

# Skolorientering: Handboken

Att arrangera en skolorientering kan vara en stor utmaning, och det kan vara svårt att veta var man skall börja. Denna handbok hoppas vi skall täcka in det mesta som berör skolorientering och lite till.

## Vi hjälper dig!

Känns det övermäktigt att arrangera en skolorientering själv? Vi har lång erfarenhet och hjälper gärna till att fixa en professionell skolorientering. Läs mer på [skolorientering.se](http://skolorientering.se)

## Karta

Många orienteringsklubbar erbjuder skolkartor gratis att ladda ned. För att hitta din närmaste klubb kan du besöka <https://www.orientering.se/hitta-orientering/> och kryssa i "klubb" i menyn. Dock har klubbarna relativt varierande

Om du skall ha skolorientering i skogen så behöver du en skogskarta. På denna sida: <https://www.omaps.net/se> kan du hitta vilka skogskartor som finns. För att kunna använda dessa kartor behöver du kontakta den förening som äger kartan. Föreningarna har koll på markägare och jägare för att visa hänsyn när vi har orientering i skogen. Karträttigheten kostar vanligtvis mellan 10-15 kr per tryckt karta som går till att hålla kartan uppdaterad.

Man kan även utnyttja Hittaut, ett friskvårdsprojekt som finns på över 50 orter i Sverige. Det är gratis att använda och det finns kontroll-stolpar utsatta. Läs mer här:

<https://www.orientering.se/provapaaktiviteter/hittaut/for-skolor/>

Vi kan hjälpa dig att hitta karta och lösa karträttigheter, kontakta oss på [skolorientering.se](http://skolorientering.se) så hjälper vi till!

## Banor

Grunden i orienteringen är banorna. Det är viktigt att du lägger banor med en bra svårighetsgrad som inte är för svårt men som ändå utmanar eleverna.

Precis som karate har bälten i olika färger så har orienteringen olika färger för svårighetsgraderna, grön, vit, gul, orange, violett och svart. Normalt brukar grön-orange vara tillräckligt utmanade för skolelever.

Här hittar ni beskrivning och exempel på vad de olika färgerna betyder:

[Grön](#)

[Vit](#)

[Gul](#)

[Orange](#)

*Våra rekommenderade svårighetsgrader:*

Åk 1-3: Grön

Åk 4-5: Vit

Åk 6-7: Gul

Åk: 8-9: Gul/orange

Svårighetsgraden måste anpassas till kunskapsnivån. Några i åk 9 kanske behöver köra en grön eller vit bana om de aldrig orienterat tidigare eller om de är osäkra på sina kunskaper.

Förutom svårighetsgraden behöver man också ta hänsyn till om området är bekant för eleverna eller om det är relativt okänt. Ett bekant område kan vara skolgården eller ett närliggande skogsområde som eleverna besökt tidigare. För speciellt de yngre åldrarna (låg och mellanstadie) är det viktigt att skogen är välkänd för att öka tryggheten.

Rent praktiskt så använder man oftast ett banläggningsprogram för att rita in banorna. Det vanligaste för skolorientering heter Purple Pen (<http://purplepen.golde.org/>) och kan laddas ned gratis. Här finns en guide för hur du använder Purple Pen: <https://www.oktyr.se/globalassets/ok-tyr-motion/dokument/forenklad-banlaggning-med-purple-pen.pdf>

Normalt rekommenderar vi att du gör kortare slingor, 1-2 km långa med 3-4 kontroller. Om banorna blir längre finns det risk att det tar långt tid för eleverna att göra färdigt, då är det bättre att de som vill springa mer kör fler slingor.

Under en orienteringsdag bör banorna vara lite längre, gärna 4-6 km med 10-15 kontroller.

Tänk på att lägga kartorna i ett plastfodral så att de inte förstörs vid ev. regn.

### **Kontroller**

Kontrollerna bör utgöras av orange-vita skärmar eller annan tydlig markering (ex. röd-vit snitsel). Orienteringsskärmar kan köpas på ex. <http://www.olspecialisten.com/sv/tavlingsmaterial/>. Mindre "träningsskärmar" 15x15 cm räcker gott och väl för skolorientering. För att kontrollera att eleverna varit vid kontrollen kan man även hänga fast en inplastad lapp med en bokstav eller nummer som eleven behöver memorera.

Under en orienteringsdag rekommenderar vi att man hyr en elektronisk Sportident-utrustning för att säkerställa att alla elever tar rätt kontroller. Det fungerar så att man sätter ut en elektronisk "enhet" vid varje kontroll och eleverna får varsin "pinne" som de stämplar i enheten. När de kommer tillbaka så läser man av minnet på "pinnen" som elektroniskt kontrollerar att kontrollerna är rätt. Utrustningen kan man hyra av sin närmaste orienteringsklubb eller [kontakta oss!](#)

Tänk på att alla kontroller som sätts ut också måste tas in. Om du gör flera lektioner samma vecka kan de såklart sitta ute, men de behöver tas in före sommarlov och vinter. Ett enkelt sätt är att eleverna på den sista lektionen får ta med sig kontrollerna tillbaka.

### **GPS**

Den senaste utvecklingen inom orientering innefattar användningen av GPS. Det ger också en helt ny dimension till din skolorientering. Det finns flera alternativ för att använda GPS i din undervisning.

Det enklaste alternativet är [Livelox](#) som är en tjänst för orienterings-gps. Du lägger in karta och banor ([instruktioner här](#)), eleverna laddar ner appen Livelox och sätter sedan igång en inspelning på din aktivitet innan de springer ut i skogen. Du kan då se dina elever medan de är ute i skogen.

För den som är intresserad av att använda Livelox finns en mängd bra information här: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLFd7mgezEUegOKf0DDprXFmCPEvU5Zn1J>

Det är även möjligt att hyra gps-puckar för en billig peng som inte kräver att eleverna använder sina egna mobiltelefoner. Information kring detta finns på <https://www.idk.se/skolor>.

### Behöver du hjälp?

Om du behöver hjälp med delar eller hela din skolorientering så finns vi till för dig. Kontakta oss på [skolorientering.se](http://skolorientering.se)