

Основы техники спортивного ориентирования

Чтобы хорошо ориентироваться на незнакомой местности, знать, где находишься, уметь выбрать лучший путь и пройти к намеченной цели, нужно регулярно упражняться с картой и компасом, тренировать зрительную память и наблюдательность. Рассмотрим основные "секреты", помогающие быстро и уверенно передвигаться по незнакомой местности.

Компас. Научиться пользоваться компасом нетрудно. Но компас, как правило, наилучшим помощником в ориентировании становится вместе с картой. В спортивном ориентировании пользуются специальными жидкостными компасами. Они позволяют быстро и просто взять с карты нужное направление и двигаться по местности по выбранному азимуту. Жидкость в ампуле компаса обеспечивает требуемую устойчивость стрелки компаса даже при беге. Пластина компаса имеет лупу для чтения насыщенных участков карт и шкалы для угловых и линейных измерений на картах.

Теперь продолжим постепенно осваивать технику ориентирования: выработать умение ориентировать карту, сличать ее с местностью и местность с картой.

Ориентирование карты. Оказавшись в незнакомой местности, прежде всего нужно сориентировать карту: её устанавливают так, чтобы линии север-юг на карте имели одинаковое направление со стрелкой компаса. Верх карты должен находиться в том же направлении, куда указывает северный конец стрелки компаса. После ориентирования карты все объекты, изображенные на ней, будут в полном соответствии с объектами местности. После этого приступим к "чтению" карты - сопоставим местность с картой и карту с местностью.

"Чтение" карты. Умение быстро читать и правильно понимать карту – сложный технический навык. Читают карту только в сориентированном положении и только по ходу, т.е. в направлении движения. Особенность спортивных карт - читаемость с любого направления и даже "вверх ногами". Учиться чтению карт лучше всего на местности с хорошей обзорностью, в движении по дорогам или просекам, а также при азимутном ходе.

Движение "по большому пальцу" - большой палец левой руки, держащей карту, направлен по линии движения, а ноготь фиксирует местоположение ориентировщика в данный момент - существенно облегчает процесс чтения карты, особенно новичкам.

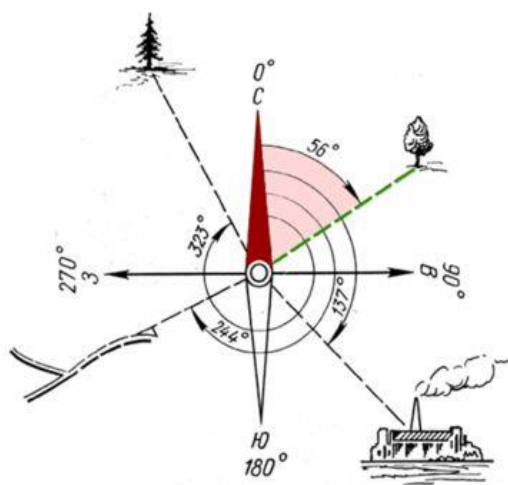
При чтении карты все ориентиры подразделяют на точечные, линейные и площадные. **К точечным** относятся объекты, изображаемые немасштабными условными знаками (камни, ямы, родники, группы деревьев и т.п.). **У линейных** ориентиров - дороги, тропы, просеки, канавы, границы леса и вырубков, овраги, промоины - протяженность превышает их ширину. **Площадные ориентиры** - пруд, озеро, поляны, вырубки, лес, большие холмы, доли, склоны. Точечные и линейные ориентиры воспринимаются проще, так как в большинстве своем

требуют восприятия на плоскости. Рельеф местности невозможно воспринимать без развития объемно-пространственного мышления, он наиболее сложен при чтении карты. Важную роль при чтении карты играет "память карты", т.е. способность быстро запечатлеть и сохранять образ карты или местности. "Память карты" позволяет реже обращаться к карте, меньше тратить времени на сличение ее с местностью при определении своего стояния, выборе пути.

Движение по азимуту. Любое направление может быть выражено как угол по отношению к направлению на север. Это направление под заданным углом и называется "азимутом".



При помощи компаса можно определить в точке стояния азимут направления на любой предмет.



Азимутом называется угол между северным направлением магнитной стрелки и направлением на предмет.

Он измеряется по ходу часовой стрелки и может быть равен от 0° до 360°.

Например, азимут точного направления на север равен 0°, на восток — 90°, на юг — 180° и на запад — 270°.



Держать азимут просто, если использовать ориентировочный компас с платформой.

Несколько простых советов:

- установите компас на карте таким образом, чтобы продольная сторона платформы соединяла начальную и конечную точки маршрута;
- вращайте колбу компаса, пока красные линии на колбе не станут параллельны направлению меридиана на карте. Двойная риска на колбе должна смотреть в сторону севера!;
- снимите компас с карты и держите его перед собой так, чтобы продольная грань платформы смотрела от вас;

- поворачивайтесь вокруг своей оси до тех пор, пока северный конец стрелки не окажется между двойной рисккой на колбе компаса;
- выберете далеко впереди какой-то ориентир и двигайтесь к нему, затем повторите все операции сначала.



Чтобы выдержать на местности азимутный ход, с определенным компасом, необходимо периодически делать "проверку" - засечку ориентиров по направлению движения. Для этого требуется научиться фиксировать взглядом возможно более далекий ориентир и пытаться не выпускать его из поля зрения при движении. Это точный азимутный ход. Но бывает и приближенное, грубое азимутное движение по крупным площадным или линейным ориентирам, при движении в "мешок" (к пересечению двух линейных ориентиров). Говоря об азимутном движении, нельзя не сказать о движении с упреждением. Смысл его заключается в том, что движение планируется не в точку, а с заведомым отклонением в ту или иную сторону. Обычно это делается для выхода на линейный ориентир, чтобы затем продолжить по нему движение к цели. При азимутном движении на расстояние больше 200 м не надо забывать о карте. Необходимо тщательно следить за местностью, пройденным расстоянием; периодически, желательно по памяти, сопоставлять местность с картой, чтобы всегда знать свое местонахождение. "Азимутное чутье" приходит после многочисленных тренировок в течение нескольких лет.

Измерение расстояний. Расстояния измеряются по карте и на местности: на карте – на глаз или по шкале планки компаса, на местности - на глаз, по времени движения и подсчетом пар шагов. Самые точные измерения на карте - линейкой компаса, на местности - парами шагов. Пройденное расстояние можно контролировать по основным ориентирам, встречающимся на пути движения.

Контроль расстояний счетом пар шагов требует предварительной подготовки, при которой оценивается длина пар шагов в разных условиях передвижения: по дороге, лесу, в гору, под гору, по пересеченной местности, бегом, шагом и т.д. Для определения длины пары шагов отмеряются и проходятся участки в сто метров или между ориентирами в соответствии с картой.

Движение по цепочке ориентиров.

Придерживаясь надежных и легко опознаваемых на местности ориентиров, можно пройти к намеченной цели. При таком способе передвижения нужна техника ориентирования: сличение карты с местностью, владение компасом и измерение расстояний. Основное требование такого движения - связь карты с местностью. Потеря ориентировки (точки своего местонахождения) может доставить много неприятных минут: придется найти новый надежный ориентир и "привязаться" к карте. Чтобы этого не случилось, реализуя путь по цепи ориентиров, необходимо постоянно следить по компасу за направлением линейных ориентиров и за азимутом при пересечении площадных ориентиров. В этом случае не будет ошибок и "соскальзываний" на неверный путь, который может быть отмечен на местности ориентирами, аналогичными и подобными выбранным для движения.

Компас - лучший друг ориентировщика.

Среди людей, которые хотели бы научиться искусству ориентирования, существует мнение, будто владение компасом - самое трудное и сложное дело во всем ориентировании. Такое мнение совершенно неверно. Для того, чтобы освоить принципы правильного обращения с компасом нужно освоить лишь несколько простых движений руками, обнаружив при этом лишь немного ловкости пальцев.

Существует множество типов компасов, разработанных специально для употребления в спортивном ориентировании. Они могут быть заполнены как воздухом, так и специальной жидкостью. Жидкостные компасы безусловно лучше, т.к. стрелка в жидкости быстро занимает устойчивое положение. Воздушный компас стоит сравнительно дешево и им могут пользоваться начинающие ориентировщики. Но более опытным и тем, кто участвует в соревнованиях, необходим жидкостный компас, позволяющий экономить время и уверенно держать направление во время движения по азимуту.

Стрелка компаса окрашена в два цвета. Красный цвет указывает на север, а белый (или черный) - на юг. Наиболее распространены два типа компасов - на платформе и "пальчиковый", который крепится на большом пальце руки.



Компас представляет из себя прозрачную платформу с укрепленной на ней вращающейся колбой с компасом. На платформе, в зависимости от модели, могут находиться увеличительная лупа для чтения мелких деталей карты, отверстия для нарисовки старта и контрольных пунктов, счетчик количества шагов, обычная линейка, линейка для часто используемых масштабов карты, специальные направляющие параллельные красные линии используемые для движения по азимуту. Компас, чтобы случайно не потерялся, крепится к руке при помощи специальной веревки или на большом пальце руки.

Для чего компас нужен ориентировщику?

- для того, чтобы правильно сориентировать карту на север,
- для бега по азимуту.

Как правильно сориентировать карту?

Это самая простая и, наверное, самая важная цель использования компаса:

- возьмите карту горизонтально;
- положите на нее компас;
- вращайте карту до тех пор, пока на ней направление стрелок на север не совпадет со стрелкой компаса.

В таком положении карта должна быть сориентирована по местности. Так читать карту намного легче, также как и книгу легче читать, когда ее держать правильно, чем, если она вверх-тормашками.

Насколько компас необходим?

Самым главным "инструментом" для выбора пути является человеческий ум. И единственный инструмент, которым еще разрешается пользоваться - это компас. Как уже говорилось, он нужен для правильного ориентирования карты

на север и для движения по азимуту. Но бывает так, что во многих случаях продвижение по дистанции настолько легко, что компас может и не понадобиться.