SPRINGLIDENS BYAFÖRENING

REDOVISNING VISIONSMEDEL 2018

VÄSTERBOTTENS LÄNS LANDSTING
Inkom 2018 -11- 05
Dnr:

Projekt	Hitta ut och hem i Malå
Projektägare	Springlidens byaförening Springliden 11 93994 Malå Orgnr 894701-5833
Finansiering	Visionsmedel för 2018 södra Lappland
Projekttid	2018-04-23 t o m 2018-10-15
Projektmål	Målet för projektet har varit att bredda förståelsen av hur viktigt det är med fysisk aktivitet, dvs att röra på sig och att det går utmärkt att göra det i skog och mark och sen hitta hem igen.
Målgrupp	Alla – men med särskilt fokus på nyanlända barn och ungdomar och deras föräldrar.

GENOMFÖRANDE

Projektupplägg

Projektet har genomförts som en utbildning / nybörjarkurs i orientering där deltagarna fått:

- grundläggande kartkunskap
- enkla träningsråd
- genomföra kartpromenad i tätort och i skogsmiljö
- möjlighet att pröva sin orienteringsförmåga på orientering i skog på banor av valfri svårighetsgrad.

Utbildningen / nybörjarkursen har genomförts i Malå centralort av Barbro och Roland Lundqvist Springlidens byaförening i samarbete med idrottslärarna vid Nilaskolan i Malå.

Barbro och Roland Lundqvist är aktiva orienterare i Långvikens Orienteringsklubb.

Postadress
Springlidens byaförening
Att: Roland Lundqvist
Springliden 11
939 94 MALÅ

Orgnr
894701-5833

Tel
0953-50022, 070-3411344 (ordf)
0953-50086, 070- 3711996 (kassör)
0953-50022 (arrangemang, utbildning)
0953-50066 (teknik/infrastruktur)

Projektaktiviteter

När	Aktivitet	Bilagor
April	Planering, arbete med kartor mm "vid skrivbordet" Kartrekognosering och kart-komplettering i Malå Inköp av utbildningsmaterial	
26/4	Träff med idrottslärarna Info om kursen i orientering	Bilaga 1
15/5	Kurstillfälle 1, 32 ungdomar varav 12 nyanlända, 14 vuxna och 5 ledare, dvs 51 deltagare totalt. Genomgång av begreppen norrpil och tumgrepp samt vissa karttecken. Ett flertal kontroller finns utsatta i terrängen och inritade på kartorna. Varje deltagare får en karta. Kartpromenad i grupper med ledare. Analys och diskussion om kartpromenaderna	Bilaga 2
22/5	Kurstillfälle 2, 32 ungdomar varav 12 nyanlända, 11 vuxna och 6 ledare, dvs 49 deltagare totalt. Inledande genomgång, komplettering och repetition av karttecken mm. 3 banor av olika längd och svårighets-grad finns inritade på kartorna. Deltagarna väljer bana och väljer om de vill orientera enskilt, parvis eller i grupp med ledare. Analys och diskussion om de genomförda orienteringsträningarna.	Bilaga 3
29/5	Kurstillfälle 3, 25 ungdomar varav 8 nyanlända, 9 vuxna och 5 ledare, dvs 39 deltagare totalt. Inledande genomgång, komplettering och repetition av karttecken mm. 3 banor av olika längd och svårighetsgrad finns inritade på kartorna. Deltagarna väljer bana och väljer om de vill orientera enskilt, parvis eller i grupp med ledare. Analys och diskussion	Bilaga 4

Projektekonomi

Intäkter	Beviljade visionsmedel	10 000 kr
	Summa intäkter	10 000 kr
Kostnader	Utbildningsmaterial från SOFT (se exempel i bilaga 5)	4 500 kr
	Kartarbete (rekognosering, digitalisering mm)	1 800 kr
	Färgutskrifter av kartor och banor	1 500 kr
	Projektledare / handledare	1 000 kr
	Fika	700 kr
	Resor	500 kr
	Summa kostnader	10 000 kr

Vi valde att i positiv anda genomföra projektet med den ambitionsnivå på 14 500 kr som vi angav i ansökan och har därför tillfört egna medel och ideellt arbete för att nå upp till den nivån.
Redovisade kostnader är därför bara en del av den verkliga kostnaden.

ERFARENHETER OCH SYNPUNKTER

Vi bedömer att uppsatta projektmål till stor del har uppnåtts. Det gäller särskilt "att röra på sig i skog och mark och sen hitta hem igen". Många uttryckte att det var roligt att prova på orientering. Det är svårare att veta hur djup förståelsen har blivit av hur viktigt det är med fysisk aktivitet.

Det relativt stora antalet deltagare vill vi gärna tolka som en nyfikenhet på vad orientering är och ett intresse att prova på. Flera frågade efter en fortsättning.

Många deltog vid alla tre kurstillfällena och flertalet var ungdomar. Av dessa var ca en tredjedel nyanlända som framgår av sammanställningen på sid 2. Utöver ungdomarna deltog föräldrar och ledare. Endast en av föräldrarna kan räknas till "nyanlända", en australiensisk mamma med tre deltagande barn. Kanske kan avsaknaden av andra föräldrar till nyanlända förklaras av att dessa inte alls vet vad orientering innebär, de kanske tror att det är något främmande och farligt. Eventuellt vågar man inte delta av rädsla för att inte förstå på grund av bristande språkkunskaper.

För att uppnå ett bestående resultat av nybörjarkursen, t ex i form av fler aktiva orienterare, krävs att fler engagerar sig som ledare och pådrivare och att flera föräldrar kommer med. Skolans idrottslärare är mycket viktiga i det arbetet och de har ju förtjänstfullt ställt upp på kvällstid som ledare i nybörjarkursen. I skolämnet idrott ingår orienteringskunskap som obligatoriskt moment och engagerade och kunniga lärare har där chansen att lära ut och inspirera.

Springlidens byaförening har de senaste 12 åren arrangerat skolorientering i Springliden för elever i årskurs 9 vid Nilaskolan i Malå. Det innebär att ungdomar som deltog i nybörjarkursen och som tillhör Nilaskolan och men inte hunnit upp till årskurs 9 får en ny möjlighet i Springliden att lära sig hur viktigt det är med fysisk aktivitet - och då återigen i form av orientering.

Springliden 2018-10-15

SPRINGLIDENS BYAFÖRENING

Roland Lundqvist
Projektledare

Barbro Lundqvist
Projektledare

Bilagor:

1 Anteckningar från träff med idrottslärarna
2 Kursmaterial kurstillfälle 1, 2018-05-15
3 Kursmaterial kurstillfälle 2, 2018-05-22
4 Kursmaterial kurstillfälle 3, 2018-05-29
5 Utbildningsmaterial SOFT
6 Bilder från nybörjarkursen

1 Projektredovisning

2 Bil 1. Mötesanteckningar från träff med idrottslärarna

3 Bil 2. Kursmaterial, 2018-05-15

4 Bil 3. Kursmaterial, 2018-05-22

5 Bil 4. Kursmaterial, 2018-05-29

6 Bil 5. Utbildningsmaterial, SOFT

7 Bil 6. Bilder från nybörjarkursen

8

9

10

Biltema, Garnisonsgatan 26, 2nd FL.
SE-254 66 Helsingborg
www.biltema.com
BILTEMA
Art. 28-0886
www.biltema.com

Bil. 1

Mötesanteckningar

Möte 2018-04-26 15.15—ca 17.00

Deltagare: Idrottslärarna Lotta, Christina, Maggi, Ulrika (IDRLÄR)
Roland, Barbro (R/B)

1. Info om projektet Hitta ut och hem i Malå

R/B berättar om projektet och ambitionerna med det: Vänder sig till alla, särskilt fokus på elever och deras föräldrar, inte minst nyanlända. Fånga upp ev befintligt intresse för orientering och inspirera fler att prova på.

2. Kartan

R/B visar kartan och exempel på kontrollpunkter. Betonar att kartan inte är klar.

3. Diskussion och beslut om
   - Kursuppläggn, datum, tid, samarbetsparter, klädsel, ingen kostnad: Enl affischen
   - Affischen, infospridning :**R/B** gör affischen, sätter upp den på anslagstavlor, lägger ut den på Händer i Malå och mailar den till Lotta. **IDRLÄR** sprider den i skolan, lägger ut den på Soft school, Face book etc
   - Arbetsfördelning vid starten 15/5: Idrlär och R/B träffas 17.30 på samlingsplatsen. **IDRLÄR** ställer fram ett bord för fikaservering, **R/B** tar med fika, ger inledande info. Deltagarna fördelas i grupper, IDRLÄR och R/B är gruppledare med kartor med inritade kontrollpunkter. Deltagarna får varsin karta utan inritade kontrollpunkter.

4. **R/B** fortsätter arbete inför kursen
   - Rekognosering, kartkomplettering
   - Sätta ut skärmar
   - Vid behov info till IDRLÄR ang kursen

5. **IDRLÄR** fortsätter inspirera till och informera om nybörjarkursen

6. **R/B** informerar om
   - orienteringstävlingar i Malå och Springliden 3 - 5 aug
   - ekonomin ang skolorienteringen för åk 9 i höst

Antecknade gjorde Barbro

Nybörjarkurs
i orientering

Nu har du möjlighet att under 3 kvällspass lära dig grunderna i hur man använder en karta!

Alla är välkomna – även ni föräldrar!

Vi möts på parkeringen vid ishallen, kl 18.00 och vi bjuder på enkelt fika.

Tisdag 15 maj

Enkel kartkunskap och kartpromenad med ledare på nyritad karta i Malå centrum

Tisdag 22 maj

Deltagarna kan välja om man på egen hand eller i grupp vill gå eller springa en lätt bana på kartan i Malå centrum

Tisdag 29 maj

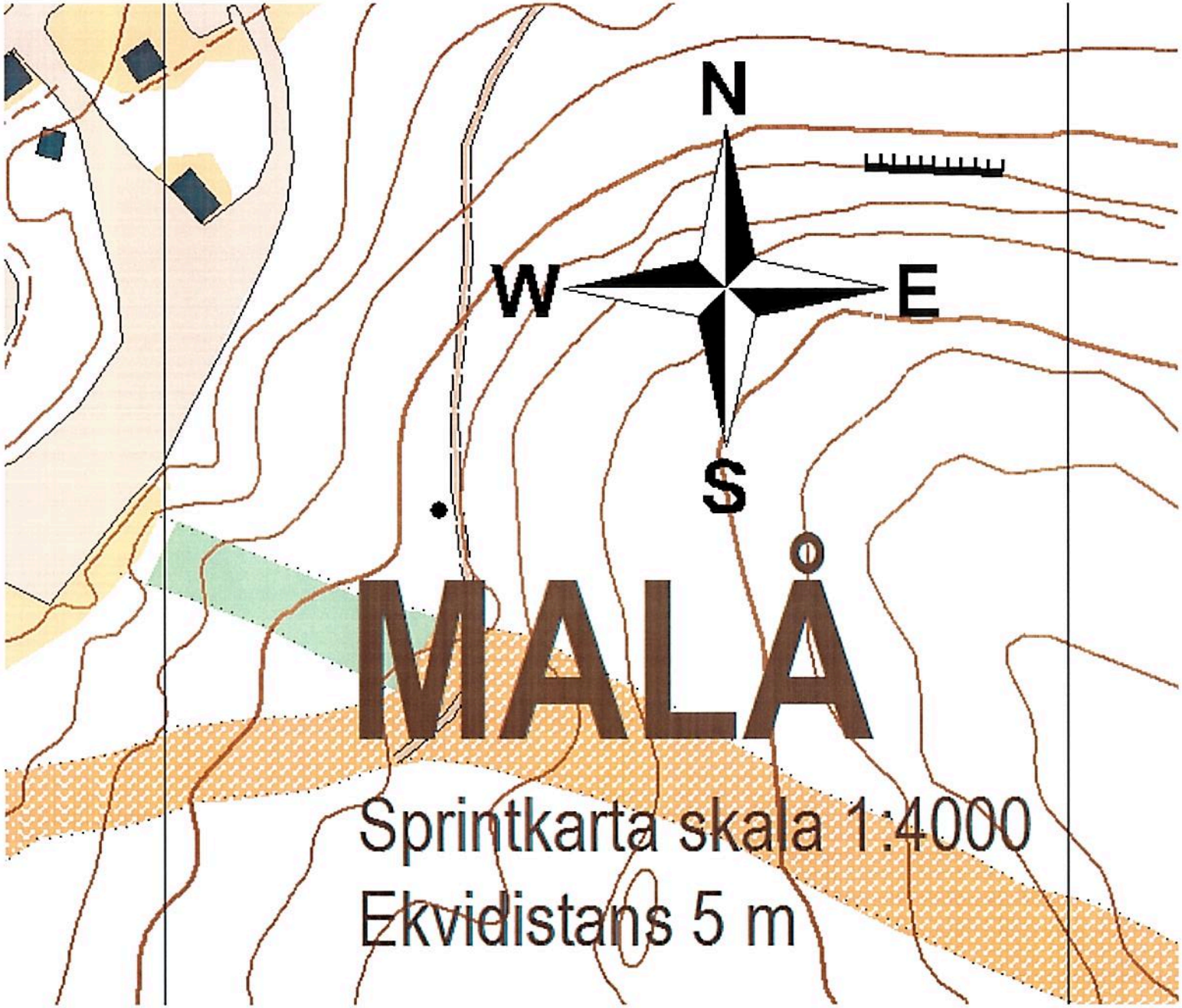
Orientering på kartan i centrum eller runt elljusspåret vid Tjamstan

Klädsel: Träningsoverall och joggingskor om du har! Inget krav!

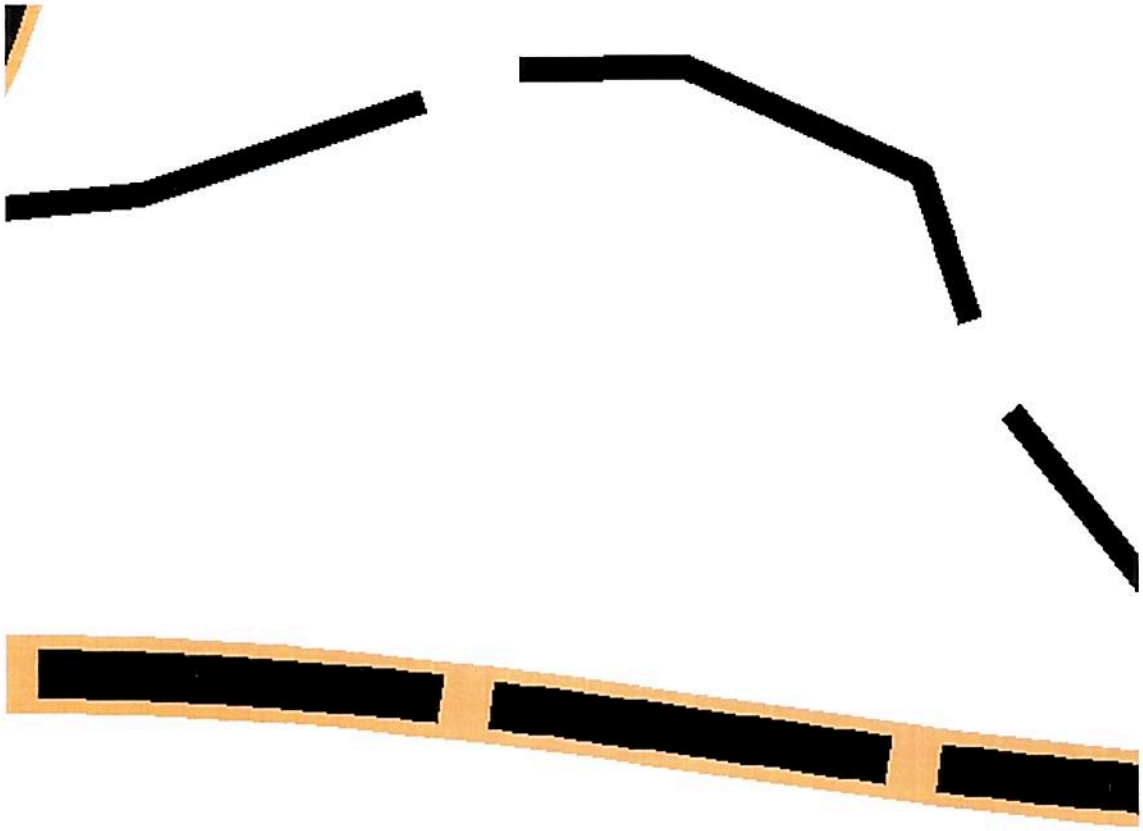
Kursen är **GRATIS** och ingen anmälan behövs!

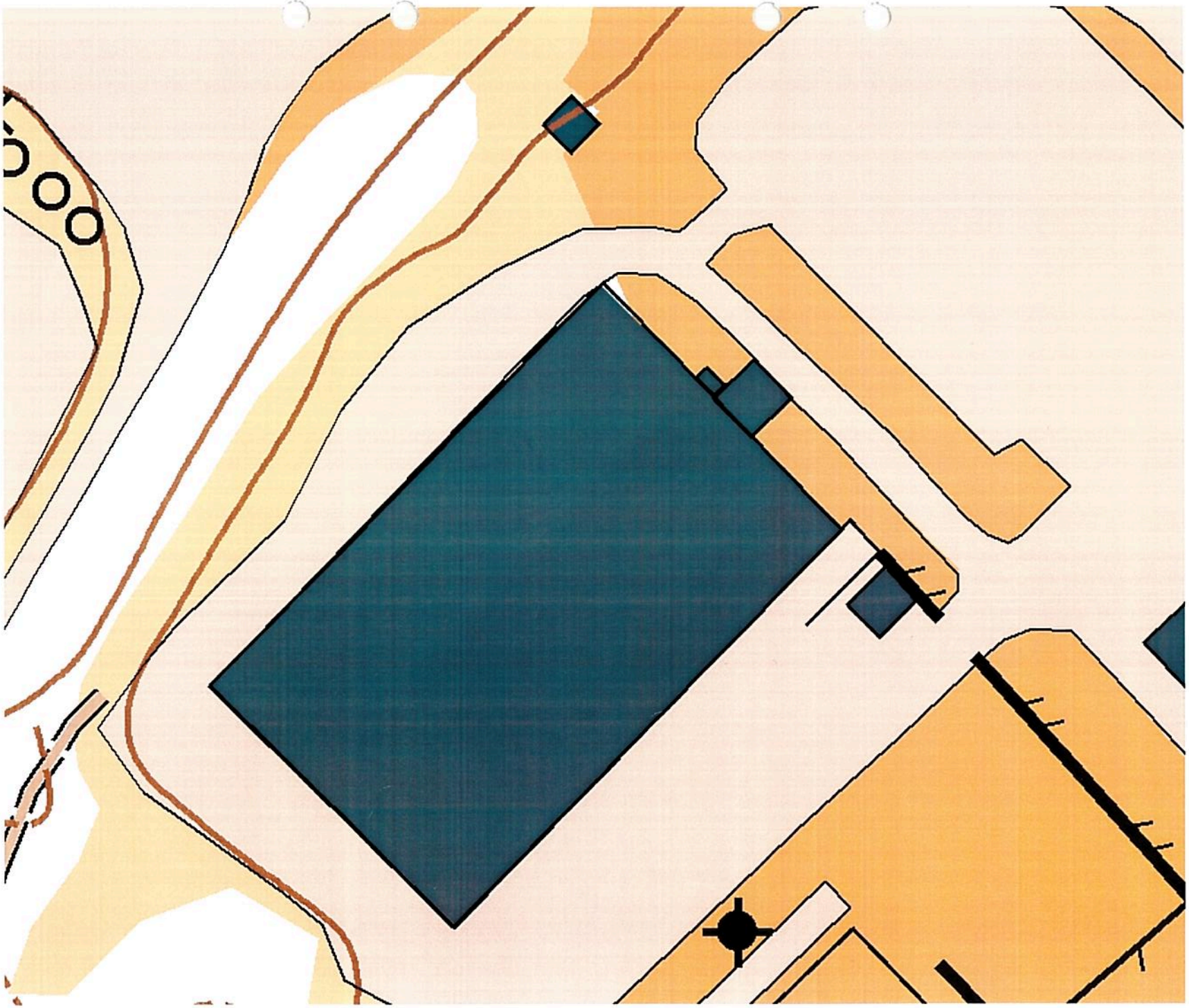
Nybörjarkursen genomförs i samarbete mellan Springlidens byaförening, Långvikens Orienteringsklubb och Nilaskolans idrottslärare.

Upplysning: Roland Lundqvist, 070-34 11 344, roland@maxr.se



Bil. 2





Kontrollpunkt skärm -SI

MALÅ

Sprintkarta skala 1:4000

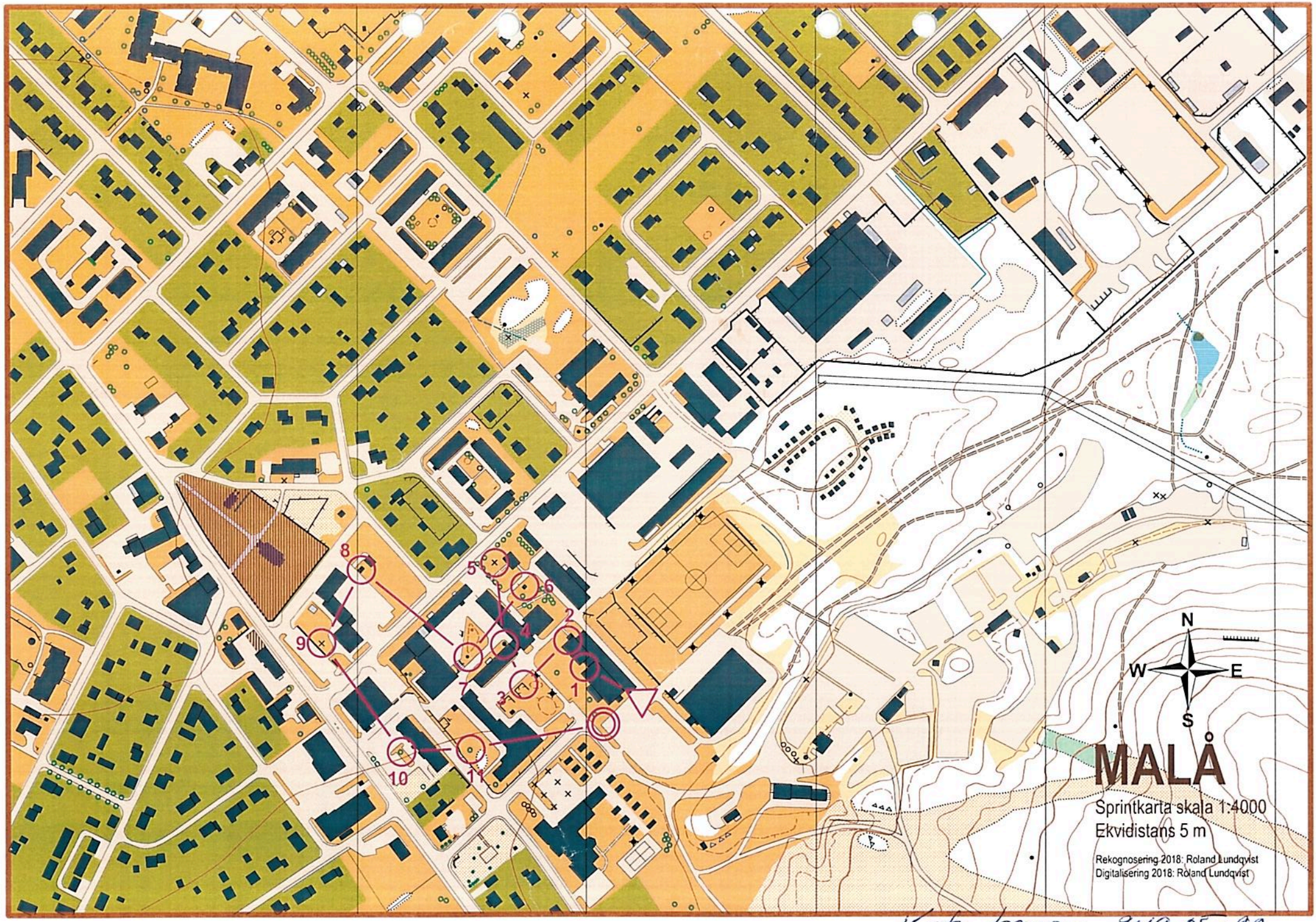
Ekvidistans 5 m

Rekognosering 2018: Roland Lundqvist
Digitalisering 2018: Roland Lundqvist

N E S W

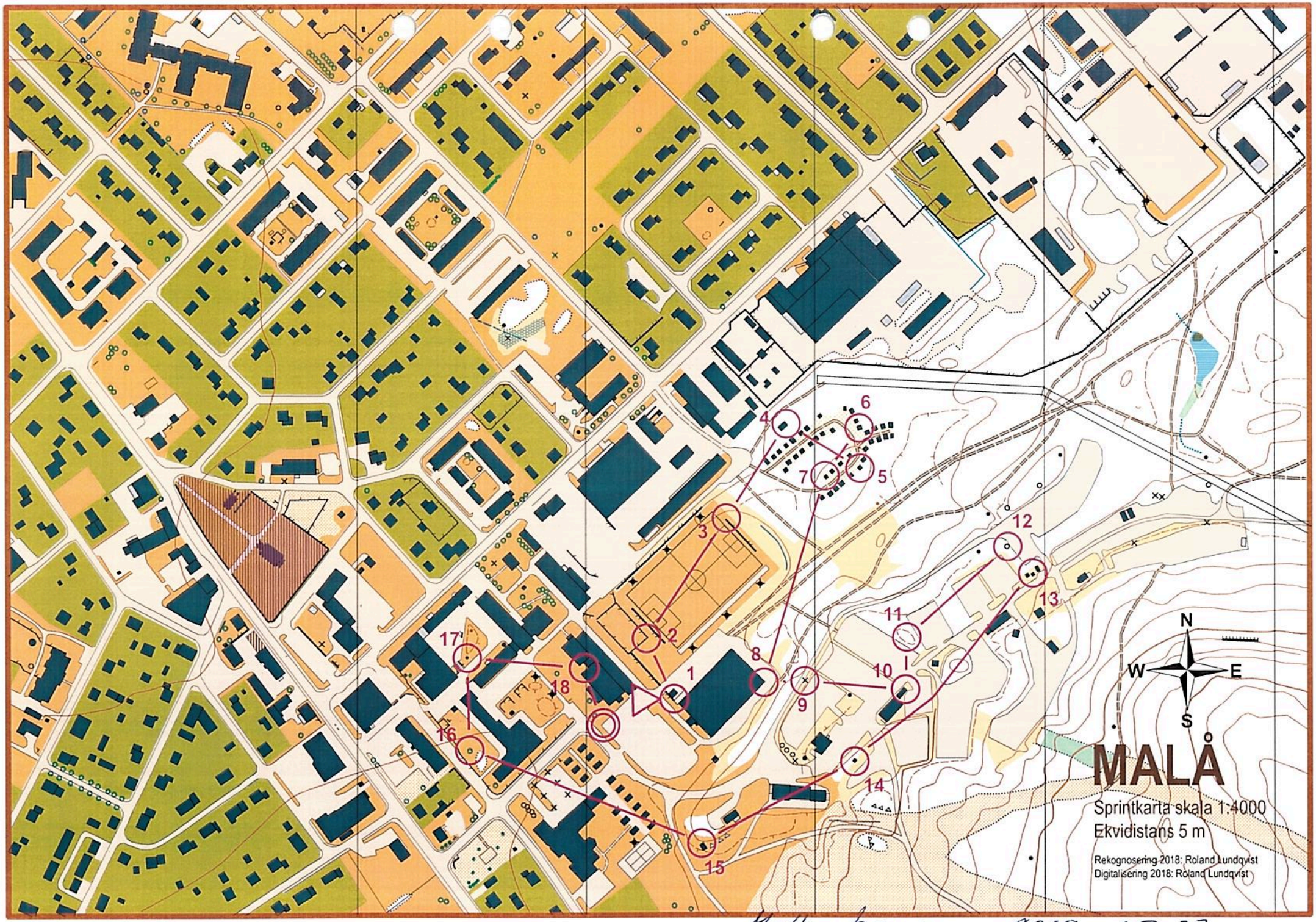
31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45

S1

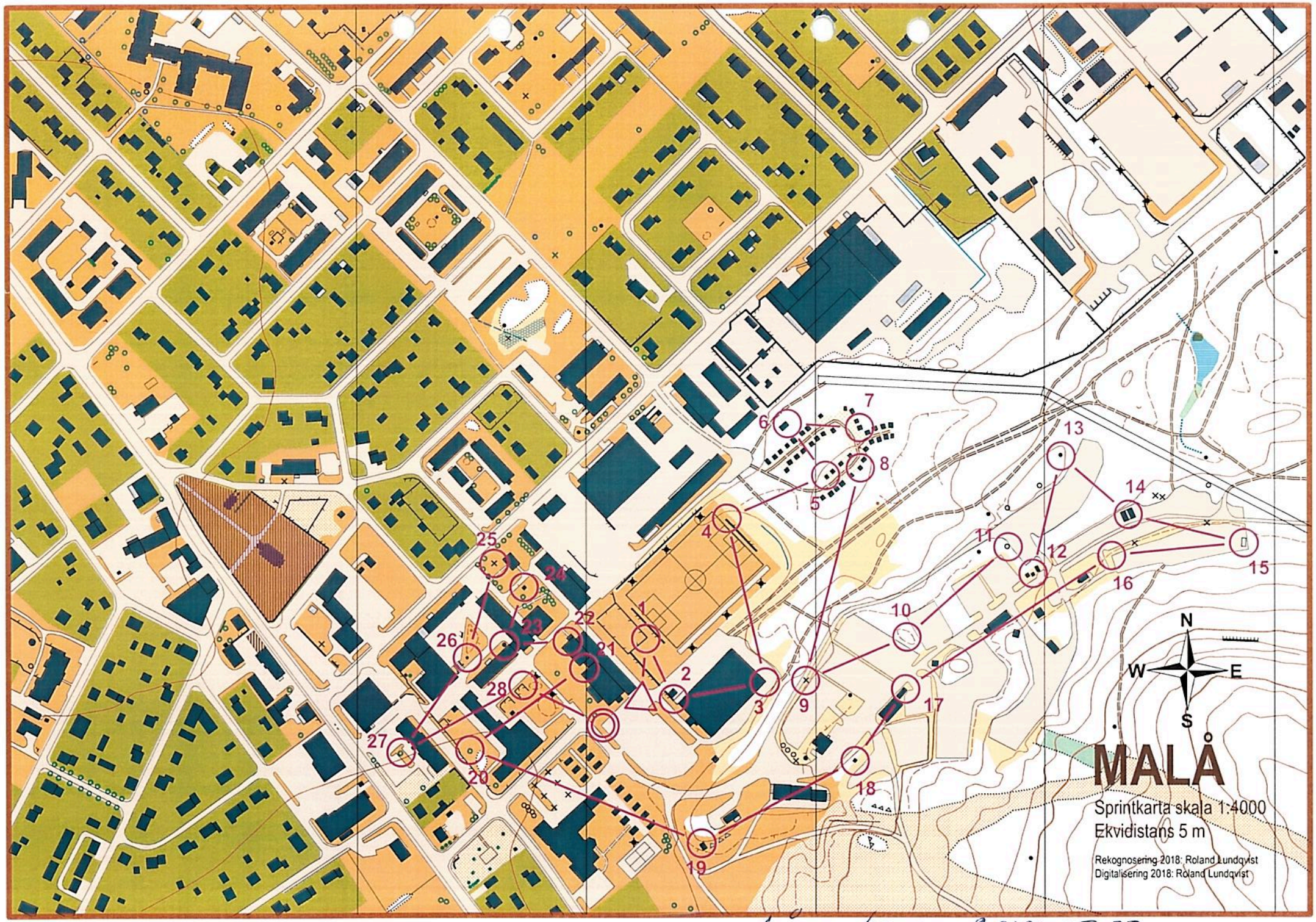


Bil. 3.

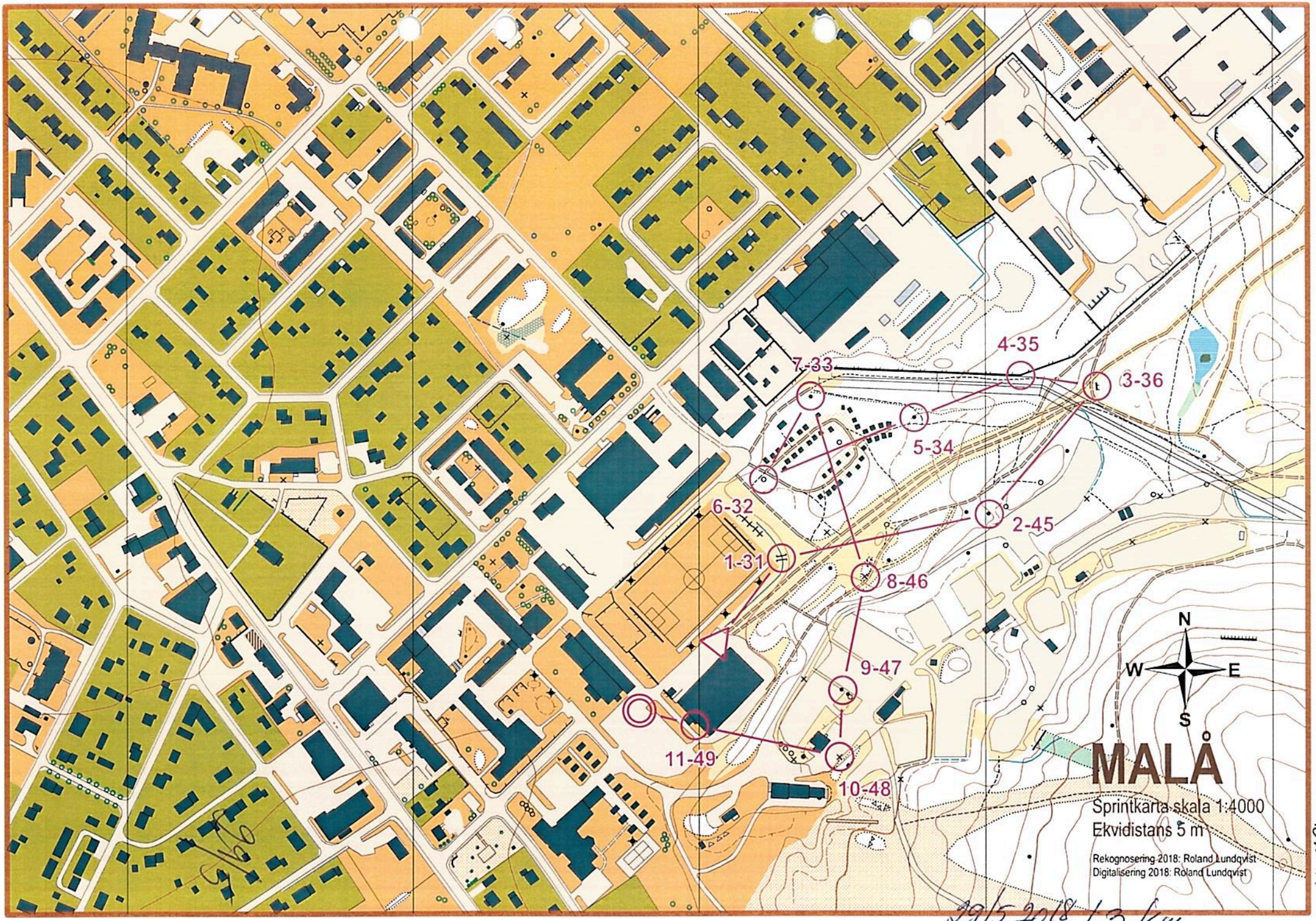
Korta banan 2018-05-22



Mellanbanan 2018-05-22

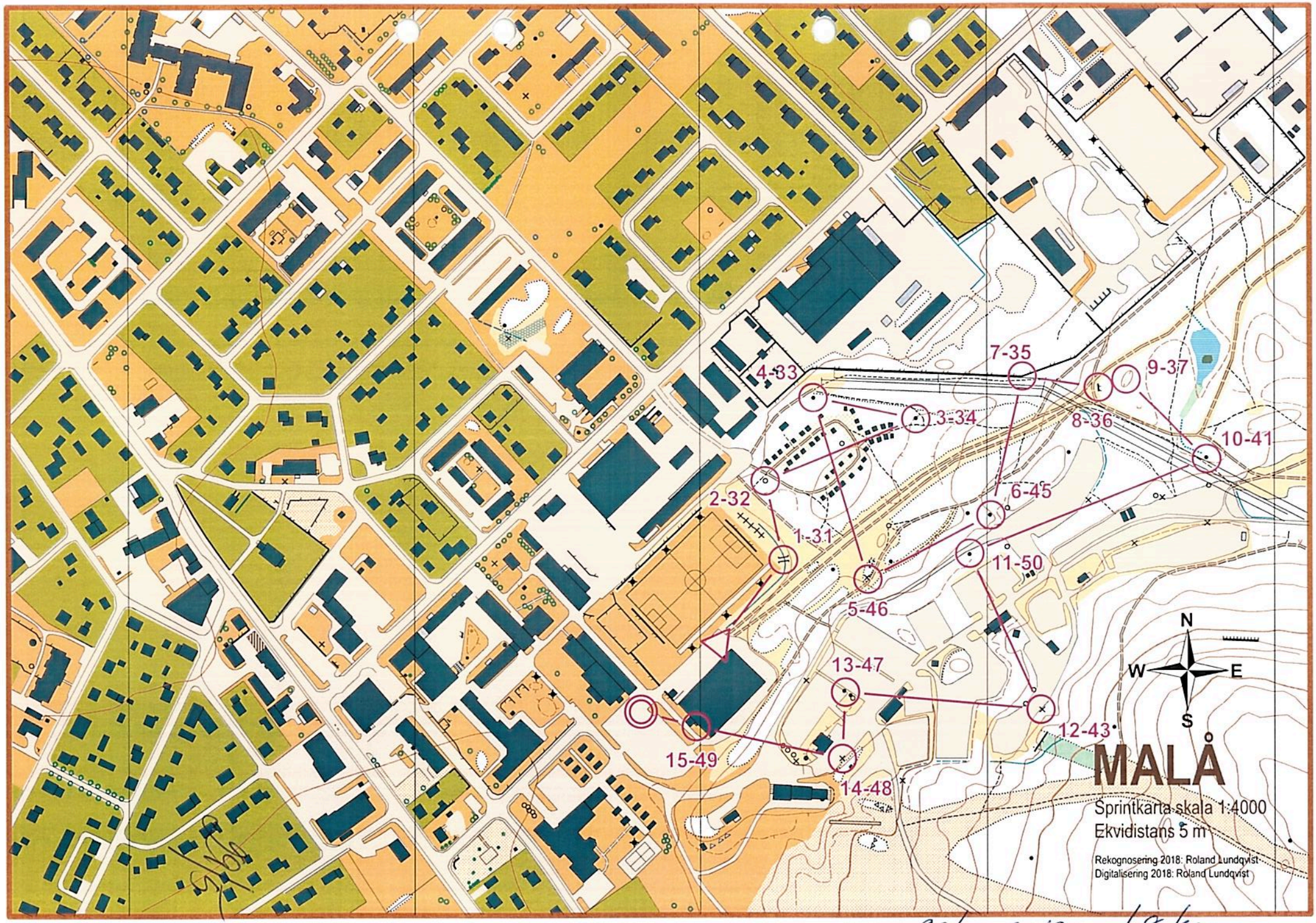


Långa banan 2018-05-22

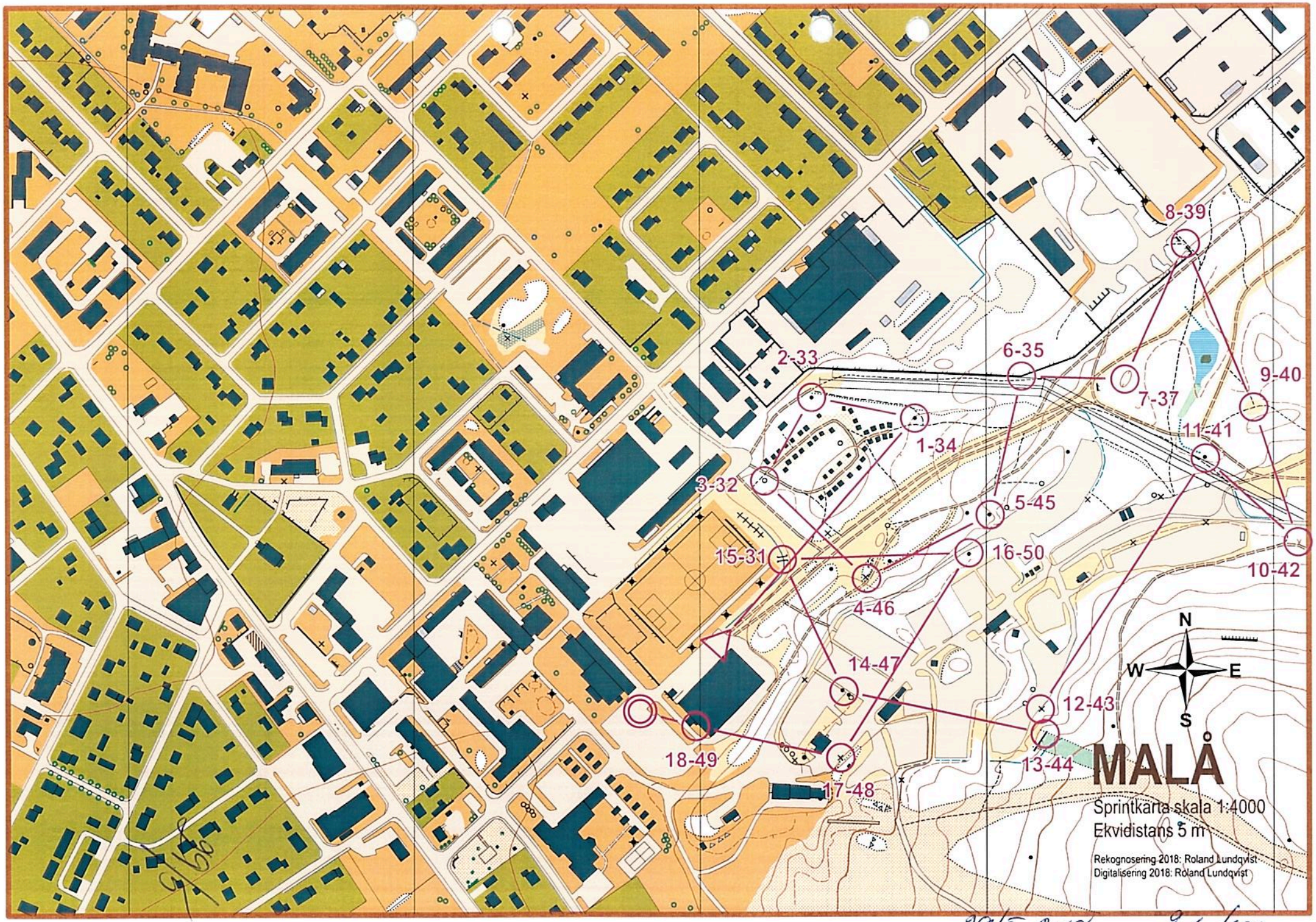


29/5 2018 1.3 km

Bil 4.



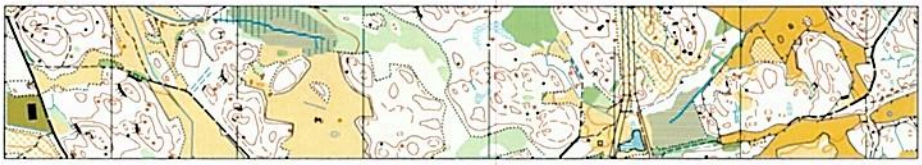
29/5 2018 1.8 km



29/5 2018 2.6 km

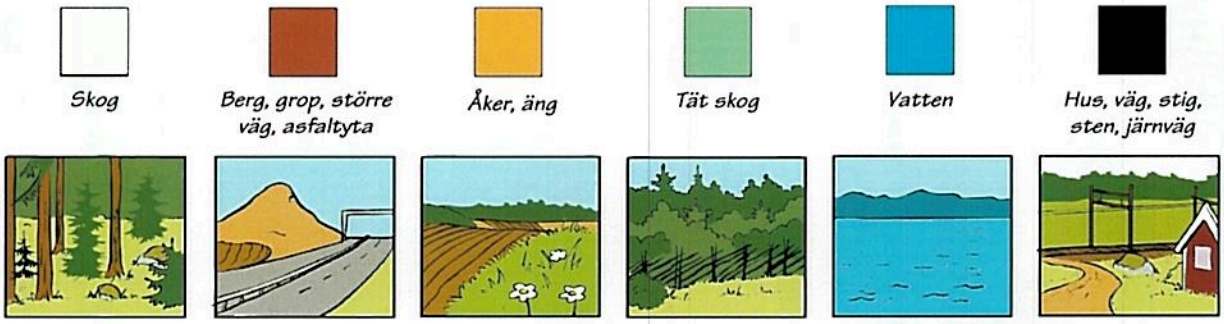
Bil 5

Kartan, din nyckel till naturen

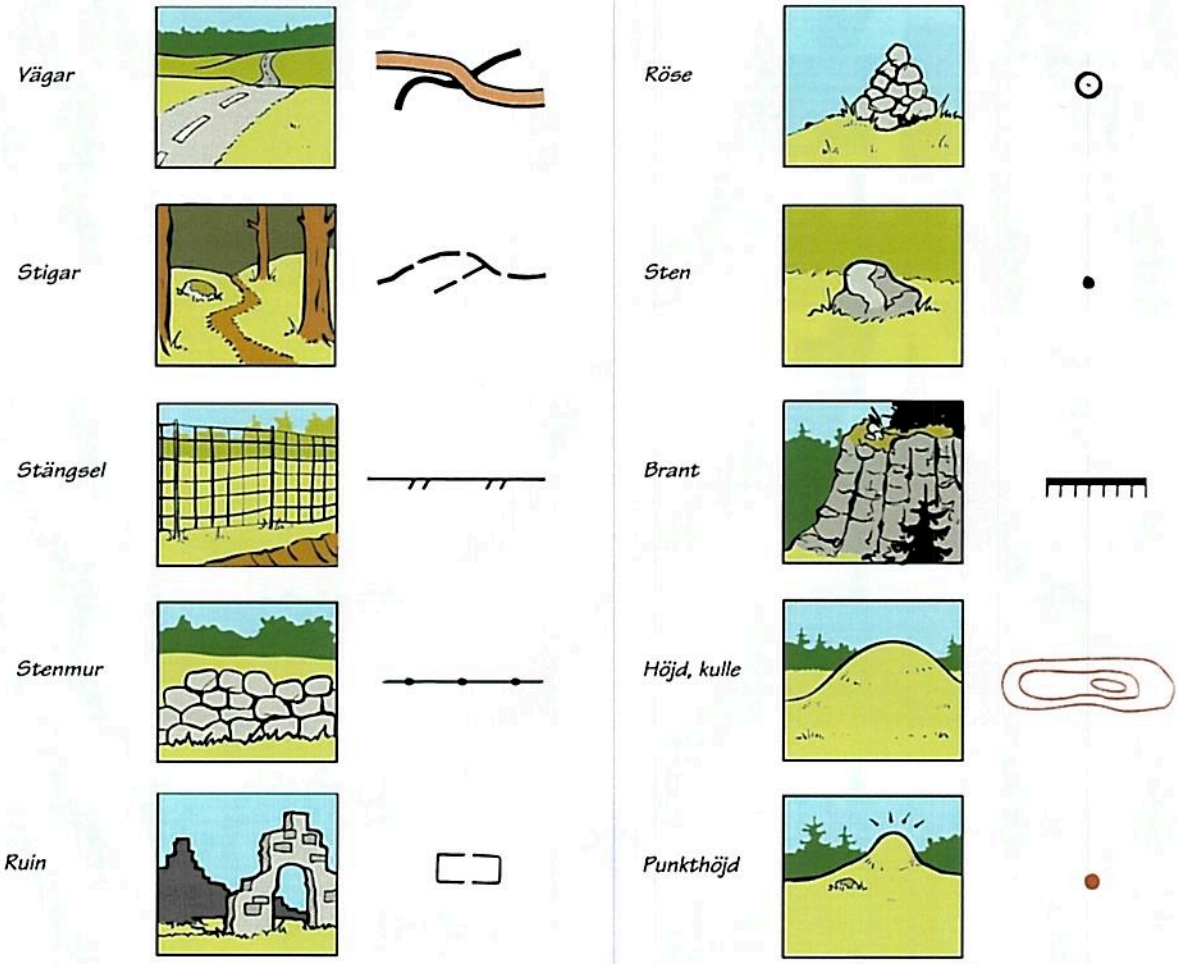


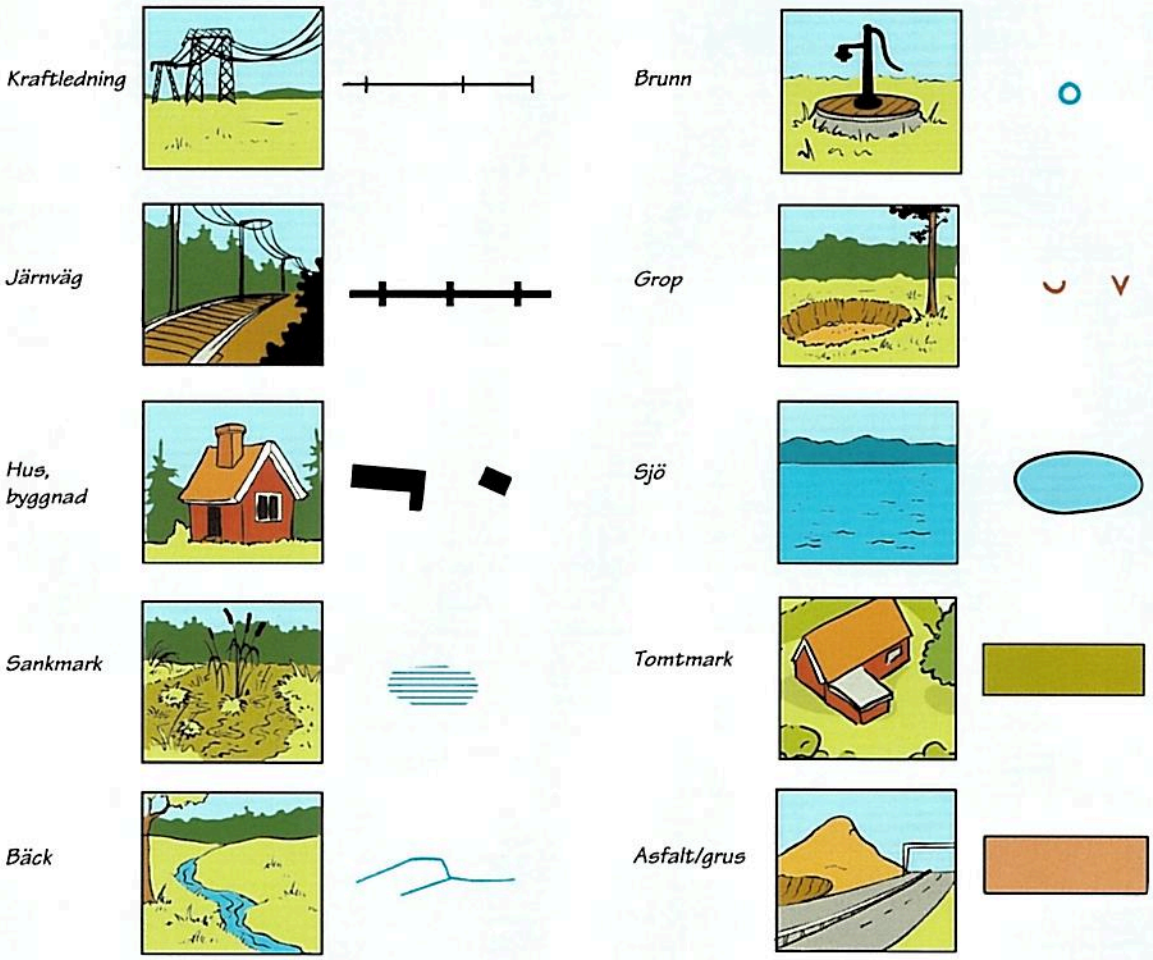
Orientering är att hitta sin väg i terrängen med hjälp av karta och kompass. I skogen finns det ju inga skyltar som visar vägen. Att lära känna en ny skog är ett äventyr. En helt ny värld öppnar sig med massor av nya och spännande möjligheter.

Det bästa sättet att hitta i en skog är som sagt med hjälp av karta och kompass. Kartan är en förminskad bild av verkligheten sedd ovanifrån. Kartan är sen översatt med olika färger och karttecken.



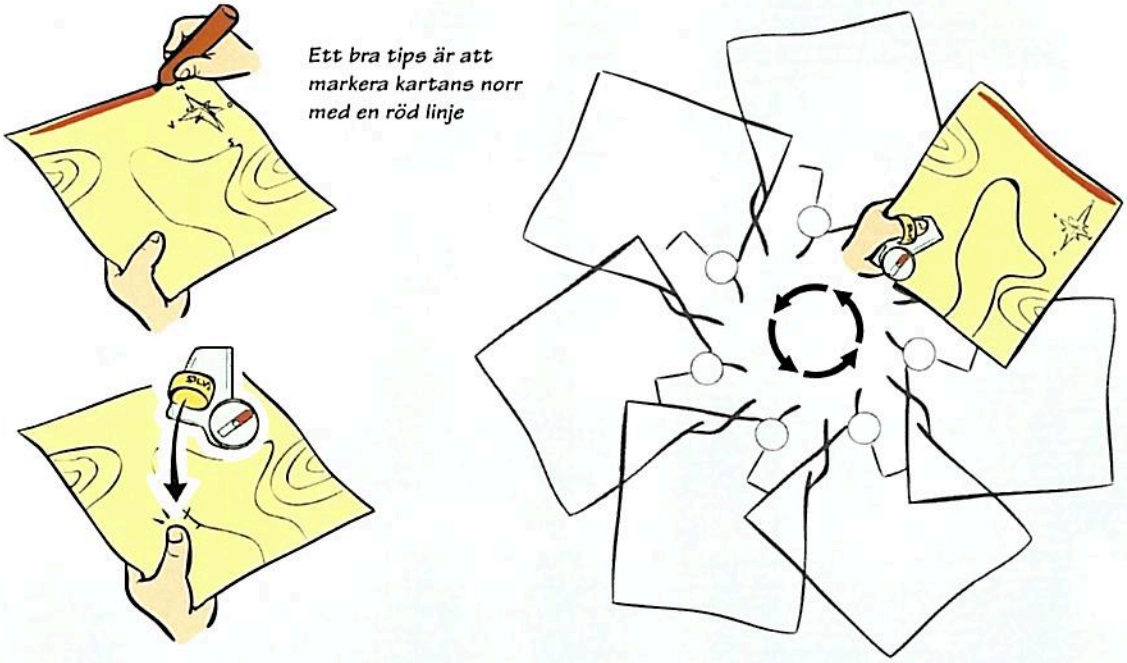
En orienteringskarta är en detaljerad karta där minsta lilla stig, sten, höjd, sankmark, hus och mycket mer finns markerat. Varje detalj i terrängen har ett eget tecken och tillsammans med de sex olika färgerna bildar de en orienteringskarta. Det finns många karttecken. De är till för att vi enkelt ska förstå hur terrängen ser ut och vilken väg som är lättast. Här ser du några av de vanligaste.





Kartan är som en pusselbit och passar bara ihop med verkligheten på ett sätt. När du ska orientera dig med hjälp av en karta gäller det att du passar kartan rätt, det vill säga lagt den åt rätt håll. På så sätt minskar du risken att du börjar gå åt fel håll.

Norr på kartan är alltid uppåt när du kan läsa texten som finns tryckt på kartan. Kartans meridianer går från söder och pekar mot norr. Lägg kompassen på kartan. Vrid dig själv tills kompassnålens röda del pekar i rak linje mot norr på kartan och nålen är parallell med meridianerna.



Utbildningstrappan

Färgtrappan – ett stöd i orienteringsundervisningen

För att beskriva svårighetsgraden påen orienteringsbana finns ett färgsystemdär varje steg innebär ett nyttorienteringsmoment. Färgtrappananvänds som stöd när orienteringsövningar planeras för olika målgrupper.

SVART

- Välja rätt teknik vid varje tillfälle.
- Behärska olika kartor och olika terrängtyper.
- Grovorientera/generalisera på detaljrik karta.
- Skråorientera i alla typer av sluttningar(längs med och diagonalt).
- Få en känsla för terrängtyp genom att se kartan.
- Svår vägvalsbedömning.
- Finorienterientera i detaljrik terräng.

VIOLETT

- Välja teknik efter svårighet och förmåga.
- Skråorientera – hålla höjd.
- Kontrolltagning utan uppfångare.
- Hålla noggrann riktning. Kontrolltagning i detaljfattig terräng.
- Terrängförståelse – kunna anpassa tekniken efter terrängtypen.
- Framförhållning, lyfta blicken – microvägval.

ORANGE

- Kontrolltagning i kurvbilden med uppfångare.
- Använda höjdformationer som ledstång(stråk) eller hållpunkter.
- Vägvalsbedömning utifrån längd, framkomlighet och säkerhet via hållpunkter.
- Förenkla, förstora och förlänga kontroll.
- Grovorientera – generalisera.
- Förstå höjdkurvor.

GUL

- Alla karttecken och viktiga delar i kontrollbeskrivningen.
- Finorientera på korta sträckor.
- Grundläggande höjdkurveförståelse (högsta höjd, tydliga höjdkanter).
- Bedöma vägval mellan olika ledstänger med olika framkomlighet och längd.
- Sträckplanering med säkra vägval och säker kontrolltagning.
- Förstå och använda attackpunkt
- Avståndsbedömning och förstå kartskalor.
- Grovorientera från en ledstång till en annan.
- Förstå vad hållpunkter är (skillnad mellan hållpunkt och ledstång).
- Kompassteknik. Hur kan jag använda kompassen?
- Gena mellan ledstänger.

VIT

- Gena över öppen mark.
- Passa kartan med hjälp av kompass.
- Se vägval, kort eller lång väg.
- Kartläsning med enkel framförhållning.
- Kartläsning och kontrolltagning på terrängföremål bredvid ledstång.
- Kontrollbeskrivning – kontrollföremål.
- Orientera längs mindre tydliga ledstänger.

GRÖN

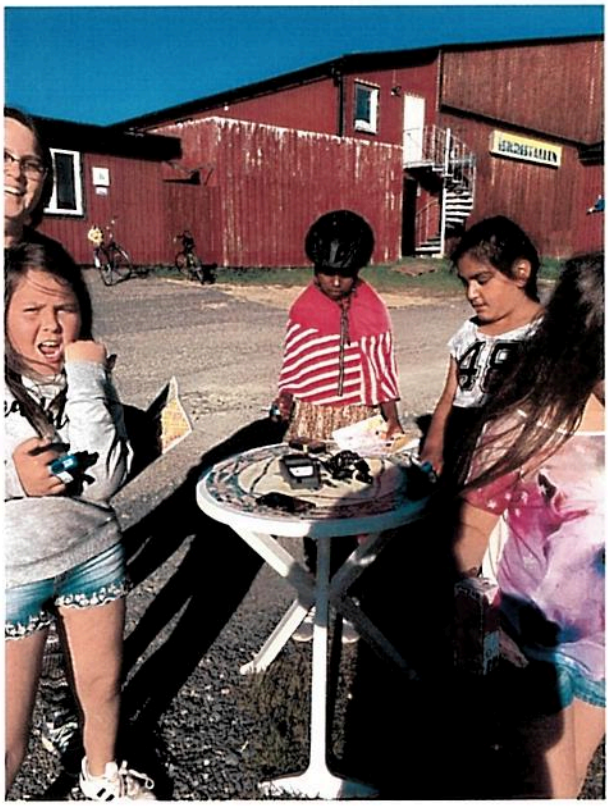
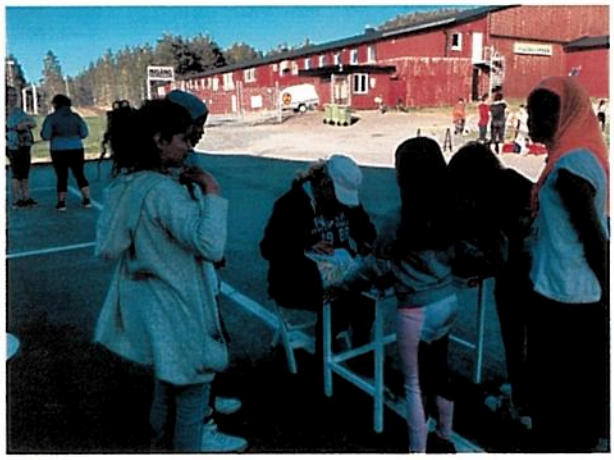
- Orientera längs tydlig ledstång. Hantera ledstångsbyte vid kontroll och / eller på sträckan.
- Kontrollbeskrivning – kodsiffror.
- Vikning av kartan och tumgrepp.
- Passa kartan med hjälp av omgivningen, var är jag?
- Kartans färger, de första kartteckenen och banpåtryck.
- Översättningsförmåga, översätta kartan<-> verkligheten.
- Grundläggande kartförståelse – vad är en karta?

Hållpunkts-OL/kurv-OL

Ledstångs-OL

Vill du lära dig mer om orientering?
Besök vår nya sida **orientering.se – allt om orientering för utövaren**

SVENSK ORIENTERING

Svenska Orienteringsförbundet
Heliosgatan 3
120 30 STOCKHOLM
e-post: info@orientering.se
www.svenskorientering.se

Bilaga 6