

FINNER DU FRAM?



Når du forstår
kartet, blir du
sjef i skogen...



VILT
VAKKERT
OG RÅTT

FINNER JEG FRAM?

”Når kan jeg si at jeg finner fram – at jeg virkelig kan bruke kart og kompass?”

Norges Orienteringsforbund har laget et opplegg hvor du kan teste deg på de mest grunnleggende orienteringsferdighetene. Består du ”prøven”, kan du trygt si ”JEG FINNER FRAM” og du mottar JEG FINNER FRAM-sertifikatet.

Opplegget er laget med tanke på barn fra 8-10 år og oppover. Voksne må selvsagt beherske de samme ferdighetene og vil derfor også ha nytte av opplegget. Orientering er en ypperlig aktivitet på tvers av generasjoner.


Her i brosjyren finner du fire temaer og hva du bør vite om dem.

Ta prøven ved å få en kvalifisert person til å teste deg eller delta når o-klubben arrangerer FINN FRAM-dag, med JEG FINNER FRAM-test.


LYKKE TIL! DET ER IKKE VANSKELIG HVIS DU ØVER LITT!

Du får kvittering i de grønne rutene når du har klart oppgavene og da kan sertifikatet underskrives og klippes ut.

1 KARTTEGN

- 
- Du skal vite hva den blå fargen på kartet betyr.
 - Du skal vite hva som er tegnet svart på kartet.
 - Du skal kunne minst tre svarte, minst to brune og minst to blå karttegn og vite hvordan de ser ut i terrenget.
 - Du kan få se et kart som har mange poster inntegnet. Du skal vite hva minst seks av postene er i terrenget.

2 RETNINGER

- 
- Du skal vite hvor nord og sør er på et kart.
 - Du skal vite i hvilken retning den røde, bevegelige pilen i kompasset peker.
 - Du skal ved å se på kompasset peke ut himmelretningene (sør, nord, øst og vest).
 - Du skal kunne orientere et kart (altså at du ved hjelp av kompassets nordpil snur kartet mot nord slik at kartet stemmer med terrenget.)
 - Du skal, når du har orientert kartet, kunne peke ut retningen fra det stedet du står til et annet oppgitt sted.

AVSTAND

- Du skal telle hvor mange skritt (meter) du går fra post A til post B i terrenget. Da skal du vite hvor langt (hvor mange skritt eller meter) det er fra post A til post B på kartet.
- Du skal kunne si om det er 10, 50 eller 100 meter fra der du står bort til en postskjerm el. l.
- Du skal måle på kartet avstanden fra post A til post B og vite hvor mange meter det er mellom postene. NB! Se på målestokken på kartet! (Målestokk 1:10000 betyr at 1 cm på kartet er 100m i terrenget – de to siste nullene fjernes)

3



HØYDEKURVER

- Du skal vite hva høydekurver er.
- Du skal ved å bruke kartet ditt, vite hvor mye stigning det er fra der du står til et sted som er merket i terrenget med f eks en postskjerm og som er merket av på kartet. (Hvis ekvidistansen er 5 meter betyr det at det er fem meter stigning mellom hver høydekurve)
- Du skal vite hvordan avstanden mellom høydekurvene viser der det er bratt og der det er flatere.
- Du skal vite hvordan en kolle (ås) og et søkk (dal) ser ut i terrenget og kunne vise det på kartet.
- Du skal kunne fortelle hvor det går oppover og hvor det går nedover på kartet. (Se på koller og bekker – de kan hjelpe deg)

4



Himmelretningene

Melodi: "Tordenskjold"

Det er mye som jeg vet,
nord er opp og sør er ned,
høyre øst og venstre vest.
Sådan husker jeg det best.

(Nilsen og Nilsen 1989)



JEG
FINNER FRAM
SERTIFIKAT

Når du forstår
kartet, blir du
sjef i skogen...

HVORDAN KAN JEG TRENE PÅ Å FINNE FRAM?

Det finnes mange måter å trene på å bruke kart og kompass. Den beste måten er å praktisere ute. Ta med kart og kompass på tur, finn fram til nye spennende steder der du bor eller når du er på ferie, og du kan finne turorienteringsposter!

Bruk kartet slik at du kan glede deg over den samme turen tre ganger – minst! - i planleggingsfasen, på selve turen og etterpå.

Norsk Orientering har flere tilbud til deg som vil øve orientering og mosjonere - alene eller sammen med familien:

- TurOrientering. Faste poster, ulik vanskelighetsgrad, står ute hele sesongen
- FINN FRAM-dag. Familiedag med forskjellige aktiviteter
- Mosjons-/treningskaruseller
- Klubbtreninger

Informasjon om disse aktivitetene som arrangeres over hele landet, finner du på www.turorientering.no og www.orientering.no hvor også link til lokale klubber finnes.

Det er også mulig med "tørrtrening". Prøv vår spennende interaktive nett-opplæring www.nof-orientering.org eller heftet Vilt, Vakkert og Rått som er fullt av oppgaver og tips.

Det finnes også spill (for eksempel puslespill og o-bingo) og arbeidsark. Alt dette bestilles gjennom www.idrettsbutikken.no



navn

har bestått JEG FINNER FRAM testen og bevist at han/hun kan nok om karttegn, retninger, avstander og høydekurver til å si **«JEG FINNER FRAM»**



dato/sign.



0840 Oslo

E-post:
nof@orientering.no

Tlf: 21 02 90 00