



Pałac Młodzieży

Pomorskie Centrum Edukacji
w Szczecinie

Warsztaty z nawigacji i posługiwania się mapą i kompasem

Słowa kluczowe: orientacja sportowa, aktywność fizyczna, nawigacja, turystyka, czas wolny

Szczecin, 2024 r.

**KOS**
BnO SZCZECIN

CZYM JEST ORIENTACJA SPORTOWA?

Wszystkie dyscypliny łączy jedno – nawigacja w terenie, która wiąże się z kilkoma nieodłącznymi elementami:

- mapa – to dzięki niej możemy orientować się w terenie, wspomagając się kompasem. Na mapie zaznaczone są punkty kontrolne, które musimy potwierdzić w odpowiedniej kolejności w jak najkrótszym czasie.

Każdy start jest niepowtarzalny, gdyż trasy przed zawodami objęte są tajemnicą i projektuje się je na konkretny bieg. Dlatego zawsze możemy sprawdzić swoje umiejętności wyboru wariantu.

Sztuką jest odnalezienie równowagi pomiędzy szybkim biegiem, a poprawnym odczytywaniem mapy i nawigowaniem w terenie. Dlatego jest to sport dla ludzi myślących, a doping nie wchodzi w grę – nawet jeśli jesteś najszybszym biegaczem świata, nie poradzisz sobie z mapą biegnąc zbyt szybko i nie dostosowując prędkości do terenu.

DYSCYPLINY ORIENTACJI SPORTOWEJ



Rys. 6 – bialystokonline.pl

Zielony sport, czyli orientacja sportowa to:

- BnO – Bieg na Orientację;
- RInO – Rowerowa Jazda na Orientację;
- NBnO – Narciarski Bieg na Orientację;
- TrailO – Orientacja Precyzyjna;



Rys. 7 – wtoc2021.pl



Rys. 8 – orienteering.sport

ORIENTACJA SPORTOWA JAKO SPORT DLA WSZYSTKICH

Orientacja Sportowa to dyscyplina sportu, która łączy w sobie sport – aktywność fizyczną z wysiłkiem umysłowym polegającym na logicznym myśleniu.

Dzięki temu jest to sport zarówno dla osób dorosłych jak i dzieci. Duża różnorodność tras zachęca całe rodziny do aktywności i wspólnego spędzania czasu. Stanowi to alternatywę do wspólnego spaceru, zabawy, a nawet ćwiczeń. To sport stworzony dla całych rodzin.

Trasy dopasowane są do:

- wieku,
- płci,
- umiejętności.

Dzieci, rodzice, dziadkowie mogą startować na jednych zawodach, a każdy będzie mieć trasę dostosowaną do swoich sił, do swoich umiejętności.



Rys. 9 – Fotopoligraf

ORIENTACJA SPORTOWA W KONTEKŚCIE ROZWOJU CZŁOWIEKA

Bieg na orientację wpływa na rozwój najbardziej uniwersalnych cech młodego człowieka, przede wszystkim na prawidłowy rozwój ruchowy, koordynację ruchową i rozwój umysłowy.

Niezaprzeczalne walory, które posiada BnO to między innymi: nauka postrzegania przestrzennego, nauka posługiwania się mapą (każdą mapą, rozpoznawanie symboli, umiejętność odczytywania mapy), umiejętność nawigacji i odnajdywania się w nowym terenie.



Rys. 10 – Fotopoligraf

ROZWÓJ TECHNOLOGII A ORIENTACJA SPORTOWA

W dobie wszechogarniającej technologii, która zaczyna zastępować logiczne myślenie, ważne jest poruszenie młodego człowieka. Rozwój gadżetów, oprogramowania jest ważny i potrzebny, ale przez to stajemy się uzależnieni i zależni od technologii. Nagle bez GPS'a, komputera, smartphon'a czujemy się ubodzy, zagubieni. Zaczyna nam brakować podstawowych umiejętności, podstawowych instynktów.



Rys. 11 – Fotopoligraf



Rys. 12 – Fotopoligraf

UMIEJĘTNOŚCI KSZTAŁTUJĄCE SIĘ PODCZAS UPRAWIANIA ORIENTACJI SPORTOWEJ

Bieg na Orientację staje się propozycją, która choć w małym stopniu pozwoli nam

i młodym ludziom zachować umiejętność:

- odnajdywania się;
- nawigacji;
- logicznego myślenia;
- podejmowania szybkich decyzji;
- podejmowania decyzji pod wpływem stresu;
- podejmowania właściwych decyzji opartych na szybkiej analizie panujących warunków, swoich umiejętności i ocenie swoich sił.



Rys. 13 – Archiwum własne

ORIENTACJA SPORTOWA JAKO SZKOLNY PRZEDMIOT

W krajach wysoko rozwiniętych, takich jak Szwecja, Norwegia, Szwajcaria czy Anglia orientacja jest ważnym elementem szkolenia młodych członków społeczeństwa.

Bieg na orientację jest obowiązkowym przedmiotem nauczonym na szczeblu szkoły podstawowej, gimnazjum i liceum (high school) przez co najmniej 1 semestr, a często jest to cały rok.



Rys. 14 – Archiwum własne

ORIENTACJA SPORTOWA JAKO SZKOLNY PRZEDMIOT

Zajęcia te obejmują:

1. Naukę rozpoznawania symboli, korzystania z legendy mapy, podświadomego dopasowania symboli do rzeczywistych obiektów;
2. Naukę nawigacji korzystając z dostępnych map;
3. Udział w treningach, które wyrabiają nawyk aktywności ruchowej wśród młodzieży;
4. Zajęcia z higieny i żywienia młodego człowieka oraz wpływu na jego przyszłe życie;
5. Umiejętność podejmowania decyzji poprzez wybór pokonywanej drogi między punktami.



Rys. 15 – Archiwum własne

ZIELONY PUNKT KONTROLNY

Zielony Punkt Kontrolny to oryginalna polska koncepcja powierzchni z siecią stałych punktów kontrolnych do uprawiania orientacji sportowej, znanych na świecie pod nazwą Permanent Orienteering Courses.

Projekt stanowi gotowe mapy z przygotowanymi trasami do pobrania i samodzielnego wydruku.

Trasy można pokonywać o dowolnie wybranej przez siebie porze.



Rys. 16 – Archiwum własne

ORIENTACJA SPORTOWA W CZASIE PANDEMII

W okresie pandemii zawody z orientacji sportowej idealnie wpisywały się w zasady zachowania bezpiecznych odległości i dystansu społecznego. Zawodnicy startowali w interwałach czasowych, na kilku różnych trasach.

Stworzono bazę dostępnych treningów pn. „Trasy na czasy zarazy”.



Rys. 17 – orienteering.waw.pl

BIBLIOGRAFIA

1. http://www.frpos.pl/dok/BnO_sport_dla_wszystkich.pdf (data dostępu 25.05.2023 r.)
2. <https://orienteering.org.pl/home> (data dostępu 25.05.2023 r.)
3. <https://www.orienteering.waw.pl/> (data dostępu 25.05.2023 r.)
4. <https://www.zielonypunktkontrolny.pl/> (data dostępu 25.05.2023 r.)
5. <https://www.bno.szczecin.pl/> (data dostępu 25.05.2023 r.)