

# 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](https://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 kvalitet och information på hemsidorna.

Om du skall ha skolorientering i skogen så behöver du en skogskarta. På denna sida <https://www.omaps.net/se> kan du hitta de flesta 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. Kartor levereras oftast i formatet .ocad och behöver speciella program för att öppna (läs mer längre ned), men ofta går de att få i PDF också.

Man kan även utnyttja Hittaut, ett friskvårdsprojekt som finns på över 50 orter i hela 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](https://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 att karate har bälten i olika färger så har även orienteringen en färgskala för olika svårighetsgrader: grön, vit, gul, orange/röd, violett och svart/blå. Normalt brukar grön-orange vara tillräckligt utmanande 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 & gymnasium: 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 och barn i de yngre klasserna kanske kan testa på lite svårare. Man kan också variera svårighetsgraden i samma bana där några kontroller är lite lättare och några svårare för att utmana eleverna.

Förutom svårighetsgraden behöver man också ta hänsyn till området, om det 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. För de äldre är det bra om skogen är okänd för att rättvist kunna bedöma orienteringskunskaperna.

Rent praktiskt så använder man oftast ett datorprogram 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 köra 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. Det finns speciella plastfodral som är anpassade för orientering, de är bättre än kontorsplastfickor. De kan exempelvis köpas här: <http://www.olspecialisten.com/sv/tavlingsmaterial/>

### **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. Kom ihåg att berätta för eleverna hur kontrollerna är markerade så att de vet vad de skall leta efter.

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, eller varför inte ett ekvation som eleverna måste lösa och sedan addera ihop summan av alla lösningar vid kontrollerna?

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!](#)

Viktigt! 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 vinteruppehåll. Annars kan markägare bli irriterade och det ser skräpigt ut i skogen med gamla kontroller. 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.

[Livelox](#) är en tjänst för orienterings-gps. Du lägger in karta och banor ([instruktioner här](#)), eleverna laddar ner appen Livelox (på iPhone eller android) 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. Detta kan vara ett alternativ till Sportident-utrustning för en orienteringsdag. 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](https://www.skolorientering.se)