

**ORIENTERING**

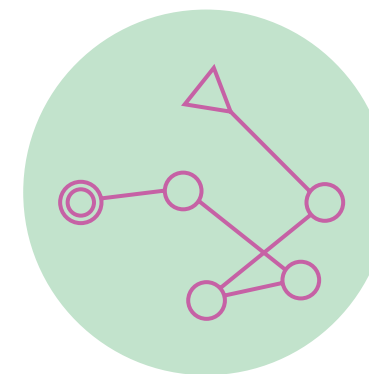
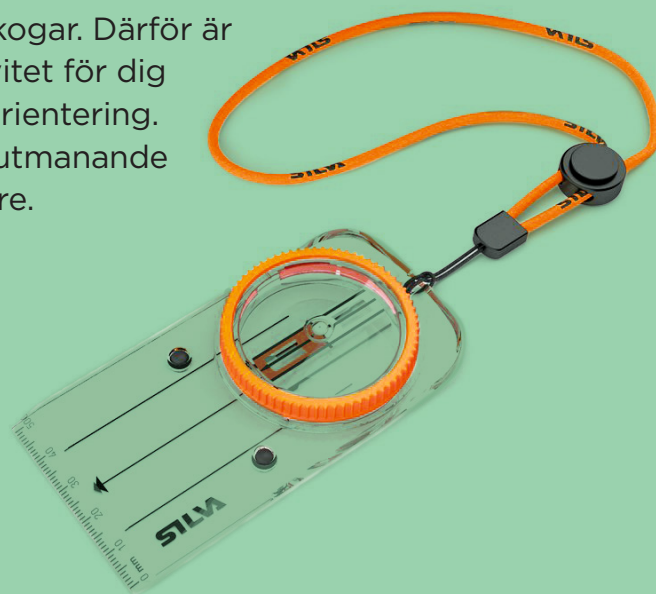
**PÅ HEMMAPLAN**

**hittahem**

# ORIENTERING

**Orientering innebär att med karta och kompass navigera sig fram i terrängen. Allt fler upptäcker hur kul det att träna med både kroppen och hjärnan!**

Här vill vi kort berätta om orienteringens grunder och om hittahem, en orienteringsaktivitet för alla. I hittahem finns banor i bostadsområden och parker, men inte i stora skogar. Därför är hittahem en perfekt aktivitet för dig som inte tidigare testat orientering. Banorna bjuder även på utmanande vägval för vana orienterare.



## Det här är orientering

Visste du att du orienterar när du i vardagen ska hitta till en ny plats? Du tar del av en beskrivning, jämför med verkligheten, håller utkik efter ett landmärke att ta sikte på. Så småningom är du framme – kanske för att möta en vän eller njuta av en vacker utsikt.

Orientering som idrott handlar om precis samma sak – att röra på sig, hitta rätt, komma i mål och dela upplevelsen med andra.

En orienteringsbana består av start, en rad kontroller som ska besökas i rätt ordning, och mål. Kontrollerna är markerade med ringar på kartan och med orange-vita skärmar i terrängen.

Det går att orientera i både skog och stad, alla miljöer har sina utmaningar. Tävlingar arrangeras oftast på nya platser men det går jättebra att orientera på samma ställe flera gånger. Orientering är ett bra sätt att upptäcka sitt närområde på eller olika delar av Sverige!



## En idrott för hela livet

Ung eller gammal, nybörjare eller erfaren – orientering är en idrott som passar alla. På orienteringstävlingar finns det oftast tävlingsklasser från 8 till 85 år, och man ser ofta flera generationer som idrottar samtidigt. Alla kan delta och orientera på sina egna villkor, och det är aldrig för sent att börja!

Orientering är mycket mer än motion och tävling – den sociala gemenskapen är en stor del av idrotten. Många föreningar anordnar soppkvällar och fika i anslutning till träningar.

### Bli bättre på mycket

I orientering får du träna på många olika saker.

Du får:

- lära dig att leta
- öva på att vänta på din tur
- bättre motorik
- bättre kondition och styrka
- öva på siffror och nummerordning
- en rolig stund i naturen
- träffa nya människor
- bättre självförtroende och ansvarskänsla



#### Visste du att...

... det finns omkring 550 orienteringsklubbar i Sverige, som ordnar träning, tävling och prova på-aktiviteter?

... det finns massor av möjligheter att prova orientering, både i grupp och på egen hand? Läs mer i slutet av broschyren!



# HITTAHEM

## Vill du börja orientera?

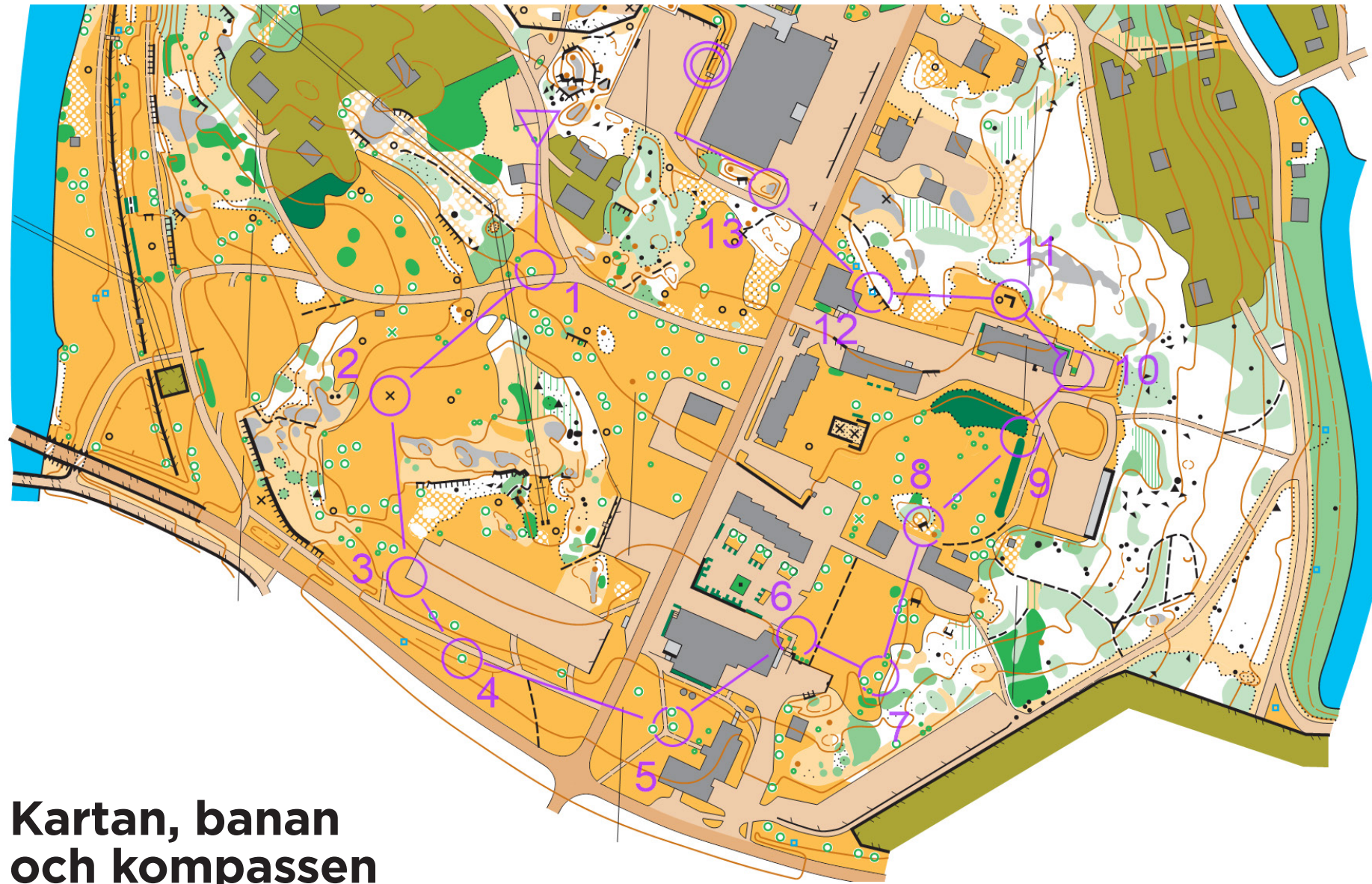
Hittahem är en ny orienteringsform där banorna finns i bostadsområden och parker som erbjuder både trygghet för nybörjare och utmanande vägval för vana orienterare. Spring på egen hand eller tillsammans, få hjälp av erfarna orienterare och upplev närområdet på ett nytt sätt! Hittahem är gratis och utrustning finns att låna på plats. Det enda du behöver ta med själv är långbyxor och bekväma skor. Om du vill ha hjälp att komma i gång finns ledare på plats.



Läs mer om hittahem  
på vår webbsida!







## Kartan, banan och kompassen

En karta är en förenklad och förminskad bild över ett visst område. Kartans skala är ett mått på hur mycket verkligheten är förminskad. Skala 1:5 000 betyder att 1 cm på kartan är 50 meter i verkligheten. På kartan finns karttecken som markerar hus, gångvägar, bilvägar, lekpark, höjder, gräsmattor och andra tydliga detaljer i terrängen som inte ändras så ofta. Orienteringskartor ritas på samma sätt över hela världen.






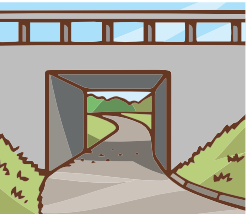


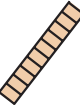




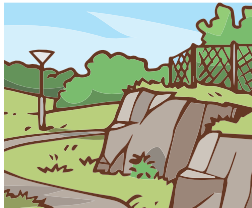


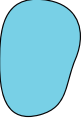

### Banan från start till mål

På kartan är orienteringsbanan tryckt med lila färg. Den visar var start, mål och banans kontroller finns. Start markeras med en triangel. Varje kontroll markeras med en ring och ett nummer som visar i vilken ordning kontrollerna ska besökas. Målet markeras med en dubbelring.

Kompassens röda nål pekar alltid mot norr. Genom att hålla kartan så att norrpilen på kartan pekar åt samma håll som kompassens nål kan du ta reda på i vilken riktning du ska gå för att komma fram till en kontroll.

## Karttecken

Här är exempel på några karttecken som kan finnas på hittahem-träningen.

<p><b>Träd</b></p>  	<p><b>Bäck, dike</b></p>  	<p><b>Tunnel</b></p>  
<p><b>Stig, grusväg</b></p>  	<p><b>Trappa</b></p>  	<p><b>Sten</b></p>  
<p><b>Brant</b></p>  	<p><b>Hus, byggnad</b></p>  	<p><b>Sjö</b></p>  





## Allemansrätten

Tack vare allemansrätten har alla som bor i Sverige eller är här och hälsar på möjlighet att vistas i naturen. Det är gratis att vara i skogen, i parker och friluftsområden. Det är också tillåtet att plocka blommor, bär och svamp och att tälta en natt.

### **Inte störa, inte förstöra**

Allemansrätten är särskilt viktig för orienteringsidrotten. Den innehåller många rättigheter, men också skyldigheter. Alla som rör sig i naturen förväntas visa hänsyn till djuren, naturen och andra människor. Grundregeln är att inte störa och att inte förstöra. Kom ihåg att ta med skräp hem!

## Orientering stärker både kroppen och hjärnan

Både svenska och internationella studier visar att orientering inte bara stärker den fysiska hälsan utan även hjärnans olika funktioner. Att träna på att läsa kartan, använda kompass och ta sig mellan olika kontroller gör att den delen av hjärnan som ansvarar för minne, navigering och mental kartläggning stimuleras och stärks. Dessutom visar forskning att personer som orienterar regelbundet i mindre utsträckning drabbas av depression, magproblem och demens. Fördelarna gäller alla, oavsett ålder, kön eller nivå. Det visar ännu tydligare att det aldrig är för sent att börja träna orientering!

## Föreningsidrotten får Sverige i rörelse

Enligt Riksidrottsförbundet är var tredje svensk med i en idrottsförening, vilket gör idrottsrörelsen till en av de största folkrörelserna i Sverige. I en idrottsförening jobbar människor ideellt för att bidra till idrottens utveckling och för gemenskapen. Som medlem i en orienteringsförening har du möjlighet att själv engagera dig exempelvis som tränare eller medlem i styrelsen, och du har även rösträtt i föreningen och förbundets årsmöten. Den svenska föreningsidrotten med sina demokratiska principer bidrar till att öka demokratin i Sverige i stort.

## Öva på egen hand med hittaut

Leta checkpoints i stadsmiljö och närliggande skogar, med hjälp av en papperskarta eller hittauts app. Det finns både enkla och svåra checkpoints, och några är tillgänglighetsanpassade. Du kan hitta ut hur och när du vill under säsongen som vanligtvis sträcker sig från maj till oktober. Hitta ut är gratis.



Läs mer om hitta ut!



Hitta ut-appen för Android



Hitta ut-appen för iOS

## Vill du prova på orientering?

Hitta klubbar och dina närmaste  
hittahem-aktiviteter på vår webbsida!

