

Kurs : Kart og kompass



Mål med kurset : Gi en grunnleggende innføring i kart og kompass. Kurset skal gi tilstrekkelig kunnskap til turbruk og et godt utgangspunkt for dem som vil gå videre med konkurranse orientering.

Målgruppe: voksne

Varighet: 2-3 timer med instruktør (lynkurs). Om det ønskes å bruke mer tid på hvert emne så sett av 2 kvelder.

Organisering: Kurset kan gjennomføres som et selvstendig kurs eller i forbindelse på et arrangement f.eks FINN FRAM-dag. Deretter anbefales å arrangere en kort test-løype gjerne med spørsmål og oppgaver. Teori og praksis i blanding. Anbefaler at alt foregår utendørs med utgangspunkt i samlingsplass og områdene rundt eller som en rundløype med undervisning underveis.

TEMA SOM GJENNOMGÅS:	MATERIELL TIL DELTAKERNE:
KART: Farger og karttegn, terrengformasjoner – høydekurver, avstand – målestokk HVORDAN BRUKER MAN KART: Orienter kartet, retningsforståelse, ledelinjer og veivalg KOMPASS: Ulike typer, navngi delene på kompasset HVORDAN BRUKER MAN ET KOMPASS: Orienter kartet Kompasskurs m platekompass	Bestilles på www.idrettsbutikken.no Hm... hvor er jeg nå? – Brosjyre Finner du fram? – Brosjyre Karttegnene – Oversikt over alle karttegn, A4 ark Kart – Trygghet Opplevelser og Utfordringer i naturen - Brosjyre Gjest i naturen – Allemannsretten, ferdsel i naturen, A4 ark Turorientering - legg igjen klokka hjemme, Brosjyre Pris for dette materiellet til 25 deltakere er pr.10.4.13 kr 485,- + porto Testløype eller FINNER DU FRAM? – test: Lag en kort, enkel o-løype med spørsmål hvor kunnskapene kan testes. Forslag til spørsmål finnes på FINN FRAMs nettsider . «Jeg FINNER FRAM» sertifikatet kan deles ut ved bestått prøve og bestilles gratis fra idrettsbutikken

Oversikten viser hvilke tema og begrep som bør gjennomgås og tips til materiell og aktiviteter/øvelser som kan brukes i forbindelse med de ulike tema. På www.aktivitetsbanken.no finnes også mange tips til øvelser.

Det er mye stoff for 2-3 timer! Hvor lang tid som brukes på hvert tema, avhenger av gruppas forkunnskaper og størrelse. Instruktøren må plukke ut det som passer til sitt kurs. Deltakerne bør få med seg noe materiell for å kunne repetere hjemme. Går kurset over 2 dager- se forslag til fordeling av emner i tabell lenger ned.

TEMA, BEGREP	HVORDAN	MATERIELL, AKTIVITET
KART	Vi går ut fra at deltakerne vet hva et kart er. Gjennomgå ulike typer kart og hva som er forskjell på turkart eller 1:50.000 kart og orienteringskart (viktigst forskjell er farge for skog, detaljrikdom og målestokk) Orienteringskart egner seg best i opplæring.	Når alt om kart er gjennomgått i teorien, kan man gå en runde samlet og repetere alt i praksis.
Karttegn og farger	= symboler for å kunne lage en tegning av naturen. - Gjennomgå i grove trekk farger og karttegn vha plakaten - Repetere karttegn ved å bruke en «karttegn stafett», Repetere karttegn ved å gå en runde og samtidig se hvordan de ser ut som terrengdetaljer.	- Karttegn plakat - Karttegn stafetten: Karttegn m/tekst kjøpes på idrettsbutikken.no. - Gå en runde for å se på ulike karttegn/terrengsymboler
Høydekurver Ekvidistanse	Brukes for å lage en tredimensjonal tegning, for å få fram terrengformasjonene. Fint å illustrere ved å sammenlikne kartet med terrenget rundt der man står	- Hm... hvor er jeg nå? Brosjyre <i>Illustrasjon som kan printes ut på FINN FRAM nettsider</i>
Avstand og målestokk	Forklare hva målestokk er	Avstandsbedømmelse: vurdere avstand til en detalj som kan sees fra der dere står, finne detaljen på kartet og regne ut avstanden og så gå dit og telle dobbeltskritt.
HVORDAN BRUKER VI ET KART?	Presisere hvor viktig det er å holde kartet orientert – nord på kartet mot nord i terrenget!	
Orienter kartet	Når man leser kartet, er nord opp på kartet	Gå etter instruktøren som går med stadige retningsendringer – hold kartet orientert, orienter kartet ved hver stopp
Ledelinjer og	Forklare begrepene	

veivalg	+ tommelgrep	
KOMPASSET		
Navnsette de ulike delene	Platekompass og tommelkompass. Speilkompass som mange anbefaler i fjellet, kan det bli spørsmål om! Himmelretningene	• Stort instruksjonskompass • Stor tegn. el bilde av et kompass
HVORDAN BRUKER VI ET KOMPASS?		
Orienter kartet	Nordenden av kartet må peke mot nord i virkeligheten, samme retning som nordpila i kompasset	
Ta ut kompasskurs m platekompass og ev. tommelkompass	Grov kurs, holde retningen Fin, nøyaktig kurs	• Hm... hvor er jeg nå? Har god beskrivelse • Med utgangspunkt på et åpent område kan man ta kurs til et punkt man kan se fra der man står => lett å se om man har gjort rett.
Hvordan følge opp, holde ved like?	Tur-orientering Nettbasert opplæring Ta med kart på tur + bruke det både før og etter turen Bli med på treningsløp i en orienteringsklubb	Nettopplæringen ligger på orientering.no og O-skolen

Forslag til fordeling av emner for kurs over flere ganger

1. dag	2. dag	Aktivitetsdag el Finn Fram dag
• Om kart. • Karttegn og farger • Orienter kartet ved hjelp av terrenget • Ledelinjer	• Målestokk • Høydekurver • Enkle veivalg • Lær å bruke kompass • Orienter kartet ved hjelp av kompasset	Tilbud om en familiedag med mange aktiviteter. Hvordan kan kunnskapen holdes vedlike? Tur-o-poster Skattejakt Bål/grilling mm