

KOMPASSLÖPNING



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till gul nivå.

Syfte

Att öva kompassteknik.

Plats

I skog.

Utrustning

Kartor
Skärmar

Förberedelser

Rita en bana med många kontroller och relativt korta avstånd mellan kontrollerna. Banan bör inbjuda till att kompassen utnyttjas för i huvudsak två ändamål. Dels att nå kontroller upp till 200 meter från ledstång och som har en säker uppfångare max 50 meter bakom kontrollen. Dels för att orientera grovt från en ledstång till en annan där sträckan genom skog är upp till 300 meter.

Terrängen bör ha en tydlig kartbild med ledstänger och andra uppfångande terrängföremål, samt ha god sikt.

Häng ut kontrollmarkeringar.

Genomförande

Dela in deltagarna i små grupper med 3-6 deltagare/tränare.

Berätta att syftet är att lära sig hur man kan använda kompassen. Tränaren förklarar hur kompassen kan användas i olika situationer. Tränaren visar handgrepp för de olika kompasser som deltagarna har. (Se avsnittet "Kompassen - hur kan jag använda kompassen?" i boken Orientera för att ha kul.) Gruppen orienterar tillsammans och tränaren visar speciellt på hur man tar sikte mot något utefter kompasskursen och hur man läser av olika detaljer för att bestämma sin position under vägen. Tränaren iakttar deltagarnas handhavande och upprepar instruktionerna med jämna mellanrum och då det behövs.

