



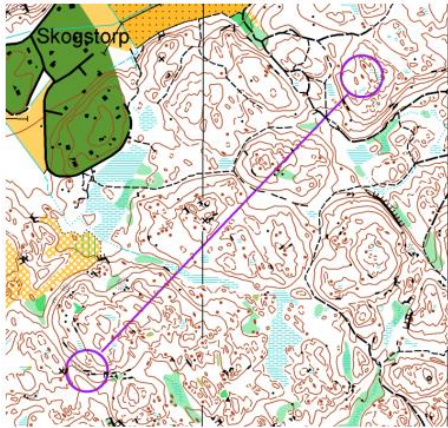
Förenklad checklista – ORANGE

GRUNDER	
1	Jag förstår skillnaden mellan <i>stråk</i> och <i>hållpunkter</i> och hur jag kan använda dem för att förflytta mig säkert.
2	Jag förstår vad metoderna <i>förenkla</i> , <i>förstora</i> och <i>förlänga</i> kontroller innebär och hur jag skall använda dem för att hitta "svåra" kontroller.
3	Jag har en bra känsla för att <i>bedöma avstånd</i> i skogen och för <i>hur långt jag har sprungit</i> , och jag kan <i>använda</i> de känslorna när jag läser kartan.

ORIENTERINGSTEKNIK	
4	Jag klarar att orientera från en kontroll till en annan genom att <i>följa en tydlig kurvbild</i> , d v s att orientera efter tydliga höjder och sänkor.
5	Jag klarar av att hitta de terrängföremål på kartan som är bäst för att <i>förenkla</i> , <i>förstora</i> och <i>förlänga</i> en kontroll – och sortera bort resten.
6	Jag hittar även <i>mindre tydliga</i> ledstänger längs höjder och sänkor och klarar att <i>följa dem</i> fram till en kontroll.
7	Jag klarar att <i>hitta</i> de viktiga detaljerna på kartan och <i>sortera bort</i> de mindre viktiga – och sedan <i>orientera efter de viktiga</i> .
8	Jag klarar av att avgöra vilka terrängföremål som är de tydligaste och säkraste <i>hållpunkterna</i> .

ORIENTERINGSTAKTIK	
9	Jag klarar att <i>planera</i> mitt vägval genom att <i>bedöma</i> olika stråk (längs svackor eller höjdkurvor) och hållpunkter.
10	Jag läser kartan och <i>gör bra vägval</i> utifrån <i>avståndet</i> till kontrollen, terrängens <i>framkomlighet</i> , <i>kurvbild</i> och hur jag tar kontrollen <i>säkert</i> .
11	Jag klarar att välja en bra <i>attackpunkt</i> , <i>finorientera</i> mot den – och utifrån <i>attackpunkten</i> säkert ta kontrollen.
12	Jag kan förklara hur jag löser vägvals- och kartläsningsmomenten på nästa sida.

Se också SOFT checklista för fler detaljer.



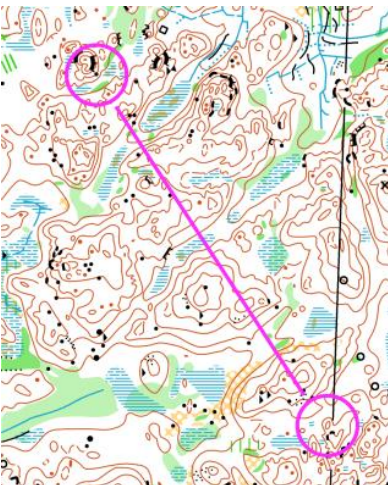
Vägval (V3): Bedömning av längd, framkomlighet och säkerhet, hållpunkter



Kartläsning (K11): Grovorientering över tydliga hållpunkter mot tydlig uppfångare



Kartläsning (K12): Kontrolltagning i tydlig kurvbild med tydlig uppfångare



Kartläsning (K13): Grovorientering i enkel kurvbild

Checklista ORANGE/RÖD