




EESTI
ORIENTEERUMISLIIT




Õpime orienteeruma!

Tarmo Klaar, 2011




Kes

- Tarmo Klaar
 - ▶ 25a orienteerumisega
 - ▶ OK Ilves
 - ▶ IOF/EOL nõunik
 - ▶ Raamat "Orienteerumisest iseõppijatele"
 - ▶ Orienteerumise tarkvara




Teemad (1.päev)

- Mis on orienteerumine?
- Kaart
- Kompass
- Orienteerumirada
- Teevalikud
- Teevalikute realiseerimine
- Kontrollpunkt
- Võistlused
- Varustus jms



Teemad 2.päev

- Praktiline töö
 - ▶ Kaardi kasutamine
 - Kaardi orienteerimine ja seostamine maastikuga
 - Kompassi kasutamine ja suuna järgi liikumine
 - ▶ Maastikul rühmades kaardiga (~3km)
 - Kaardi seostamine maastikuga
 - Leppemärkide äratundmine
 - ▶ Näite rada (~1,5km), iseseisvalt raja läbimine



Osalejad


- **START**
- Kes on orienteerumas käinud?



Mis on orienteerumine?


- Orienteerumine on spordiala kus tuleb navigeerimisoskusi kasutades (tundmatul) maastikul **kaardi** ja **kompassi** abil läbida maastikule paigutatud **kontrollpunktid**.



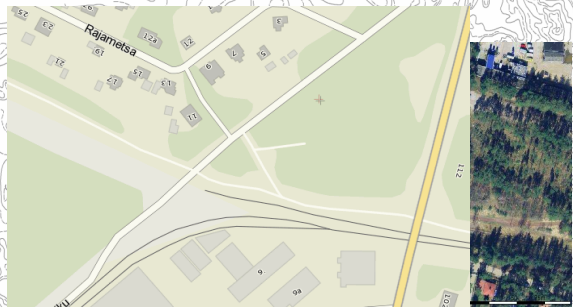



Kaart

- Kaart on maastiku vähendatud kujutis üldtvaates
- Kaardi mõõtkava näitab mitu korda on maastiku kujutist vähendatud kaardil
- Näiteks 1:10 – 1cm kaardil on 10cm looduses
- Kaardil kasutatakse leppemärke
 - ▶ Teed, ehitised, metsad jne




Kaardi näide






Orienteerumiskaart

- Orienteerumiskaart on spetsiaalne suuremõõtkavaline topograafiline kaart.
 - ▶ Kaardi mõõtkava 1:10 000 või 1:15 000
- Rahvusvaheliselt kokkulepitud leppemärgid. (ISOM)
- Eripäraks on läbitavuse näitamine
- Orienteeritud **magnetilise** põhja suunas
- O-kaardi teeb/teevad kaardistajad

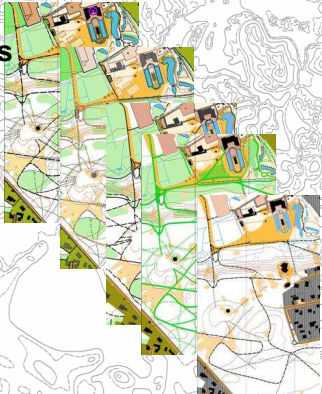



O-kaart

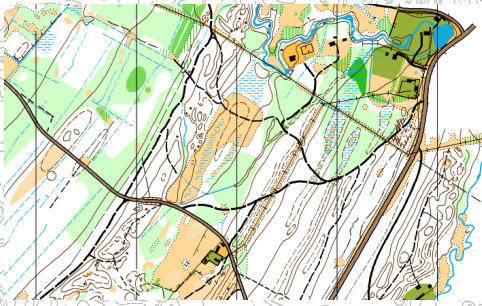



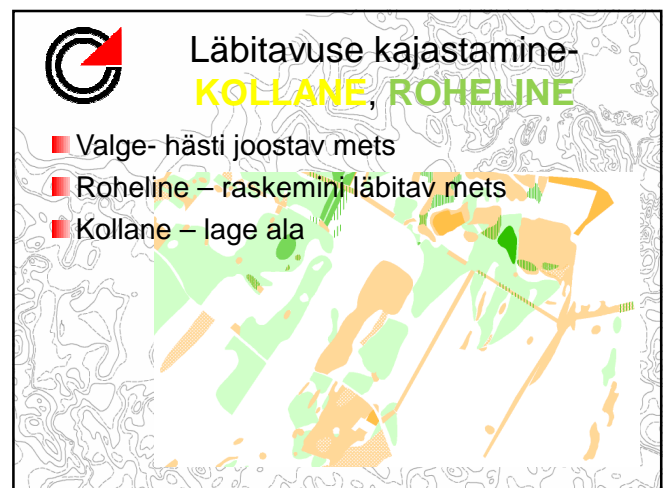
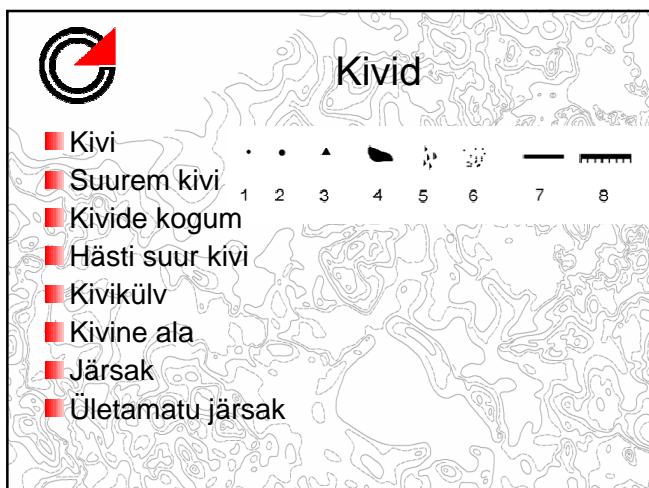
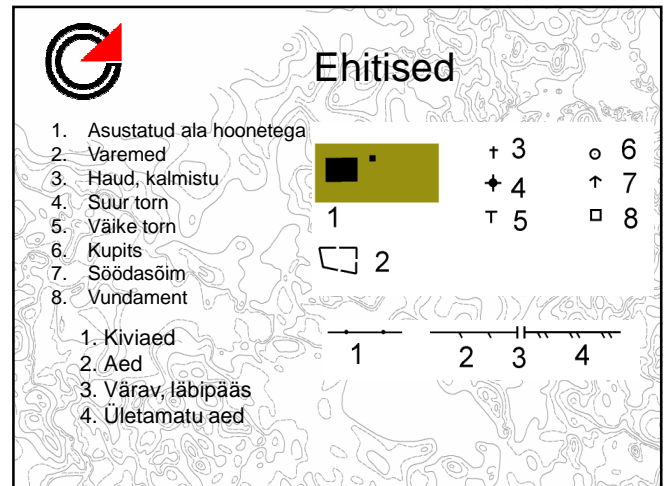
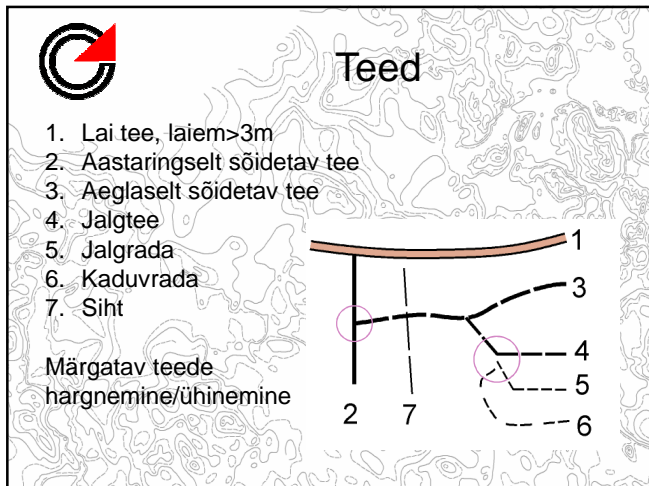
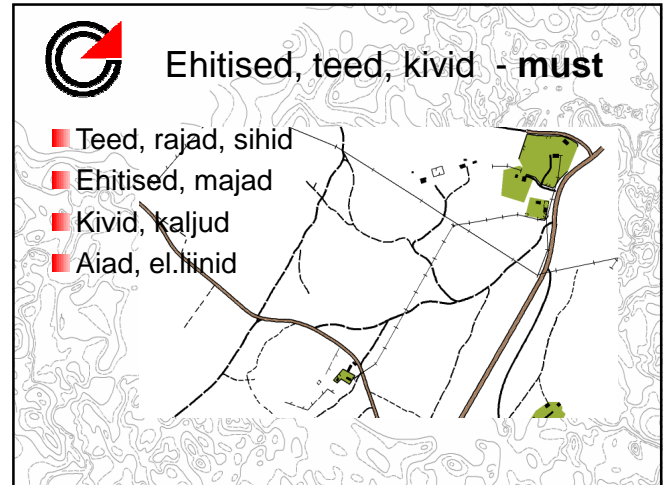
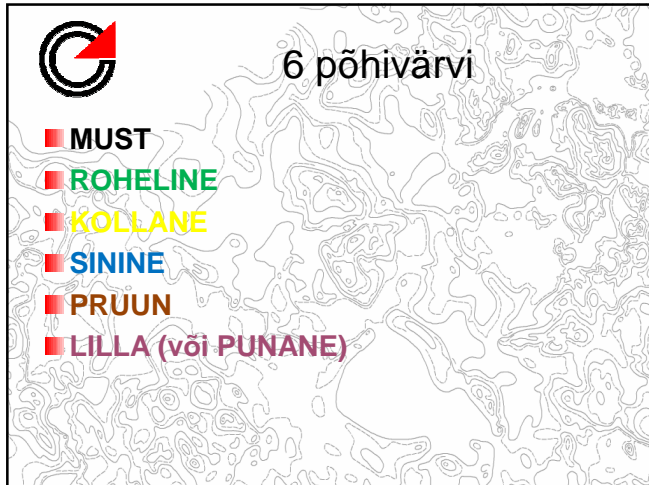
Erinevad o-kaardid

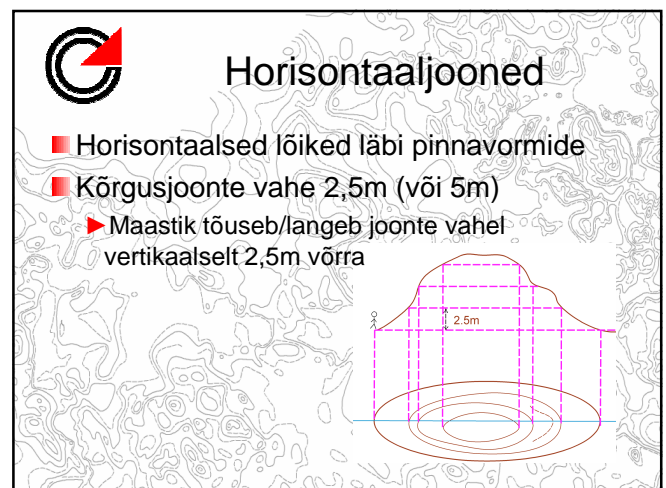
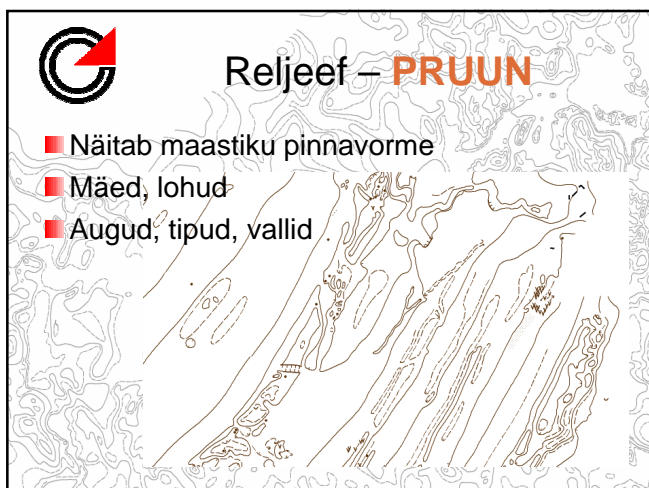
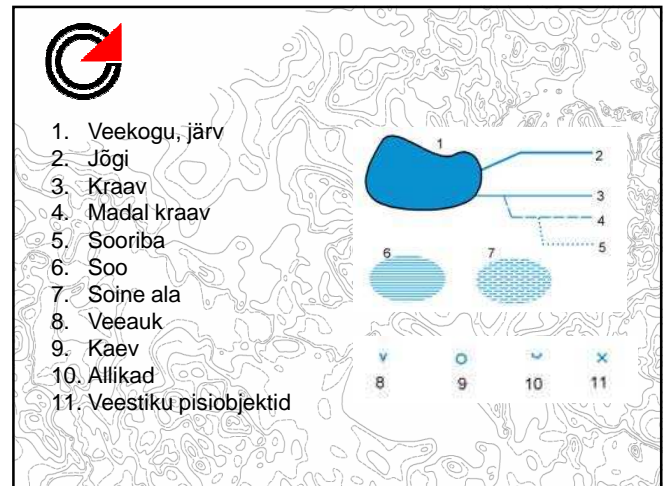
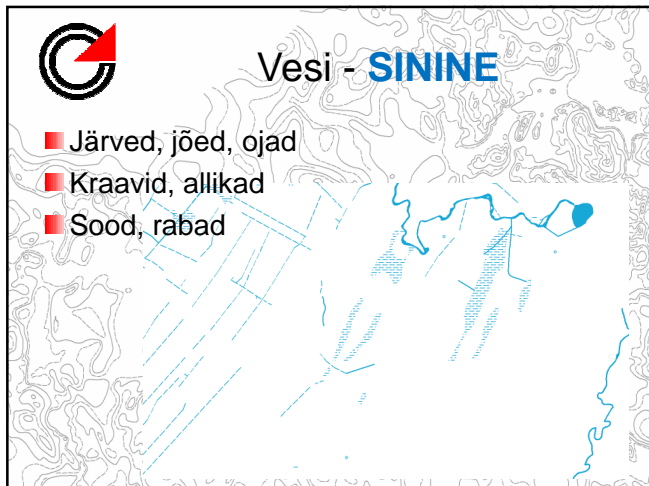
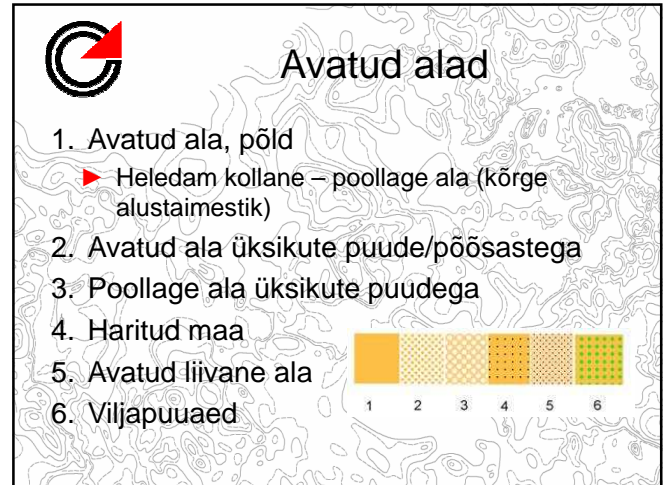
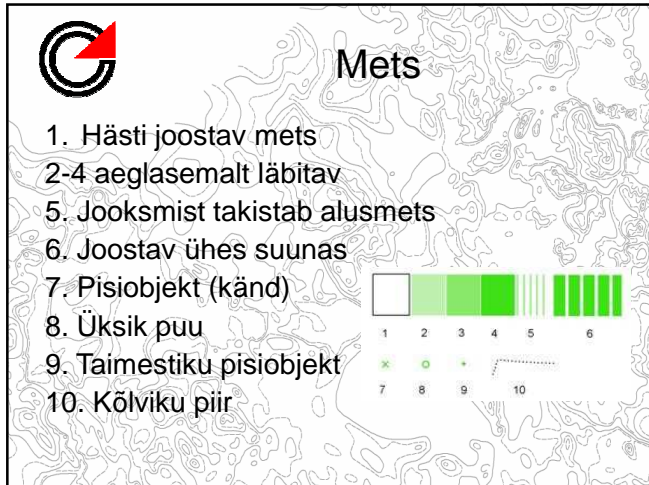
- Orienteerumisjooks
- Sprint-O
- Ratta-O
- Suusa-O
- Rogain

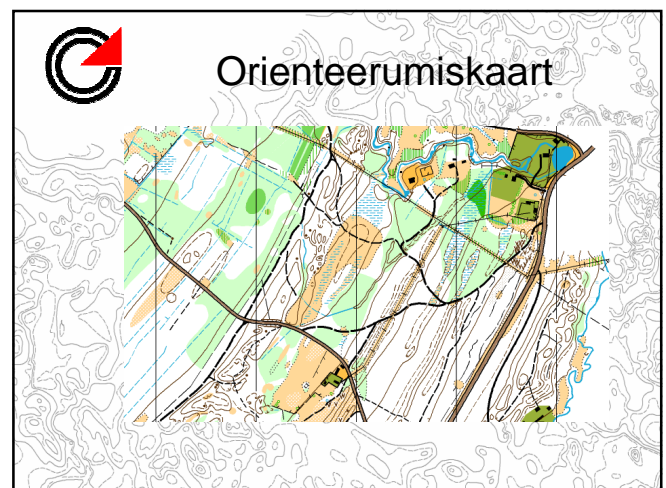
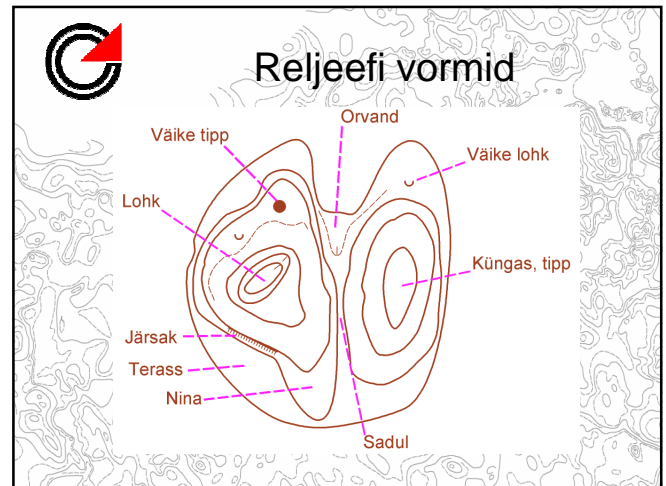
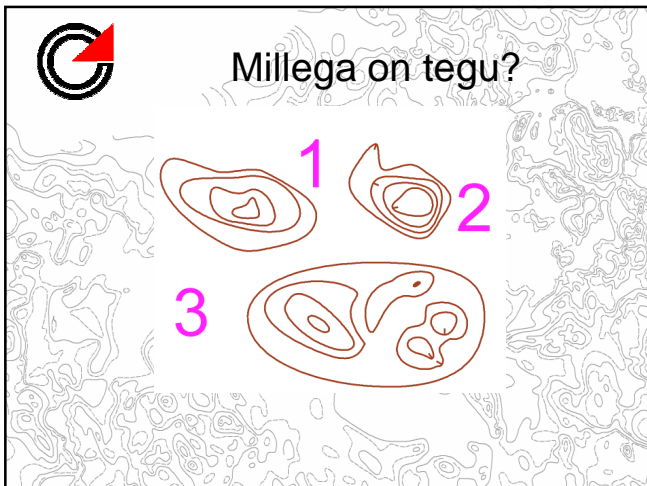
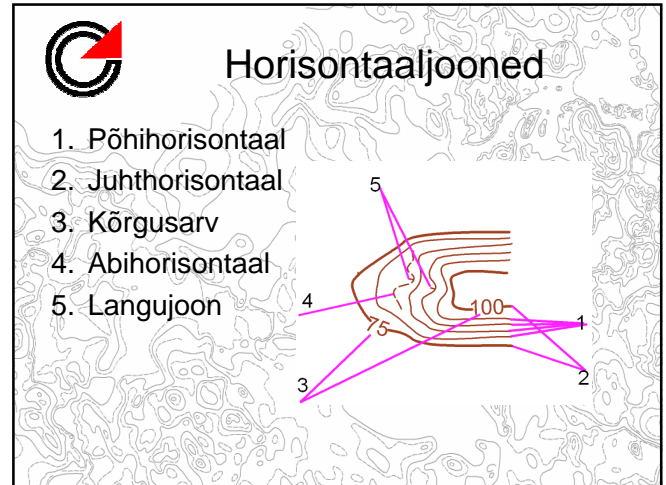




Orienteerumiskaart











Harjutus

- Leia kaardilt
 - ▶ Teed
 - ▶ Majad
 - ▶ Kraavid
 - ▶ Lagedad alad
 - ▶ Kraavid, sood




EESTI ORIENTEERUMISLIIT

Kaardi kasutamine




Kaardi seostamine maastikuga



Maastikul liikumine

- Algajad liiguvad mööda orientiire.
 - ▶ Oluline hoida kaart õiges suunas – meist paremal pool olevad objektid on kaardil meie asukohast paremal jne
- Oma asukoha teadmine kaardil
 - ▶ Järje hoidmine kaardil
 - Pöidlavõte



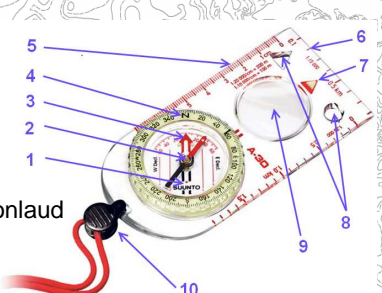
Kompass

- Näitab magnetilise põhjasuunda!
- Nõela **PUNANE** ots
- Jagunevad kujult:
 - ▶ Plaadikompass
 - ▶ Näpukompass
- Omadustelt:
 - ▶ Kiired
 - ▶ Stabiilsed

Kompass

1. Nõelakarp
2. Magnetnõel
3. Markerid
4. Asimuutskaala või värvisektorid
5. Joonlaud
6. Mõõtkaviline joonlaud
7. Suunanool
8. Ayaused
9. Luup
10. Kinnitus

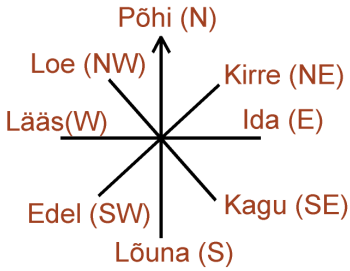


Kompassi hoidmine

- Kompass hoia **horisontaalselt**
- Suund määra, kui kompassi nõel on **stabiliseerunud**




Ilmakaared



Kaardi orienteerimine kompassiga

- Kaardil on põhjasuuna jooned (must, sinine)
- Kaardi ülemine serv on põhja suunas



Kompassi kasutamise 1-2-3

1. Aseta kompassi serv paralleelselt etapiga (Ühenda soovitud punktid kaardil (A-B), pane kompass õiges suunas: Alguspunkt nõelakarbi poole)



Kompassi kasutamine

2. Keera kompassi nõelakarbi põhjajooned paralleelseks kaardi põhjajoontega. Hoia kompass vastu kaarti!




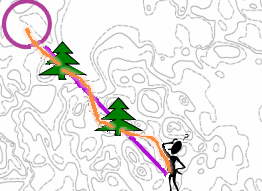
Kompassi kasutamine

3. Suuna kompassi kuni kompassi nõela **punane** ots on markerite vahel – nüüd kompassi suunanool näitab soovitud suunda.



Suuna hoidmine

- Metsas on täpset suunda raske hoida
- Peale suuna määramist leia suunal olev maamärk ja liigu selleni.

Kauguse mõõtmine

- Kompassil on mm ja/või mõõtkavuline joonlaud
- Metsas kasutatakse distantssi mõõtmiseks paarissamme
- ▶ Palju paarissamme kulub 100m läbimiseks teerajal ja metsas

Harjutus

- Kaardi orienteerimine kompassi abil
- ▶ Vali kaardilt suvaline etapp ja määra liikumise suund

Rajale

EESTI ORIENTEERUMISLIIT

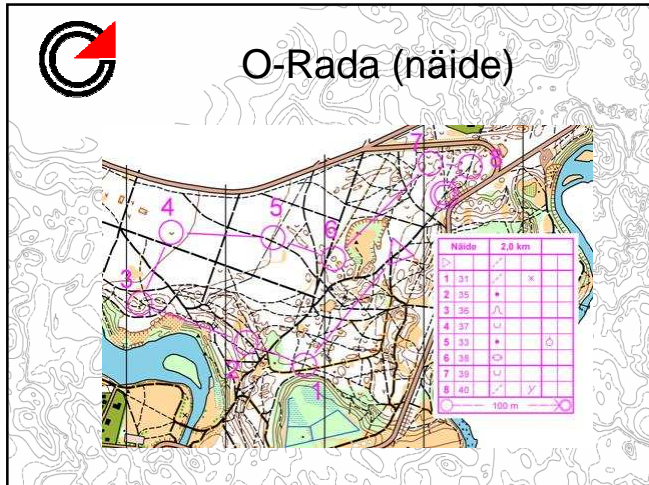
Rada kaardil

- Suundrada
 - ▶ Kaardile kantud kontrollpunktid tuleb läbida etteantud järjekorras
- Valikrada
 - ▶ Määratud aja jooksul läbida niipalju punkte kui jõutakse
 - ▶ Kaardile kantud punktidest tuleb valida määratud arv



Rada

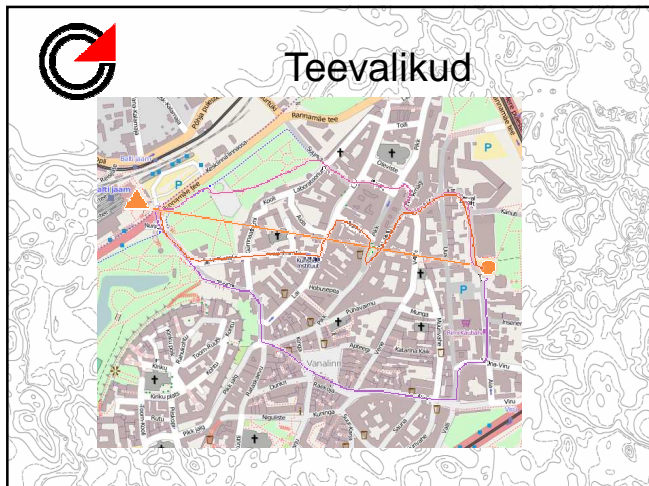
- Orienteerumisrada algab kaardil kolmnurgast – K-punktist
- Stardijoon võib-olla K-punktist eemal
- KP asukohad on kaardil ringi keskpunktis
- Suund-O korral on KP ühendatud joonega
- Finiš on tähistatud topeltringiga
- Rajal võivad olla tähistatud lõigud



 Raja läbimine

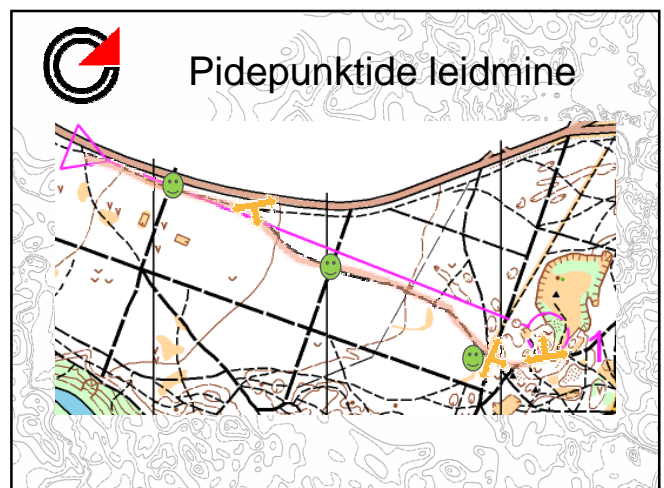
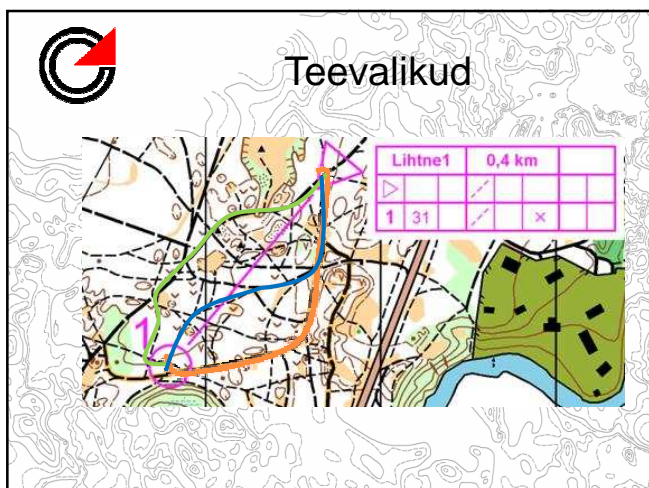
- Rajameister püstitab ülesande
 - ▶ Jooksja lahendab püstitatud ülesande
 - ▶ Ülesande lihtsustamine

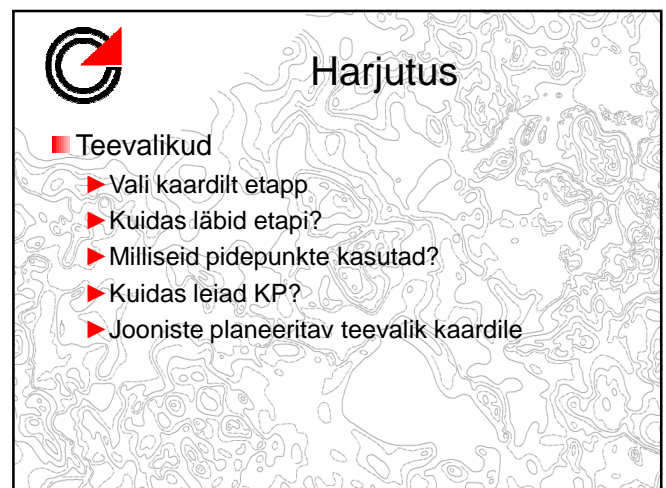
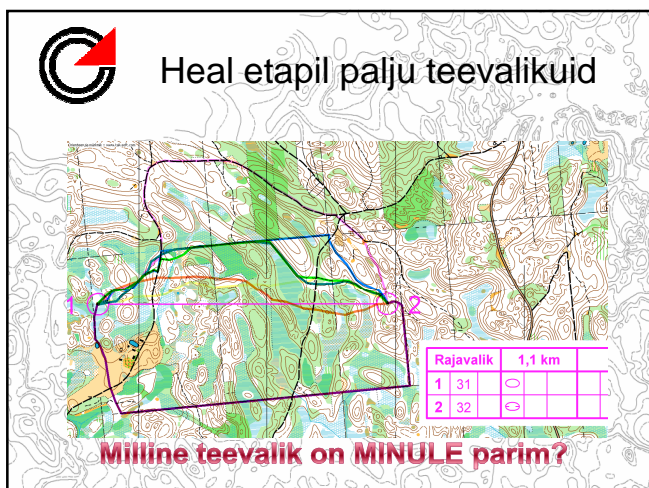
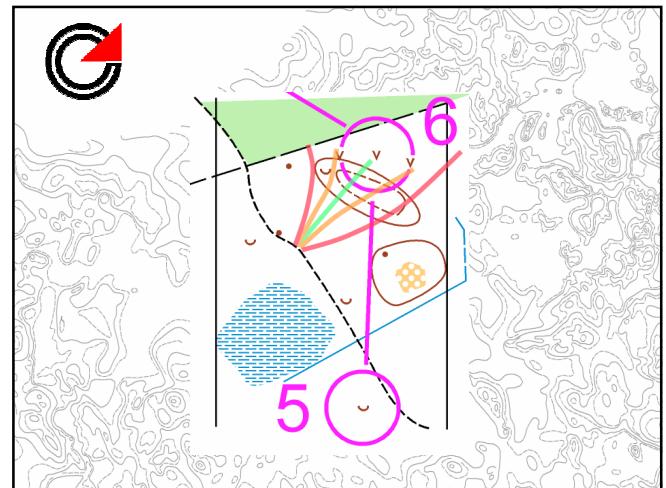
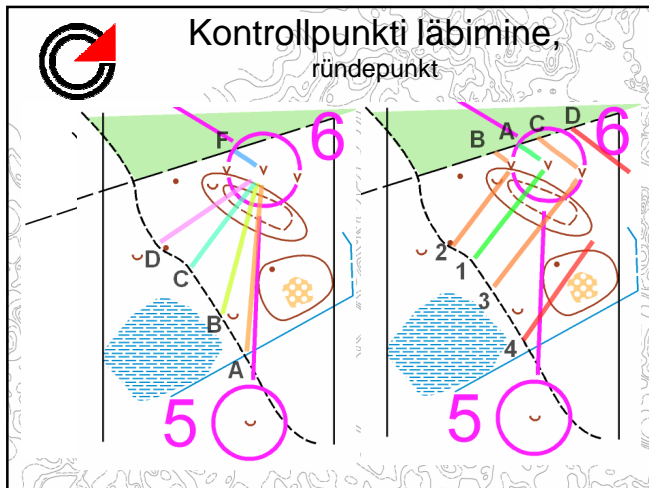
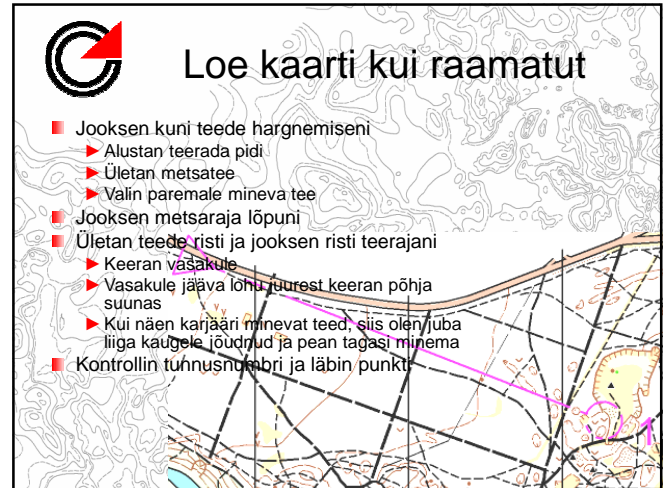
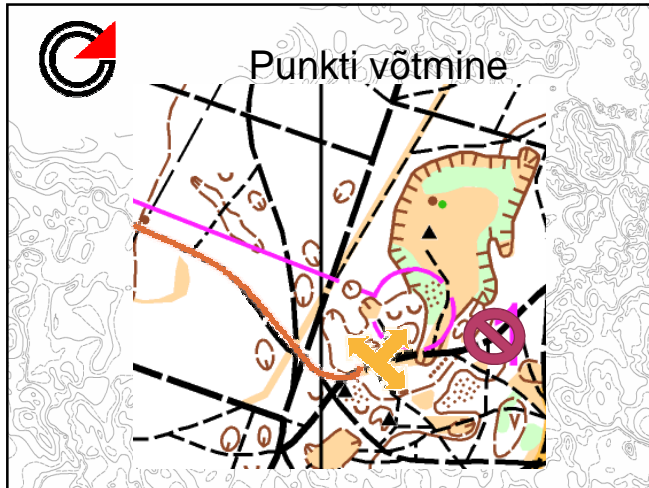
1. Ettekujutus eelnevast olukorrast
2. Teevaliku tegemine
3. Pidepunktide valimine
 - ▶ Etapi jagamine lühemateks ülesanneteks
4. Punkti võtmine




 Teevalikud

- Mööda kindlaid (joon)orientiire mööda
 - ▶ Milliseid orientiire kasutada KP lähenemiseks
 - ▶ Kuidas KP on kõige lihtsam läbida
- Suunaga
 - ▶ Kompassi ja samme kasutades
 - ▶ Objektilt objektile
- Kombineeritult
 - ▶ Jooksken teedpidi sihiristini
 - ▶ Seal suunaga tipule
 - ▶ Kontrollin suunda, vaatlen maastiku ja võtan punkti








Vead

- Suuna vead
 - ▶ Kaart vales suunas
 - ▶ Suuna võtmise vead
- Vale teevalik
- Ei ole kindel oma asukohas
- Ettekujutus eelnevast ei vasta tegelikkusele



Mida teha?

- Orienteeri kaart
 - ▶ Maastiku / objektide järgi
 - ▶ Kasuta kompassi
- Kas liikumissuund on ikka õige?
- Leia kindlad objektid maastikul ja kaardil
- Kus olid viimati kindel omas kohas?
- Kuhu poole liikusid?
- Liigu kindla joonorientiiri poole ja proovi uuesti




EESTI ORIENTEERUMISLIIT

Kontrollpunktid metsas



Kontrollpunktid (KP)

- KP tähistatakse maastikul kolmnurkse oranž-valge prismaga
- Märkevahed
 - ▶ Komposter
 - ▶ Elektrooniline seade
- Tunnusnumber

KP-Legendid

- Kirjeldab punkti asukoht ja suhet sarnaste objektide korral.
- Objekti suurus
- Objekti tunnusnumber
- Tähistatud lõikude kirjeldused
- Piltlegend / tekstiline

Näide	2,0 km
1 31	☒
2 35	☒
3 36	☒
4 37	☒
5 33	☒
6 38	☒
7 39	☒
8 40	☒



Märkevahendid

- Paberile kompostriga
- Elektrooniline SPORTident (SI)
 - ▶ Kasutusel kõigil päevakutel/võistlustel
 - ▶ Võimaldab kiiresti kohtunikel kontrollida raja läbimise ja lisaks saab KP läbimise ajad hilisemaks analüüsimiseks.




SPORTident - SI

- SI kaart, kiip, pulk
- Elektrooniline märkevahend
- Mälumaht 20..192 märget
- Orienteerumiseks
 - ▶ SI9, SI8, SI6
 - ▶ Hind alates 26€




SI-kasutamine

- Enne starti tuleb kiip **nullida** (Null, Clear)
- Kontrolljaam (Check) kontrollib, et kiip on valmis võistluseks
- Start jaam fikseerib stardiaja
- KP märke tegemine 0,1..0,3sek
- Finiši jaam fikseerib lõpuaja
- Andmete lugemine arvutisse kohtuniku juures




EESTI ORIENTEERUMISLIIT

O-üritused

Võistlused ja päevakud



Päevakud

- Nädala sees
 - ▶ E-N
 - ▶ Start tavaliselt 17-19(30).
 - ▶ Finiš suletakse 1h peale stardi lõppu
- Ilma eelregistreerimiseta
- Erinevad rajad
 - ▶ Valikrada
- Võimalus stardis kaarti eelnevalt vaadata



Võistlused

- Tutvu võistluskutse ja infoga
- Eelregistreerimisega
 - ▶ Vanuseklassid
- Loositud stardiprotokollid
- Kaardi saab stardihetkel
- Stardid võivad olla võistluskeskusest eemal
- Avatud rada




Vanuseklassid

- Põhiklassiks M/N 21
- Nooremad 2 a sammuga alates 10 eluaastast kuni 20ni
- Veteranklassid alates 35st 5a sammuga
- E – eliit
- A,B,C – tasemeklassid
- L/P – lühike pikk (M35AL)



Harjutamise võimalused

- Päevakud
- Püsirajad
 - ▶ Orienteerumine.ee's (tuleb)
- Rogainid, matkad
- Kaardiga maastikul käimine
 - ▶ www.orienteerumine.ee/kaart



Analüüs

- Joonista oma läbitud teekond kaardile
- Etapiaegade graafikud
 - ▶ Saad võrrelda enda sooritust teistega
- Lähimiste joonistamine kaardile
 - ▶ Kuidas teised raja läbisid?
 - ▶ Milline rajavalik oli parem?
- GPS
 - ▶ Ainult salvestamiseks
 - ▶ Kogu tööde raja läbimisest



Hoia loodust!



- Koik mis metsa töid vii tagasi
- Ära liigu keelualadel
- Jälgi korraldajate juhiseid parkimisel
- Ära ületa haritud põlde ja istandusi



Aus mäng

- Orienteerumine on individuaalne spordiala
- Kõrvalise abi saamine on keelatud
- Navigeerimiseks on kaart ja kompass
- Ära anna infot kaasvõistlejatele
 - ▶ Päevakutel abikusimine eksimise korral on aktsepteeritud
- Ära sega kaasvõistlejaid
- Täida reegleid ja võistluse juhendit




Varustus

- Riietus
- Jalanõud
 - ▶ Spetsiaalsed o-jooksu jalanõud
- Kompass
- Isiklik SPORTident kiip
- Lisaks
 - ▶ Peapael
 - ▶ Legendi hoidja
 - ▶ Põlvikud/sääre kaitsed
 - ▶ Kilekott kaardi jaoks
 - ▶ Kleeplint



O-alad

- Orienteerumisjooks
- Rattaorienteerumine
- Suusaorienteerumine
- Teerajaorienteerumine
- Suundorienteerumine
- Valikorienteerumine, Rogain
- Joonorienteerumine
- Märkeorienteerumine
- Individuaalvõistlused
 - ▶ Intervallstardiga
 - ▶ Viitstardiga
 - ▶ Ühisstardiga
- Teatevõistlus



Viited

- www.orienteerumine.ee
- www.orienteerumine.ee/paevakud
- <http://www.orienteerumine.ee/orienteerumine/opinof>
- <http://www.tak-soft.com/oraamat>
- <http://www.tak-soft.com/sportident/>
- <http://o-training.net/>
- Blogid



Lõpetuseks

- Harjuta kaardiga ja maastikul!
- Võta osa o-päevakutest
 - ▶ Registreeri endale EOLi kood
- Liitu orienteerumisklubiga
 - ▶ Laste treeningud
- Internet
 - ▶ Võistluste kaardid jne
 - ▶ Blogid
 - ▶ (o-arvutimängud)



Praktiline osa

- 3.augustil Sõitme (Jõekäärü talu)
- Sportlik riietus
 - ▶ Ilmastikule vastav
- Kompass



EESTI ORIENTEERUMISLIIT

Okas päkka!

Kohtume metsas



EESTI ORIENTEERUMISLIIT


2.Osa - Metsas

Enk praktiline osa

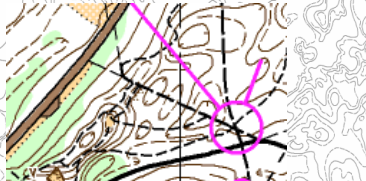



Kaardi kasutamine

- Põhja suuna määramine
- Kaardi orienteerimine
 - ▶ Vaatluse järgi
 - ▶ Kompassi abil
- Kaardilt lähedal olevate objektide määramine
- Liikumissuuna määramine


 **Teed**


- Erinevate teede/radade äratundmine
 - ▶ Tee (lai >3m)
 - ▶ Metsatee
 - ▶ Teerada
 - ▶ Siht



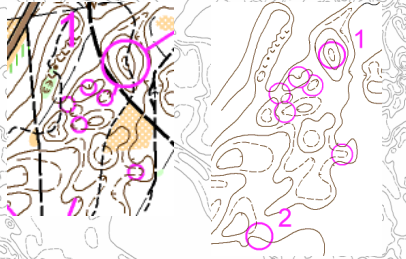
 **Läbitavus**


- Erineva läbitavusega metsatüübid
 - ▶ Valge
 - ▶ Roheline
 - ▶ Kollane ehk lagedad alad
- Veestiku objektide kajastamine kaardil
 - ▶ Soo, kraav, jõgi



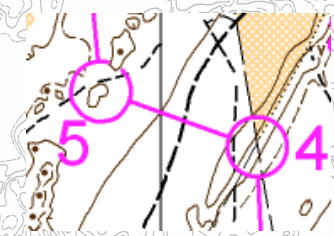
 **Reljeef**


- Reljeefi objektide äratundmine kaardil ja looduses
 - ▶ Mäed
 - ▶ Nina
 - ▶ Orvand
 - ▶ Lohk/auk



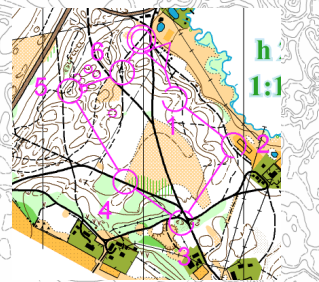
 **Kompassi kasutamine**

- Suuna määramine kompassi abil
- Suunaga KP läbimine (100~200m)



 **O-rada**

- Lihtne joonorientiire pidi läbitav rada
 - 1.5km
 - ▶ Start
 - ▶ 6 KPd
 - ▶ Finiš



 EESTI ORIENTEERUMISLIIT

Finiš

Orienteerumine see on eluviis!