

Fysisk aktivitet og funksjonshemning



Utgitt av:

Beitostølen Helseportsenter
Norges Orienteringsforbund
Læringscenteret
2000

Tekst og illustrasjoner:
Alf Stefferud, Inger Svaland, Hild Sveine og Martin Sæbu

Utgiver:
 **Læringscenteret**

ISBN: 82-486-0049-1

© Læringscenteret 2000

FORORD

Dette heftet inngår i en serie med navnet FYSISK AKTIVITET OG FUNKSJONSHEMNING. Denne serien har som mål å beskrive ulike fysiske aktiviteters muligheter for alle, med spesiell vekt på tilpasninger til personer som har en form for funksjonshemning.

Heftene er utarbeidet i et samarbeid mellom Beitostølen Helsesportsenter og de aktuelle idrettsforbund. Nasjonalt læremiddelsenter har støttet utviklingen av heftene, og står bak produksjon og utgivelse.

Alle har et forhold til fysisk aktivitet og et behov for å bruke og mestre sin kropp. Det er ønskelig at alle skal kunne lære, praktisere og ha glede av fysisk aktivitet gjennom hele livet.

En funksjonshemning kan bety at det blir vanskeligere å være fysisk aktiv.

Vårt utgangspunkt er at individet i en aktivitetssituasjon er som det er, og det kan ofte være lite vi umiddelbart kan gjøre med det. Det finnes imidlertid alltid mange forskjellige måter å tilpasse en aktivitet på. Fokus i disse aktivitetsheftene er derfor på aktivitetens muligheter, dens utforming i forhold til gitte forutsetninger.

Aktivitetens grunnleggende ide og særpreg kan beholdes selv om skrevne og uskrevne regler, utstyr, organisering, instruksjonsmåter m.v. endres/tilpasses.

Det sies ofte at med pågangsmot kan det meste løses. Dette er for enkelt.

Det er et viktig arbeid å samle de erfaringer og den kunnskap som brukere selv og andre, ofte møysommelig, har kommet frem til gjennom prøving og feiling. Kreativitet med hensyn på tilpasninger er også viktig.

Disse heftene tar sikte på å beskrive aktivitetsmuligheter og erfaringer med tilpasninger til ulike forutsetninger. Det er umulig å dekke alle variasjoner med forutsetninger. Men vi tror selve tilnæringsmåten med først og fremst å analysere og beskrive de mangfoldige muligheter som ligger i selve aktiviteten, sammen med konkrete eksempler ut fra erfaringer med aktiviteten, vil gi et godt grunnlag for å prøve, velge aktivitetsform og komme i gang.

Heftene er laget som en innføring for alle som ønsker å komme i gang med den aktuelle aktivitet, enten det er potensielle utøvere, trenere, lærere eller andre. Vi har forsøkt å rekruttere de miljøer og personer som har mest erfaring med tilpasning av den aktiviteten som det enkelte hefte handler om til å skrive om det.

Beitostølen Helsesportsenter har f.eks. gjennom mange år samlet mye erfaring med en rekke aktiviteter for mange personer med en stor variasjon av forutsetninger. Disse erfaringene vil mange av heftene bygge på, ved siden av erfaringer som enkeltbrukere, organisasjoner, instruktører og andre har samlet gjennom sin virksomhet.

Det er vårt håp at disse heftene skal inspirere brukere til å komme i gang med aktivitet i sitt eget lokalmiljø og at lærere, instruktører, pårørende og andre kan få inspirasjon til å bistå i den grad det er nødvendig.

Det vil slik bli samlet stadig nye erfaringer, og det er vårt håp at disse kan komme til nytte i en senere revidering av disse heftene. Vi er derfor svært interessert i å få reaksjoner, forslag, tips til disse heftene slik at de kan utvikles til å bli et stadig nyttigere produkt for dem det angår.

Lykke til, og velkommen til samarbeid



Beitostølen helsesportsenter

INNHOLDSFORTEGNELSE

| | |
|---|----|
| FORORD | 3 |
| 1.0 INNLEDNING | 7 |
| 2.0 TILPASNINGSMULIGHETER FOR ULIKE UTØVERGRUPPER | 8 |
| 2.1. De aller yngste ("småtrollene") | 8 |
| 2.2. Utøvere med utviklingshemming | 8 |
| 2.3 Utøvere med bevegelseshemming | 9 |
| 2.4. Utøvere med hørselshemming | 9 |
| 2.5. Utøvere med synshemming | 10 |
| 3.0 KART | 11 |
| 3.1 Ulike typer "kart" til nybegynneropplæring | 11 |
| Foto | 11 |
| Tredimensjonal modell i papp | 12 |
| Tredimensjonale skisser | 12 |
| Todimensjonale skisser | 13 |
| Skolegårdskart | 13 |
| Nærområde-/instruksjonskart | 13 |
| Konkurranskart | 14 |
| Turkart | 14 |
| Taktilkart | 14 |
| 3.2 Eksempler på progresjon for begynnende kartforståelse | 15 |
| Fra foto til todimensjonal skisse | 15 |
| Fra tredimensjonal pappmodell til todimensjonal skisse | 15 |
| 4.0 BEGYNNEROPPLÆRING | 16 |
| 4.1 Terrenglek og terrengtilvenning | 16 |
| Gjemselslek | 17 |
| Skattejakt | 17 |
| Hinderløyper | 18 |
| Rebuslek | 18 |
| Natursti | 18 |
| Bekkevandring | 18 |
| 4.2 Aktiviteter for å utvikle kartforståelse og orienteringsevne | 19 |
| Tur med kart | 19 |
| Stjerneorientering | 19 |
| Løypeorientering | 19 |
| Linjeorientering | 20 |
| Postvalg | 20 |
| Friorientering (vanlig o-løp) | 20 |
| Rapportorientering | 20 |
| Kursuttaking med kompass | 23 |
| Kompass trening på "blankt" kart | 23 |
| Gjemselorientering | 24 |
| Skattejakt | 24 |
| Yatzy-orientering | 24 |
| Snororientering | 25 |
| Bingo-orientering | 25 |
| Natt-orientering | 25 |
| 4.3 Andre orienteringsaktiviteter med bruk av ulike fremkomstmidler | 25 |
| 4.4 Tips vedrørende tilrettelegging av o-aktivitet | 26 |
| 5.0 AKTIVITETS- OG KONKURRANSEFORMER INNEN ORIENTERING | 29 |
| 5.1 Ulike typer orienteringsløp | 29 |
| 5.2 Presisjonsorientering (Pre-O) | 29 |
| 5.3 Turorientering | 32 |
| 6.0 LITTERATUR | 34 |

| | |
|---|----|
| VEDLEGG..... | 35 |
| Vedlegg 1..... | 35 |
| PRE-O SOM KONKURRANSEAKTIVITET | 35 |
| Vedlegg 2..... | 38 |
| ADRESSER..... | 38 |
| Vedlegg 3..... | 39 |
| SPESIALUTSTYR/TILPASNING AV UTSTYR FOR FUNKSJONSHEMMEDE | 39 |

1.0 INNLEDNING

Dette heftet er en viktig del av den satsning Norges Orienteringsforbund (NOF) legger opp til i tilknytning til idrettstingets vedtak fra 1996 om integrering av funksjonshemmede i norsk idrett. Av andre tiltak i NOF's handlingsprogram kan vi nevne;

- utvide tilbudet for bevegelseshemmede
- integrere funksjonshemmede og funksjonsfriske i deltakelse i presisjonsorientering.
- arbeide for å integrere presisjonsorientering (pre-o) i flere vanlige løp av en viss størrelse
- arbeide for å gi synshemmede et bedre orienteringstilbud
- motivere hørselshemmede til å delta i orienteringsløp
- arbeide for å tilrettelegge tilbud for utviklingshemmede

Hensikten med heftet er å gi en grunnleggende og generell innføring i orientering, og heftet vil være godt egnet for alle som har behov for tips om tilrettelegging av denne aktiviteten.

Heftet omfatter generelle forslag til tilpasning av aktiviteten for grupper med ulike funksjonshemninger (kap.2). Spesielle tilpasninger er i stor grad individavhengig, og vanskelig å beskrive uten kjennskap til den enkelte utøver. Behovet for tilpasning må derfor vurderes i forhold til funksjonsnivå for den enkelte utøver.

I kap. 3 har vi beskrevet bruk av ulike kart-typer, der vi setter fokus på forenklete kart som er tilpasset den enkeltes utviklingsnivå. Kunnskap om tilpasning og bruk av ulike kart-typer er en forutsetning for tilrettelegging av begynneropplæring som beskrevet i kap. 4. I dette kapitlet vil dere også finne eksempler på en del leker og aktiviteter med tanke på terrengetilvenning. Disse aktivitetene kan en gjerne benytte selv om målsetningen ikke nødvendigvis er orientering.

Dette heftet skal dekke et bredt spekter utøvere med ulikt funksjonsnivå, og vi har derfor valgt å gå nærmere inn på aktivitets- og konkurranseformer innen orientering, med bred fokus på presisjonsorientering (pre-o) i kap. 5. Dette er en orienteringsaktivitet som er svært godt egnet for alle som ønsker o-tekniske utfordringer, men der en ikke tar tiden som går med til forflytning mellom postene. Dette gjør det til en svært aktuell aktivitet for bevegelseshemmede utøvere.

Hvis noen har spørsmål om tilrettelegging, eller ønsker mer informasjon om tilrettelegging for spesielle utøvergrupper, henviser vi til adresser i vedlegg 2.

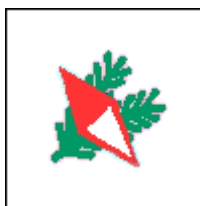
Vi ønsker dere lykke til i arbeidet!

Beitostølen, februar 2000

Alf Stefferud, Inger Svaland, Hild Sveine og Martin Sæbu



Beitostølen helsesportsenter



Norges Orienteringsforbund

2.0 TILPASNINGSMULIGHETER FOR ULIKE UTØVERGRUPPER

Orientering er en aktivitet som gir unike muligheter for å kombinere opplevelser, aktivitet og nyttig læring. Vi tenker ikke på orientering som konkurranseform, men som aktivitet for å oppleve og utforske natur, og som en spennende og motiverende uteaktivitet med mulighet for å lære om bruk av kart. Dette er aspekter som er viktige for alle, og aktualiseres gjennom en kontinuerlig prosess i samfunnet der vi i langt større grad enn tidligere ser de muligheter som funksjonshemmede har i alle aktiviteter. Integreringsprosessen i norsk idrett kan vi se som et resultat av denne utviklingen, med de utfordringer og muligheter dette medfører.

I orientering som i andre aktiviteter er det viktig å ta utgangspunkt i aktivitetens egenart, og vurdere hvilke tilpasninger som er aktuelle ut fra det enkelte individ. Denne måten å tenke på burde vi benytte for alle utøvere. Våre generelle opplæringsprogrammer innen ulike idretter passer sjelden alle, men det er ofte resultat av en generalisert oppfatning av hva som er omtrentlig riktig for de fleste. Noen faller imidlertid utenfor, og utfordringene blir enten for store eller små. Dette medfører manglende motivasjon, og dermed liten interesse for aktiviteten.

Med utgangspunkt i dette tenker vi bredere enn tradisjonelt når vi snakker om tilpasset opplæring, og håper at de som skal tilrettelegge aktivitet tenker tilpasning for alle, og ikke kun for utøvere med funksjonshemninger.

2.1. De aller yngste ("småtrollene")

Tidligere løp også de aller yngste konkurranser på abstrakt kart med til dels vanskelig orientering. I dag er det en utbredt oppfatning at vi bør vente med tradisjonelle o-kart til utøverne er over 10 år. På alle o-løp skal det nå være småtroll-tilbud til alle under 10 år, og arrangører oppfordres til å benytte forenklete kart for å gi de yngste passende utfordringer (jfr. kap.3)

Dersom det er utøvere som har liten erfaring med å være utendørs, bør de kanskje primært starte med terrengtilvenning (kap. 4.1.), mens utøvere som har stor erfaring med aktiviteter i naturen kan gå rett på progresjonen i kap. 4.2. Det viktigste er imidlertid å finne et nivå slik at alle opplever mestring og forståelse. Det er bedre å legge det opp litt for lett enn for vanskelig.

2.2. Utøvere med utviklingshemming

Det er en utbredt oppfatning at utviklingshemmede ofte trenger spesielle opplæringsopplegg eller programmer innen ulike aktiviteter. Utviklingshemmedes hovedproblem er imidlertid at de trenger langt mer tid enn de fleste andre til å forstå og lære nye ferdigheter, enten vi snakker om orientering eller andre aktiviteter. Har du kunnskap om tilrettelegging av nybegynneropplæring innen orientering, har du også den kunnskapen som skal til for å lære utviklingshemmede grunnleggende ferdigheter. Utviklingshemmede er dessuten ingen ensartet gruppe, og det vil være store forskjeller i progresjonen til den enkelte, på linje med alle andre. Noen enkle prinsipper vil vi imidlertid legge til grunn;

1. Start på det nivået som passer den enkelte. For noen er det orientering med bruk av foto, for andre på tredimensjonale kart. For atter andre er det kanskje et annet ledd i progresjonen. Se på de ulike nivåene som er beskrevet i dette heftet, og velg ut fra dine vurderinger av hva som passer best for dine utøvere. Det viktigste er imidlertid å oppleve mestring. Begynn derfor ikke for vanskelig.

2. Gi utøverne god tid. Ikke ha for store ambisjoner om hvor fort du skal gå frem. Noen vil kanskje aldri komme lengre enn til nybegynnernivå, men hva gjør vel det dersom de har det morsomt med det?
3. Mange utviklingshemmede vil trenge en ledsager/assistent, men det kommer selvsagt an på funksjonsnivået til den enkelte og vanskegraden på oppleggene. Det beste er i alle fall å klare mest mulig selv.
4. Å legge opp orienteringsopplegg for en gruppe av utviklingshemmede med stor spredning i funksjonsnivå er omtrent like vanskelig som å gi utfordringer for en landslagsutøver og en nybegynner innen samme opplegg. Derfor; Sørg for å ha store variasjonsmuligheter innen opplegget ditt.

I dette heftet er det en bred beskrivelse av aktiviteter for nybegynnere på alle nivå, og innholdet i kap. 4.1 og 4.2 bør være godt egnet for utøvere med utviklingshemming. Utøvere med lett grad av utviklingshemming som har fått begynneropplæring, kan delta i konkurranser i både pre-O og vanlig orienteringsløp (kap. 5) på nybegynner nivå

2.3 Utøvere med bevegelseshemming

Gruppen av bevegelseshemmede er svært stor, med en spredning som gjør det vanskelig å komme med generelle betraktninger omkring tilpasninger. Generelt bør en imidlertid kunne si at presisjonsorientering (pre-O) som beskrevet i kap. 5.2 er en aktivitet som primært er tilpasset denne gruppen av utøvere. I presisjonsorientering er det orienteringskunnskapene som vektlegges, og hvor raskt en forflytter seg har ingen betydning. Aktiviteten er populær blant rullestolbrukere, men også blant stående bevegelseshemmede. Som konkurranseform er aktiviteten tilpasset alle, og funksjonshemmede og ikke-funksjonshemmede kan konkurrere uten ytterligere tilpasninger.

Selv om presisjonsorientering er godt tilpasset bevegelseshemmede utøvere, bør alle typer o-aktivitet ta utgangspunkt i samme type nybegynneropplæring. Den bør være allsidig, og i denne sammenheng er kap. 4.1 og 4.2 svært viktige som grunnlag for aktiviteten også for denne gruppen. Det er imidlertid viktig å huske for de ulike aktivitetene i kap 4.1 og 4.2 at dersom det deltar rullestolbrukere bør det være fast underlag uten vegetasjon der en ferdes. Dette er en forutsetning dersom det skal være mulig å ta seg frem med rullestolen. Når det gjelder andre grupper av bevegelseshemmede, bør en være oppmerksom på at svært kupert terreng, løst underlag og /eller mye vegetasjon kan være vanskelig å ta seg frem i for dem med nedsatt gangfunksjon/balanse.

2.4. Utøvere med hørselshemming

Det er selvsagt ingen hindring for at hørselhemmede skal kunne delta i alle typer orienteringsaktivitet. Det er imidlertid viktig å være oppmerksom det behov som disse utøverne har, og forsøke å tenke praktisk på hvordan en kan løse disse utfordringene. Noen tips om praktiske tiltak:

1. Når du snakker med hørselhemmede, snakk rolig og med klar uttale. Dette er ofte viktigere enn å snakke høyt.
2. Sørg for best mulig lys, slik at den hørselhemmede evt. kan lese på munnen din. Stå slik til når du gir informasjon at den hørselhemmede har best mulig lysforhold.

3. Dersom det er behov bør den informasjon som gis også være skriftlig til den hørselhemmede. Dette er selvsagt spesielt viktig under konkurranser der en bør sikre seg at alle deltakere får lik informasjon. Be om ekstra kopi av PM (info om arrangement, start, kart osv. som leveres ut til alle klubber på løpsdagen) til løpere med hørselshemming.
4. Visualisering og demonstrasjon er ofte bedre som undervisningsmetode enn verbal instruksjon for hørselhemmede.
5. Det alfabetiske tegnspråket er lett å lære, og det er en fordel å kunne en del begreper dersom en fungerer eksempelvis som trener for hørselhemmede som benytter tegn. En enkel innføring i tegnspråk kan du få ved å henvende deg til Norges Funksjonshemmedes Idrettsforbund (se adresser, vedl. 4).

For øvrig er det ingen forskjell i tilnærming til aktiviteten orientering for denne gruppen av utøvere og andre deltakere.

2.5. Utøvere med synshemming

Mange tenker umiddelbart at orientering som aktivitet er lite egnet for synshemmede. I tradisjonell form er dette riktig, og vanlige konkurranseformer er lite egnede for de fleste synshemmede. Dette fordi synssansen er så vidt sentral i aktiviteten. Evne til å orientere seg og kunne lese kart er imidlertid egenskaper som er meget viktige også for synshemmede, og her er det mye å hente ved å arbeide med karttyper som er tilpasset synshemmede. Arne Yngstrøm (Svenska Orienteringsförbundet, SOFT) har stor erfaring med dette, og bruker konsekvent taktile kart i mobility-trening. Taktile kart gjør det mulig for synshemmede å ta seg frem på mer ukjente steder, og det er også et glimrende hjelpemiddel for å skaffe seg oversikt. Det er gjennomført flere prosjekter med utprøving av taktile kart også her i landet, med godt resultat. Vi viser her til Yngstrøm (1999), samt avsnitt om taktile kart (kap. 3.1)

Ellers vil vi oppfordre til å benytte deler av aktivitetene i kap 4.1 om tilvenning til terreng. Vi vil også understreke at å bevege seg i terrenget er svært god trening mht. til å styrke balanse og koordinative ferdigheter.

3.0 KART

En viktig forutsetning for å kunne orientere er å forstå kartet. En må kunne oversette og se likheten mellom virkeligheten og kartets symbolbilde med farger og tegn.

I følge Eid Kaarby (1997) har tilnærmingen til orientering i skole og idrettssammenheng bare i liten grad tatt utgangspunkt i utøverens lek med kart. Tradisjonelt har begynneropplæring i orientering startet med en teoretisk innføring. Kart har blitt sett på som så komplisert å forstå at en teoretisk innføring i blant annet karttegn, perspektivforandring og målestokk har blitt sett på som nødvendig for å kunne lese kart. Dette kan muligens virke skremmende på utøvere som opplever at kart og kompass blir for komplisert, eller som finner begynneropplæring for teoretisk og kjedelig.

For at nybegynnere skal oppleve mestring og gleden ved å finne frem ved hjelp av kart, er det viktig å komme raskt igang med spennende aktivitet ute. En annen tilnæringsmåte er derfor som i dette kompendium å forenkle kartet slik at utøvere helt ned i 4-års alder kan skjønne det, og å presentere orientering gjennom lek. Ved en slik tilnærming åpner en også store muligheter for utøvere med utviklingshemming.

3.1 Ulike typer ”kart” til nybegynneropplæring

Kart kan sees på som en representasjon eller en modell av den fysiske virkeligheten (Ottoson, 1987, Eid Kaarby, 1997). Tradisjonelt sett er det blitt lagt vekt på at kartet er en representasjon av landskapet sett ovenfra eller i fugleperspektiv. Derfor har det å foreta et synsvinkelskifte blitt sett på som en forutsetning for å forstå kart. Denne tilnærmingen er høyst misvisende mener Ottoson (1987). Han sikter til at et kart ikke er et bilde av jordoverflaten tatt ovenfra og at det ikke korresponderer med noen synsvinkel. Det er en mer direkte representasjon av virkeligheten enn et bilde.

Når det i dette kapittel likevel benyttes betegnelser som ”to- og tredimensjonale” skisser og modeller, og terreng sett i ulike perspektiv, ”ovenfra” eller ”fra siden”, er dette for lettere å kunne skille de mange ganske like ”karttypene” fra hverandre.

Årsaken til en så vidt grundig presentasjon av ulike karttyper er en konsekvens av nevnte tilnæringsmåte i begynneropplæringen (kap. 4.0) som forutsetter en forenkling av kart. Denne forenklingen fører til at utøvere raskere kan komme i gang med orienteringsaktivitet ute.

Foto

De fleste utøvere er kjent med foto; at det er en forminsket gjengivelse av et motiv. Det er konkret, gjenkjennelig og kan lett gjengi detaljer i et perspektiv nybegynnere kjenner. Ved å bruke fargefoto vil nybegynnere også få hjelp av fargene for å gjenkjenne detaljer (Se fig. 3.1.)



Figur 3.1: Foto

Det er viktig å fotografere tydelige detaljer som er lett gjenkjennelige i starten. En kan eventuelt fotografere flere detaljer og et større område som en progresjon.

Foto kan benyttes til rundløyper, der en forflytter seg fra foto til foto. På hver post eller ved hver "skatt" henger det foto av neste. Se ellers tips til andre aktivitets- og organiseringsformer i kapittel 4.

Tredimensjonal modell i papp

En tredimensjonal modell (for eksempel i papp) er også en forholdsvis konkret forminsknet utgave av et område. Terreng og bygninger kan gjenkjennes både på grunn av form og bruk av farger. Området med detaljer og bygninger kan sees både ovenfra og fra siden.

For å lage en slik modell kan en lage bygninger o.l. av papp, kartong, farget papir og tape. Tegn på detaljer etter behov. Hvis en synes det er vanskelig å tegne skisser som pappmodellene skal stå på, kan en ta utgangspunkt i økonomisk kart i målestokk 1:5 000. Det tegnes omriss av bygninger o.l. ved å tegne av på et blankt ark oppå kartet. Ta med de detaljer som synes hensiktsmessige. Økonomiske kart kan fås ved henvendelse til oppmålingsavdelingen i kommunen. Flere kommuner har også laget digitale utgaver, og en kan dermed få kartet i den målestokk en måtte ønske.



Figur 3.2: Tredimensjonal modell i

Tredimensjonale skisser

Tredimensjonale skisser gir også en relativt konkret forminsknet gjengivelse av et motiv eller et område. Detaljer ses også her i et perspektiv utøvere er kjent med. Det er viktig også på denne skissen å bruke naturtro farger, farger som stemmer best mulig overens med det virkelige motivet.



Figur 3.3: Tredimensjonal skisse

Som progresjon kan en ta med flere detaljer og et større område.

Todimensjonale skisser

Ved bruk av det som her kalles todimensjonale skisser (fig. 3.4) nærmer vi oss et vanlig orienteringskart i form og perspektiv. Begynn også her med naturtro farger for at overgang til ny karttype ikke skal bli for brå. For å få riktig format på skissen og korrekt plassering av bygninger og andre detaljer kan en få god hjelp av et økonomisk kart. En tar med de detaljer en synes er vesentlig og legger evt. detaljer etter behov. (Økonomiske kart; se avsnitt om tredimensjonale modeller i papp)

Dersom utøver mestrer orientering ved hjelp av en enkel todimensjonal skisse, kan en som progresjon la skissen dekke et større område og ta med flere detaljer. En kan etterhvert gå over til å fargelegge ved standard fargeskala for orienteringskart.



Figur 3.4: Todimensjonal skisse

Skolegårdskart

Dette er et kart i stor målestokk 1: 500 - 1:3000 over et lite og kjent område (fig. 3.5). Det skal være lett å få oversikt over de enkelte detaljene. Kartet dekker et område som tilhører en skole/klubbhus e.l. med hus og et uteareal. Området er vanligvis klart avgrenset med veier, gjerder, elver etc.



Figur 3.5: Skolegårdskart (1:3 000)

Nærområde-/instruksjonskart

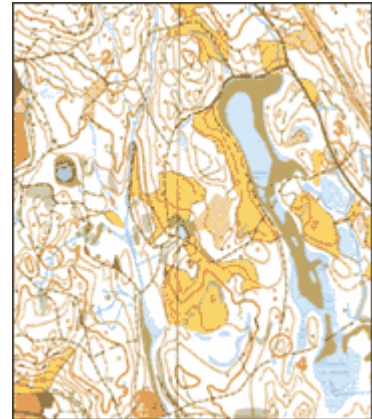
Dette er kart i målestokk 1:3 000 - 1:10 000 over områder i eller nær bebyggelse gjerne i tilknytning til en skole e.l. (fig. 3.6.) Arealene kan være opp til 5 km². Hvilke målestokk som skal velges avgjøres både av kartets bruksområde og størrelsen på terrenget som skal kartlegges.



Figur 3.6: Nærområde/
Instruksjonskart (1:10 000)

Konkurranskart

Kart som dekker områder over 3 km² med målestokk er 1:10 000 eller 1: 15000. Terrenntypen vil avgjøre om kartene egner seg for begynnere, men kartene vil ofte være for detaljerte til å kunne brukes av uerfarne uten problemer (fig. 3.7.)



Figur 3.7:
Konkurranskart (1:15000)

Turkart

Kart med målestokk 1:20 000 - 1:100 000 (fig. 3.8) Kartet er spesiallaget for turbruk, og det brukes en del særegne symboler som kan variere fra kart til kart



Figur 3.8: Turkart (1:50 000)

Taktilkart

Til orientering for synshemmede bruker man taktil kart (relieffkart, jfr. fig.3.9)

- Et taktilt kart er et utmerket hjelpemiddel for en synshemmet i mobilitytrening. Det gjør det betydelig enklere å finne rett vei, og gir oversikt over et begrenset område.
- Det er enkelt å lage et taktilt kart (se adresser, vedl. 4)



Figur 3.9: Taktilkart (kopi uten relieff)

I dag framstilles kartene på plast eller svellepapir. Svellepapir er ofte den mest brukte metoden da det ofte dreier seg om få kart. Man har i mange år tegnet disse kartene for hånd, men fra 1999 er det utviklet kartsymboler på et dataprogram - OCAD. Karttegnene er utarbeidet i en Nordisk prosjektgruppe under ledelse av Arne Yngstrøm, SOFT, Sverige. Målsetningen er at taktile kart i Norden utformes etter lik standard når det gjelder detaljer og symbolbruk. Forhåpentligvis vil også dette etter hvert komme internasjonalt, som for vanlige o-kart.

Det har fra flere hold vært gitt oppskrifter på hvordan man lager taktile kart, men ikke hvordan man best kan anvende dem. Arne Yngstrøm har utarbeidet en metodikkbok "*Orienteringskartor for synskadade*" (1999) som beskriver hvordan man kan forstå og anvende taktile kart, og "*Vad fingrarna ser*" (1999) som beskriver karttegning og kartsymboler med tanke på opplæring i orientering for synshemmede anbefales denne boken.

3.2 Eksempler på progresjon for begynnende kartforståelse

På hvilket trinn og med hvilken karttype en starter med avhenger av nybegynnerens forutsetninger. Det samme gjelder med tanke på hvor raskt utøver kan gå videre til ny type kart. Noen kan med fordel holde på i lang tid på en karttype og prøve ut flere aktivitetsformer (se kap. 4) før de er modne til å gå videre. Andre vil kunne avansere flere karttyper i løpet av en og samme aktivitet. (Eks. stjerne-orientering, på stadig mer abstrakt kart)

Det er ikke nødvendig å prøve ut alle former for “kart” for å få god kartforståelse. Men fordi vi lærer og oppfatter rom og bilde på ulik måte, og med ulike forutsetninger, presenteres det her to av flere mulige innfallsvinkler.

Fra foto til todimensjonal skisse

En kan starte med bruk av foto av kjente detaljer (fig. 3.1)

Deretter går en over til skisse hvor en ser området i samme perspektiv, men det er tatt med et større område og flere detaljer (fig.3.4/3.10)

Når utøver synes dette blir for enkelt, går en videre med skisse over samme område, men i perspektiv der terreng ses ovenfra.



Figur 3.10: Aktivitet med todimensjonal skisse

Fra tredimensjonal pappmodell til todimensjonal skisse

En kan benytte fargelagt papp-plate med inntegnet todimensjonal skisse, og lett gjenkjennelige pappfigurer og modeller oppå (fig.3.2)

Når det trengs større utfordring, løfter en bort figurer og bygninger. Det som står igjen er en todimensjonal skisse over samme kjente området. Dette kan benyttes videre som kart (fig.3.4/3.10)

4.0 BEGYNNEROPPLÆRING

Som beskrevet i Eid Kaarby (1997) møter man noen ganger utøvere som er spesielt opptatt av kart. De studerer globus og familieatlas. De tegner kart over rom, hus, hage og lignende, og de gjemmer skatter som andre skal finne igjen ved hjelp av det tegnede kartet. Kartene kan være fantasifulle sjørøverkart som de fantaserer og spinner frodige fortellinger rundt. Kartet og fremstillingen er da en naturlig del av utøverens lek. Det er et mål at kartopplæringen for barn presenteres gjennom lek. En forsøker ved hjelp av forskjellige former for "kart" og gjennom ulike lek- og orienteringsaktiviteter å gi økt kartforståelse og inspirasjon til den naturlige leken. Med tanke på utøvere med utviklingshemming kan en i stor grad benytte samme prinsipper og aktivitetsformer, men det må tilpasses evne til forståelse som for alle andre.

Innledningsvis i dette kapittelet gis det eksempler på terrenglek og terrengaktivitet. Dette med tanke på begynnere som har liten erfaring med å være ute i skog og ulendt terreng.

Det gis videre forslag til ulike orienteringsaktiviteter som kan gjennomføres på kart med ulik vanskegrad, i forskjellige miljø (skog, vann, snø osv.) og med eller uten bruk av ulike framkomstmidler. Dette både for å kunne variere og gjøre orientering lystbetont, og for å kunne gi muligheter for utøvere med forskjellig funksjonsnivå.

Avslutningsvis gis det innføring i viktige o-moment i begynneropplæringen og tips til den praktiske tilretteleggingen av orienteringsaktivitet.

4.1 Terrenglek og terrengtilvenning

En del nybegynnere har liten erfaring i å være ute i skog og mark. Ikke minst gjelder dette for bevegelseshemmede fordi mange av dem i liten grad har muligheter til å ta seg frem i terrenget. Både for å mestre bedre å ta seg fram i ulendt terreng og på underlag med varierende fasthet, og for å bli trygg på å være i et nytt miljø, kan det være hensiktsmessig å starte opp med litt terrenglek og terrengtilvenning. Terrenglek kan også være morsomme avbrekk i treningen for utøvere som har holdt på en stund.



Gjemselslek

Ved gjemsel-leker i terreng kommer utøverne nært innpå naturen når de gjemmer seg. De opplever trygghet ved å leke kjente leker, og får spenning og utfordring ved valg av variert terreng. (Kratt, ur, kulturmark osv.) Bevegelseshemmede som er avhengig av relativt flatt og fast underlag får ikke samme utfordring og variasjon, men vil likevel kunne oppleve spenning og utvikle ferdigheter i å ta seg frem ved hjelp av rullestol.

”Sardinmammaen”:

En person er “sardinmamma”, og gjemmer seg. Det bør angis omtrentlig retning dersom terrenget byr på mange muligheter. Etter kort pause (en person teller høyt til 50) skal de øvrige ut for å finne den som har gjemt seg. Det gjelder å finne sardinmammaen uten at resten av gruppa ser det, stå eller legge seg helt inntil og være musestille. Etter hvert vil de som ligger tett inntil bli flere og flere.

”Skygge lederen”:

Lederen beveger seg gjennom skogen eller annet nærområde med de andre i flokk etter seg. Når lederen stopper og begynner å telle høyt, skal alle gjemme seg så nær lederen som råd er. Når lederen har telt høyt til eks. 20, snur han eller hun seg og sier navnet på dem som hun eller han får øye på. På signal kommer de øvrige fram, og den som har gjemt seg nærmest uten å ha blitt oppdaget har vunnet og leder leken neste gang.

Skattejakt

Ulike former for skattejakt har flere elementer av aktiviteten orientering i seg og kan være en bra forberedende trening. En skal lete og finne ting, men uten kart i starten. Vurder underlag og grad av tilgjengelig for at bevegelseshemmede skal kunne delta.

”Lete etter gjemte gjenstander”:

En gjemmer “skatter” på et avgrenset område. En kan la utøverne ta med seg det de finner (brikker, leker m.m), eller bare la dem markere på et startkort e.l at de har funnet ”skattene” (benytte klippetenger eller fargeblyanter).

”Finn tyven”:

En eller flere personer ”mister” med jevne mellomrom litt av ”tjuvgodset” sitt (legger igjen lapper som spor). Denne eller disse tyvene får et forsprang. De øvrige deltakerne samarbeider om å finne sporene og ”tyvene”. NB! Det må avtales hvor langt fra siste spor tyvene har lov til å gjemme seg.

”Samle skatter”:

På et klart avgrenset område legges det ut mange fargede lapper. De kan forestille “diamanter”. Lappene kan legges høyt og lavt, avhengig av deltagerens bevegelsesemuligheter . Litt av lappen må være synlig. På signal starter skattejakten. Når en deltaker finner en skatt legger han eller hun den i “kisten”, og prøver å finne flere. Dersom det er mange deltakere, kan grupper lete etter skatter i hver sin farge, og det er om å gjøre for gruppene å finne skatten “sin” først. En kan også gjemme et puslespill som skal legges når alle brikker er funnet.

Hinderløyper

Hinderløyper gir mulighet til allsidig bevegelseserfaring ved hjelp av ulike utfordringer underveis. En får stimulert sansene og øvet på grunnleggende bevegelser ved å kripe, krabbe, rulle, smyge, hoppe balansere og klatre. En utfordring er å organisere slik at det blir mye aktivitet og lite venting. (stasjoner, rundløyper eller fri aktivitet?) Det finnes også mange spennende former for merking, avhengig av utøverens modenhet og alder (merkebånd er OK, men prøv også ulike piler av tre, kongler, steiner, strå m.m). For bevegelseshemmede vil det være aktuelt å legge inn aktiviteter som bedrer deres evne til å ta seg frem i terreng. Rullestolbrukere kan for eksempel balansere, snu, rygge, kjøre slalåm og lignende i terreng og på underlag som tilsvarer utfordringene en møter i presisjonsorientering (kap. 5.2).

Rebuslek

Deltaker får i oppgave å finne ting i naturen. De må kikke, orientere seg i rommet og være observante. En kan også legge inn begrepstrening for utøvere med utviklingshemming. Leken kan være med eller uten konkurranse om å finne tingene først.

- Noe hardt, mykt, vakkert, stygt osv.
- Ting med spesielle farger
- Ting med spesiell form (rundt, flatt, spisst)
- Ting som begynner på en spesiell bokstav (g= gress, grønt blad, geiterams osv.).



Figur 4.1

Natursti

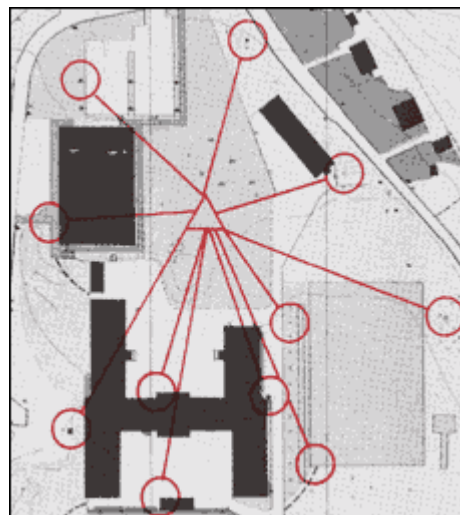
Deltakerne følger en merket løype med poster og oppgaver underveis. Oppgavene kan være å stille inn kompass, tegne en skisse av et område/en detalj i terrenget, angi himmelretning ved maurtue osv,

Bekkevandring

Deltakerne starter med å vandre langs en bekk (fig. 4.1). De prøver å balansere og hoppe fra stein til stein. Når de begynner å bli våte, går en over til å hoppe, plaske, “dusje” i små fosser og skli utfor naturlige renner. NB! Viktig med flytevester hvis aktiviteten utarter og det finnes dype kulper.

4.2 Aktiviteter for å utvikle kartforståelse og orienteringsevne

Det finnes mange aktiviteter for å utvikle kartforståelse og orienteringsevne. Det viktige er at nybegynnerne opplever mestring og at aktivitetene oppleves lystbetont. Flere av aktivitetene i dette kapitlet kan gjennomføres ved hjelp av ulike typer kart, jfr. kap. 3 (foto, skisser, nær-o-kart). Det muliggjør progresjon innen hver aktivitet ved å velge kart stiller stadig større utfordring når det gjelder kartforståelse. Det gir også differensieringsmuligheter ved at utøverne med ulike forutsetninger kan holde på med samme aktivitet, men på ulike karttyper. Eksempel er stjerneorientering hvor utøverne har felles poster men benytter ulike former for "kart" for å finne dem Dette er eksempel på tilrettelegging når utøverne har ulike forutsetninger for å forstå et kart.



Tur med kart

Gå en tur i nærområdet (barnehagen, klubbhytta, skolen e.l.). La alle deltakerne ha hvert sitt kart slik at de får god trening i å sammenlikne kartet med terreng og andre detaljer. Stopp ofte og forklar eller spør utøverne om hvor de er og hva de ser. Øv på å holde kartet orientert etter terrenget.

Stjerneorientering

Start og mål er på samme plass. Utøver får inntegnet en post, finner denne og kommer tilbake til utgangspunktet for å få inntegnet ny post. Man kan ta postene i hvilken rekkefølge man ønsker (fig. 4.2). En variant av dette er "blomster-orientering". Da er postene lagt som et blomsterblad i et antall på 2 til 4 stk. Man tar da 2 til 4 poster av gangen før man returnerer til start-/mål plass. Her er det forholdsvis greit for instruktøren å holde oversikt over hvor utøverne befinner seg og for å veilede individuelt. Det er også en god organiseringsform med tanke på differensiering. Utøverne kan ha felles utgangspunkt, men finne poster av ulik vanskegrad på ulike typer kart.

Løypeorientering

Merk en løype i terrenget som følger tydelige ledelinjer (stier, bekker, jordekant e.l.). Heng ut poster på holdepunkter langs løypa (godt synlig fra løypa). Man skal følge den merkede løypa samtidig som de følger med på kartet hvor den går. Postene man kommer til skal tegnes inn på kartet (fig.4.3).

Figur 4.2: Stjerneorientering



Figur 4.3: Løypeorientering (1:10 000)

være på riktig plass. "Bevis" på at utøver har vært på rett plass er at han eller hun har svart rett på oppgavearket.

For de yngste kan svararket være en samling med tegninger eller felt som skal fargelegges. De har med seg farger underveis, og tips til hvilken farge de skal bruke på de ulike tegningene får de ved å oppsøke posten. (Eks. grønt på tegning 1, fordi posten hang på en grønn postkasse, blått på tegning 2 fordi posten hang på en blå lekekasse) Fordelen er at arrangøren ikke trenger å sette ut poster. Ulempen er at nybegynnere kan bli usikre på om de er kommet på rett plass eller ikke.

For nybegynnere som kan lese, kan en gi spørsmål og oppgaver knyttet til der posten henger eller området som kan ses fra posten. (Eks. Hvilken farge er det på huset? Hvor mange vinduer er det på veggen mot nord? Hvilken farge er det på skiltet?)

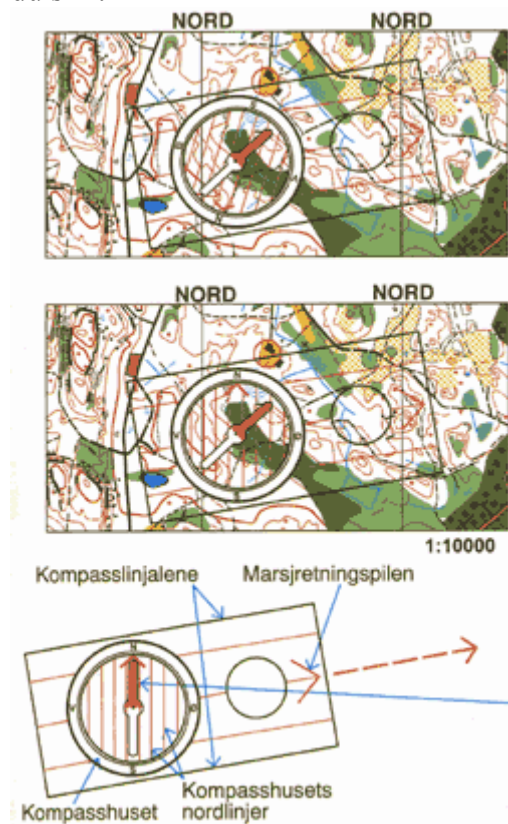
Rapportorientering kan organiseres som friorientering, som stjerneorientering, eller utøverne kan finne postene i fritt valgt rekkefølge.

Rapport-orientering, kart: Beitostølen, 1:10 000

| POST | BESKRIVELSE | OPPGAVE | SVAR |
|------|--------------------------|--|------|
| 1 | Skilt, skibakke | Hva står det på det gule skiltet? | |
| 2 | Treklyng på myr | Hva er navnet på det store døde treet? | |
| 3 | Spesiell detalj | Hva er dette? | |
| 4 | Bygning | Hvilken farge er det på uthuset? | |
| 5 | Bygning | Hva slags figur er det på "værpila" på pipa? | |
| 6 | Bygning | Hvilken farge er det på hytta? (Stølabui) | |
| 7 | Brønn | Hvordan ser brønnet ut? | |
| 8 | Brønn | Hvordan ser brønnet ut? | |
| 9 | Spesiell detalj | Hva er dette? | |
| 10 | Spesiell detalj (2 stk.) | Hva er dette? | |
| 11 | Bygning | Hvilken farge er det på bua? | |
| 12 | Spesiell detalj | Hva er dette? | |
| 13 | Lavvu (sametelt) | Hvor mange teltstenger er det i lavvuen? | |
| 14 | Brygge | Hvor mange større deler består hele flytebryggen av? | |
| 15 | Spesiell detalj | Hva er dette? | |

Kursuttaking med kompass

Du er syd på parkeringsplassen og skal til hytta. Du ønsker å gå på kompasskurs rett mot hytta istedenfor å gå en lang omvei langs ledelinjer. Da må du ta ut en kompasskurs. Det gjør du slik:



1. Legg langsiden av kompasset (kompasslinjalene) fra der du står (syd på parkeringsplassen) til dit du skal (hytta).
HUSK: Marsjretningspilen må peke mot det stedet du skal.
Bry deg ikke om kompassnålen.
2. Vri kompasshuset slik at husets nord-syd-linjer blir parallelle med kartets nord-syd-linjer (meridianer).
HUSK: Kompasshusets nordpil må peke mot nord på kartet.
Kompasslinjalene må ligge i ro mens du vrir kompasshuset.
Bry deg ikke om kompassnålen.
3. Ta kompasset vekk fra kartet. Hold det vannrett i hånden med bakkanten inn mot magen. **Snu hele deg og kompasset til kompassnålen ligger inne i kompasshusets nordpil.**
Pass på at den røde delen av kompassnålen peker mot N (nord) i kompasshuset.
Marsjretningspilen peker nå i den retningen du skal gå.

Kompassgang

Etter at du har tatt ut kompasskurs, gjør du følgende:

1. Hold kompasset vannrett i hånden. Hold det med bakkanten inn mot magen.
2. Snu hele kroppen til kompassnålen ligger i kompasshusets nordpil, den røde delen mot nord.
3. Se i den retning marsjretningspilen peker. Ta ut et **siktepunkt** i terrenget.
4. Gå til **siktepunktet**. Derfra tar du et nytt siktepunkt.



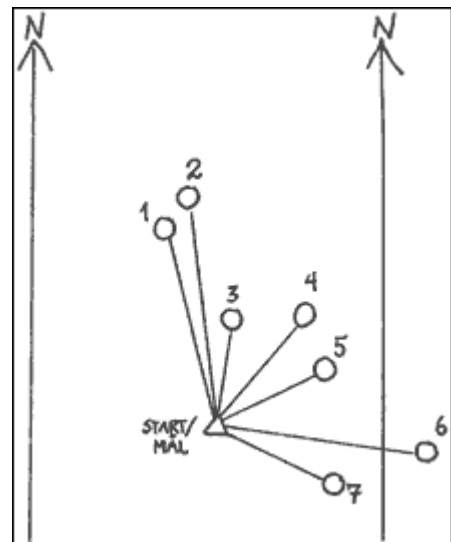
Kompass trening på “blankt” kart

For å bli sikker i kompassuttak og kompassgang er det nødvendig med mange repetisjoner. Det kan være vanskelig å finne terreng som både er utfordrende nok til at nybegynnere får trening i å følge en kompasskurs og trygt nok så de ikke roter seg bort. En mulighet er imidlertid å benytte et “blankt” kart over et kjent sted. Et “blankt” kart er en sort-hvitt kopi hvor det kun er inntegnet det man trenger for å ta ut en kompasskurs (fig. 4.7). Dvs. utgangspunkt (starttrekant), poster en skal finne (runde sirkler som på et vanlig kart), nord-sør-piler, markering av nord på kartet samt målestokk. Denne sort-hvit-kopien lages enkelt ved å legge et hvitt ark (forholdsvis gjennomsiktig) over et vanlig kart og deretter tegne av det man trenger.

Aktiviteten bør legges til et forholdsvis åpent område uten for mange hindringer (park, parkeringsplass, skolegård eller åpen skog) og med fast underlag for de utøvere som trenger det. Ved å starte opp med korte avstander får utøver tatt mange kompasskurser på kort tid. Det gjør det også oversiktlig for instruktøren som skal veilede og følge opp utøverne. Aktiviteten kan gjerne organiseres som stjerneorientering (kap. 4.2).

Progresjon kan være lengre avstand til postene, mer uoversiktlig terreng slik at utøver må sikte og bevege seg rundt hindringer, eller en annen organisering av aktiviteten, eks. friorientering (kap. 4.2).

Flere aktivitetsforslag for å utvikle kartforståelse og orienteringsevne kan dere finne bakerst i heftet som vedlegg.



Figur 4.7: Kompass trening på blankt kart

Gjemselorientering

En person markerer på kartet (ev. pappmodell eller skisse (fig 4.8) hvor han eller hun vil gjemme seg og skynder seg av gårde til gjemmestedet. Etter avtalt tid kikker den andre deltakeren på kartet og prøver å finne den som har gjemt seg. En kan markere gjemmestedet med en liten nål med et kjennemerke på hvis det er flere par i aksjon på samme kart samtidig.



Figur 4.8: Gjemselorientering

Skattejakt

Gjem skatter og marker på kartet hvor de er gjemt. La gjerne utøverne gjemme skatter for hverandre (leker, noe spiselig eller "skattekister"). En kan også legge ut kart med ny inntegnet post (nytt "spor") på hvert gjemmested, slik at utøverne må innom flere steder før de endelig finner skatten. Kartet kan også gjøres ekstra spennende med litt sjørøvertegninger eller tegninger av noen sultne krokodiller....

Yatzy-orientering

6 poster plasseres i terrenget. De er også markert på kartet (inntegnede sirkler rundt detaljene). Utøverne kaster med terning for å finne ut hvilken post de skal finne først. Viser terningen 2, skal de finne post to, viser den 5, skal de finne post fem osv. For de yngste (eller utøvere med utviklingshemming) kan en erstatte tallene på terningen med ulike farger eller figurer på terningen. Tilsvarende tegninger o.l. markeres ved siden av postene/sirklene på kartet. Utøverne må kaste terning til den viser et tall eller en figur/farge de ikke har funnet før. Det kan legges inn konkurransemoment ved å legge inn fellesstart (etter at alle har kastet første kast), og la det være om å gjøre å finne to, tre eller alle postene først.

4.4 Tips vedrørende tilrettelegging av o-aktivitet

Viktige forutsetninger for en god o-løype er:

- egnet terreng
- godt kart tilpasset målgruppen

Ulike aktivtetsformer stiller ulike krav til kart og terreng. Hva som er hensiktsmessig vanskegrad for en løype vil avhenge av nivået til utøverne.

Uansett aktivitetsform og utøvernivå er det løypeleggerens oppgave å sørge for like forhold for alle. Den som orienterer skal finne posten uansett hvilken vei som velges. Dette betyr at:

- kartet må være riktig
- postplasseringen må være riktig
- postbeskrivelsen må være riktig

Dette er spesielt viktig for begynnere som ikke har/har liten erfaring .

Løypeleggeren må legge løypene slik at kartets eventuelle svake partier eller deler av kartet hvor det har skjedd endringer (nye veier, bygninger og lignende) ikke blir brukt hverken til postplassering eller til aktuelle veivalg. En kan evt. merke partier eller strekk hvor kartet er misvisende.

Viktige elementer når løyper for uerfarne skal lages:

Trygghet:

Begynnere må til enhver tid føle seg trygg i skogen, og må aldri være redde for ikke å finne tilbake til utgangspunktet (kjent sted) Dette oppnås ved at løypen legges innenfor et område som har klare avgrensninger som f.eks. veier, større bekker, vann, jorder osv. Yngre begynnere bør gjøres oppmerksom på avgrensningene før de slippes ut i skogen.

Trygghet kan oppnås ved at de første løypene legges i terreng som deltakerne er litt kjent i. Begynnere på løp bør også få anledning til å se kart med hele løypen før start. Noen utøvere kan bli redde når de kommer i skogen på egen hånd. Denne redselen øker dersom kartkontakten blir borte. Mange vil føle det svært betryggende å være sammen med en eller flere i slike situasjoner.

Begrepsavklaring:

Enkelte ord/uttrykk er vesentlige når man snakker om tilrettelegging av o-aktivitet:

Kartkontakt - vite hvor på kartet du er.

Holdepunkt - et sted på kartet der du er sikker på hvor du er (stikryss, bekkemøte e.l.).

Ledelinjer - detaljer på kartet som er lette å følge (veier, stier, grøfter etc)., fig. 4.10



1. Sti
2. Traktorveg
3. Bekk/grøft
4. Vei
5. Sti
6. Bekk
7. Bekk i myr
8. Sti
9. Kant mot dyrka mark
10. Bekk
11. Kraftledning
12. Kjørevei

Figur 4.10: Ledelinjer (1:10 000)

Tommelgrep - holde tommelen på kartet der du er og flytte den på kartet etterhvert som du beveger deg fra holdepunkt til holdepunkt (fig. 4.11).

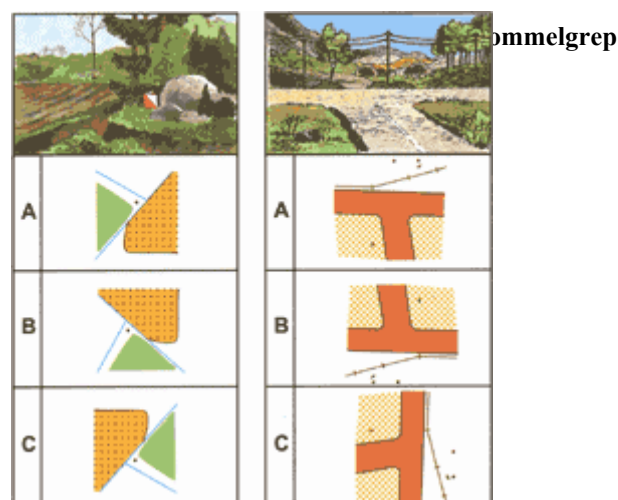


Orienterer kartet - holde kartet slik at kart og terreng stemmer overens. Sørg for at nord på kartet er orientert mot NORD på kompasset (den retningen som den røde delen av kompassnålen peker mot), fig. 4.12.

Vanskegrad:

Trygghet oppnås ved at løypa ikke er for vanskelig for deltakerne. Ingen vil bomme eller føle seg usikker hvis de vet hvor de er til enhver tid. Kartkontakt er stikkordet. De første løypene må derfor legges slik at tydelige ledelinjer kan følges fra post til post (fig.4.10). Dersom det ikke er mulig å legge løypa slik at deltakerne kan følge ledelinjer på ett eller flere strekk, må disse strekkene merkes med bånd e.l. i terrenget.

Å løse veivalgsproblemer krever erfaring. Begynnerløyper bør derfor ikke inneholde veivalgsproblemer, nybegynnere har store nok vanskeligheter i å følge det opplagte veivalget. Høydekurvesystemet er vanskelig å forstå for



Figur 4.12: Orienterer kartet

begynnere generelt, så slike postdetaljer som ikke ligger tett ved ledelinjer eller er lett synlige fra disse, må ikke brukes i begynnerløyper.

Terreng og kart:

Krav til terreng og kart i forbindelse med opplæringsvirksomhet:

- det bør finnes mange tydelige detaljer, ledelinjer og holdepunkter i området
- området bør ligge sentralt og gjerne være godt kjent av mange
- terrenget bør være godt avgrenset slik at alle finner lett tilbake, og at det er nærmest umulig å havne utenfor løpsområdet
- kartet må ha god lesbarhet og være oppdatert
- tegnforklaring må finnes på kartet

Viktige huskereglar:

- postskjermene skal henges lett synlig
- ha kontroll med hvem som starter og at alle kommer tilbake
- la gjerne deltakerne starte flere sammen (2 eller 3 pers.)
- begynnere skal ha postene på tydelige holdepunkter
- begynnere med litt erfaring kan ha postene på mindre detaljer i nærheten av store holdepunkter
- begynnerløypa bør være en rundløype som ikke krysser seg selv
- hvis det er markerte retningsendringer i løypa, plasser gjerne poster her slik at tempo settes ned

5.0 AKTIVITETS- OG KONKURRANSEFORMER INNEN ORIENTERING

Orientering kan drives av alle uavhengig av alder, kunnskap om orientering og funksjonsnivå. Noen ønsker å delta i orienteringskonkurranser og konkurrere på tid, andre ønsker ikke å bli tatt tiden på under konkurranse, mens andre igjen foretrekker å ta postene når de selv måtte ønske det og i den rekkefølgen de selv ønsker

5.1 Ulike typer orienteringsløp

I orientering skal utøveren orientere selvstendig, og man har ikke anledning til å motta hjelp for å løse de o-tekniske oppgavene underveis. Utøvere med funksjonshemming kan imidlertid motta hjelp til å ta seg frem i løypa. Utøvere som stiller opp i N-klassen (nybegynnerklassen) kan be om og motta hjelp under hele løpet. Disse deltakerne kan også ha med seg ledsager underveis.

Vanlige orienteringsløp organiseres som friorientering, se kap. 4.2.

Ved vanlige orienteringsløp skal det være tilbud om løyper av ulik vanskegrad og lengde for alle aldersklasser. Minstekravet er at vanskegradsnivåene A, C og N er tilstede, der N er den enkleste og A den mest avanserte løypen. I tillegg til konkurranseklassene skal det være et Småttroll-tilbud for utøvere under 10 år, og et tilbud uten tidtaking åpent for alle (N-Åpen).



Figur 5.1: Eksempel på N-åpen løype (1:4 000) Eier: Tyrving i.l.)

5.2 Presisjonsorientering (Pre-O)

Pre-O (tidligere kalt handicap-orientering) startet i Sverige først på åttitallet, og ble tatt opp i Norge i 1984. Opprinnelig var det bare for bevegelseshemmede, men midt på nittitallet ble denne aktiviteten åpnet for alle. I 1986 ble det arrangert den første landskamp mellom Sverige og Norge. Fra Norden har det spredt seg, og i dag er det mellom 10-15 land som har Pre-O på programmet.

Pre-O, hovedprinsipper

Løypa er tegnet på kartet som en vanlig o-løype med starttrekant, nummererte poster og mål forbundet med rette linjer. Deltakerne følger selvvalgt løypetrasè (ikke markert på kartet eller merket i terrenget) som fører forbi postene i den rekkefølge som angitt på kartet. På/ved postdetaljene er det hengt ut to eller flere skjermer som er riktig, dvs. plassert i samsvar med det som er angitt på kartet og i postbeskrivelsen.

Pre-O er en idrett

- hvor man løser orienteringsproblemer ved å lese o-kart.
- hvor det fysiske konkurransemomentet er borte og tiden ikke har noen betydning.

Pre-O er en form for orientering tilpasset også personer med bevegelseshemming. I Pre-O konkurrerer en om problemløsninger, ikke i fysisk styrke. Dette betyr at funksjonshemmede kan delta sammen med ikke funksjonshemmede.



Utøver må kunne forstå symboler og farger på kartet, kunne orientere kartet etter terrenget eller ved hjelp av kompasset slik at det alltid ligger nord-sør. Som nybegynner trenger en ikke så mye kartkunnskap, kunnskaper vil en lære seg etter hvert. Se forøvrig eks. på N-løype (dette kap.) og B-løyper (vedlegg 1).

Løypa

Løypa skal være lagt slik at rullestolbruker skal kunne ta seg fram gjennom løypetraseen (dvs. hovedsakelig langs vei/sti). Løypa kan være en rundløype/ gjennomgangs/ eller fram og tilbakeløype. I E-, A- og B- klassene kan det gjerne være flere veivalg mellom postene, men det må ikke være tvil om hvorfra man skal se postene (bruk rubrikk H i postbeskrivelsen). Hvis det er veivalg som ikke er framkommelig, skal det markeres på kartet med røde kryss (og eventuelt sperres med bånd).

Poster/markeringspunkt

Det punkt i løypetraseen postene skal sees fra (markeringspunktet), er markert med en plakat og postnr (se fig. nr. 5.2). Deltakeren skal kunne se alle skjermene fra markeringspunktet. Skjermens nedre kant skal henge ca. 50 cm over bakken. Sett fra venstre post A - B - C – osv (fig 5.3).

Obs!. Alle skjerner skal sees fra sittende stilling.



Figur 5.2: Markeringspunkt

Eksempel på postplassering (Nybegynnernivå)

Ved hver post er det satt opp to skjermer, A-B (fig. 5.3.), en rett og en feilplassert. Postene legges på eller ved løypetraseen. En vanlig regel: Det kan aldri bli for lett for en nybegynner. Finn fram til et terreng med få detaljer i kartbilde, gjerne skolegårdskart første gang. Nybegynneren har lite kartkunnskap, og en bør bruke enkel løypetrase som er lett å følge. Ikke for lange strekk, godt med holdepunkter.



Figur 5.3: Eksempel på postplassering

Bruk enkle poster som: stimøte, stikryss, hus, stein, myr, bekk/grøft (møte/kryss), kolle (detaljer fra kurvebilde brukes sjelden for nybegynnere, men tydelige koller kan brukes) Himmellretninger kan brukes.

Den rette skjermen plasseres på detaljen, den andre tydelig fra detaljen, 2-5 m.

Postbeskrivelse utformes både skriftlig og med symboler. På denne måten lærer man seg symbolene (fig. 5.6). Disse symbolene er beskrevet i en egen bok som en kan skaffe seg ved å kontakte Norges Orienteringsforbund (International Orienteering Federation, 1979).

Mer informasjon om pre-O som konkurranseidrett og tips vedr. arrangement finnes som vedlegg i dette heftet (vedlegg 1).

Praktiske tips

- på samlingsplass - alle oppslag må kunne leses fra sittehøyde
- informasjon til deltakerne før start, tidspunkt skal stå i innbydelsen
- ha reserve stiftklemmer ved samlingsplass.
- legg ikke for lange løyper, mange bevegelseshemmede bruker tid på å forflytte seg
- skal rullestolbrukere ta seg fram må underlaget være fast
- alle postskjermer skal sees fra sittehøyde
- hvis man ikke kan unngå større bakker, må man ha ekstra hjelpemannskap her.



Figur 5.4: Nybegynnernivå. Post 1, stimøte.

Skjerm A sitter i stimøte, skjerm B sitter 3 meter fra stimøte. A er riktig plassert, kvitter i rute 1A på kontrollkortet (fig 5.6)



Figur 5.5: Nybegynnernivå. Post 2, stein østre side.

Skjerm A sitter på vestre side, skjerm B sitter på østre side. B er rett. Kvitter i rute 2B i kontrollkortet (fig. 5.6)

| | | | | | | |
|---|-------|--|---|---|--|---|
| 1 | A - B | | / | Y | | |
| 2 | A - B | | ▲ | | | ○ |
| 3 | A - C | | ▬ | | | ○ |

Figur 5.6: Postbeskrivelse, Pre-O

5.3 Turorientering

Turorientering

Turorientering er en form for trimaktivitet innen orientersidretten. Turorientering skal være et tilbud til alle, dvs. også til funksjonshemmede utøvere, ungdom og eldre. Man bestemmer selv farten, og det er ingen tidtaking i turorientering. Poenget er å finne poster som arrangørene har plassert på ulike terrengdetaljer i skogen eller på fjellet. Utøver bestemmer selv om han/hun vil gå alene, eller sammen med noen. Utgangspunktet kan man i stor grad velge selv, og det er opp til en selv å bestemme antall poster pr. tur.

Turorientering arrangeres som poengorientering, hvor hver post har verdier etter vanskegrad og avstand fra nærmeste utgangspunkt. Turorientering kan arrangeres over en eller to perioder i løpet av sesongen med nye poster hver periode.

Deltakermappe kan kjøpes på/i sportsforretninger, bensinstasjoner, campingplasser, turistinformasjoner og lignende. Denne bør inneholde kart med poster inntegnet, kontrollkort, instruksjonsbrosjyre samt orientering om opplegget. Etter endt sesong kan man sende inn kontrollkortet og få diplom, metallmerke eller plaketter.

Turorienteringspostene er merket med postskjerm, klippetang/stiftekleme og stempel/bokstavkode.

Turorientering på ski

Turorientering på ski er vinterens svar på vanlig turorientering, det vil si en poengjakt på ski.

Opplegget er ment å passe for den samme målgruppe og har samme målsetting som turorientering.

Postene er plassert i tilknytning til løypenettet.

Målsettingen er at skiløpere skal få impulser til å variere skiturene.

Deltakerne kjøper en deltakerkonvolutt som inneholder kart med inntegnede poster, kontrollkort, instruksjonsbrosjyre samt orientering om opplegget.

Etter endt sesong kan man sende inn kontrollkort og få diplom, metallmerke eller pokaler.

6.0 LITTERATUR

Beitostølen Helsesportsenter ”Orientering” BHSS , 1985.

International Orienteering Federation ”Postbeskrivelser”, 1979.

Kaarby, Karen Marie Eid ”Barns kartoppfatning” En fenomenografisk analyse av hvordan barn i alderen 6-8 år oppfatter kart. Hovedfagsoppgave, Norges Idrettshøgskole, Oslo, 1997.

Norges Orienteringsforbund ”Idehefte” O-aktiviteter for barn. Norges Orienteringsforbund, Bærum, 1989.

Norges Orienteringsforbund ”Trygg i Naturen med Orientering”, 1996.

Norges Orienteringsforbund ”Trygg i Naturen med Kart og Kompass”, 1998.

Norges Orienteringsforbund ”Idehefte” Orientering for de minste. Norges Orienteringsforbund, Bærum.

Yngstrøm, Arne Del 1: ”Orienteringskartor for synskadade” Del 2: ”Vad fingrarna ser”. ISBN 91-630-8342-6. Örebro, 1999.

VEDLEGG

Vedlegg 1

PRE-O SOM KONKURRANSEAKTIVITET

Løypa er om lag 1.5 - 2 km lang med inntegnede poster på kartet, og lagt slik at manuell rullestol skal kunne komme fram. På hver post henger det o-skjermer fra 2 – 4, avhengig av hvilken klasse man starter i. Bare en skjerm henger riktig, de andre er feil. Ut i fra kart og postbeskrivelse skal en bestemme hvilken som er riktig. Dette skal en gjøre innen en oppgitt maksimaltid som er romslig.

Det fysiske konkurransemomentet er borte, men for mange kan det likevel være stor fysisk anstrengelse å ta seg rundt løypa. Gående deltagere kan ikke gå ut i terrenget for og få bedre oversikt, men følge løypetraseen (som rullestolbruker).

I E-, A- og B- klassene kan det gjerne være flere veivalg mellom postene, men det må ikke være tvil om hvor markeringspunktet er (bruk rubrikk H i postbeskrivelsen). Hvis det er veivalg som ikke er framkommelig, skal det markeres på kartet med røde kryss (og eventuelt sperres med bånd).

Kart

Det brukes vanlige orienteringskart eller instruksjonskart. Målestokken er vanligvis 1: 5000, men kart i større og mindre målestokk kan benyttes. Ved hjelp av fargekopimaskin kan en i dag framstille kart i passelig målestokk.(f.eks. fra 1:15 000 til 1:7 500.

Post

Sammen med kartet får man en postbeskrivelse som beskriver postene. I orienteringsidretten bruker man internasjonale symboler som beskriver detaljen (International Orienteering Federation, 1979). I N-klassen får man både tekst og symboler.

Klasser

I PRE-O konkurrerer man etter hvilket nivå man befinner seg på og ikke etter hvilken funksjonshemming eller kjønn en har. Det er 4 klasser:

Klasse N - nybegynner (klassen kan deles i under og over 16 år, se. kap. 5.2)

Klasse B - videregående

Klasse A - godt øvet

Klasse E - elite, brukes ved større arrangement

Utstyr

Se opp for magnetisme i stolen dersom utøver benytter el. rullestol. Til orienteringen trenger en kompass. Noen rullestolbrukere bruker et dreibart stativ eller et ski-o-stativ til å feste på brystet (se vedlegg 3) for å frigjøre hendene til å kjøre stolen.

Kontrollkort

Det brukes spesielle kontrollkort for stifteklemmer. Deltageren har med seg egen stifteklemme eller annet godkjent kvitteringsutstyr for å merke av hvilken post som er plassert riktig (se kap. 5.2)

Ledsagere

De som har behov for hjelp til å skyve rullestolen, eller trenger hjelp til kvittering av kontrollkort, får dette. Ledsagere har ikke lov til å hjelpe til med å løse orienteringsproblemer. I N-klassen kan ledsager gi noe instruktiv veiledning underveis i løypa.

Poengberegning

Hver rett post gir 1 poeng. Rett svar på tidskontroll (se eget avsnitt) teller med i beregningen.

Ved poengliket rangeres deltakerne etter tidsforbruket på tidskontroll(ene).

Maksimaltid

Det fastsettes maksimaltid etter framkommeligheten i terrenget og antall poster i løypa.

En rullestolbruker bruker normalt 25-30 min. pr. kilometer.

Tidsforbruk pr. post:

Klasse N - 5 min.

Klasse B - 5 min.

Klasse A - 4 min.

Klasse E - 3 min.

Hvis maksimaltiden overskrides, trekkes det fra 1 poeng pr. påbegynte 5 min.

Eks. En løype for B-klasse på 2 km med 10 poster = 2 x 30 min. + 50 min. = 110 min.

Vanskegrader, løype

N-nivå er det enkleste. Dette er nøye beskrevet i kap. 5.2.

B-nivå

Vanskegraden er noe høyere enn for N-nivå. En bruker 2-3 postskjermer og avstand fra løypetraseen kan være fra 0-20 meter. Løypene legges i terreng med mer skog. Kartbildet er mer detaljert og en gjør mer bruk av kurvesystemet. Løypetraseen er enkel med gode orienterte holdepunkter. Postene kan ha forholdsvis enkel plassering av rett skjerm. Det brukes symboler i postbeskrivelsen. Deltakeren må ha mer kunnskaper om kart og kompass enn N-klassen, og skal ha orienteringsoppgaver med større vanskegrad. F.eks. : kolle, østre side, -myr, søndre kant (mer bruk av himmelretninger).

I arrangement med flere klasser, kan B-klassen ha felles poster med N og A-klassen, men ulike svar på hvilken skjerm som er riktig plassert.

Når det gjelder A og Elite-, så henviser vi til NOF's arrangørveiledning om Pre-O.



Figur V1.1: Eksempel på postplassering, B-nivå.
Postbeskrivelse: Kolle

Skjerm B sitter oppe på kollen. B er rett, kvitter i rute B.



Figur V1.2: Eksempel på postplassering, B-nivå.
Postbeskrivelse: Skrent, fot.

Skjerm A og C sitter vekk fra skrenten, B ved foten av skrenten. Skjerm B er rett, kvitter i rute B.

Tidskontroll

Deltagere i klasse B - A og E har tidskontroller. Der er satt ut 3-4 skjermer, hvorav en er rett. Deltageren får utlevert et eget kart med den riktige posten inntegnet. I tillegg skal en pil markere posten. I løpet 1 min. skal deltageren avgjøre hvilken av skjermene som er rett. Tidskontroll bør ligge først eller sist i løypa.

Framgangsmåte:

1. Deltakeren kommer fram til en venteplass, uten innsyn til postskjermene, leverer fra seg sitt kart, for der å vente på tur.
2. Deltakeren ropes fram til posten.
3. Skjermene pekes ut for deltakeren, som skal bekrefte at han/hun har sett skjermene.
4. Deltakeren får utlevert kart med inntegnet post og postbeskrivelse,. Kartet skal være nordorientert, postbeskrivelsen skal være orientert i leseretningen (se eksempel.)
5. Tiden tas fra det tidspunkt når deltakeren får kartet. Tidtakeren skal si "nå" idet klokken startes og varsle når det er 10 sekunder igjen til tiden er ute.
6. I det deltakeren avgir svar, stoppes klokken (svar A-B osv., internasjonalt brukes det fonetiske alfabet, ALFA - BRAVO - CHARLIE - DELTA.)
7. Postmannskapet noterer svaret og anvendt tid på deltakerens startkort. Feil svar på tidskontrollen gir ett min. i tillegg i tid.

Vedlegg 2

ADRESSER

Norges Orienteringsforbund

Serviceboks 1, Ullevål stadion

0840 OSLO

Tlf. 21 02 90 00

(O-teknisk kompetanse, utdanning, utstyr til begynneropplæring og arrangement)

Norges Funksjonshemmedes Idrettsforbund

Serviceboks 1, Ullevål stadion

0840 OSLO

Tlf. 21 02 90 00

(Organisasjon, integrering)

Beitostølen Helsesportsenter

2953 Beitostølen

Tlf. 61 34 08 00

(tilrettelegging for funksjonshemmede)

Valnesfjord Helsesportsenter

8215 Valnesfjord

Tlf. 75 60 21 00

(tilrettelegging for funksjonshemmede)

Haraldvangen Røde Kors

2090 Hurdal

Tlf. 63 98 81 00

(tilrettelegging for funksjonshemmede)

Hurdalsenteret

Østsidev.

2090 Hurdal

Tlf. 63 98 80 00

(tilrettelegging for synshemmede)

Huseby kompetansesenter

Gamle Hovseterv. 3

0768 Oslo

Telefon: 22 02 95 00

(tilrettelegging for synshemmede, produksjon av taktilkart)

Tambartun kompetansesenter

7084 Melhus

Telefon: 72 87 93 00

(tilrettelegging for synshemmede, produksjon av taktilkart)

Vedlegg 3

SPESIALUTSTYR/TILPASNING AV UTSTYR FOR FUNKSJONSHEMMEDE

Alt O-teknisk utstyr kan du få kjøpt gjennom Norges Orienteringsforbund. Se adresse i vedl. 2. Når det gjelder tilpasset utstyr, vil vi nevne spesielt utstyr for å holde kartet. Dette er nødvendig for dem som sitter i rullestol, eller andre som under forflytning ikke har begge hendene fri for å holde kartet

Kartholder for rullestolbrukere

Består av en stor plate (som skyves innunder sitteputen på rullestolen) påmontert en vridbar plate til å feste kartet på. Platen kan dreies og vippes, høyden kan justeres. Denne kan du lage selv (fig. V3.1 og 3.2)



Figur V3.1: Kartholder



Figur V3.2: Kartholder

Kartholder for skiorientering, rullestolbrukere og stående

Denne typen standardproduseres, og består av en svingbar plate som festes med kryssremmer på ryggen. Dette er samme type stativ som benyttes innen skiorientering. Kan benyttes både av de som sitter i rullestol og eksempelvis for personer som benytter to krykker ved forflytning (fig. V3.3).



Figur V3.3: Kartholder, skiorientering og rullestol



Figur V3.4: Kartholder, med vridbar kartlomme

Turmappe med vridbar kartlomme

Består av en vridbar plate til å feste kartet på som igjen er festet på en vanlig turkart-mappe (Silva). Ulempen er at utøver må stoppe opp for å benytte hendene for å se kartet. Fordelen er at mappen ikke reduserer sikten under forflytning (fig. V3.4).

Vibra-kompass

Kompass for synshemmede. Er under utvikling v/ Arne Yngstrøm, Svenska Orienteringsförbundet.