

SISTA SÄKRA



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till gul nivå

Syfte

Att träna på att säkert orientera till kontroller som inte ligger i direkt anslutning av ledstänger. Detta är ett nytt moment som tillkommer på gul nivå.

Plats

Område där det går att lägga banor som följer ledstänger.

Utrustning

Kartor, orienteringsskärmar och snitslar.

Förberedelser

Lägg en bana där deltagarna kan orientera längs ledstänger, men med kontroller som inte ligger i direkt anslutning till dem. Placera kontrollerna där det finns en tydlig punkt i närheten av platsen där man lämnar ledstången.

Rita in på kartan, exempelvis med små kontrollringar, där det är lämpligt att lämna ledstången.

Häng ut kontrollskärmar vid kontrollerna och sätt upp snitslar vid de markerade avhoppen.

Genomförande

Dela ut kartor till deltagarna.

Gå igenom hur övningen går till. Ledstängerna följs fram till där markeringen för sista säkra är inritade och snitselbandet checkas av, innan kontrolltagningen inleds. Tala om vikten av att vara säker på var man är när man lämnar ledstången. Ta också upp vikten av att vara uppmärksam på att ha koll på riktning och avstånd när man lämnar ledstången.

Titta gemensamt på några av de inledande sträckorna och diskutera hur de ska lösas.

Skicka iväg deltagarna med mellanrum, så att klunglöpning undviks.

Bra om ledare kan vara ute i terrängen och stötta vid behov.

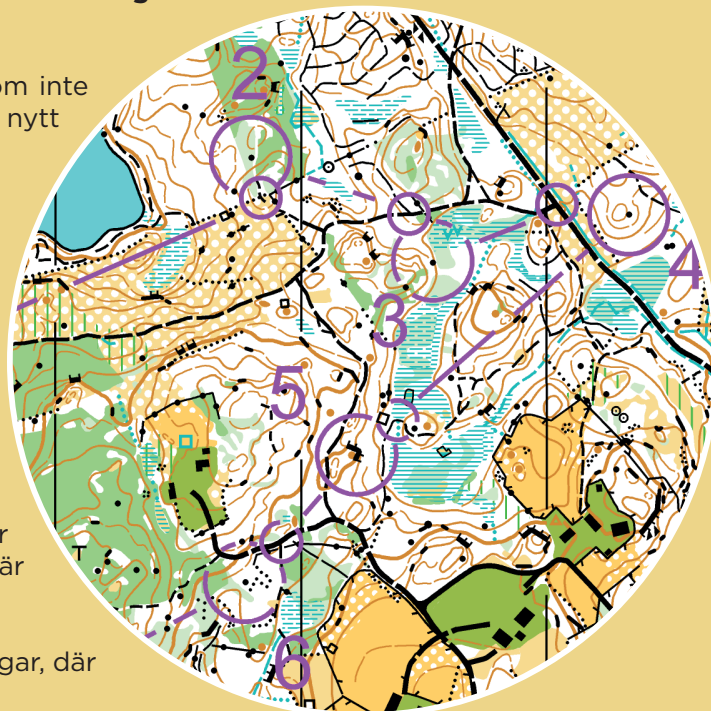
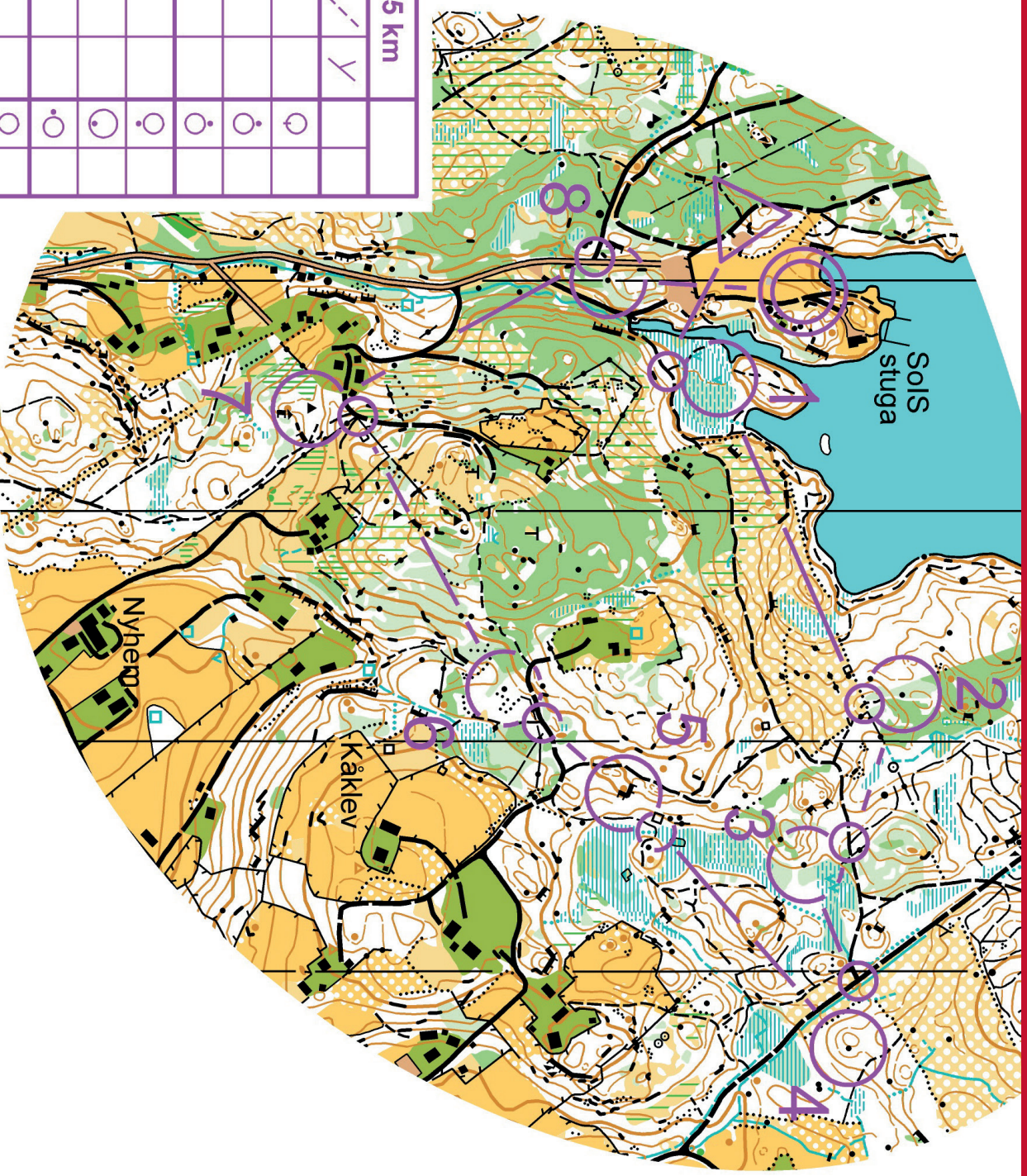


Bild: Exempel på övningen sista säkra.

EXEMPEL SISTA SÄKRA

ORIENTERINGSKURS

ORIENTERING FÖR BARN OCH UNGA



Sista säkra		2.5 km		
▽		---	---	Y
1	31	∩		○
2	32	▲		○
3	33	▲		○
4	34	▲		○
5	35			○
6	36	▲		○
7	37	▲		○
8	38	▲		○
○				○
○				○

210 m

Skala 1:7 500