

ORIENTERINGSKURS

GRÖN NIVÅ

INTRODUKTION

Orienteringens utvecklingstrappa är uppdelad i sju steg. Stegen benämns grön, vit, gul, orange, violett, blå och svart. En nybörjarkurs för ungdomar genomförs i regel på den enklaste nivån, grön.

På grön nivå handlar det framförallt om att lära sig att ta sig fram längs tydliga stigar och vägar. saker som går att följa i naturen benämns inom orienteringen som "ledstänger". För att kunna göra det behöver man lära sig kartans färger, och de vanligaste karttecknen. Man behöver också ha koll på hur man håller och passar in kartan i förhållande till naturen.



Följa ledstång

Det första steget är att kunna följa tydliga ledstänger som stigar och vägar och kunna följa med på kartan hur långt man kommit.

Byta av ledstång vid kontroll

Kontrollerna på grön nivå ska alltid sitta på ledstången. Nästa moment är att kunna byta ledstång vid en kontroll. Det innebär exempelvis att om man har följt en stig till kontrollen, så ska man kunna byta till en annan för att komma till nästa.

Byta av ledstång mellan kontroller

Ytterligare en stegring av svårighetsgraden är att kunna byta ledstång på sträckan mellan kontrollerna. Då gäller det att vara säker på var man befinner sig, utan att ha fått en kvittens av en kontroll, när man byter till en annan ledstång.

För att klara av att orientera på grön nivå behöver man kunna vad kartans olika färger symboliserar och känna till de vanligaste karttecknen. Mycket viktigt är också att få förståelse för hur kartan ska passas in mot naturen och skapa en rutin för hur man håller kartan.

Färger och karttecken

Grunden för att förstå en karta är att lära sig vad de olika färgerna symboliserar och vad karttecknen betyder. Detta brukar barn ofta ha lätt för att lära sig. På grön nivå behöver man inte ha förståelse för höjdkurvor, hålla isär de olika framkomlighetsnivåerna och inte heller vara säker på alla olika typer av öppen mark.

Passa kartan

Grundläggande för att kunna orientera sig med kartans hjälp är att ha förståelse för hur man passar in den åt rätt håll. I första hand med hjälp av terrängen, men sedan även med stöd av kompassen.

Hålla kartan

Ett viktigt, men ofta svårt moment, är att skaffa sig en rutin för att hålla kartan så att den blir lätt att läsa och hitta tillbaka med blicken till där man är på kartan efter att ha tittat upp.

”Orienteringskurs Grön nivå” är konstruerad för att deltagarna ska få grundläggande kartkunskaper och förstå hur kartan används för att orientera sig.



Utvecklingsmärket för grön nivå är Kotten