

# PASSA KARTAN

## Syfte

Passa kartan med hjälp av omgivningen, var är jag?

## Plats

Denna övning lämpar sig bäst utomhus vid ett öppet område med tydliga unika vyer eller med välkända landmärken i en bekant miljö.

## Urustning

Kartor

Stativ med elektroniska enheter

Löparbrickor

Skärmar



## Genomförande

Förklara hur man passar kartan. Visa på de tydliga riktmärkena runt omkring övningsbanorna. I kartexemplet finns till exempel staket, sjö och stor byggnad som tydliga riktmärken att passa kartan efter.

Lägg gärna en uppförstorad karta på marken och låt deltagarna stå runt om. Passa den och vänd er runt för att studera vyerna/riktmärkena. Låt deltagarna ställa sig på olika sidor om kartan för att se att oavsett var de står så ligger kartan kvar och att kartan aldrig ändrar läge utan endast de själva i förhållande till kartan.

Tala om att varje kontroll har ett unikt nummer = kodsifra som man ska läsa av för att veta att man kommit till rätt kontroll. Dela ut kartor och löparbrickor för stämpling.

## **Anpassningar för idrottare med en funktionsnedsättning**

### **Synnedsättning:**

Anpassa kartskala efter idrottarens synnedsättning.

Idrottare med en synnedsättning har inte samma möjlighet att ta sikte på tydliga föremål på längre avstånd. Öva på att hålla kartan passad under hela övningen/banan med extra fokus på att utgå från startpunkt med passad karta likt den uppförstorade kartan.

### **Intellektuell funktionsnedsättning:**

Använd den uppförstorade kartan vid genomgång av övningen. Idrottaren kan jämföra den egna kartan med den stora och. Ge korta och tydliga instruktioner att kartan ska behålla samma position under hela övningen – idrottaren flyttar sig runt kartan.

Ge idrottaren tid att prova och fråga.

Upprepa samma bana flera gånger.

### **Rörelsenedsättning:**

Generella tips kan du läsa om [här](#)