



**ORIENT - Young explorers
re-discover local communities
through orienteering**

**IO3 - GEARS AND IDEAS:
A TOOLBOX FOR
ORIENTEERING ROUTES**



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





ORIENT

Young explorers re-discover local communities
through orienteering

ИПЗ - ЕКИПИРОВКА & ИДЕИ: НАБОР
ОТ ИНСТРУМЕНТИ ЗА МАРШРУТИ ЗА
ОРИЕНТИРАНЕ



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

СЪДЪРЖАНИЕ

ВЪВЕДЕНИЕ	4
I. За проект ORIENT	4
II. За Екипировка и Идеи: набор от инструменти за маршрути за ориентиране.	5
1. Какво представлява спортното ориентиране?	6
2. Какво представлява картографирането с участие за съвместно проектиране?	12
3. Значението на работата в екип	14
СТЪПКА 1 - ИЗБОР НА КОНТРОЛНИ ТОЧКИ	15
4. Избор на контролни точки за създаване на маршрут за ориентиране	15
5. За и против ориентирането сред природата и в града	17
СТЪПКА 2 - СЪЗДАВАНЕ НА КАРТА ЗА ОРИЕНТИРАНЕ	20
6. Карти и инструменти за ориентиране.	20
7. Онлайн инструменти за създаване на карти.	25
СТЪПКА 3 - НАЦИОНАЛНИ МАРШРУТИ ЗА ОРИЕНТИРАНЕ	27
8. Какво представлява националният маршрут за ориентиране и защо е важен?	27
СТЪПКА 4 - ПРИЛАГАНЕ НА ПРАКТИКА - СЪСТЕЗАНИЕ ПО ОРИЕНТИРАНЕ	28
9. Състезание по ориентиране.....	28
III. Имайте предвид!	29
10. Сигурност	29
11. Честна игра (феърплей)	30



ВЪВЕДЕНИЕ

I. За проект ORIENT

Настоящият документ е разработен в рамките на проект ORIENT – Млади изследователи преоткриват местните общности чрез дейности по ориентиране (622532-EPP-I-2020-I-IT-SPO-SCP), 30 - месечен проект съфинансиран по програма Еразъм+ СПОРТ на Европейския съюз.

Проект ORIENT споделя идеята за обединение на млади хора, които идват от различни среди, чрез конкретен масов спорт: спортно ориентиране. Проектът има за цел да засили социалното включване, да изгради капацитет и устойчиви общности, като създаде възможности за младите хора, идващи от различни социални и културни групи, за да се социализират и да изградят нови умения.

ORIENT прилага подход, насочен към множество заинтересовани страни, а именно треньори по определен вид спорт и представители на неправителствени организации, като по този начин засилва сътрудничеството между тях. Този подход ще предостави иновативни методи за насърчаване на участието на млади хора от рискови групи в спортни дейности на локално ниво. Чрез практикуването на дейности на открито, младите хора ще бъдат насърчавани да разсъждават върху проблемите на социалното включване и интеграцията.

Проект ORIENT има следните цели:

- Да приобщи младежи в риск от социално изключване, в спортни дейности на местно ниво;
- Да предостави на треньорите по вид спорт, спортните асоциации и неправителствените организации (НПО), работещи в сферата на социалното включване, инструменти за насърчаване на участието на уязвими млади хора в местното общество чрез масов спорт (спортно ориентиране).
- Да увеличи социалното включване в партньорските страни, като същевременно повиши осведомеността относно социалните бариери, социалното изключване и насърчаването на устойчиви и позитивни промени на местно ниво.

Дейностите, планирани за изпълнение по време на проекта включват:

- Събиране на вдъхновяващи добри практики, инструменти и методологии, използващи ориентирането, като инструмент за социално включване (ИП1);
- Разработване на учебна програма, която използва ориентирането, като инструмент за социално включване, за спортни треньори и представители на НПО (ИП2); Creation of a toolbox for orienteering routes for young people (IO3);
- Създаване на набор от инструменти за маршрути за спортно ориентиране за млади хора (ИП3); • Съвместно създаване на компендиум с „маршрути за включване“ по време на уъркшопите и състезанието по спортно ориентиране (ИП4);
- Изготвяне на манифест за потенциала на спортното ориентиране, като инструмент за социално включване (ИП5)

За финал проект ORIENT очаква да постигне следните резултати:

- АНТОЛОГИЯ ORIENT: добри практики, инструменти и методологии, използващи спортното ориентиране, като инструмент за социално включване;
- УЧЕБНА ПРОГРАМА ORIENT: основите на спортното ориентиране и иновативни методологии, които да насърчат участието на уязвими младежи в дейности по ориентиране; GEARS & IDEAS: a toolbox for orienteering routes;
- Екипировка & Идеи: набор от инструменти за маршрути за **ориентиране**;
- КОМПЕНДИУМ ORIENT: „МАРШРУТИ ЗА ПРИОБЩАВАНЕ“: изготвен съвместно от партньорските държави, треньорите по вид спорт, представителите на неправителствени организации и младите хора чрез картографиране;
- ORIENT МАНИФЕСТ: с резултатите и препоръките относно потенциала на ориентирането, като инструмент за социално включване.

II. За Екипировка и Идеи: набор от инструменти за маршрути за ориентиране

GEARS & IDEAS е набор от инструменти, предназначени за млади хора, които желаят да участват в дейности по ориентиране. Той съдържа цялата необходима информация и инструментизапрактикуваненаориентиране. GEARS&IDEASвключва:

- **Кутията с идеи (The Ideas Box)**, този документ е ръководство стъпка по стъпка как да станете шампион по ориентиране. Тук ще намерите правилата и нормите за ориентиране и ще научите как да изберете правилните контролни точки, за да създадете маршрут и да реализирате карта за ориентиране;
- **Комплектът за ориентиране (The Orienteering Kit)**, приложение за участниците в проекта с всички инструменти за ефективно участие в дейности по ориентиране: компас, контролни точки и държач за карти.

1. Какво представлява спортното ориентиране?

Чували ли сте някога за него?

Ориентирането е спорт, при който състезателят трябва да се ориентира в непознат район сред природата или в градските райони, като се придвижва с помощта на карта и компас. Целта е да се намерят и посетят в определен ред контролните точки, отбелязани по предварително определен маршрут на картата. С други думи, ориентирането изисква навигационни умения за бързо придвижване от точка до точка в разнообразни и обикновено непознати терени.

За да бъдем коректни към всички състезатели, картата (с отбелязани на нея контролни точки) обикновено се дава едва на старта. Целта на всеки е да избере най-бързия маршрут между контролите. Изборът на най-добрия вариант е много важен - най-бързият не винаги е най-краткият. Поради тази причина класическото състезание по ориентиране проверява уменията за навигация, концентрация и бягане на състезателите.





Самото ориентиране подобрява независимостта ни от технологиите, способностите за пространствено мислене, самочувствието и осигурява физическо и психическо предизвикателство.

Както всеки спорт, ориентирането се **основава** на някои основни правила, действия и цели. Следните пет концепции са в основата на спортното ориентиране:

- **Разберете** къде се намирате на картата и на къде отивате;;
- **Ориентирайте** картата си;
- **Изберете** и планирайте маршрута си;
- **Отидете** от точка А до точка Б;
- **Намерете** контролната точка.



1.1. История

Началото на спортното ориентиране е поставено в края на XIX век в Швеция. Терминът “ориентиране” е споменат за първи път през 1886 г. и означава преминаване през непозната земя с помощта на карта и компас. В Швеция произходът на този спорт произлиза от военното обучение, което по-късно е представено пред обществеността под формата на гражданско състезание по спортно ориентиране през 1897 г. в Норвегия. Едва през 1930г. спортът става широко практикуван, благодарение на изобретяването на евтини, но надеждни компаси.

В началото местата за провеждане на състезанията са се избирали заради красотата, природата или сградите, разположени на мястото. За първото публично състезание в Швеция контролните точки са били разположени в две исторически църкви. В днешно време най-голямото състезание в света се провежда в Оринген (Швеция) и в него участват средно 12-15 000 ориентировачи. Най-престижните клубни състезания са Jukola и Tiomila.

1.2. От какво имате нужда?


Оборудването за спортно ориентиране обикновено включва:



Компас с палец и основна плоча
(Wikimedia commons, 2016)



Карта
(Map Krajna vas 2, Slovenian Orienteering Federation)

									
Course		Class		Group		Number			
Name									
Start		Minute		Second					
Finish		Minute		Second					
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Контролни карти

(Scout Orienteering Scouting Ireland, 2010)



Контролни точки и перфоратор

(Wikipedia, 2005)

Освен това се препоръчва подходяща спортна екипировка и обувки. Тъй като идеята на спортното ориентиране е да предизвикате себе си в заобикалящата среда, **GPS устройствата са забранени!**

Компас

За да се ориентирате по контролните точки, е необходим компас. Има два основни вида компаси, използвани в ориентирането: компаси с палец, които са по-малки и често се използват от професионални спортисти, и компаси с основа.

Карта

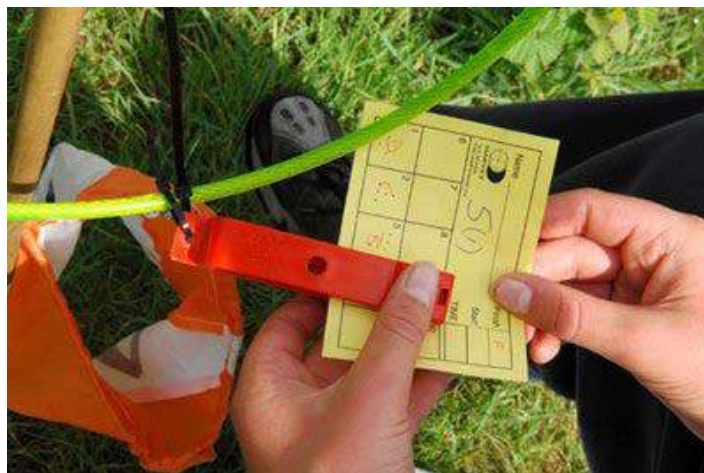
Картите за спортно ориентиране са „безмълвни“, тъй като използват символи, а не думи, и са много подробни. Всички карти използват международно съгласуван набор от символи, които са логични и лесни за усвояване, за да могат да бъдат разчетени от всеки състезател, независимо от неговия произход или роден език.

Контролна точка

Това е маркирана пътна точка, обикновено обозначена с триъгълен флаг с бели и оранжеви цветове, придружено от контролен перфоратор, използван за пробиване на маркировъчни дупки в контролните карти за спортно ориентиране. Различните перфоратори правят различни шарки на дупките върху хартията. По този начин контролната карта ще съдържа специфичен знак във всяко поле, маркирано с номер.

Контролна карта

Ориентировачът трябва да използва контролния перфоратор, окачен до всяка контролна точка, за да маркира различните полета на контролната карта. Всички контролни точки трябва да бъдат отбелязани в реда, в който са обозначени на картата.



1.3. Видове ориентиране



Пешеходно ориентиране

Известно още като FootO, е най-старият формат за ориентиране. Представлява състезание с измерване на времето, в което участниците стартират на равни интервали и се измерват индивидуално. При класическото ориентиране класирането се определя от времето, за което състезателите преминават маршрута си, като отбележат всички контролни точки.



Ориентиране с планинско колоездене

Този вид ориентиране включва каране на велосипед, както по равнинен терен (паркове, равнинни гори и др.), така и по планински терен. За ориентиране с велосипед могат да се използват превозни средства, които нямат двигател или моторно задвижване и които се задвижват само с педали. Участниците трябва предварително да подготвят държач за карти (таблет), който се закрепва подвижно към кормилото, така че картата да може да се завърта спрямо посоката, за да е лесна за разчитане от състезателите.



Ски ориентиране

Ски ориентирането обикновено се провежда при наличие на снежна покривка. При него се използва специфично оборудване - ски, щeki и картодържател, който се прикрепя към тялото на състезателя. Характерно за ски ориентирането е, че преди началото на състезанието контролните съдии преминават през пътеките, като утъпкват снега и създават път, който е по-лесен за преминаване. За разлика от всички останали видове ориентиране, при ски ориентирането пътеките и основните знаци са маркирани в зелено...¹



Ориентиране по пътека

Тази дисциплина за ориентиране е съсредоточена върху разчитането на картата на естествен терен. Тя е разработена, за да предложи на всички, включително на хората с ограничена подвижност, възможност да участват в значимо състезание по ориентиране (IOF, 2021 г., б)

¹ https://bg.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%BD%D0%BE_%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5



Другите видове спортно ориентиране включват, но не се ограничават само до::

- Ориентиране с кану;
- Автомобилно ориентиране;
- Планинско ориентиране;
- Нощно ориентиране.

1.4. Видове състезания

Дълги разстояния	Средни разстояния	Спринтови разстояния	Щафетни
Сред най-популярните видове състезания. Обикновено времето на победителя е около 75-90 минути, а маршрутите често са проектирани така, че да имат голям избор от контролни точки.	То е по-късо от това на дълги разстояния. Времето за спечелване е около 30 минути и тук акцентът е по-скоро върху по-доброто проследяване на картата и обектите, отколкото върху избора на маршрут.	Тази разновидност се характеризира с много кратка дължина на маршрута и време на победителя от около 12-15 минути.	Отборно състезание. Всеки състезател изминава своя маршрут и след това предава контролната карта на съотборника си. Класирането се извършва, като се вземе сборът от времената на всички членове на групата.
Картата е с мащаб 1:10 000 или 1:15 000	Картата най-често е с мащаб 1: 7500	Картите най-често са с мащаб 1: 4000 или 1: 5000.	

2. Какво представлява картографирането с участие за съвместно проектиране?

След като вече знаете какво представлява спортното ориентиране, замисляли ли сте се да създадете своя собствена карта? Как бихте направили карта на вашия квартал, на вашия град или на любимия ви парк? Кои елементи бихте включили в картата си?

За да участвате в състезание по ориентиране, можете да използвате вече разработена карта или да се възползвате от **картографирането с участие**. Това се отнася за картографиране в общността, което съчетава съвременната картография с методи за участие, за да отрази и **представи пространствените знания на местните общности**.

Това означава, че картографирането на маршрут с участие не е типичната карта за спортно ориентиране, а карта с идентифицирани “контролни точки”, която е създадена от местните общности. За разлика от топографските карти, които се фокусират само върху физическите аспекти, картите с участие, като представят материалните и нематериалните обекти на културното наследство, помагат да се опознаят историята, културата, ценностите, вярванията и традициите на общността, и като цяло нейната идентичност. Всъщност картата с участие осигурява уникално визуално представяне на това, което общността възприема като свое място: тя представя мястото, в което живее, и показва характеристики, които самите общности възприемат като важни, като паметници, места с улично изкуство, кафенета или барове, паркове и т.н.



Series What - Participatory Mapping

Кои са основните характеристики на картографирането с участие в общността?

- Въплъщава истински процес на участие;
- Приобщаващо е;
- Подходящо е за изучаване на нуждите, интересите и целите;
- Притежава отчетност, прозрачност и признава идентичността;
- Спомага да се разберат социално-културният, политическият и икономическият контекст;
- Предлага синергично сътрудничество;
- Отговорно е, етично и чувствително; и...
- Основава се на разбиране на процесите, потенциала и ограниченията на картографирането на общността.

Картографирането с участие се основава на факта, че местните жители притежават точни познания за емблематичните обекти, които са включени в градските или селските райони, в които живеят, както и експертни познания за местната среда, които могат да бъдат изобразени върху лесно разбираеми карти.

3. Значението на работата в екип.



Замислете се кога сте работили или спортували в екип? Това беше ли забавно преживяване за вас? Какво научихте?

Говорейки за значението на работата в екип, първо е важно да се разбере, че наличието на група хора не е непременно екип. Екипът може да се определи като “съвкупност от двама или повече индивиди, които си взаимодействат адаптивно, взаимозависимо и динамично за постигане на обща и стойностна цел” (Salas et al., 1992). Съответно процесът на съвместна работа с група хора за постигане на дадена цел може да се нарече работа в екип.

За да бъде работата в екип ефективна, са необходими определени умения. Могат да се посочат следните измерения на уменията (Cannon-Bowers et al., 1995)::

- адаптивност (процес, при който информацията, събрана от естеството на задачата, се използва като коректив на стратегиите);
- споделено осъзнаване на ситуацията;

- наблюдение на изпълнението и обратна връзка;
- лидерство/управление на екип;
- **междучелности отношения** (способност за оптимизиране на качеството на взаимодействието на членовете на екипа (разрешаване на несъгласие, насърчаване на кооперативно поведение));
- **координация** (процес, чрез който екипните ресурси и дейности се организират, за да се гарантира, че задачите са правилно изпълнени в рамките на установените времеви ограничения);
- комуникация;
- **вземане на решения.**

Ако членовете на екипа са в състояние да приложат всички тези умения и принципи, като работят заедно, трябва да се постигне ефективна екипна работа. Работата в екип **насърчава личностното израстване, повишава удовлетворението от работата и намалява стреса.** Това също води до **повишена производителност, по-балансирано поемане на риск и повишена креативност.** В спорта работата в екип също е от съществено значение за **постигането на победи,** тъй като успехът в колективните спортове изисква взаимни усилия. Наличието на подкрепящ екип около вас може да направи спорта още по-приятен и пълноценен, отколкото е сам по себе си.



СТЪПКА I - ИЗБОР НА КОНТРОЛНИ ТОЧКИ

4. Избор на контролни точки за създаване на маршрут за ориентиране

Защо е важно да се създаде маршрут за ориентиране? Защото той служи като основа за избор на конкретни контролни точки и за разработване на картата за ориентиране.

Тъй като проектът ORIENT има за цел да засили социалното включване, всеки маршрут се нарича “маршрут за приобщаване” и ще бъде свързан с конкретни теми, свързани със социалното включване. Предвижда се маршрутите ORIENT да бъдат продукт на картографиране с участието на всички участници, по време на което те ще определят конкретни “контролни точки”, съответстващи на места със специално, по-дълбоко значение с аспект на приобщаване, които са свързани с избраната обща тема.

4.1. Къде да се поставят контролните точки?

За да се създаде карта за ориентиране, която да изпълнява и функцията на социално приобщаване и опознаване на определена територия, с нейните традиции, интересни места и култура, е необходимо адекватно да се определят точките, които да бъдат включени в картата.

Къде да поставим контролните точки? Кои са местата, които заслужават да бъдат включени в картата? Контролните точки могат да се поставят в съответствие с:

- Паметници;
- Исторически/културни сгради;
- Площади;
- Градини.

Други места, които заслужават да бъдат считани за контролна точка, могат да бъдат: училища и работни места, развлекателни и културни центрове, спортни площадки, ресторанти, в които се сервират типични ястия, библиотеки, места, където хората се срещат, алеи и кръстовища, които имат особено значение и често са по-символични от най-известните места. Историческият център на градовете например често е осеян с многобройни работилници на занаятчии и дребни предприемачи, които произвеждат продукти или предоставят основни услуги за общността, за която работят. Други места, които могат да бъдат определени като контролни точки, са тези, които разказват истории за успех и изкупление: истории на мъже и жени, които са успели да осъществят мечтите, в които са вярвали!

4.2. Как се създава маршрут за ориентиране?

За да създадете маршрут за ориентиране:

1. **Намерете подходящо място** – Важно е да се намери място с природно, историческо или художествено значение. Ако избраният район е в градска среда, се препоръчва да бъде в историческия център (стария град), където има множество църкви, джамии, паметници, музеи и търговски дейности. Тези места обикновено свидетелстват за дългогодишно съжителство и приобщаване или подтикваат тези теми към по-нататъшно проучване. Ако мястото на провеждане е планирано сред природата, трябва да се отбележат и вземат предвид природните форми, като например дървета-паметници или дървета, които значително се различават от останалите, кръстовища, фонтани, водни корита, високоволтови електропроводи, руини и къщи.
2. **Изберете пет различни места, на които да поставите контролните точки.** Огато избирате местата, не забравяйте да създадете тематичен маршрут: различните контролни точки трябва да са свързани с темата за социалното включване.

3. Създаване на картите. Всеки маршрут трябва да бъде импортиран в картата. Картата трябва да бъде лесно разбираема и всеки маршрут трябва да бъде обозначен с подходящ цвят. Оградете контролните точки на картата така, както са разположени на земната поръхност, и свържете точките, за да създадете маршрута си за ориентиране за включване!

5. За и против ориентирането сред природата и в града



Ориентиране сред природата

ЗА

- **Свежият въздух и природата** са полезни за психическото и физическото здраве;
- **Повишава сърдечносъдовия капацитет** (включва ходене, джогинг и бягане);
- **Усъвършенства уменията за вземане на решения;**
- **Повишава уменията за оцеляване;**
- **Повишава разбирането на природните знаци,** а ориентирането с помощта на позицията на слънцето в небето подобрява и географската ориентация;
- тук фокусът може да е предимно върху обувките.

ПРОТИВ

- **По-трудно е да се картографира,** особено ако пътеките не са предварително тествани или известни преди експлоатация;
- **Начинаещите** които не са свикнали да четат карти и да използват компас, имат по-голям шанс да се загубят;
- **В случай на спешност** и ако е необходима линейка или друга помощ, може да се окаже по-трудно да я получите;
- **Необходимо е да се подчертае значението на подходящото облекло** за предотвратяване на наранявания и безопасност
- Може да бъде **изключително физически натоварващо**, така че е важно да познавате възможностите си и да не се натоварвате прекалено, за да предотвратите здравословни проблеми.



Ориентиране в града

ЗА

- **По-лесен за картографиране** в сравнение с този сред природата, защото разполагате с определени опорни точки;
- **Повишава сърдечносъдовия капацитет** (включва ходене, джогинг и бягане);
- Усъвършенства **уменията за вземане на решения**;
- Начин за **опознаване на града**, страната, културата в нея и историята (ако са включени известни градски забележителности);
- Ако участниците все пак се загубят, **минаващите покрай тях хора могат да им помогнат** ако е необходимо;
- В случай на **извънредна ситуация** (наранявания и т.н.), преминаващите наблизо хора могат да помогнат, като помощта може да стигне по-бързо;
- **По-малко внимание към подходящото облекло**, тъй като

ПРОТИВ

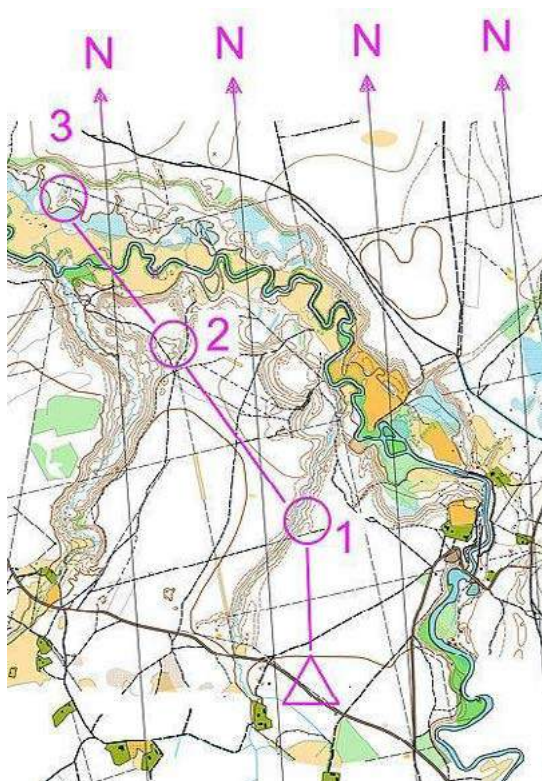
- **На какво разстояние се намират обектите един от друг из града?** Някои райони могат да бъдат трудни за картографиране, просто защото може да няма много емблематични места, на които да се базират. Така че трябва да се вземе предвид разстоянието за ходене, бягане и дори шофиране
- Важно е да се вземе предвид **възрастта на участниците** за да се гарантира тяхната безопасност по отношение на движението, пресичането на улици и т.н.
- Времето, прекарано навън, не е толкова полезно, тъй като в повечето градове има високи нива на **замърсяване на въздуха**.

СТЪПКА 2 - СЪЗДАВАНЕ НА КАРТА ЗА ОРИЕНТИРАНЕ

6. Карти и инструменти за ориентиране.

Картата за ориентиране показва цялата основна информация:

- формата на земната повърхност
- легендата, която ни казва какво означават различните символи;
- началната точка, обикновено представена от триъгълник;
- контролните точки, които са показани с кръг и число;
- крайната точка, маркирана с двоен кръг.

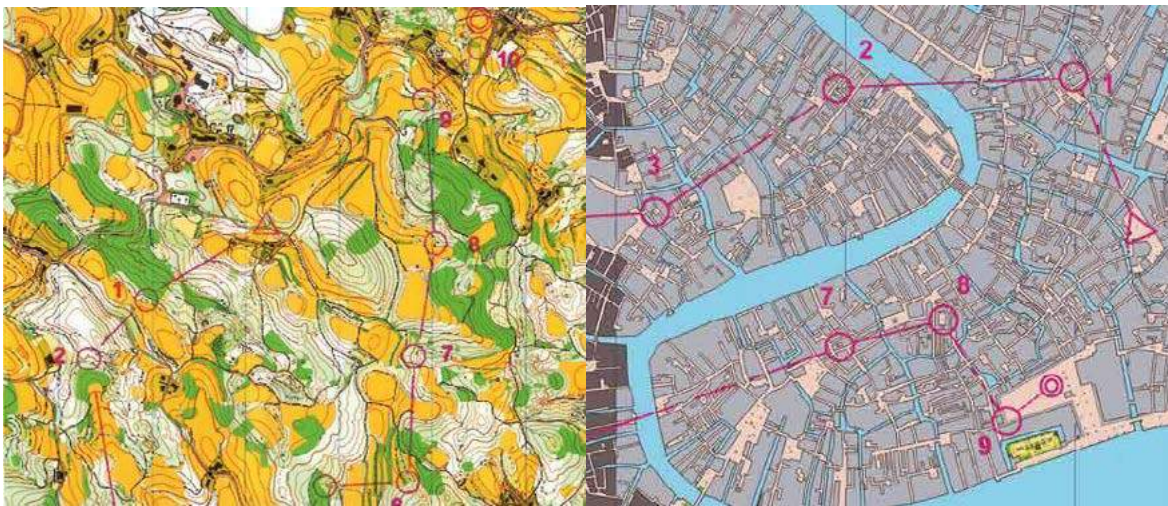


Картата винаги е начертана в мащаб. Всички карти използват международно договорен набор от символи и те са логични и лесни за научаване, за да бъдат четени от всеки състезател, независимо от произхода или родния му език.

6.1. ЦВЕТОВЕ

Цветовете, използвани в картите за ориентиране са седем:

- **Розово** показва маршрути и опасни или частни зони;
- **Бяло** представлява гориста местност;
- **Зелено** показва участъците от гориста местност, по която не може да се премине;
- **Синьо** означава всеки източник на вода: езера, реки, море, фонтани и т.н.;
- **Жълто** използва се за сечища и низини;
- **Кафяво** за формата на терена, пътеки и улици;
- **Черно** представлява скали и всички създадени от човека сгради.



6.2. Използване на компас

За да се ориентирате около контролните точки, е необходим компас. Компасът се състои от следните компоненти:

➤ Основна плоча

Основната плоча е прозрачна, така че да виждате картата си под нея. Освен това основата има прав ъгъл за ориентирание;

➤ Въртящ се безел/циферблат

Въртящият се безел е кръглата зона, маркирана със степени от 0 до 360;

➤ Стрелка за ориентирание

Тази стрелка ви позволява да ориентирате безела спрямо северната част на картата;

➤ Ориентиращи линии

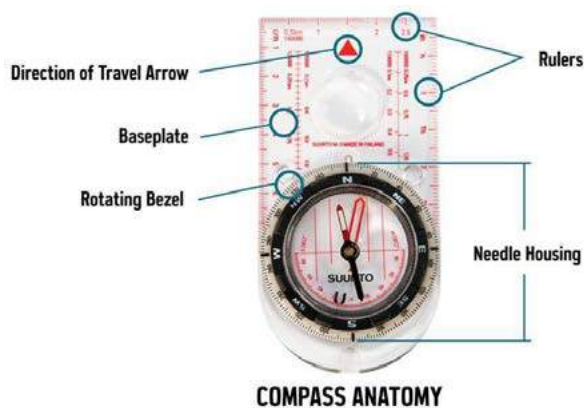
Паралелни линии, които да се ориентират спрямо северните линии на картата;

➤ Магнетизирана игла

Магнетизираната игла, която е от съществено значение за навигацията, е червена и винаги сочи към магнитния север.

➤ Стрелка за посоката на движение

Тази стрелка показва крайната посока, която трябва да следвате.



3

Компасът е необходим, за да се **ориентирате в картата**, да разпознавате земните обекти и да **определите местоположението си**. Компасът не сочи към географския северен полюс, а към земните магнитни полюси, които не съвпадат с географските полюси на Земята.

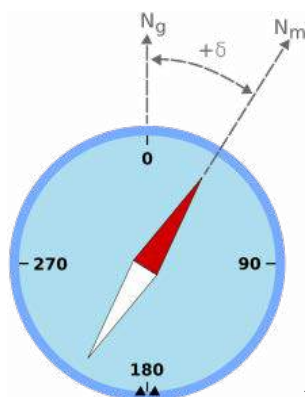
2 <https://orienteeingliguria.wixsite.com/fisoliguria/training>

3 <https://www.rei.com/learn/expert-advice/navigation-basics.html>

Географският север се отнася до точката, в която се срещат всички надлъжни линии (меридиани): географският северен полюс. Лесно е да се намери на картата, защото винаги е в горната част..

Магнетизираната игла сочи към **магнитния север**. Това не е фиксирано място, а се променя леко всяка година.

Географският север и магнитният север не съвпадат, а се различават с няколко градуса: тази разлика е известна като “**деклинация**”. Една от най-често срещаните грешки, допускани при навигация с карта и компас, е да не се коригира деклинацията.



6.3. Как да ориентиране картата?

Най-лесният начин да използвате картата и компаса заедно е да ориентирате картата **на север**. Просто подравнете меридианите на картата с помощта на иглата на компаса, така че “нагоре” на картата да сочи на север. Сега всичко на картата е в същата посока като на земята.

Ето няколко стъпки, които да следвате, за да ориентирате картата:

1. Поставете компаса върху картата, като стрелката за посоката на движение сочи към горната част на картата;
2. Завъртете основата, така че N (север) да е подравнен със северната част на картата;
3. Плъзнете основната плоча към ръба на картата.
4. Като държите здраво картата и компаса, завъртете тялото си, докато магнитната игла се окаже в очертанията на ориентиращата стрелка



4 https://en.wikipedia.org/wiki/Magnetic_declination#/media/File:Magnetic_declination.svg

5 <https://www.rei.com/learn/expert-advice/navigation-basics.html>

След като сте направили това, продължете по следния начин:

1. Поставете компаса върху картата така, че правата страна на основата му да съвпада с текущата ви позиция (1a) и дестинацията (1b).
2. Уверете се, че посоката на стрелката за посока на движението сочи в посоката на дестинацията.
3. Завъртете безела, докато ориентируващите линии на компаса се изравнят със северната част на картата.



Завъртете тялото си докато магнетизираната игла се окаже вътре в ориентиращата стрелка. Посоката на стрелката за движение сега е насочена към уловения от вас пеленг (пътен ъгъл) и можете да я следвате до местоназначението си!



7. Онлайн инструменти за създаване на карти

Как всъщност да съставим карта, за да подготвим състезание по ориентиране?

Разработването на карти за ориентиране не е толкова лесно, колкото изглежда. Всъщност една официална карта за ориентиране трябва да съдържа всички изброени картографски елементи:

- Добре дефинирана скала за дължина и равно разстояние: скалите на картите, използвани в състезанията по ориентиране обикновено са 1: 10.0000 и 1: 15.000;
- Правилно използване на цветовете и символите;
- Правилно позициониране на условните знаци, които представляват опорни точки;
- Подходящи хоризонтални криви, идеални линии, които свързват всички точки на терена, които са на една и съща височина.

Картите могат да бъдат създадени с помощта на безплатни инструменти с отворен код, като Google Maps или Google Earth. Процесът на създаване на карта за ориентиране с тези прости и често използвани инструменти следва следните стъпки:

- 6 <https://www.rei.com/learn/expert-advice/navigation-basics.html>

1° метод: Google Maps and Purple Pen

1. Отворете Google Maps и изберете 'Сателит' като тип карта.
2. Идентифицирайте на картата конкретната област на интерес. След това деактивирайте етикетите;
3. Заснемете екрана и запазете екранната снимка;
4. Отворете Purple Pen, безплатен софтуер, който може да бъде изтеглен на всеки компютър;
5. Добавете началната точка, контролите и създайте различни пътища в зависимост от категориите, които ще се присъединят към състезанието. Просто трябва да „сздадете ново събитие“, да изберете мащаба и да поставите символите на контролите с техните номера. След като добавите легендата, картата ще бъде готова.

2° метод: Google Earth и Word

1. Отворете Google Earth и изберете областта, която ви интересува.
2. Изключете етикетите с помощта на клавиша CLEAN в менюто под стилове на карта.
3. Използвайте програма за изрязване, за да изрежете изображението на областта, с което искате да работите;
4. След като изрежете снимката, от която се нуждаете, я поставете в документ на Word. Сега можете да добавите обекта, който искате да използвате за вашата дейност: стрелки, кръгове за контролни точки, текстови полета и т.н.

3° метод: OpenStreetMap and OpenOrienteeringMapper

1. Използвайте OpenStreetMap за тази област, където ще се проведе състезание и запишете файла в папка;
2. Отворете програмата OpenOrienteering Mapper, безплатен софтуер, който помага при осигуряването на карти за ориентиране и организирането на събитията за ориентиране;
3. Изберете „Създаване на нова карта“ и следвайте предварителните стъпки, които са необходими. Картата ще изглежда така;
4. След като изтриете всички излишни елементи, трябва да конвертирате символите на картата в символите за ориентиране. Когато ориентацията на картата се завърти на магнитен север, картата е готова за работа на терен.

Remember:

- ✓ Точността и прецизността са важни, но в повечето случаи състезателят, който се движи с висока скорост, няма да може да обърне внимание на всички характеристики. Всичко, което ще забележи, ще бъде флагът!
- ✓ Не бъдете прекалено критични към картата: тя трябва да съдържа цялата необходима информация, но е възможно някои малки детайли да бъдат пропуснати

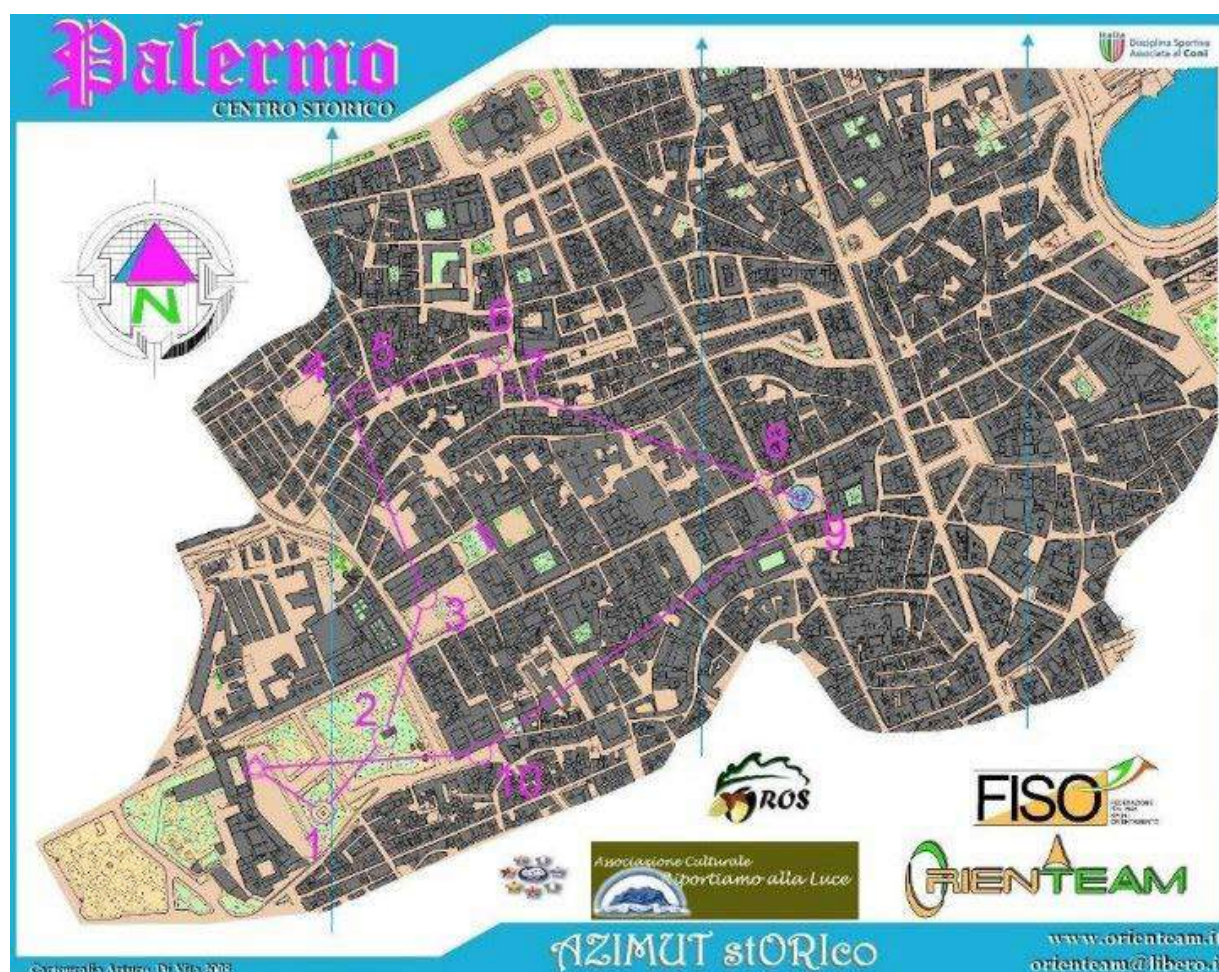
СТЪПКА 3 - НАЦИОНАЛНИ МАРШРУТИ ЗА ОРИЕНТИРАНЕ

8. Какво представлява националният маршрут за ориентирание и защо е важен?

В рамките на проект ORIENT ще бъдат разработени по 5 национални маршрута във всяка страна партньор: Италия, Кипър, Гърция, България и Босна и Херцеговина. Те ще представят историята, културното и природното наследство, и уникалността на всяка страна от внимателно подбрани “контролни точки”, основани на конкретни теми като изкуство, храна, култура, религия или друг вид материално или нематериално културно наследство, което е свързано със социалното включване на младите хора

Целта на националния маршрут е да даде възможност на много млади хора да подхождат към приобщаването от различни аспекти, като се имат предвид специфичните за всяка страна обстоятелства. Националните маршрути ще послужат и за популяризиране на спорта, психичното здраве и ценностите на човешките права чрез опознаване на местната природна и културна среда чрез пряко участие.

Те ще бъдат създадени от консорциума по проекта съвместно с преподаватели, спортни треньори и млади хора като вас!



Example of an orienteering route in Palermo, Italy

СТЪПКА 4 - ПРИЛАГАНЕ НА ПРАКТИКА - СЪСТЕЗАНИЕ ПО ОРИЕНТИРАНЕ

9. Състезание по ориентиране.

След като вече познавате основните елементи на ориентирането и имате карта и маршрут под ръка, сте готови за състезанието по ориентиране!

Как протича състезанието?

За да се осигури справедливост между състезателите, картата обикновено не се предоставя преди старта, а състезателите стартират на интервали не по-малки от една минута. Трасетата са различни в зависимост от категориите:

- в повечето случаи начинаещите участват в най-лесните маршрути;
- тези, които вече са участвали в други състезания, се разделят според възрастта и пола.

Регистрира се началният час, както и часът на пристигане. От стартовата точка състезателите по ориентиране трябва да достигнат до първата контролна точка и постепенно до всички останали в последователен ред. Контролните точки се обозначават на терена с бели и оранжеви флагчета, наречени "фенери". Всяка контролна точка има номер отгоре и електронна или ръчна кутия за перфориране, за да се регистрира състезателят, че е намерил правилното място. Ръчната перфорационна кутия е различна във всяка контролна точка, за да може да бъде идентифицирана в края на състезанието. Всеки състезател е свободен да избере пътя, по който да мине от една контролна точка до друга. Важното е контролната карта да бъде маркирана в правилния ред и за възможно най-кратко време.

В края на състезанието, след като бъдат разгледани контролните карти, се раздават награди на победителите в различните категории.

Спазвайте правилата, направете го лесно и се забавлявайте!



III. Имайте предвид!

10. Сигурност

Както всеки друг спорт, и ориентирането може да крие своите опасности! Ето няколко съвета за безопасно провеждане на дейности по ориентиране в града или сред природата, независимо дали сте начинаещ или опитен състезател:

Уверете се, че можете да четете правилно картата си

Начинаещите участници, които не са свикнали да четат карти и да използват компас, могат да се изгубят, особено ако изберат маршрут, който е извън тяхното настоящо ниво на умения и опит. Прочетете внимателно картата и изберете най-подходящия маршрут спрямо нивото ви на умения и подготовка. Запознайте се със символите, изброени в “легендата” на картата, тъй като това ще ви даде важна информация.

Разгрейте преди старта

Warm-up thoroughly before orienteering. Include plenty of sustained stretches. Incorporate stretching into your cool-down routine.

Слушайте треньора/организатора си

Стриктно спазвайте всички правила, предупреждения и съвети от екипа на събитието. В зависимост от маршрута може да са необходими специфични предпазни мерки, за да се избегне навлизане в пътното движение или падане. Уверете се също така, че сте попълнили всички необходими документи при регистрацията. Вашият треньор или организатор на събитието ще ви обясни и за протокола за спешни случаи. Не забравяйте да слушате внимателно!

Внимавайте, докато бягате по неравни терени!

Опитайте се да избегнете подхлъзвания, защото в следствие на тях може да получите навяхвания на подбедриците, разтягания, навяхвания и мазоли. Избягвайте да стъпвате върху клони на дървета или върху хлъзгава/рехава почва.

Използвайте силните си страни

Не забравяйте! Не е задължително да бъдете най-бързият бегач, който да заеме първо място, а ориентиращият, който може да измисли най-оптималния маршрут, за да достигне най-бързо до контролната точка. Възможно е едни от вас да са добри в преминаването на пресечен терен, а за други да е по-сигурно да знаят къде точно се намират и предпочитат да се движат бързо по наличните пътеки.

Изберете подходящо облекло и вземете необходимите предпазни мерки за състезанието на открито!

Слънцето или снегът могат да причинят изгаряния на кожата. Избягнете ги, като използвате слънцезащитен крем и шапка. Също така не забравяйте да вземете предпазители и от насекомите, като задължително вземете със себе си репелент, както и подходящо облекло, като тениска с дълъг ръкав и дълъг панталон, и подходящи обувки. Уверете се, че обувките ви са удобни. Не обувайте чисто нови обувки и не се опитвайте да ги “разтъпчете” по време на състезанието по ориентиране.

Вземете под внимание трафикът на автомобили или появата на диви животни по трасето!

Състезанието по ориентиране може да се проведе навсякъде. Уверете се допълнително, че няма опасност от поява на автомобили или диви животни. Дори и организаторите да са помислили за това, не забравяйте, че се намирате на открито.

Избягнете дехидратация

Пийте вода преди, по време и след събитието, за да намалите риска от дехидратация.

В случай на нараняване или спешен случай

Следвайте инструкциите на треньора/организатора. Винаги се уверявайте, че сте разбрали какво трябва да правите, ако се загубите или нараните. При всеки случай винаги можете да използвате телефона си или да носите свирка. Трябва да използвате свирката, ако се нараните или загубите. Аварийният сигнал представлява шест изсвирвания на интервали от 10 секунди, които се повтарят на всеки две минути. В случай на нараняване или травма, трябва задължително да спрете. Ако продължите да бягате с налична болка, това само ще задълбочи травмата ви.

Върнете се на мястото за регистрация

В края на състезанието винаги се връщайте обратно към мястото за регистрация, дори ако не сте завършили маршрута. Ако името ви не е отбелязано, организаторите ще приемат, че все още сте някъде по трасето

II. Честна игра (феърплей)

Когато участваме в състезание по ориентиране, трябва бъдем **справедливи, честни, приятелски настроени** и да се отнасяме с уважение. Това означава:

Трябва предварително да сме получили нужната информация от уебсайта на събитието и да сме прочели бюлетина за състезанието, за да се информираме за състезателните трасета и терена.

- Запознайте се с правилата на състезанието по ориентиране и по-специално със символите на картата, включително с това къде е забранено да се пресича по време на състезание. Не се опитвайте да получавате информация за хода на състезанието по какъвто и да е начин, като например да се опитвате да проследявате или да общувате със състезатели, които вече са завършили;
- Използвайте и носете със себе си само картата и описаните контролни точки, предоставени от организатора, както и компас, за да се ориентирате по време на състезанието;
- Не пресичайте обекти, които са забранени за пресичане според картата (дори и да е физически възможно), и не навлизайте в забранени зони;
- Не следвайте други състезатели. Ако сте в екип, придържайте се към него;
- Бъдете колкото е възможно по-тихи по трасето;
- След като пресечете финалната линия, останете извън терена, докато състезанието не приключи официално.





orientproject.eu



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.