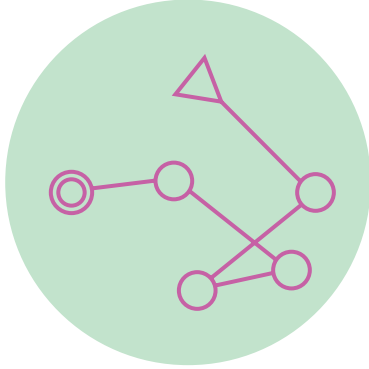




# السباق الموجه في منطقتك السكنية

hittahem

# السباق الموجه



## ما هو السباق الموجه؟

هل تعلم أنك تقوم برياضة السباق الموجه كل يوم عندما تريد العثور على مكان ما جديد؟ حيث تدون الوصف، ثم تقارنه بالواقع وتبحث عن معلم بارز لتتجه نحوه. ومن ثم تصل في النهاية – ربما لمقابلة صديق أو الاستمتاع بمنظر جميل.

يدور السباق الموجه - كرياضة - حول نفس الشيء تقريبًا: التحرك والعثور على الطريق الصحيح وصولاً إلى النهاية ومشاركة التجربة مع الآخرين.

يتكون مسار السباق الموجه من نقطة البداية، وسلسلة من العلامات الاستدلالية التي يجب زيارتها بالترتيب الصحيح، ونقطة النهاية. يتم تمييز العلامات الاستدلالية بدوائر على الخريطة ولافتات باللونين البرتقالي والأبيض في التضاريس.

يمكن القيام برياضة السباق الموجه في كل من الغابات والمدن، ولكن لكل بيئة تحدياتها الخاصة. عادةً ما يتم تنظيم المنافسات في أماكن جديدة، ولكن يكون من الرائع ممارسة رياضة السباق الموجه في نفس المكان عدة مرات. تُعد رياضة السباق الموجه طريقة رائعة لاكتشاف منطقتك السكنية أو أجزاءً مختلفة من السويد!

يعني السباق الموجه التنقل في التضاريس باستخدام خريطة وبوصلة. وهناك الآن المزيد والمزيد من الناس الذين يكتشفون مدى متعة هذه الرياضة للجسم والعقل معاً!

نحن نود أن نتحدث بإيجاز هنا عن أساسيات السباق الموجه وعن Hittahem، نشاط السباق الموجه للجميع. يوفر Hittahem مسارات السباق الموجه في المناطق السكنية والحدائق العامة، ولكن ليس في الغابات الكبيرة.

يوفر Hittahem نشاطاً مثالياً لأولئك الذين لم يجربوا رياضة السباق الموجه من قبل.

تضم المسارات أيضاً طرقاً صعبة بالنسبة لممارسي رياضة السباق الموجه المخضرمين.



## رياضة لجميع الأعمار

سواء كنت صغيرًا أو كبيرًا، مبتدئًا أو متمرسًا، فإن رياضة السباق الموجه تلائم الجميع. تتضمن منافسات رياضة السباق الموجه عادةً فئات عمرية تبدأ من سن 8 إلى 85 عامًا، وغالبًا ما تشمل عدة أجيال تشارك معًا في نفس الوقت. يمكن للجميع المشاركة وممارسة رياضة السباق الموجه وفقًا لشروطهم الخاصة، ولذا فلم يفت الأوان أبدًا بعد للبدء!

لا تُعد رياضة السباق الموجه مجرد تمرين ومنافسة - فالجانب الاجتماعي يشكّل جزءًا كبيرًا منها. تنظم العديد من الأندية أمسيات السمر وتناول المشروبات مع تقديم الجلسات التدريبية.

### الكثير من الطرق لتطوير الذات

تُتيح لك رياضة السباق الموجه ممارسة العديد من الأشياء المختلفة.

حيث يمكنك:

- تعلم كيفية البحث
- التدرب على انتظار دورك
- تحسين مهاراتك الحركية
- تحسين لياقتك وقوتك
- التدرب على الأعداد والترتيب العددي
- الاستمتاع بالطبيعة
- مقابلة أناس جُدد
- اكتساب الثقة بالنفس والشعور بالمسؤولية

### هل كنت تعلم؟

... هناك حوالي ٥٥٠ ناديًا لرياضة السباق الموجه في السويد والتي تنظم أنشطة التدريب والمسابقات وأنشطة التذوق.

... توجد الكثير من الفرص لتجربة رياضة السباق الموجه، سواء ضمن مجموعات أو بمفردك. اقرأ المزيد في نهاية هذا الكتيب!

# HITTAHEM

## هل تريد البدء في ممارسة رياضة السباق الموجه؟

تُقدِّم Hittahem شكلاً جديدًا من رياضة السباق الموجه مع مسارات في المناطق السكنية والمنتزهات التي تعتبر آمنة للمبتدئين وتشكل تحديًا للممارسين المحترفين لهذه الرياضة. اركض بمفردك أو مع الأصدقاء، واحصل على المساعدة من الآخرين الذين لديهم المزيد من الخبرة، واكتشف منطقتك بطريقة جديدة! يُتاح التوجيه مجانًا من Hittahem؛ ويمكنك استعارة جميع المعدات الموجودة في الموقع. الشيء الوحيد الذي يتعين عليك إحضاره لنفسك هو بنطال طويل وحذاء مريح. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة للبدء، فسيكون القادة موجودين لتقديم الدعم لك.

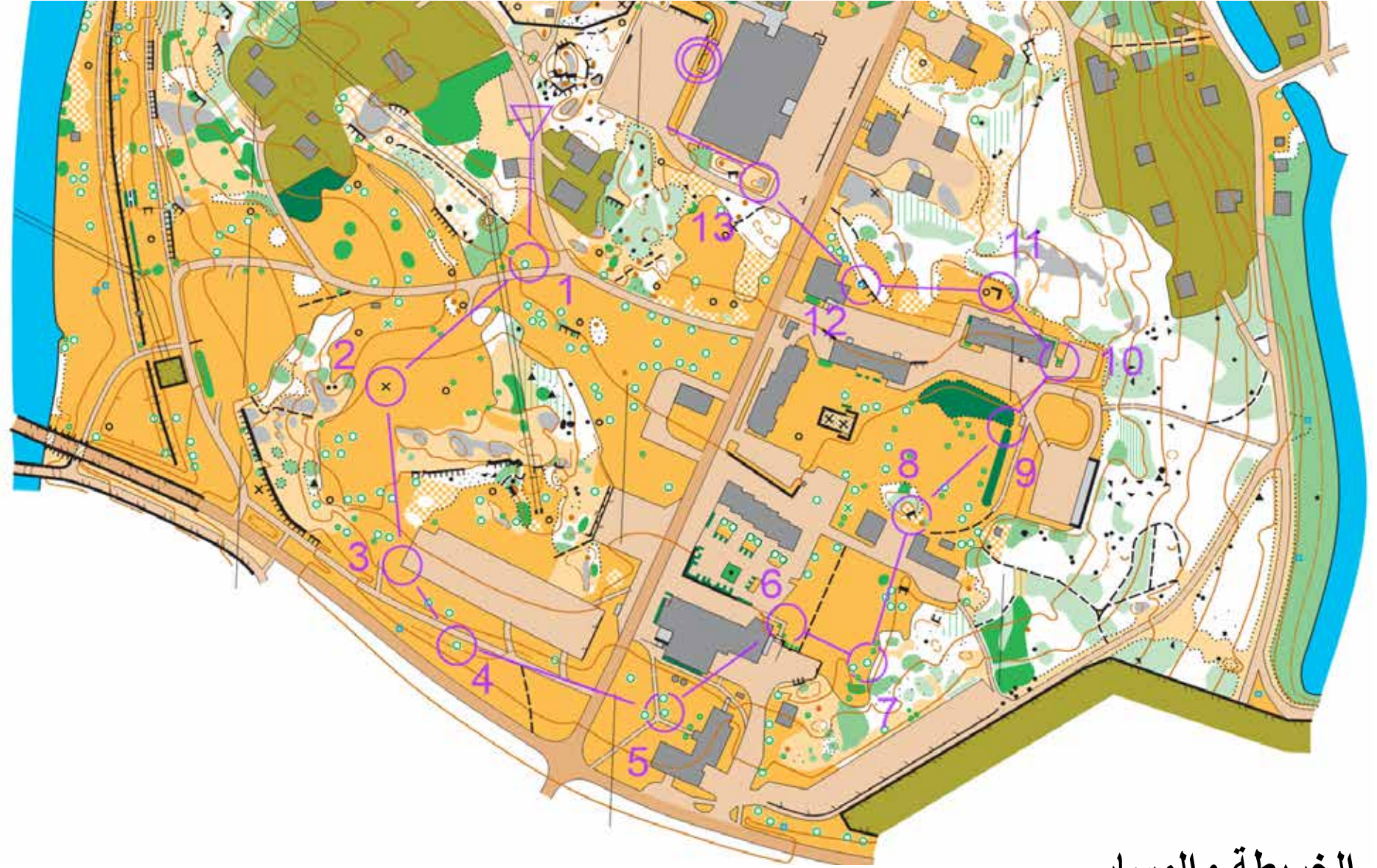
اقرأ المزيد عن Hittahem  
على موقعنا الإلكتروني.



## رموز الخريطة

فيما يلي بعض الأمثلة على رموز الخريطة التي يمكن العثور عليها في خريطة التدريب الخاصة بـ Hittahem.

نفق	مجري، خندق	شجرة
		
جملود	سلام	ممر، طريق ترابي
		
بحيرة	منزل، مبنى	جرف
		



## الخريطة والمسار والبوصلة

الخريطة عبارة عن عرض مُبسَّط ومُصغَّر لمنطقة معينة. ومقياس الخريطة هو مقياس لمدى تصغير الواقع. يعني المقياس 1:5000 كل سنتيمتر على الخريطة يمثل 50 مترًا على أرض الواقع. تُظهر الرموز الموجودة على الخريطة المنازل وممرات المشاة والطرق والملاعب والتلال والمروج وغيرها من المعالم الواضحة للتضاريس التي لا تتغير كثيرًا. يتم رسم خرائط رياضة السباق الموجه بنفس الطريقة في جميع أنحاء العالم.

**المسار من البداية إلى النهاية**  
يظهر على الخريطة مسار السباق الموجه باللون الأرجواني. وهو يوضح مكان وجود نقطة البداية ونقطة النهاية والعلامات الاستدلالية للمسار. تم تحديد نقطة البداية بمثلث. يتم تمييز كل علامة استدلالية بدائرة ورقم يُشير إلى الترتيب الذي يتم به زيارة العلامات الاستدلالية. يتم تحديد نقطة النهاية بدائرة مزدوجة.

تُشير الإبرة الحمراء بالبوصلة إلى الشمال دائمًا. من خلال الإمساك بالخريطة بحيث يشير سهم الشمال على الخريطة إلى نفس اتجاه إبرة البوصلة، يمكنك معرفة الاتجاه الذي يجب عليك الذهاب إليه للوصول إلى أي علامة استدلالية.

## تدرب بمفردك مع تطبيق Hittaut

حدد نقاط التحقق في البيئات الحضرية والغابات القريبة، باستخدام خريطة ورقية أو تطبيق Hittaut. توجد نقاط تحقق سهلة وصعبة، ويكون بعضها في متناول وصول الجميع. يمكنك استخدام تطبيق Hittaut كيفما ومتى تريد خلال الموسم، والذي يمتد عادةً من شهر مايو إلى شهر أكتوبر. يُتاح تطبيق Hittaut للاستخدام مجانًا.



## رياضة السباق الموجه تقوي كلاً من الجسم والدماغ

تُظهر الدراسات السويدية والدولية أن رياضة السباق الموجه لا تحسن الصحة البدنية فحسب، بل إنها تحسن أيضاً وظائف الدماغ المختلفة. يؤدي التدريب على كيفية قراءة الخريطة واستخدام البوصلة والتنقل بين العلامات الاستدلالية المختلفة إلى تحفيز وتقوية الجزء المسؤول عن الذاكرة والتنقل ورسم الخرائط الذهنية في الدماغ. بالإضافة إلى ذلك، تُظهر الأبحاث أن الأشخاص الذين يمارسون رياضة السباق الموجه بانتظام يعانون بدرجة أقل من الاكتئاب ومشاكل المعدة والخرف. تنطبق هذه المزايا على الجميع، بغض النظر عن العمر والجنس والمستوى. ويُظهر كل هذا بشكلٍ أكثر وضوحاً أنه لم يفت الأوان أبداً لبدء رياضة السباق الموجه!

## الأندية الرياضية تُحدث حراكًا كبيرًا في السويد

وفقًا للاتحاد الرياضي السويدي، فإن واحدًا من كل ثلاثة سويديين هو عضو في أحد الأندية الرياضية، مما يجعل الحركة الرياضية واحدة من أكبر الحركات الشعبية في السويد. في الأندية الرياضية، يعمل الأشخاص بشكل تطوعي للمساهمة في تطوير الرياضة والمجتمع. باعتبارك عضوًا في أحد أندية رياضة السباق الموجه، سنُتاح لك الفرصة للمشاركة بنفسك، على سبيل المثال كمدرّب أو عضو في مجلس الإدارة، وسيكون لديك أيضًا الحق في التصويت في الاجتماعات السنوية للنادي والرابطة الرياضية. بفضل المبادئ الديمقراطية في السويد، تساهم رياضات الأندية السويدية في تحقيق قدر أكبر من الديمقراطية في السويد بصفة عامة.



## حق الوصول العام

بفضل حق الوصول العام، يتمتع كل من يعيش في السويد أو يأتي لزيارتها بفرصة قضاء بعض الوقت في الطبيعة. يُتاح لك دخول الغابات والحدائق والمناطق المفتوحة مجانًا. يُسمح لك أيضًا بقطف الزهور والتوت وفطر عيش الغراب والتخييم لليلة واحدة.

### يرجى عدم الإزعاج وعدم التخريب

لحق الوصول العام أهمية خاصة بالنسبة لرياضة السباق الموجه. فهو يتضمن العديد من الحقوق، ولكنه يحمل أيضًا بعض الالتزامات. ولذا، يُتوقع من كل من يقضي وقتًا في الطبيعة أن يظهر احترامًا للحوانات والطبيعة والأشخاص الآخرين. القاعدة الأساسية هي عدم الإزعاج وعدم التخريب. تذكر أن تأخذ القمامة الخاصة بك إلى المنزل!

هل تريد تجربة رياضة السباق الموجه؟

ابحث عن الأندية وأقرب أنشطة لـ Hittahem على موقعنا الإلكتروني!

