

## Kontrollen

Kontrollerna som orienteraren söker sig fram till i skogen utgörs av olika typer av terrängföremål, exempelvis stigförgreningar, stenar, höjder, sankmarker med mera. Dessa markeras som regel av orangevita nylonskärmar.

## Liten lathund

Gul färg =	öppen mark
Vit färg =	skog
Svarta fyrkanter =	hus
Svart färg =	andra fasta föremål
Gröna ringar =	större träd
Gröna punkter =	mindre träd och buskar
Ljusbrunt =	stora vägar, öppna ytor
Blått =	vatten

## Diskussionsfrågor/Övningsuppgifter

- Vad är sprintorientering?
- Varför är det bra att lära sig orientering?
- Vilka likheter och skillnader finns mellan sprintorientering och skogsorientering (traditionell orientering)?
- Vad menas med att "passa" kartan?
- Vad är en kompass för något, och hur fungerar den?
- Vilka olika sorter kartor finns?
- Varför är det bra att kunna läsa kartor?
- Leta rätt på närmaste orienteringsklubb och intervju dom om varför dom orienterar.
- Gör din egen orientering på skolgården! Rita upp en karta med kontroller över skolgården och be någon/några klasskamrater att hitta kontrollerna.

## Vill du veta mer?

- [www.orientering.se](http://www.orientering.se) – officiell hemsida för Svenska Orienteringsförbundet
- [www.rf.se](http://www.rf.se) – Riksidrottsförbundets hemsida

## Om Kunskapsmedia

Kunskapsmedia AB är ett mediaföretag som producerar och distribuerar utbildningsprogram på video/dvd/TV till bland annat AV/Mediacentraler, skolor, företag, förvaltningar och organisationer. Genom pedagogiska program kan man påverka attityder samt engagera och stimulera inlärning av ny kunskap. Har du tips på filmer vi borde köpa in eller producera? Kontakta oss på [info@kunskapsmedia.se](mailto:info@kunskapsmedia.se)  
© Rättigheterna till studiematerialet ägs av Kunskapsmedia AB. Du har rätt att använda dig av studiematerialet i samband med visning av programmet.



### Kunskapsmedia AB

Fredhällsgatan 3, 112 54 Stockholm  
Tel: 08-545 634 60, E-post: [info@kunskapsmedia.se](mailto:info@kunskapsmedia.se)  
[www.kunskapsmedia.se](http://www.kunskapsmedia.se)



# Lär dig orientera på skolgården - om sprintorientering

Filmen är till för dem som vill lära sig grunderna i orientering. Sprintorientering är orientering i parkliknande miljö eller på skolgården. Det är lätt att arrangera och att springa runt en bana behöver inte ta mer än tio minuter. Det viktiga är att man lär sig att läsa kartan och ta sig fram med hjälp av den – och så är det bra att röra på sig också! I den här inspirations- och instruktionsfilmen får lära oss om orientering i skolmiljö, framför allt sprintorientering för barn och ungdomar. Vi får även träffa flera av de allra bästa orienterarna i Sverige som ger goda råd och berättar om varför det är bra med orientering.



---

## Fakta

Speltid:	10 min
Skolår:	4-9, Gy, Vux
Ämne:	Idrott
Produktion:	© Arkimedes FBV 2005
Distribution:	© Kunskapsmedia 2005
Leverans info:	Svenskt tal

## Syfte och inlärningsmål

- att lära ut hur sprintorientering fungerar
- att visa hur man använder karta för att orientera sig
- att inspirera ungdomar och vuxna att börja orientera

## Mål att uppnå

”Skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen.” Även i 1994 års läroplan för de frivilliga skolformerna (gymnasieskolan) har man fört in en motsvarande skrivning i den ändrade förordningen (SKOLFS 2003:18): ”Skolan skall även sträva efter att ge gymnasieeleverna förutsättningar att regelbundet bedriva fysiska aktiviteter.”

På skolor runt om i landet pågår ett intensivt arbete för att leva upp till dessa mål. I många fall sker det i samverkan med lokala idrottsföreningar, som ställer sin speciella kompetens till förfogande i olika former.

## Fakta om Orientering

### Vad är orientering?

Orientering är en idrott, där man använder karta och kompass för att snabbt hitta vägen mellan olika kontrollpunkter i terrängen. Dessa punkter, som vanligtvis kallas kontroller, är i terrängen markerade med en orange-vit nylonskärm och på kartan med en röd eller lila cirkel.

På en orienteringsbana springer de deltagande löparna på tid. Ett viktigt tävlingsmoment är att så snabbt som möjligt hitta alla kontroller, på mer eller mindre dolda ställen i naturen, i en förutbestämd ordning. Vinnare blir den som är bäst på att läsa karta och kompass och som väljer snabbaste vägen mellan kontrollerna. Fågelvägen behöver inte vara den snabbaste vägen, vilket kan bero på terräng som begränsar farten orienteraren förflyttar sig i.

Vid varje kontroll ska deltagaren markera (stämpla), antingen med ett elektroniskt eller ett manuellt kvitteringssystem, så att det kan kontrolleras att deltagaren varit vid de rätta kontrollerna. God orienteringsförmåga är alltså starkt utslagsgivande för den som vill lyckas i den här idrotten.

Orientering är en överlevnadssport, man klarar sig själv i naturen under olika förhållanden. Orientering är en familjesport. Alla kan delta, gamla och unga, elit och motionärer. Orientering

---

---

är en mjuk motionsform, skog och mark erbjuder ett mjukt underlag. Liten risk för ensidiga rörelser med förslitningar som följd. Hela kroppen får jobba!

Att kunna orientera är en värdefull kunskap - oavsett om man vill bli tävlingsorienterare eller inte. Det finns olika typer av orientering vilka i huvudsak skiljer sig genom:

- sättet utövaren förflyttar sig mellan kontrollerna, t.ex. till fots, per skidor, cykel eller bil
- upplägget av banan
- terrängen orienteringen sker, t.ex. skog, park, stad
- längden på banan
- när på dygnet orienteringen sker, dag eller natt. Vid orientering i mörker används pannlampa.

Orientering tävlas på följande distanser:

Sprint	Kortdistans	Klassisk distans
Långdistans	Budkavle (stafett)	

Kända svenska budkavlar är 10-mila, smålandskavlen och 25-manna. I Finland är jukola en stor kavle. Det är ganska vanligt att kombinera orientering med andra sporter, t.ex skidorientering, mountainbikeorientering och bilorientering.

## Historik

Orientering härstammar från militärovnigar på 1800-talet i de nordiska länderna. Som tävlingssport hade den sin början i Sverige 1919. Tack vare utvecklandet av mer pålitliga kompasser på 1930-talet ökade den i popularitet och på 1960-talet blev sporten, med dess teman om miljömedvetande och tävlingar ute i det fria, ett internationellt fenomen. I dag är 63 olika nationella orienteringsförbund registrerade hos internationella orienteringsförbundet (IOF). Sporten domineras av de nordiska länderna och Schweiz.

## Kompassen

Kompassen är ett ovärderligt hjälpmedel för orienteraren. Det är ett instrument som ger rätt väderstreck, och som därigenom hjälper till att orientera kartan i rätt riktning. Dessutom kan man med hjälp av kompassen ta ut riktningen till en bestämd punkt och därigenom få den exakta kursen man ska följa för att hamna rätt.

## Kartan

En karta är en avbildning av jordytan i olika skalor. Det finns olika sorters kartor, t.ex. bilkartor, turistkartor och orienteringskartor.

Kartan är orienterarens bästa hjälpmedel. Kartan är en grundförutsättning för att kunna bedriva sporten. I olika situationer kommer vi i kontakt med kartor, eller skisser, av olika slag och kvalitet. Den moderna orienteringskartan är en mycket noggrann avbild av terrängen. Kartan, som produceras i fem färger, redovisar till och med detaljer som myrstackar och stenar, om de når upp till någorlunda storlek.

---