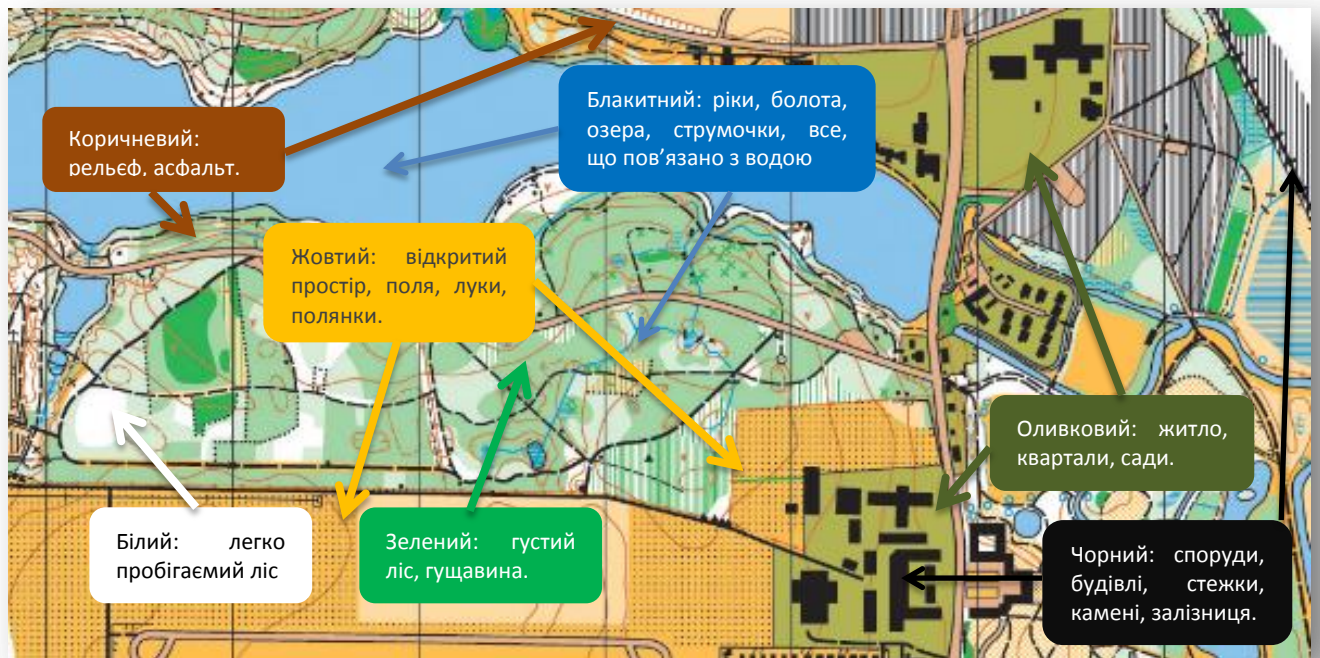
карти в знаках спортивного орієнтування. Вивчіть спортивну карту і постарайтеся відчувати, що карта, фактично є зменшеною і спрощеним відображенням місцевості.

Масштаб спортивних карт

Для спортивних карт частіше всього використовується масштаб 1:10 000. Цей масштаб використовується як для змагань зі спортивного орієнтування, так і для тренувань. Це означає, що реальні розміри місцевості були зменшені. **Основне правило - закресліть два останні нулі.** На карті масштабом 1:10000 один сантиметр на карті відповідає 100 метрам на місцевості. Чим більше зменшується місцевість, тим дрібніше стає карта. Це також означає, що чим більше зменшується карта, тим менше на ній зазначено об'єктів і деталей. Інші звичні

масштаби, які використовуються для спортивних карт - 1:15000 і 1:5000. Масштаб 1:15000 використовується в основному на змаганнях на подовженій дистанції, зрідка на дистанціях юніорів та ветеранів. Масштаб 1:5000 використовується найчастіше для карт шкіл, а також на дистанції спринт. Звичайно є ще ряд масштабів, з якими ви можете зустрітися, залежно від того, в якому контексті ви стикаєтеся з картою. Це може бути автомобільна карта, карта міста, карта гір і т.д. Основне правило - відкинути останні два нулі в масштабі, щоб зрозуміти, скільки метрів в сантиметрі - діє завжди."

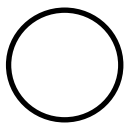




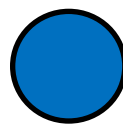
Кольори карти

Для того, щоб карта добре читалася і була зрозумілою, використовуються як різні кольори, так і різні умовні знаки, символи. Ми будемо працювати зі спортивною картою, яка зроблена спеціально для орієнтування та

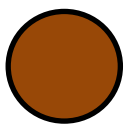
активного відпочинку. Правила картографії, якими користуються для підготовки спортивних карт, є міжнародними. Це означає, що якщо раптом в Японії вам в руки попадеться спортивна карта, ви зможете без проблем "прочитати" її.



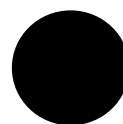
Білий означає ліс.



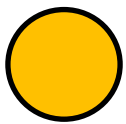
Блакитний означає воду.



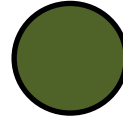
Коричневий частіше всього відноситься до рельєфу. З його допомогою позначають гори, пагорби, ями тощо. Коричневий використовується також для позначення гравійних і асфальтових поверхонь..



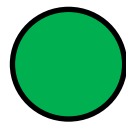
Чорний позначає об'єкти діяльності людини: доріжки, стежки, кам'яні стіни, лінії електропередач, будинки і т.д. Крім того камені та скелі теж передаються чорним кольором.



Жовтий означає відкритий простір. Це можуть бути поля, газони, луки і полянки

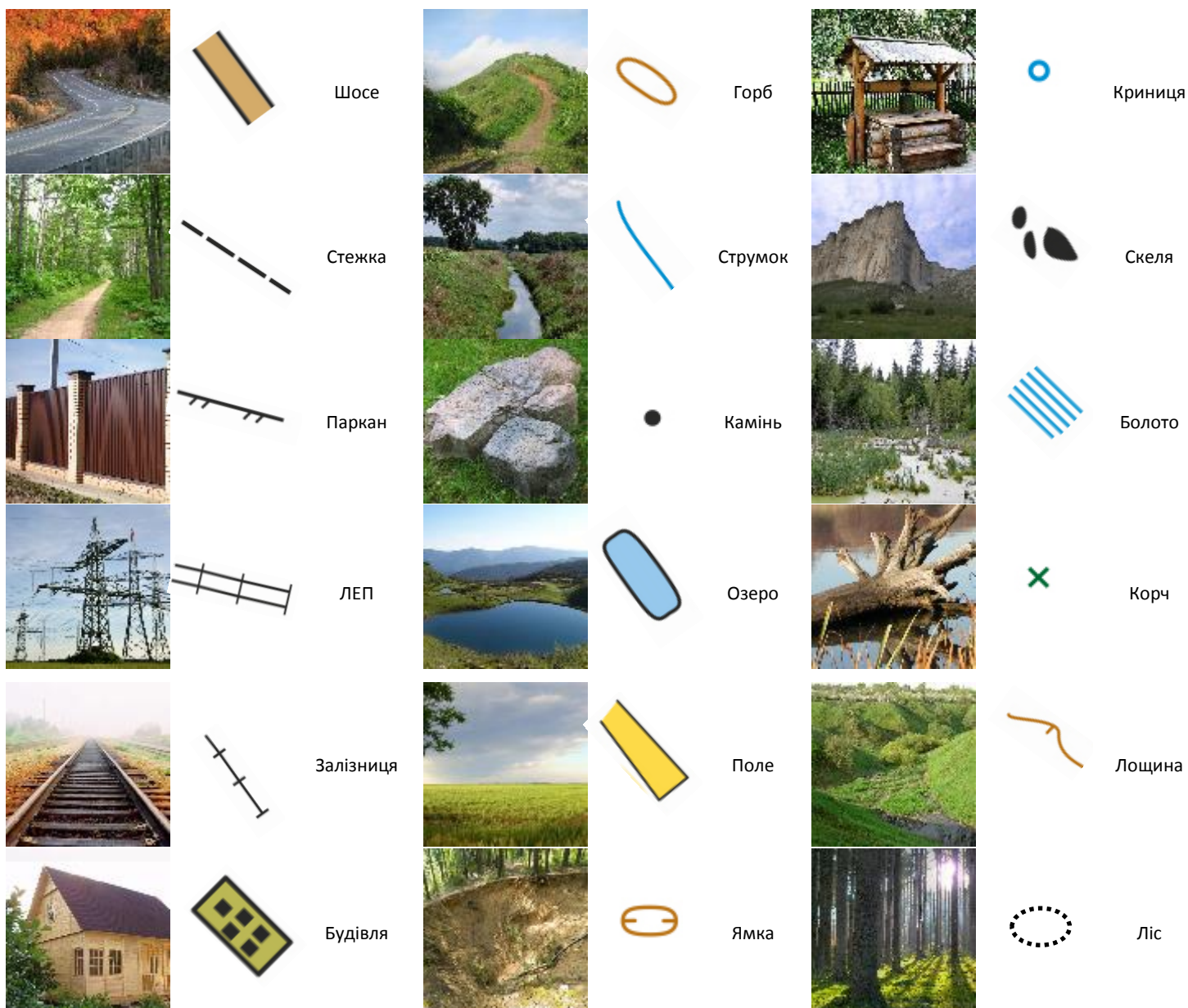


Оливковий колір відображає земельні ділянки, наприклад сади чи приватні газони.



Зелений позначає щільність рослинності і ступінь прохідності лісу. Чим темніше зелений колір, тим важче пройти через нього, наприклад, густі посадки.



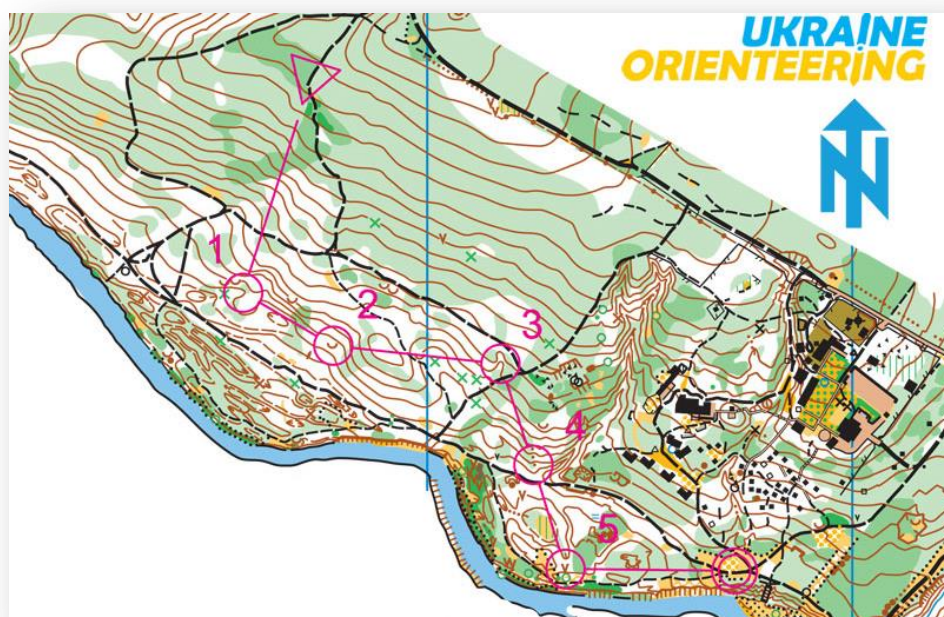


Які умовні знаки ви бачите?

Перед вами частина спортивної карти. Як ви бачите на ній безліч різних умовних позначень. Які умовні знаки ви можете назвати і що це на місцевості?

Порада.

Скачати умовні знаки в електронному вигляді ви можете на сайті **orientpoltava.in.ua** на головній сторінці



Як користуватися картою?

Тепер ви знаєте, як влаштована карта і, що вона складається з різних кольорів і умовних знаків. Щоб користуватися картою, зуміти її «прочитати», важливо щоб вона відповідала місцевості. Карту можна порівняти з шматочком мозаїки або пазлом. Фрагмент пазла можна помістити в полотно, тільки повернувши його одним конкретним чином. Те ж саме і з картою. Вона правильно відображає місцевість тільки тоді, коли вона розгорнута одним певним способом, а саме: північ карти завжди повинен збігатися з північчю на місцевості.

Залежно від того, в якому напрямку вам потрібно переміщатися, вам знадобитися повертати карту, «читати» її знизу вгору або справа наліво і т.д. На малюнку нижче показана карта, зорієнтована щодо місцевості. Об'єкти праворуч від спортсмена, наприклад, стежка і ліс, знаходяться також праворуч на карті. Два великих будиночка розташовані за дорогою, знаходяться прямо від спортсмена.



Коли ви вірно орієнтуєте карту, залишається тільки порівняти її з місцевістю.





Прийом «великого пальця» та згорнута карта поліпшують орієнтування

Використовуйте прийом «великого пальця»

Процес читання карти може стати простіше, якщо якимось чином відзначати на карті, де ви в даний момент знаходитесь. Дуже зручно робити це за допомогою прийому «великого пальця». Це означає, що ви кінцем великого пальця (або кутом плати компаса) вказуєте на точку в карті, де ви знаходитесь в даний момент. Коли ж ви переміщується по місцевості, ви також переміщаєте і великий палець таким чином, щоб постійно вказувати те місце,

де ви опиняєтеся. Цей метод також працює і у випадку, коли вам треба швидко знайти себе в карті, якщо ви раптом відволіклися і ненадовго випустили карту і місцевість з поля зору.

Іноді карта виявляється такого розміру, що незручно відстежувати її великим пальцем, в цьому випадку, її слід звернути. Коли ви складаєте карту, важливо щоб ви бачили як точку, в якій перебуваєте, так і точку, в яку хочете потрапити, щоб вам не довелося нескінченно перевертати карту туди-сюди.

Порада !

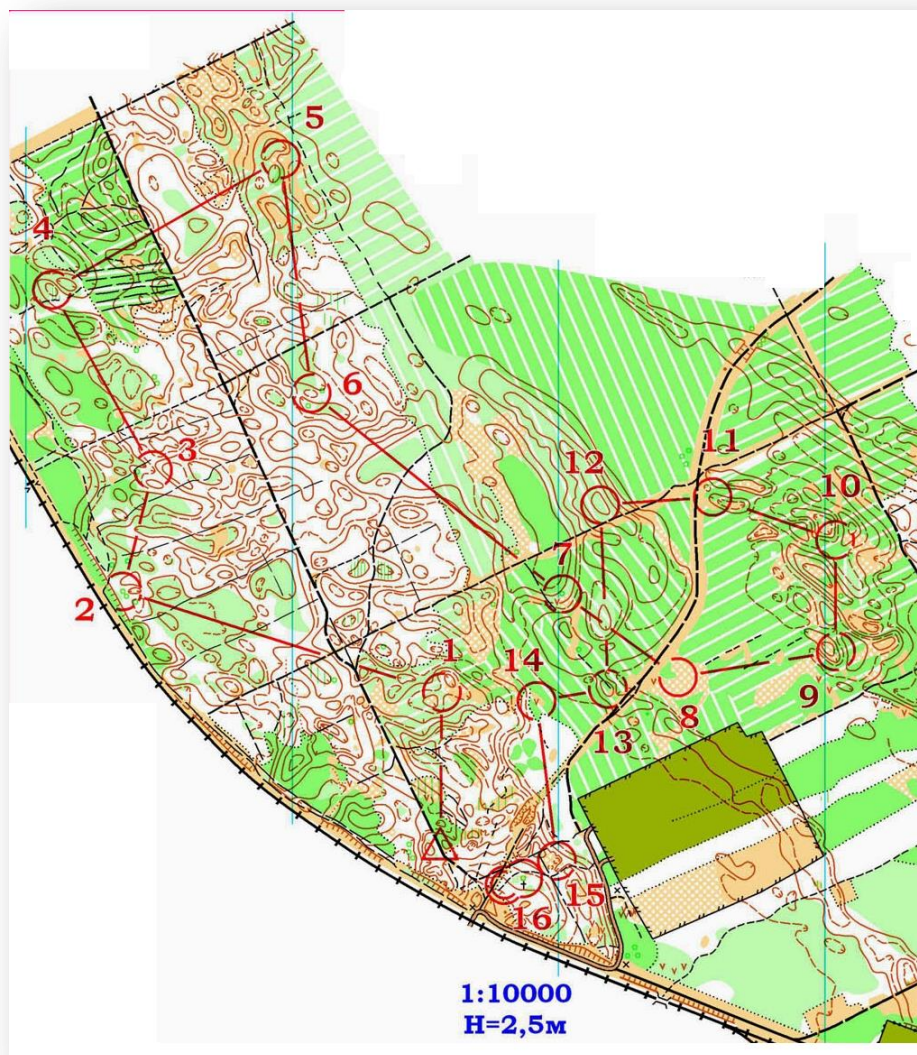
Незважаючи на те, що ви намагаєтеся ретельно відстежувати свої переміщення, іноді трапляється, що ви не можете в точності визначити, де ви знаходитесь. У цьому випадку, найкращий спосіб зупинитися і зорієнтувати карту. Після цього постарайтеся визначити, в якій точці карти ви останній раз "прив'язалися", і в той же час озирніться по сторонах, щоб постаратися знайти виразний орієнтир, наприклад, стежку, поляну або камінь, який може послужити підказкою, де саме на карті ви знаходитесь в даний момент. Ці заходи, як правило, можуть дати вам необхідну інформацію, щоб розрахувати ваше місцезнаходження.



Карта – завдання для тренування у приміщенні.

1.

Завдання 1. На спортивній карті, відображеній нижче, знаходяться 16-ть різних об'єктів, обведені у кільце та пронумеровані. Вкажіть, що означає відповідний номеру знак?



Зверніть увагу!

Об'єкт КП завжди розташований у центрі кільця. На дистанції під час змагань старт позначається трикутником, контрольні пункти (КП) кільцями, а фініш – подвійним кільцем.

Обговорення.

Чи є на карті умовні позначення, які раніше вам не траплялись. Поміркуйте, що вони можуть позначати?

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....
- 11.....
- 12.....
- 13.....
- 14.....
- 15.....
- 16.....



2.

Завдання 2. У цій вправі мова піде про різні масштаби карт. Скільки дорівнює на місцевості 1 сантиметр карти у кожному випадку?

Скільки метрів на місцевості відповідає 1 см. Карти у масштабі 1:5 000?.....

Скільки метрів на місцевості відповідає 1 см. Карти у масштабі 1:10 000?.....

Скільки метрів на місцевості відповідає 1 см. Карти у масштабі 1:15 000?.....

Скільки метрів на місцевості відповідає 1 см. Карти у масштабі 1:20 000?.....

Скільки метрів на місцевості відповідає 1 см. Карти у масштабі 1:50 000?.....

Скільки метрів на місцевості відповідає 1 см. Карти у масштабі 1:5 000?.....

Скільки метрів на місцевості відповідає 1 см. Карти у масштабі 1:100 000?.....

3.

Завдання 3. Ви бачите 3 фото місцевості. Під кожним фото розміщені три відрізки карти. Який відрізок карти підходить до фото?



A



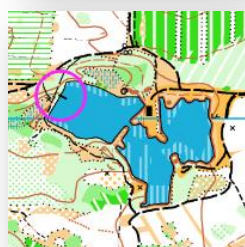
A



A



B



B



B



C



C

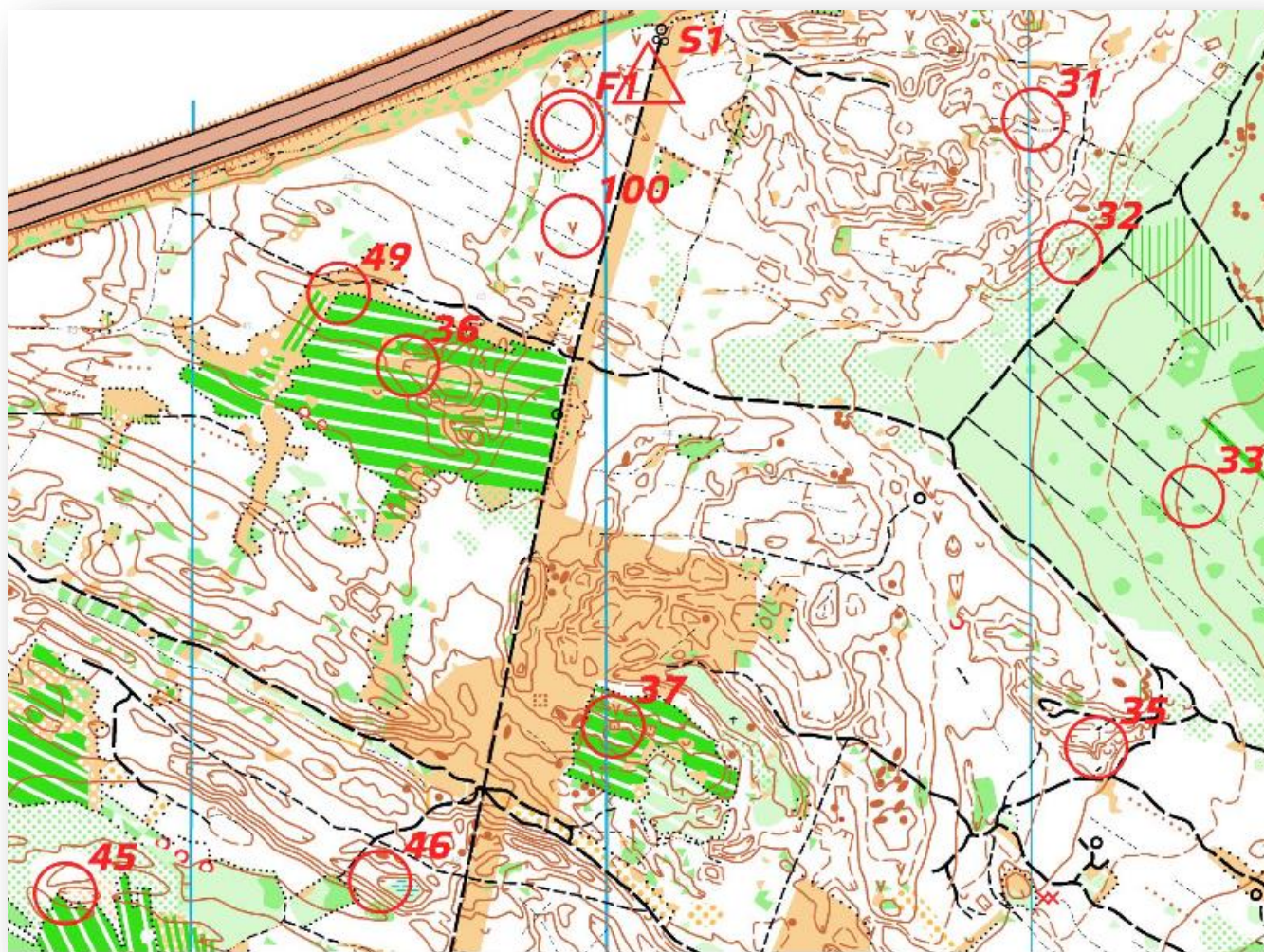


C



4.

Завдання 4. Нижче відображена карта із 10 контрольними пунктами (КП). В центрі кожного кола КП знаходиться умовний знак, який позначає якийсь об'єкт на місцевості. Які об'єкти мають на увазі ?



КП 100.....

КП 31.....

КП 49.....

КП 32.....

КП 36.....

КП 33.....

КП 46.....

КП 35.....

КП 45.....

КП 37.....



POLTAVA ***ORIENTEERING***



Карта – вправи у лісі.

А

Вправа А. Слідуйте з картою по виразній стежці або дорозі, наприклад, по освітлюваній трасі або якійсь іншій промаркованій стежці. Відстежуйте пройдений шлях по карті. Слідкуйте за тим, щоб карта була весь час правильно зорієнтована, користуйтеся прийомом великого пальця і складайте карту при необхідності. Звертайте увагу на об'єкти і деталі уздовж вашого шляху. Подивіться, як вони передаються в карті за допомогою різних кольорів і умовних знаків.

Порада !

Зверніть увагу, що карта не повинна бути застарілою. В іншому випадку, вона не буде достовірно відображати місцевість, наприклад, можуть з'явитися нові галявини або зміниться клас доріг і стежок

В.

Вправа В. Відзначте на карті 10-20 об'єктів перед тим, як відправитися в ліс, причому постарайтеся, вибрати кілька об'єктів, позначені одним і тим же умовним знаком. Потім знайдіть об'єкти в лісі, уважно вивчіть, як саме виглядає кожен з них на місцевості. Подумайте і обговоріть, чому один і той же умовний знак на карті може виглядати по-різному на місцевості.

С.

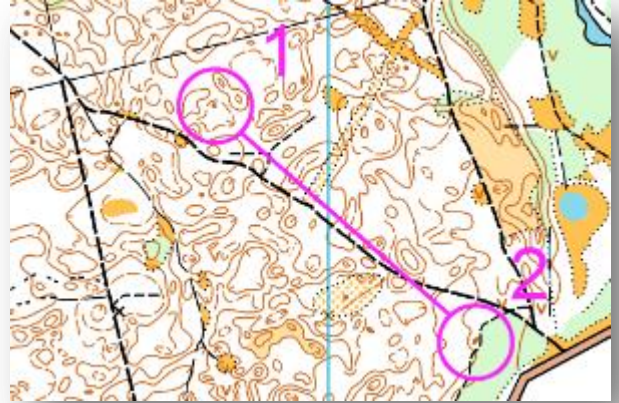
Вправа С. Йди за Кері. Цю вправу слід виконувати в парі, у кожного повинна бути карта місцевості. Спортсмен А задумує відрізок шляху, по якому обидва спортсмени будуть переміщатися; (приблизно 200-300 метрів). Спортсмен А не повинен розповідати спортсмену Б. куди вони повинні потрапити. Після того, як спортсмени А і Б визначають, де саме вони знаходяться; спортсмен А починає рух до запланованих мети. Завдання спортсмена Б слідувати А спортсменом А. Обидва спортсмени повинні відслідковувати по карті, як вони переміщуються. Коли вони добираються до задуманої мети, спортсмен Б повинен показати, де саме ця точка на карті, спортсмен А повинен перевірити чи правильно це. Після цього спортсмени міняються ролями, і тепер спортсмен Б загадує нову мету і ціль біжить попереду, а спортсмен А слід за ним.



Лінійні орієнтири — перила, за які зручно триматися.

По стежинах і доріжках пересуватися найлегше

Коли ви обираєте шлях в лісі, вам слід користуватися допомогою різних об'єктів місцевості. Найзручніші і прості об'єкти, уздовж яких легко орієнтуватися, називаються **лінійними орієнтирами**. Лінійними орієнтирами називають такі об'єкти, уздовж яких ви можете рухатися великий відрізок дистанції. В якості прикладів лінійних орієнтирів можна назвати стежки, доріжки, канали, ЛЕП, краї полів і т.п. Уздовж цих об'єктів легко переміщатися і їх легко розрізнити як на карті, так і на місцевості



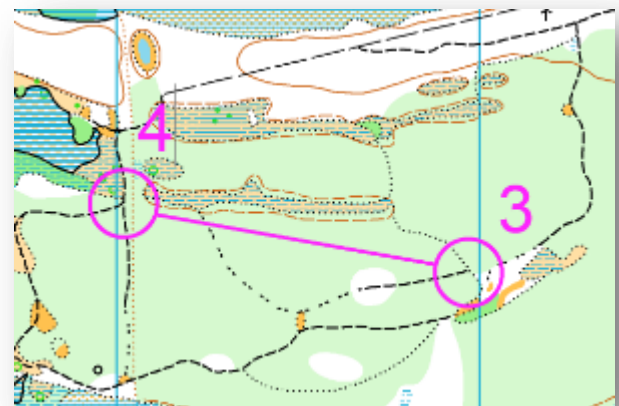
Паркани, яри і струмки теж добре допомагають.

Є й інші види лінійних орієнтирів, що не такі чіткі, але іноді вони можуть виконувати роль «перил». Деякі приклади таких об'єктів: паркан, яр, край вирубки і струмок, що протікає через ліс. Іноді вони не такі помітні, і до того ж іноді може виявитися досить складно дотримуватися їх через рослинності, особливо це стосується берегів струмка і меж вирубок.



Навіть пагорби і болота можуть виконувати функцію лінійних орієнтирів

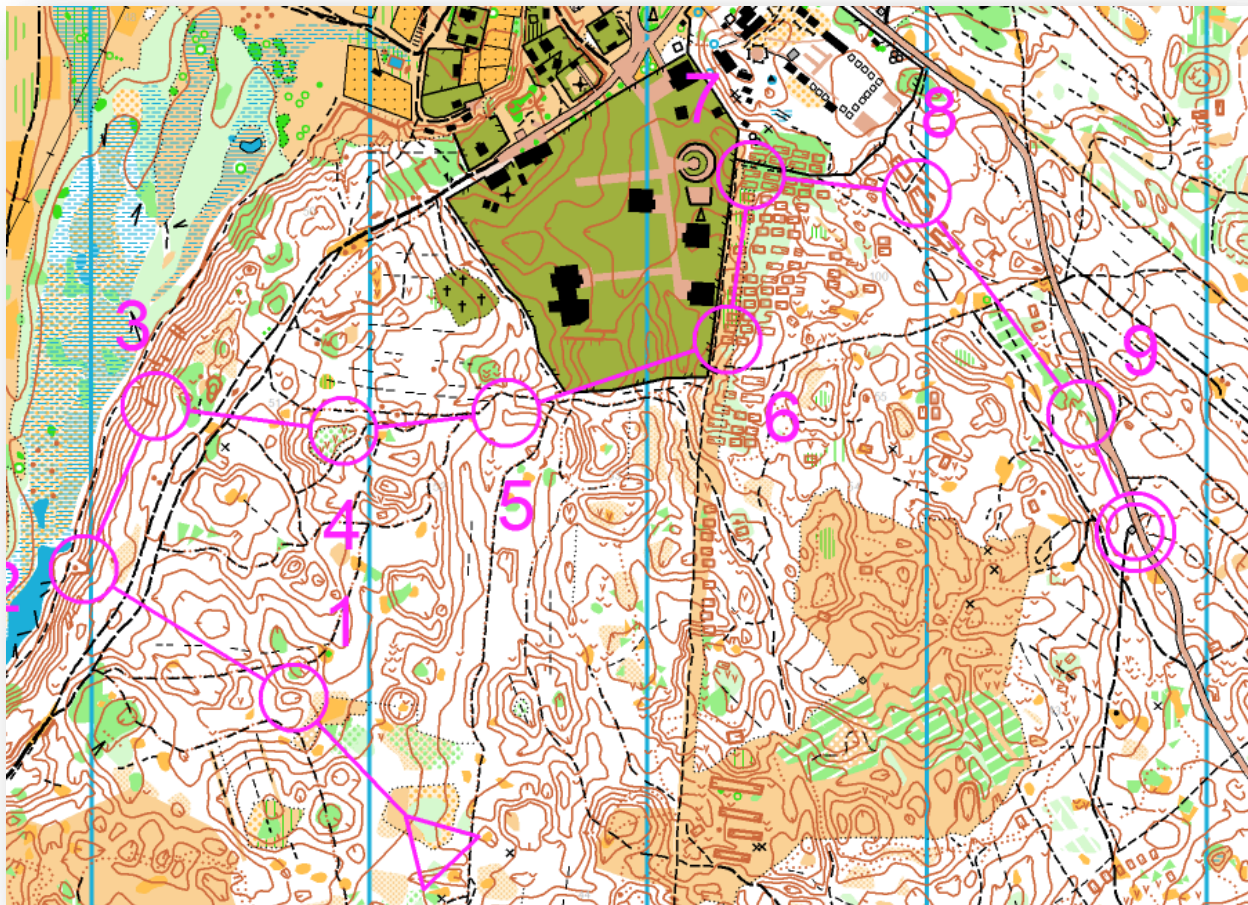
Коли ви регулярно тренуєтеся і маєте деякий досвід в орієнтуванні, ви виявляєте, що краї боліт або витягнуті форми рельєфу можуть виконувати функцію лінійних орієнтирів. Але все ж вони досить ненадійні, оскільки існує ризик переплутати пагорби або болітця зі схожими на місцевості.



Лінійні орієнтири – завдання для тренування вдома.

5.

Завдання 5. На карті знизу нанесена дистанція. Ваша задача знайти відповідні лінійні орієнтири, за допомогою яких потрібно переміщуватись від КП до КП. У деяких випадках є різні варіанти. Поміркуйте та обговоріть, чому одні лінійні орієнтири кращі та зручніше для орієнтування ніж інші.



Лінійні орієнтири – вправи у лісі.

D

Вправа D. Оберіть деяку кількість різних типів лінійних орієнтирів на карті. Рушайте у ліс, постарайтеся слідкувати вздовж цих орієнтирів. Обговоріть та подумайте, від чого залежить прохідність вздовж різних лінійних орієнтирів і якими зручніше користуватись.



Компас – допомагає нам зорієнтувати карту

Компас завжди був тісно пов'язаний з поняттям орієнтування. Раніше, коли карти були мало докладними і швидше схематичними, основним прийомом орієнтування було слідувати азимуту. В даний час з детальними, ретельно промальованими картами компас перестає грати настільки важливу роль, як раніше. Акцент ставитися на те, щоб читати карту і використовувати компас для правильного орієнтування карти. Ми вже констатували раніше, що карту обов'язково треба правильно зорієнтувати для того, щоб її

правильно використовувати. Компас може нам в цьому допомогти, оскільки на всіх картах є північ. Північ завжди знаходиться на горі карти. На карті завжди нанесені тонкі лінії, сині або чорні, розташовані в напрямку північ-південь. Вони називаються - лінії магнітного меридіана. Ці лінії необхідні для того, щоб орієнтувати карту за допомогою компаса і для зняття азимута. Якщо лінії магнітного меридіана розташовані паралельно стрілці компаса і червона половина стрілки компаса показує на північ карти - карта зорієнтована правильно.



Іноді кажуть, що північ карти розташований зверху. Мається на увазі, що, якщо ви можете прочитати текст на карті нормальним чином (не вгору ногами і не на боці), то північ знаходиться вгорі аркуша карти.



Карта зорієнтована, якщо червона частина стрілки компаса показує на північ карти.

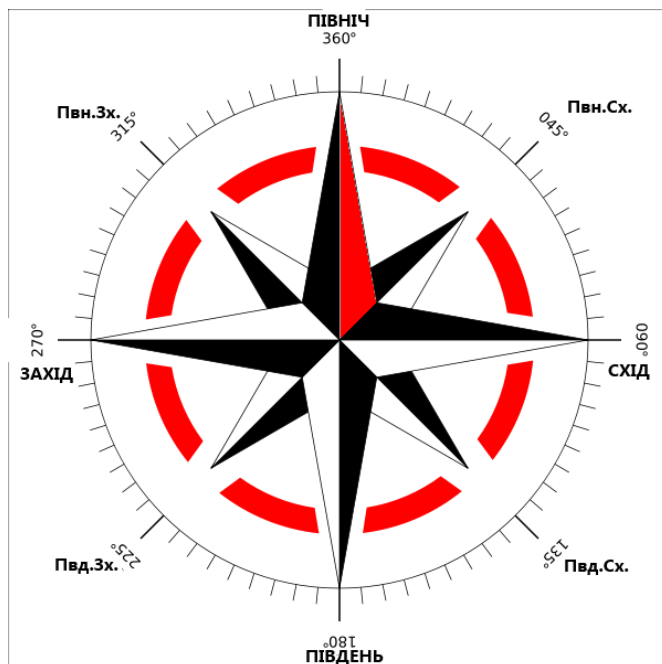


Зняття азимута

Крім читання карти потрібно також уміти знімати візьмуть і слідувати йому, якщо неможливо використовувати лінійні орієнтири. Також важливо вміти йти по азимуту, коли доводиться переміщатися і темряві або в тумані, останнє особливо важливо в гірських районах.

Як багато в орієнтуванні, компас з роками розвивається і стає все більш удосконаленим. На даний момент існує безліч різних типів компасів, кожен зі своїм особливим зовнішнім виглядом, з різними видами шкал. Поряд з тим, що компаси бувають різних моделей, існують також різні техніки використання компаса. В орієнтуванні використовуються в основному два типи плати для компаса: традиційна - прямокутна, і на палець.

Далі описуються техніки використання компаса з платою для пальця і компаса на прямокутній платі, який, на нашу думку, є більш зручним для використання серед новачків. У кожному разі, у всіх видів компасів завжди є одна спільна річ - стрілка.



Червона частина стрілки завжди показує на північ. Біла або світла частина стрілки, таким чином, показує на південь. На схемі показані найважливіші сторони світу.

Компас з платою для пальця.

В останні роки використання компаса з платою для пальця стає все більш популярним. Як вже зрозуміло з назви, такий вид компаса кріплять на великий палець руки. Існують плати як для правої, так і для лівої руки. Коли ви користуєтеся компасом з платою на пальці, ви тримаєте компас і карту в одній руці. Таким чином, ви можете постійно за допомогою пальця і компаса контролювати на карті, де ви знаходитесь. Оскільки карта і компас складають в цьому випадку єдине ціле, ви також можете бути впевнені, що карта правильно зорієнтована. Іншою перевагою є також те, що ви можете швидше зняти азимут, і до того ж їм легко користуватися.

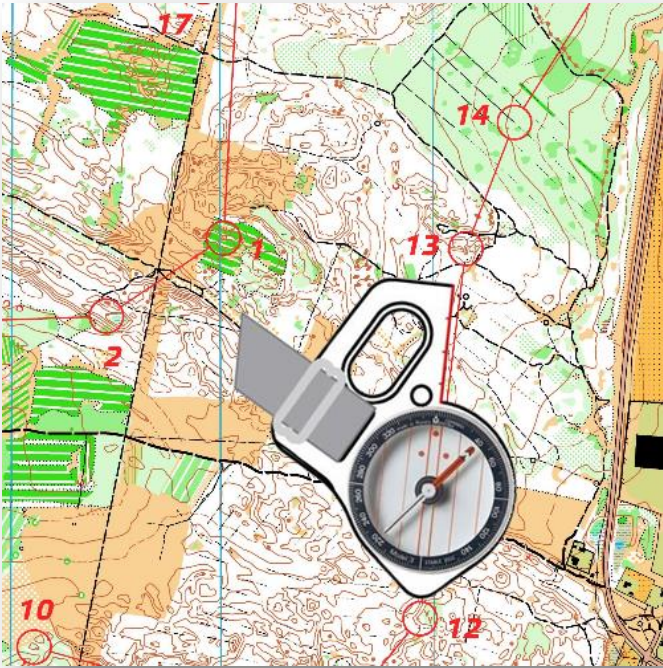


Компас на прямокутній платі

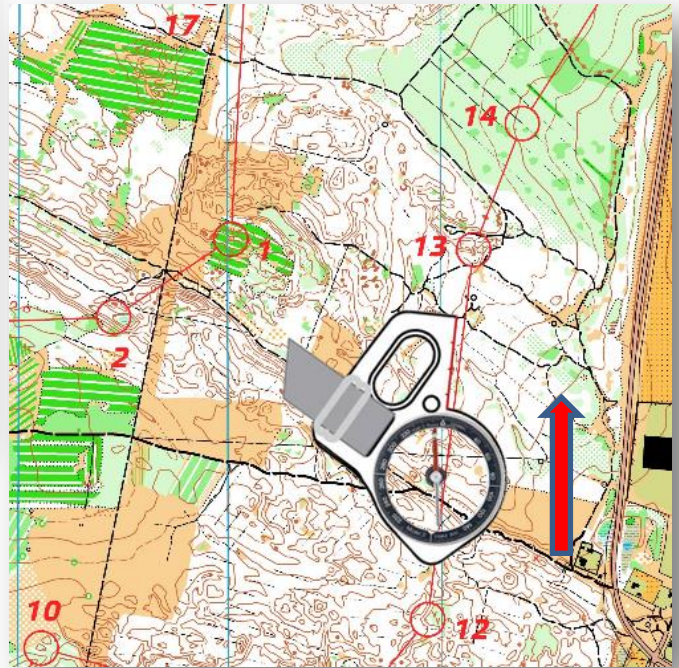
Компас на прямокутній платі використовують в першу чергу для того, щоб знімати азимут, але також і для того, щоб тільки орієнтувати карту. Перевагою такої моделі є те, що правильно виставивши його, ви можете витримувати дуже точний азимут. Колба компаса (кругла частина компаса зі стрілкою усередині) рухлива, і її можна обертати. Компас на платі кріпиться на зап'ясті за допомогою шнурка. У момент зняття азимута, ви тримаєте компас і карту однією рукою, а потім перекладаєте карту в іншу, вільну руку.



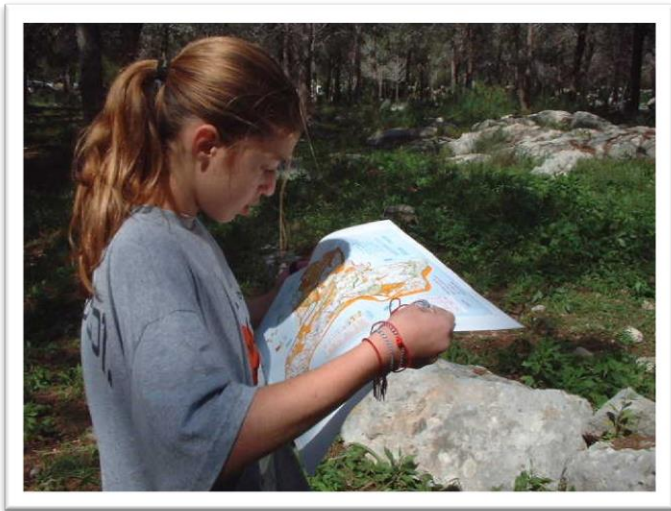
Використання компаса з платою для пальця.



Прикладіть компас до карти таким чином, щоб край плати був паралельний лінії, вздовж якої вам потрібно переміститися. Кінець плати повинен вказувати на точку, в яку ви хочете потрапити.



Повертайтеся на місці доти, поки червона частина стрілки компаса не вказуватиме на північ карти. Тепер карта зорієнтована, і ви можете рухатися в тому напрямку, куди вказує кінець плати компаса.

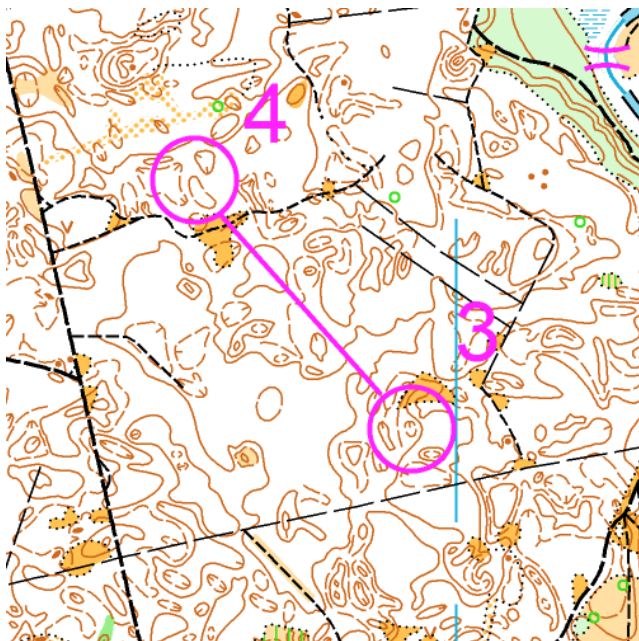


Прицільтесь поглядом уздовж краю плати компаса. Важливо, щоб ви тримали карту і компас паралельно землі перед собою на рівні пояса. Прицільтесь вздовж уявної лінії руху на який-небудь добре помітний орієнтир на місцевості, наприклад, велике виділяється дерево. Коли ви добіжитье до дерева, прицільтесь ще на наступний виразний орієнтир і так далі поки не дістанетесь до потрібної вам точки. На початку вам буде легше, якщо ви будете зупинятися перед кожним проміжним орієнтиром, щоб уточнити напрямок руху на наступний орієнтир.

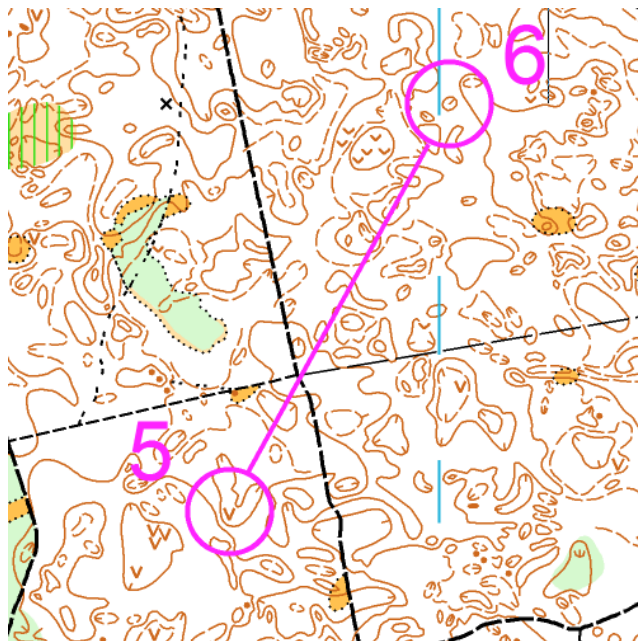


Грубий азимут і точний азимут.

Орієнтувальники між собою часто говорять про грубе або точному азимут. Під **грубим азимутом** мається на увазі, що спортсмен слідує в приблизному напрямку і не дивиться на компас особливо часто. Такий спосіб використовується, коли попереду вас чекає якийсь "попереджувачий" лінійний орієнтир, наприклад, поперечна стежка або поле, і не особливо важливо в якій саме точці ви потрапите на цей лінійний орієнтир.



Під **точним азимутом** мається увазі, що спортсмен точно витримує напрямок, часто дивиться на компас і часто використовує проміжні орієнтири. Його підвищує впевненість, коли ви шукаєте контрольний пункт, наприклад, у каменю, розташованого в лісі на віддалі від лінійних орієнтирів.



Фрагменти карти показують два різних прикладу, як можна орієнтуватися за допомогою компаса. Зліва ви будете використовувати **грубий азимут** на відкритий простір, а праворуч ви скористаетесь **точним азимутом** від перетину стежок точно на ямку.

Порада !

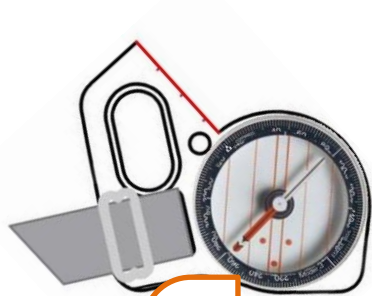
Компаси бувають різних марок і різних цінових категорій. Принципи використання різних типів компасів одні й ті ж, незалежно від марки або ціни. Важко порадити, яка саме модель, марка компаса, на платі або на палець, і з якої саме цінової категорії підійде саме вам. Найкраще, що ви можете зробити в цій ситуації, це позичити різні компаси і перевірити, якою саме буде зручним саме для вас.



Компас – вправи у приміщенні

6.

Завдання 6 – зоорієнтуєм карту. Який саме із запропонованих фрагментів карти зоорієнтований за допомогою кожного із цих компасів?



1



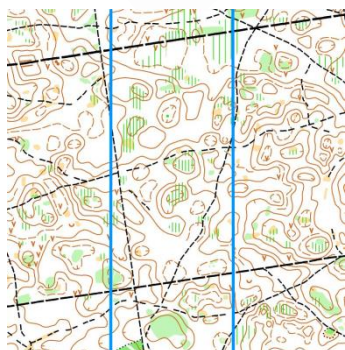
2



3



4



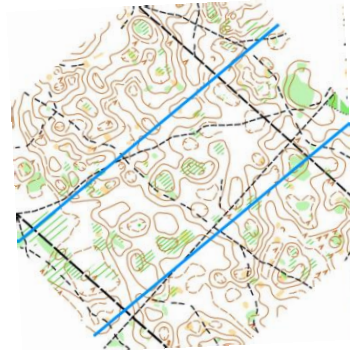
A



B



C

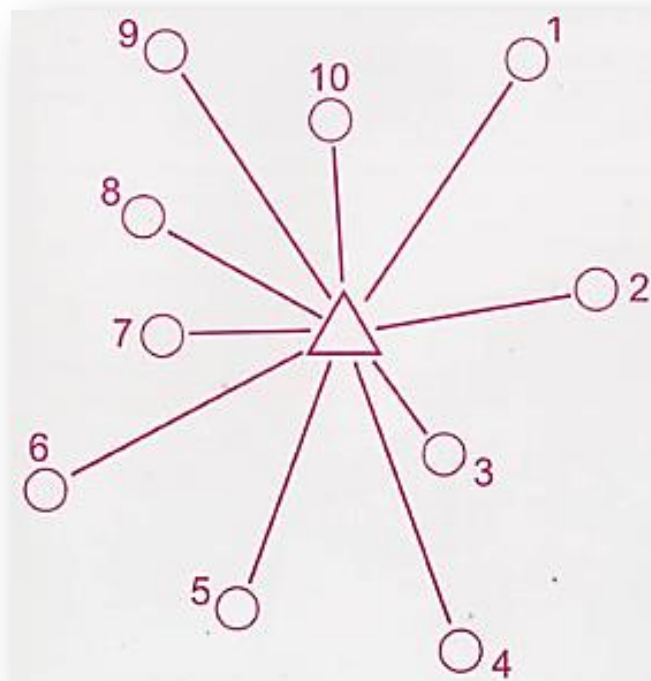


D

7.

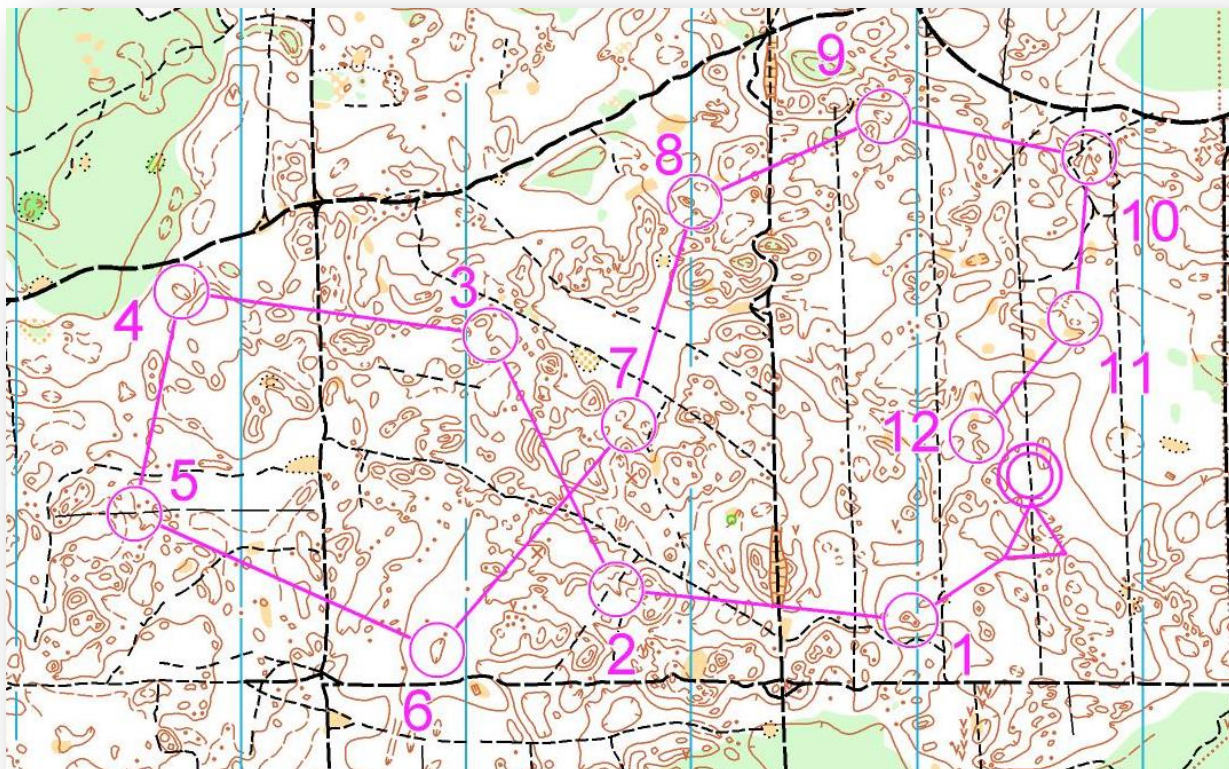
Завдання 7 – знімаємо азимут.

На схемі розташовано 10 КП у різних напрямках від старту. Оберіть азимут на кожне КП. Поміркуйте і поясніть, у яку сторону світу ви будете рухатись у кожному випадку. Щоб вирішити завдання вам необхідний компас.



8.

Завдання 8 – точний азимут. На карті намальована дистанція із 12 КП. Поміркуйте і поясніть, на яких перегонах слід використати компас. Де саме необхідно використати точний азимут.



9.

Завдання 9 – грубий азимут. На карті намальована дистанція із 20 КП. Поміркуйте і поясніть, на яких перегонах слід використати компас. Де саме необхідно використати точний азимут.



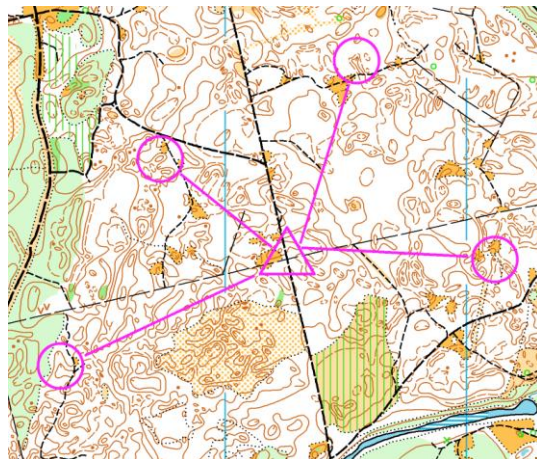
Компас – вправи у лісі

Е.

Вправа Е – Орієнтуємо карту. Щоб навчитися орієнтуватися за допомогою карти і компаса потрібно багато тренувань, і найефективніше робити це в лісі. Виберіть спортивну карту місцевості, розташованої недалеко від вас, і намалюйте дистанцію або нитку. Досить дистанції завдовжки 2 км. Тепер спробуйте пройти по цій дистанції або нитці, орієнтуючи карту за допомогою компаса. Регулярно контролюйте напрямок на стежках і доріжках.

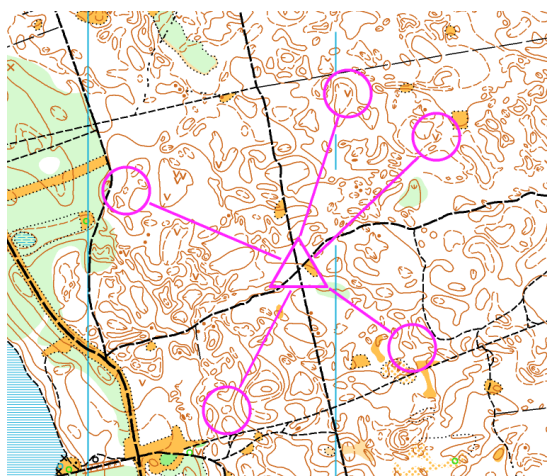
Ф.

Вправа Ф – Грубий азимут. Тепер ви будете знімати азимут в лісі на який-небудь лінійний орієнтир. Це може бути поперечна стежка, поле або ЛЕП. Намалюйте на карті значок старту, а також 3-5 КП, розташованих на виразних лінійних орієнтирах, як на прикладі. За допомогою компаса зніміть азимут на КП і рухайтесь туди. Потім поверніться на старт і зніміть азимут на наступний КП і т.д.



Г.

Вправа Г – Точний азимут. На цей раз ви будете рухатися через ліс на КП, що розташований не на лінійному орієнтирі. Намалюйте на карті старт і 3-5 КП, розташовані на відстані бл. 100 м від старту, див. приклад. За допомогою компаса зніміть азимут на КП і рухайтесь туди. Потім поверніться на старт і зніміть азимут на наступний КП і т.д. Добре, якщо за КП буде розташований обмежувач лінійний орієнтир, наприклад, стежка, ЛЕП або канава на випадок, якщо вам не вдасться потрапити на КП відразу.



Рельєф – коричневі лінії на карті.

У цій главі ми розберемо більш докладно, що означають знаки, показані на карті коричневим кольором, і, як ми вже зазначали раніше, ці знаки показують відмінності по висоті. В першу чергу ми зосередимося на суцільних коричневих лініях, розташованих на карті. Вони називаються **горизонталі**. Щоб зрозуміти, що саме вони позначають, давайте надалі розглядати місцевість, зображену на карті, з точки

зору вгору або вниз. Для орієнтування недостатньо напрямків вперед, назад, вправо і вліво, якими ми оперуємо при розгляді плоскій місцевості. Необхідність враховувати рельєф місцевості може здатися занадто складною, але оволодіння цим розумінням відкриє вам двері до можливості впоратися з більш складним орієнтуванням.

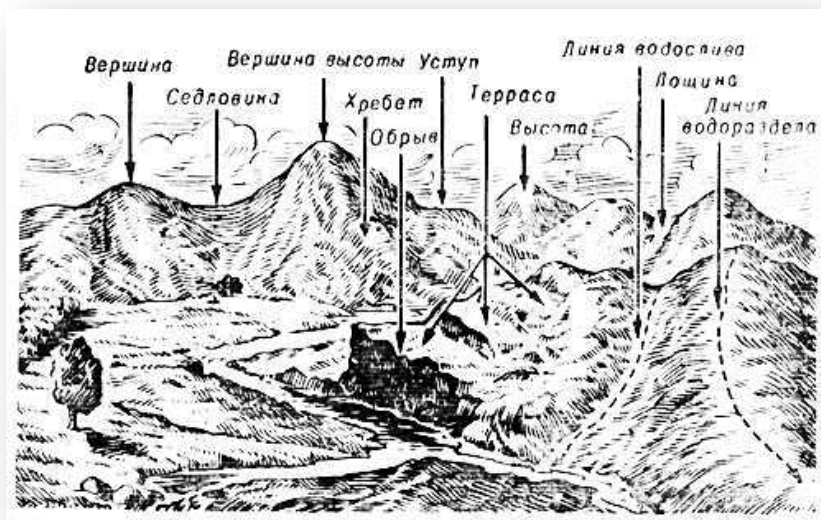


Зліва ви бачите рельєфну картинку, на якій видно всі нерівності місцевості. Праворуч - спортивна карта цього ж місця.



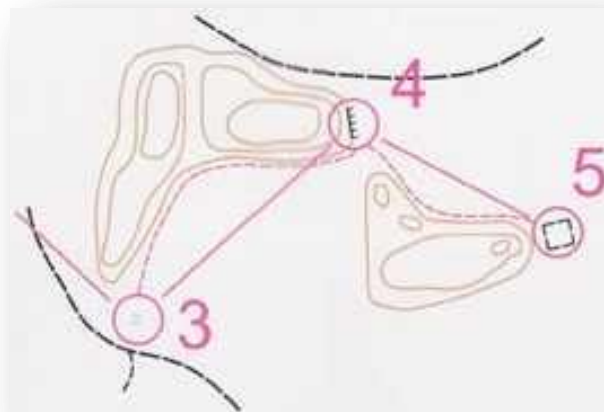
На кожній карті вказується перетин рельєфу.

Перший крок на шляху вивчення рельєфу - це розуміння, що чим більше горизонталей намальовано на карті, тим вище схил в цьому місці, чим ближче один до одного зображені горизонталі, тим схил крутіше. Зазвичай, відмінність на висоті, що позначається за допомогою горизонталей, становить 5 м. (є також 2.5 м.) і називаються перетин рельєфу. Перетин рельєфу вказується на карті. Слід розібратися, де на карті позначається зниження (лощини, ями), а де височини (пагорб, бугор, ніс н т.д.), а також, де саме найвища точка на пагорбі. Це наочно видно на малюнку, де відзначені ці місця.



Елементи рельєфу у ролі лінійних орієнтирів

Наступний крок - навчитися використовувати чіткі елементи рельєфу, як лінійні орієнтири. Подивіться на малюнок. Це не таке просте завдання і вимагає великої кількості тренувань у лісі. На простих дистанціях, як правило, зустрічаються звичайні лінійні орієнтири. Але як тільки ви опануєте цим прийомом, ви зможете впоратися і з більш складними дистанціями.



Інші коричневі знаки

Крім горизонталей існує ще цілий ряд інших умовних позначень коричневого кольору, які потрібно навчитися розпізнавати. Нижче наведені найпоширеніші;

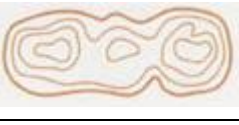
Коричнева точка позначає мікробугорок, який неможливо позначити за допомогою горизонталей. Зазвичай він не буває вище 1-2 метрів. Мікробугорок може мати овальну форму, як на цьому фрагменті мапи, а може позначатися звичайною коричневою точкою	Коричнева лінія з шипами позначає кар'єр чи обрив	Замкнуті горизонталі зі штрихами направленими всередину позначають пониження або яму.	Коричнева галочка позначає воронку (штучно вирита ямка), а коричнева посмішка - мікроямку (природна ямка).



Рельєф – вправи у приміщенні.

10

Завдання 10 – що до чого?. Нижче наведені 10 силуетів різних поверхностей. Які схематичні зображення підходять до кожного із силуетів?

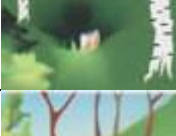
1		A	
2		B	
3		C	
4		D	
5		E	
6		F	
7		G	
8		H	
9		I	
10		J	



Рельєф – вправи у приміщенні.

11

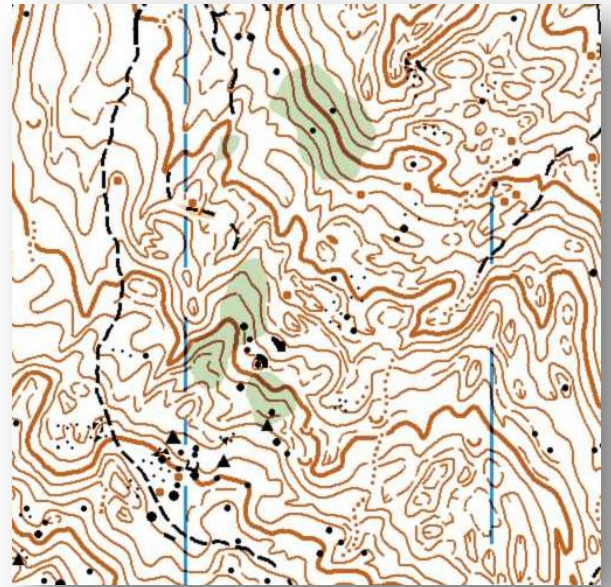
Завдання 11 – що до чого?. Нижче наведені 10 фрагментів карти із КП. Які КП підходять до кожної картинки у правій колонці ?

1		A	
2		B	
3		C	
4		D	
5		E	
6		F	
7		G	
8		H	
9		I	
10		J	



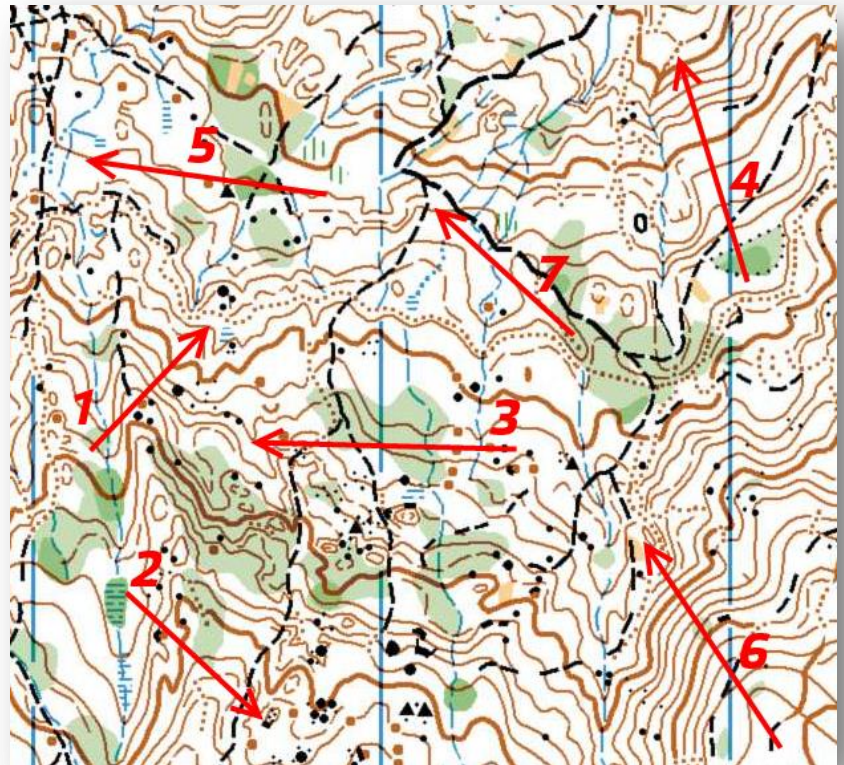
Завдання 12. На карті ви повинні самостійно виконати ряд завдань по темі рельєф. Потрібно відзначити наступні деталі

1. Обведіть у кружок три маленьких горбика.
2. Обведіть у кружок три лощинки.
3. Обведіть у кружок три носа.
4. Скільки мікробугорків на карті?
5. Позначте хрестиком найвищу точку на місцевості. Якщо ви знайшли кілька точок на одній висоті, позначте все.
6. Відзначте найкрутіші місця на карті.



Завдання 13. – Вгору чи вниз. На карті намальовані пронумеровані стрілочки. Обговоріть і поясніть, куди спрямований схил у кожному випадку: вгору, вниз, рівно або і вгору і вниз одночасно. Увага! Болота зазвичай знаходяться у низині.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....



Рельєф – справи у лісі.

Вправа Н. Краще розуміння рельєфу, це звісно робота з картою на місцевості. Тепер візьміть карту і вийдіть у вашому районі на найвищу вершину і роздивіться навколо вас інші форми рельєфу, як вони розміщені відносно себе. Дуже добре буде, якщо ви скористаєтеся допомогою досвідченого орієнтувальника.



Вибір варіанту - від КП до КП.

У цьому розділі ми займемося поняттям **вибір варіанта**.

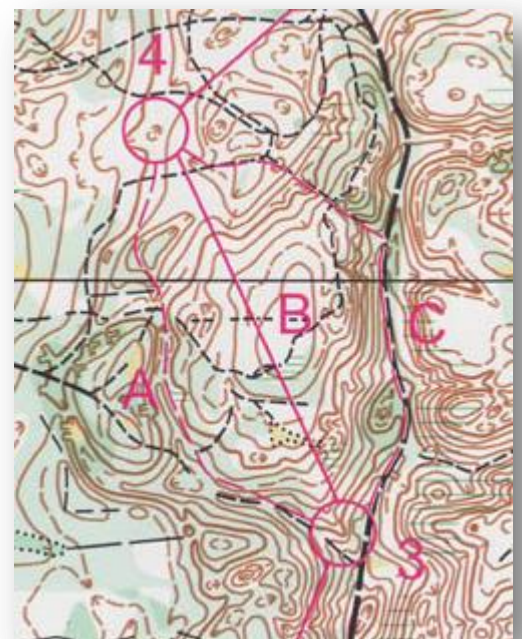
Вибір варіанту завжди актуальне при переміщенні з одного місця в інше. При цьому не має значення, прогулюєтеся ви, або їдете на велосипеді або навіть на машині. У кожному випадку потрібно визначитися, який слід вибрати маршрут, щоб найкращим способом дістатися до мети. Найкоротший шлях між двома точками - це пряма. Але, насправді, рідко, коли прямий шлях виявляється кращою альтернативою. Кращим варіантом виявиться той, який буде найшвидшим і найбільш надійним. Оцініть, наприклад випадок зі згаданих нижче, коли «напряму» означає - «через вершину пагорба».

Вибір між різними лінійними орієнтирами

Простою формою вибору шляху є вибір між двома лінійними орієнтирами, один з яких може бути, наприклад, виразною великою стежкою, а іншим - стежка, яка звивається і, можливо, розгалужується і багаторазово перетинається іншими стежками. Навіть якщо правий варіант по тонкій стежці на рис. виглядає ближче, можливо, швидше виявиться обігти по великій стежці зліва, оскільки на ній ви можете підтримувати більш високу швидкість пересування.

Враховуйте набір висоти

Погляньте на карту праворуч і на три варіанти шляху, намальованих на ній. Якщо ви вибираєте 1 варіант «напряму» (В), це призведе до складного вимотуючого карабкання вгору. Чи є інші альтернативи? Та, або «правий» варіант (С), мається на увазі більш довге переміщення, зате ми уникаємо довгого підйому в гору. Але можна вибрати і «лівий» варіант (А). Він теж довший, ніж напряму, але майже ми майже не будемо підніматися. Приблизно так міркуємо ми, приймаючи рішення, який вибрати шлях для переміщення. Основна ідея орієнтування - зуміти зробити правильний вибір шляху до наступного КП.



Різні швидкості

Коли ми говоримо про вибір кращого варіанту, мова йде як про те, щоб уникнути подолання високих гір і сильно пересіченої місцевості, але також і про вибір між доріжками, стежками, полями або іншими елементами місцевості, які полегшують пересування. Справа в тому, що ми переміщаємося з різною швидкістю по різних типах місцевості. У таблиці нижче дані зразкові значення, скільки потрібно хвилин для подолання одного кілометра на різних типах місцевості.

	Дорога	Поле	Ліс	Ліс з пересічною місцевістю
Пішохід	10 хв.	15 хв.	20 хв.	25 хв.
Бігун	6 хв.	8 хв.	10 хв.	14 хв.
Елітний бігун	4 хв.	6 хв.	8 хв.	10 хв.

Це означає, наприклад, що за швидкістю буде майже що однаково пробігти відрізок в два рази довше, але й обхід але дорозі, ніж напряму по сильно пересіченій лісі. На змаганнях з орієнтування на дистанціях новачків вибір шляху, як правило, не багатий, в той час як спортсменам еліти надається велика кількість альтернативних варіантів, що вимагають напруженої роботи думки.

Використання опорних точок

Під час орієнтування завжди зручніше користуватися лінійними орієнтирами, про які ми розповідали раніше. Але іноді на дистанції не надається виразних лінійних орієнтирів, які б приводили прямо в те місце або на той контрольний пункт, куди нам треба потрапити. У цьому випадку слід використовувати інші об'єкти місцевості і компас. На шляху до контрольного пункту ви вибираєте кілька виразних опорних точок (на карті праворуч вони позначені рисками), через які вам необхідно пробігти. Прикладом опорної точки може бути велике болото, помітний бугор або дорога, яку вам потрібно буде перетнути. За допомогою компаса ми визначаємо напрямок. В цілому, можна сказати, що слід уникати тільки слідування компасу на довгі відстані. У цьому випадку легко відхилитися від азимута, наприклад, оббігая скупчення каменів, або мокре болото, або щось подібне. Часто виявляється складним скорегувати це відхилення, коли перешкода залишилося позаду. Тому слід завжди прагнути проходити через опорні точки, а особливо постаратися знайти надійну прив'язку якомога ближче до КП.



Вибір варіанту - вправи для тренування в приміщенні

14

Завдання 14. - Який варіант вибрати? На карті праворуч позначені три різні варіанти. Який виберете ви?

Кілька загальноприйнятих точок зору:

А. Досить прямий варіант з невеликим набором висоти. Тим не менш, досить складне орієнтування ближче до кінця перегону.

В. Складний варіант. Потрібно витримати довгий азимут і подолати високу гору. Але зате найкоротший шлях.

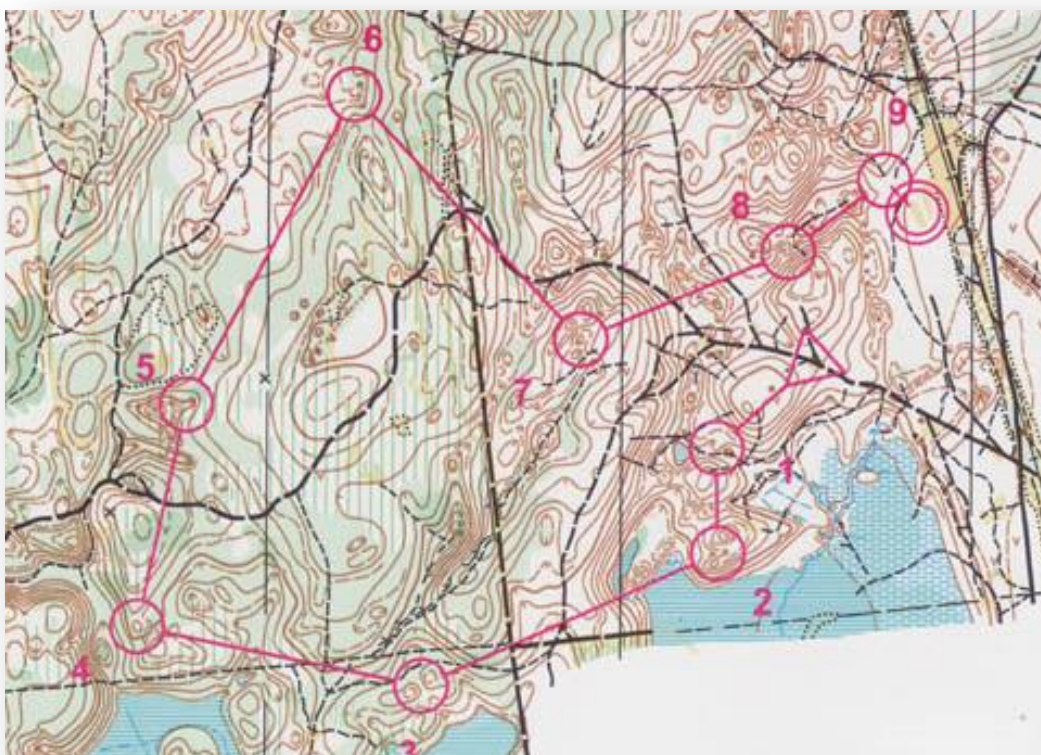
С. Більш довгий варіант з невеликим набором висоти. Дуже просте орієнтування, коли потрібно просто оббігти гору.

В порівнянні з використанням лінійних орієнтирів, орієнтування по опорних точках більш важке і вимагає великої точності. На змаганнях з орієнтування на дистанціях для новачків слід, як правило, користуватися лінійними орієнтирами. Елітним орієнтувальникам, навпаки, доводиться використовувати як лінійні орієнтири, так і орієнтування по опорних точках в постійній комбінації. Чим більш досвідченим орієнтувальником ви стаєте, тим краще ви використовуєте опорні орієнтири, і тим частіше ви пересуваєтеся безпосередньо між контрольними пунктами.

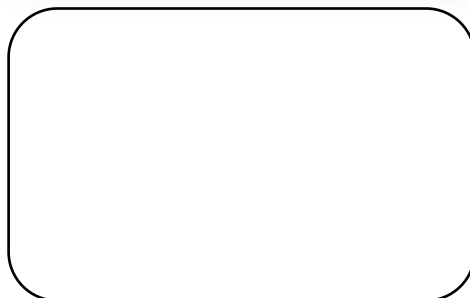
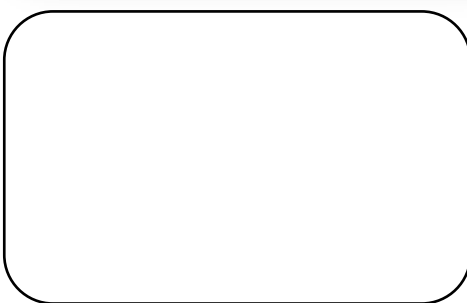
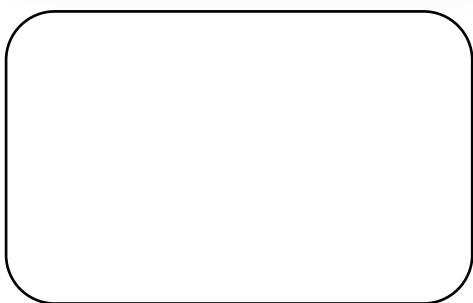
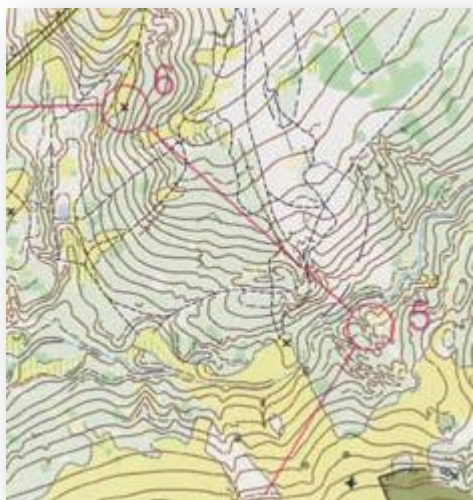


15

Завдання 15. На карті намальована дистанція. Обговоріть і з'ясуйте для кожного перегону: Які існують можливі варіанти? Який варіант кращий? Де на розглянутому варіанті необхідно скористатися компасом?



Завдання 16. Нижче ви бачите чотири фрагмента карти з намальованими на них перегонами. Крім варіанту «напрямую» потрібно знайти і замалювати як мінімум ще два варіанти проходження кожного з цих перевалів. Запишіть, обговоріть і виділіть переваги і недоліки кожного з варіантів, а також, який з варіантів є кращим в кожному випадку. Обговоріть також, як слід, здійснювати обраний вами варіант. Які об'єкти можуть служити опорними орієнтирами?



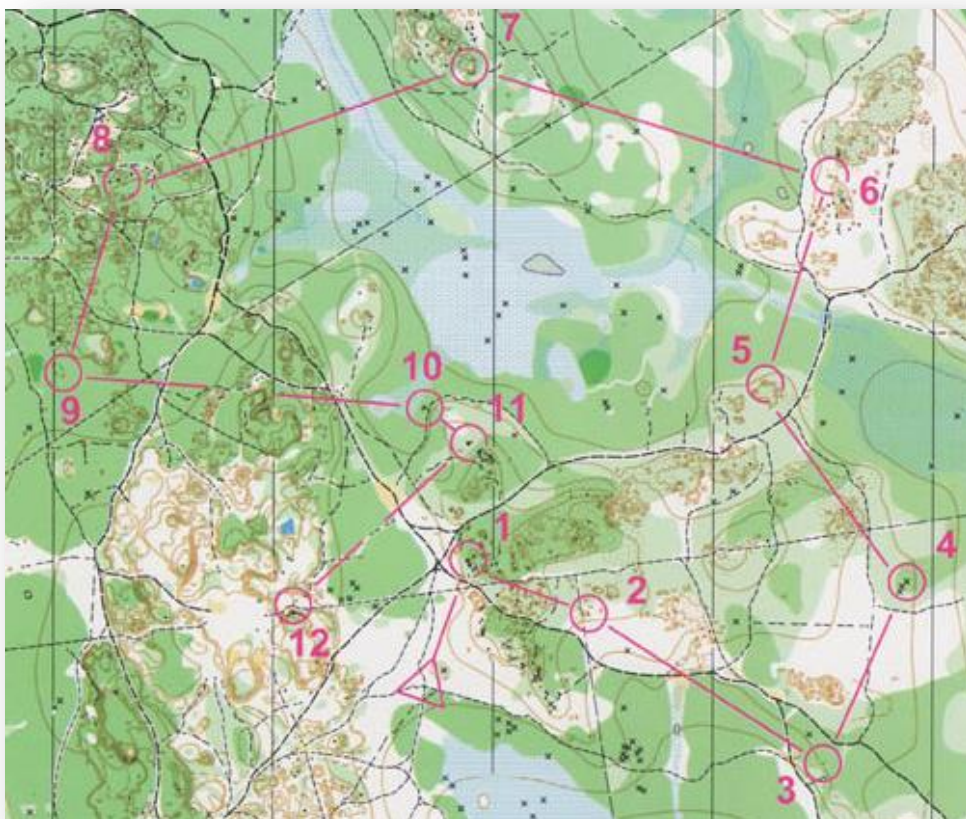
Завдання 17. На карті намальована дистанція з 9 КП. Деякі перегони досить прості, оскільки можна скористатися стежками, просіками, краями боліт і т.д. Інші перегони складніші, оскільки на них неможливо використовувати стежки, доріжки або інші лінійні орієнтири. Обговоріть і з'ясуйте для кожного перегону:

1. Які є можливі варіанти проходження кожного перегону?

2. Який варіант кращий за інших?

3. Де слід скористатися компасом?

4. Які об'єкти місцевості можна використовувати як опорні орієнтири?



Вибір варіанту – вправи в лісі.

L.

Завдання L. На спортивній карті найближчого лісу або парку виберіть зручну точку для старту і продумайте три КП. Знайдіть два можливих варіанти проходження кожного перегону. Знайдіть всі КП, використовуючи один з придуманих вами варіантів. Поверніться на старт. Тепер знайдіть ті самі КП, але використовуючи другий варіант проходження. Подумайте, які переваги і недоліки у кожного з варіантів на відповідних перегонах. При виконанні вправи ви, таким чином, пройдете дистанцію два рази.



Питання для повтору.

Ось ми і закінчуємо наше коротке навчання зі спортивного орієнтування (я б це назвав ознайомленням) і для закріплення пройденого матеріалу вам пропонується ряд питань.

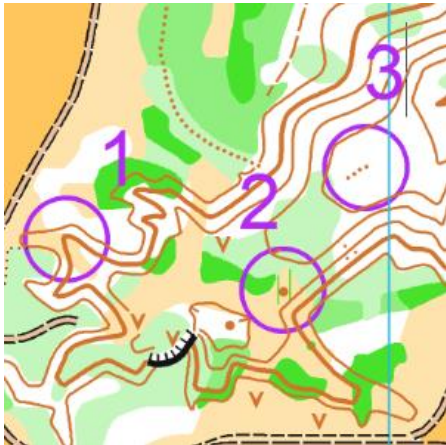
1. Маємо карту у масштабі 1:10000. Скільки метрів на місцевості буде відповідати 1 см. на карті?

A. 10 метрів

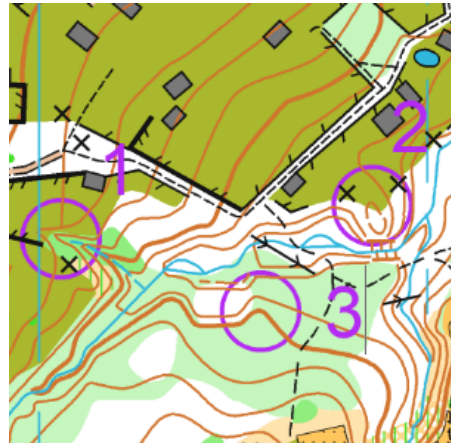
B. 100 метрів

C. 1000 метрів

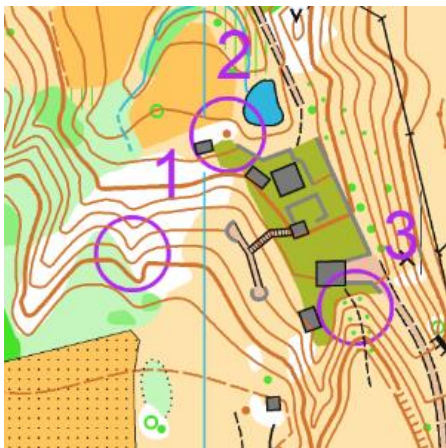
2. На карті намальовано 3 КП. Який КП стоїть на мікробугорку?



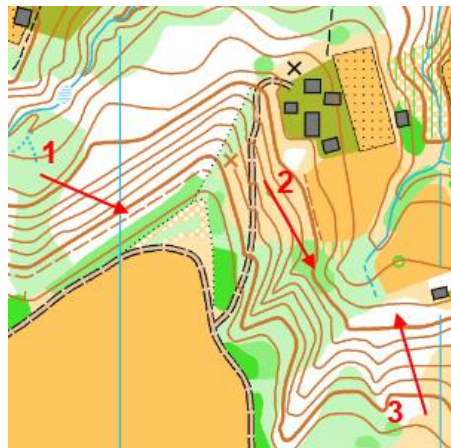
3. Один із КП стоїть на носі? Який?



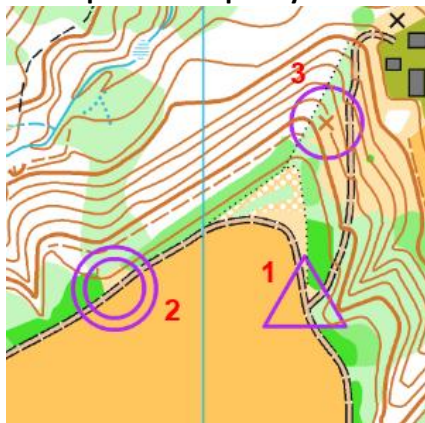
4. Один із КП стоїть у лощині. Який саме?



5. На фрагменті карти намальовані стрілки. Одна з них показує пониження на місцевості, яка саме?



6. Як позначається фініш на дистанції зі спортивного орієнтування?



7. Яке із наступних стверджень вірне?

- A. Чим ближче розміщені один до одного горизонталі на карті, тим вологіше спуск?
- B. Кожна горизонталь відповідає зміні висоти 5 м. чи 2.5 м.
- C. Коричнева точка на карті означає камінь.



А потім ... - скористайтесь новими навичками

Навички володіння компасом і картою можуть стати в нагоді вам у багатьох ситуаціях. Можна знайти нові стежки і маршрути для недільних прогулянок. Тепер вам простіше знайти дорогу додому від місця, де ви збирали гриби чи ягоди. Тепер ви не заблукате в лабіринтах вулиць і провулків великих міст. Легше знайти дорогу до кращого горе по карті лижних трас.

Для вас, якщо ви хочете брати участь в організованих заходах з орієнтування, 600 клубів орієнтування по всій країні (у Швеції) пропонують безліч різних варіантів. Ось кілька прикладів:

Тренування на природі:

«Тренування на природі» - це проект Шведського Союзу Орієнтування та організації Свеаскуг (Шведський Ліс) з профілактики хвороб і підтримки здорового способу життя. «Тренування на природі» - прекрасний спосіб заняття фізкультурою, який підходить більшості і може виявитися приємним пригодою з картою в руках. «Тренування на природі» р організовуються клубами спортивного орієнтування по всій країні. Клуби встановлюють на місцевості велика кількість КП для орієнтування в легкодоступною частини лісу. У деяких місцях (наприклад, прилеглих районах) замість КП можуть бути питання про місцевість або фотографії, які потрібно підібрати до кожного намальованому на карті КП. КП підбираються від самого легкого рівня до більш складного. Ви можете шукати КП, коли вам зручно, так часто, як вам зручно, поодиночі або разом з сім'єю або друзями. Без урахування часу. Ви показуєте, що побували на КП, відміткою в картці, яку отримуєте на старті.

«Тренування на природі» є в 550 районах по всій Швеції. Відвідайте сайт і знайдіть тренування на природі недалеко від вас.

Якщо ви живете не в Швеції, а, наприклад, у Полтаві, то ви можете спробувати свої сили в орієнтуванні, взявши участь у циклі стартів «Кубок Полтави». Вони проводяться цілий рік, навесні та восени у різних парках та околицях Полтави. Ви зможете підібрати дистанцію у відповідності зі своїми вміннями та силами. Більш докладно про «Кубку Полтави» можна дізнатися на сторінці: **www.orientpoltava.in.ua** Крім того, існує чимало клубів спортивного орієнтування, де досвідчені тренери зможуть надати вам консультацію з різних питань, пов'язаних з орієнтуванням, і, можливо, ви лажі захочете стати одним з членів клубу, щоб брати участь в тренуваннях і змаганнях. Більш докладно про місця, де можна зайнятися орієнтуванням дивіться на сторінці: **orientpoltava.in.ua**



Змагання.

Щороку по всій країні (у Швеції) організовується близько 700 змагань, починаючи з березня і закінчуючи листопадом. Найбільш відомі змагання - це O-Ringen, в них беруть участь 15000 - 25000 учасників. Решта змагань збирають від кількох сотень до кількох тисяч учасників. На змаганнях є різні групи, які підходять більшості категорій орієнтувальників. Поділ на групи відбувається за статтю, віком і майстерності орієнтування. На всіх змаганнях є відкриті групи, де може взяти участь будь-який бажаючий, навіть якщо він не член якого-небудь клубу або об'єднання орієнтувальників. Навіть у відкритих групах є відмінності за складністю і довжині дистанції. Для опису складності на різних дистанціях застосовується система кольорів. Якщо ви хочете брати участь у відкритій групі, можете заявитися прямо на місці змагань в той же день, коли проводяться змагання. У нашій країні поки немає змагань, які можна було б порівняти з багатоденкою O-Ringen. Але за останні роки

рівень проведення змагань з орієнтування в Україні значно виріс. Орієнтувальники з усієї країни із задоволенням приїжджають на всеукраїнські чемпіонати зі спортивного орієнтування, а також на традиційні змагання «Ліга Компас», «Кубок Оніщука», «Кубок Пам'яті» та інші змагання, що збирають дуже багато учасників. На змаганнях з орієнтування зараз використовується електронна відмітка (SportIdent або SFR). Це означає, що після змагань ви можете зайти на сайт організаторів і подивитися, який час ви і ваші суперники показали на окремих перегонах і на всій дистанції.



ВАЖЛИВО !!!

- 1. НЕ ВИХОДЬТЕ У РАЙОН ЗМАГАНЬ ДО СТАРТУ**
- 2. НЕ ПЕРЕДАВАЙТЕ І НЕ ПОКАЗУЙТЕ ДИСТАНЦІЇ УЧАСНИКАМ, ЩО НЕ СТАРТУВАЛИ**
- 3. НЕ СУПРОВОДЖУЙТЕ ДІТЕЙ НА ДИСТАНЦІЇ, ОКРІМ СПЕЦІАЛЬНИХ ВІДКРИТИХ ГРУП**
- 4. НЕ ПСУЙТЕ ДИСТАНЦІЙНЕ І СУДІВСЬКЕ ПРИЛАДДА, НЕ ЗНИМАЙТЕ РОЗМІТКУ У ЛІСІ**

Ви посол орієнтування. Як орієнтувальник ви - гість природи. Ми гості у тих, хто є господарем землі. Можна навіть сказати, що ми, в тій чи іншій мірі, гості тварин і рослин. Чи приймаєте ви участь у змаганнях, тренуваннях з орієнтування або ж просто гуляєте по лісу - слід поводитися розсудливо. Ось приклади того, як можна розумно поводитись як гість природи. Незалежно від того, виступаємо ми в якості організатора, учасника, тренера або знаходимося на природі в якому-небудь іншій якості, ми **всі несемо відповідальність за те, щоб про орієнтування говорили тільки найкраще.**

ВАЖЛИВО !!!

Не ламайте гілки або рослини. Прибирайте за собою сміття у відведені місця. Відвідуйте спеціально підготовлені туалети. Дбайливо ставтеся до озер, річок і струмків, не використовуйте в них мило, пральний порошок і інші миючі засоби. Будьте обережні з вогнем. Не діставайте звірів і птахів. Чи не перетинайте земельні ділянки або засіяні поля.

Бережіть природу!





UNIMAX
orienteering

Даний посібник
розповсюджується
безкоштовно в електронному
вигляді у форматі *.pdf

**ВСІ ПРАВА ЗАХИЩЕНІ ЗГІДНО
ЗАКОНОДАВСТВА УКРАЇНИ**



Автор

С.Машинський

Полтава - 2015



www.orientpoltava.in.ua

КСО «UNIMAX» м.Полтава

UKRAINE
ORIENTEERING