

# Programa de formació en orientació

Tenim la possibilitat de fer dos tallers d'un matí, o fer-ho tot junt en una jornada més intensiva, tot i que per al que no ha vist mai un mapa i no ha agafat mai una brúixola, l'orientació li resultarà un idioma nou i necessitarà diversos dies per a assimilar els conceptes.

## **Objectius de la formació**

Aprendre a interpretar tots els elements del mapa: corbes de nivell, tipus de camí, colors, rius i altres elements.

Poder-nos moure pel terreny amb seguretat sabent on ens trobem en tot moment i sabent escollir la millor ruta només mirant el mapa.

Saber traçar rumbos i contrarumbos, fer triangulacions i trobar punts sobre el terreny utilitzant la brúixola.

Trobar coordenades sobre el mapa per a transmetre informacions per ràdio/telèfon en cas d'emergència. (opcional)

## **Material necessari per a cada un dels participants**

- Còpia en color din A3 de la zona en la que treballarem
- Brúixola cartogràfica amb possibilitat de traçar rumbos. Aquestes les puc aconseguir a 6€/u. Les brúixoles de decathlon em semblen cares i poc aptes per a traçar rumbos, així que descartaria recomanar aquest establiment per a adquirir-les.
- [Recomanable](#) un portamapes. Al decathlon en tenen per 9,95 euros.
- Calçat adequat per al bosc.
- Aigua suficient per a passar el matí, recomanable una mica de menjar.
- Si es hivern, roba d'abric suficient per a aguantar el fred parats mentre es fan les explicacions.
- Si és estiu, recomanable gorra, ulleres i crema solar, o màniga llarga transpirable.

## **Material didàctic necessari per al guia**

- Un mapa de la zona escala 1:25.000 de qualitat.

- Una pissarreta on penjar el mapa durant l'explicació.
- En cas de mal temps, una sala on poder fer la part teòrica, sinó, es pot fer sobre el terreny.
- Per al segon nivell, balisses de senyalització. Aquestes tenen un cost aproximat de 7€ unitat. És possible fabricar-les nosaltres mateixos.

## **Programa**

1a part: (durada 3-4 hores).

La primera hora es dedicarà a interpretar els elements del mapa. S'explicaràn les corbes de nivell i els diferents tipus de camins.

La segona hora anirem a caminar i anirem interpretant els diferents elements del mapa mentre ens movem pel terreny.

Tot seguit aprendrem a traçar rumbos per a identificar camins en el mapa (especialment útil quan ens trobem en una cruïlla o si no sabem si estem en el camí correcte).

Per últim, farem grups reduïts per a fer pràctiques de brúixola.

2a part: (durada 3-4 hores)

Arranquem fent un repàs dels rumbos en la brúixola, pràctiques de traçada de rumbos.

Explicació de com fer un contra rumb. Fem pràctiques.

Explicació de com fer una triangulació. Fem pràctiques.

Per grups reduïts, hem de trobar diferents fites al bosc, en un ordre concret.