

FINNER DU FRAM?



NORGES
ORIENTERINGSFORBUND



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 gule rutene når du har klart oppgavene og 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).

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)

- 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 ved å orientere kartet, kunne peke ut retningen fra det stedet du står til et annet oppgitt sted.

3 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)

4 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 kulle (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)



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 nye turorienteringsposter!

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

Norges Orienteringsforbund har i samarbeid med klubbene flere tilbud hvor faste poster står ute hele sesongen. Her kan du finne så mange poster du vil, når du vill!

- Tur-orientering
- Viltturen
- FINN FRAM-dag

Informasjon om disse aktivitetene som arrangeres over hele landet, finner du på www.orientering.no (velg Tur-o/Mosjon). I tillegg har klubbene egne, lokale aktiviteter.

Det er også mulig med "tørrtrening". Prøv heftet Vilt, Vakkert og Rått som er fullt av oppgaver og tips. Det finnes også spill (f.eks. puslespill og o-bingo) og arbeidsark. Alt dette bestilles gjennom www.idrettsbutikken.no



NORGES ORIENTERINGSFORBUND

0840 Oslo

E-post: nof@orientering.no

Tlf: 21 02 90 00



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"

DATA OG UNDERSKRIFT

