

STÖD OCH RÅD TILL ARRANGÖR



Vägledning till arrangörer av Para-I-klass

Detta dokument är framtaget i syfte att ge stöd och råd till orienteringsföreningar som vill erbjuda Para-I-klass i sitt arrangemang. Den klassen vänder sig endast till personer med en intellektuell funktionsnedsättning, dvs IQ under 75. Detta motsvarar att gå i anpassad grund-/gymnasieskola eller ha stöd av LSS. Det krävs ingen parasportlicens för att delta.

Detta är ett levande dokument som kommer uppdateras vartefter vi drar nya lärdomar.

Tips vid arrangerande av Para-I-klass

- Bemöt deltagarna så de känner sig sedda och uppskattade, gärna både före och efter målgång!
- Använd samma bana som Inskolning, med glada och ledsna smileys, men med ett förenklat kartutsnitt, se info nedan.
- Lös kontrollbeskrivning med Para-I som klassnamn.
- Ha exemplar av den vanliga inskolningsbanan som uppföljningskarta vid starten (eller ännu hellre, använd den förenklade Para-I-kartan till alla nybörjarbarn i inskolningsklassen).
- Tidtagning och resultat i Para-I-klassen.
- Ge deltagarna något litet pris vid målgång eller vid vanlig prisutdelning, ex vattenflaska, buff, Festis, frukt, godisbit?

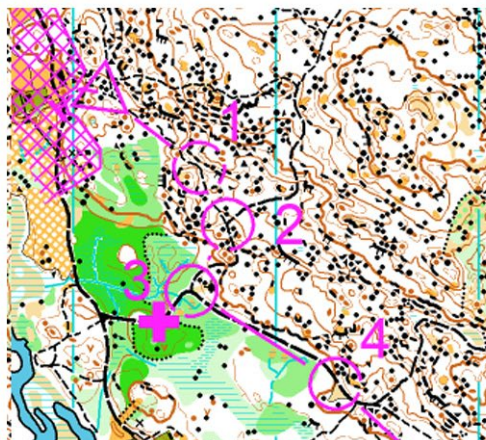


Förenkling av karta

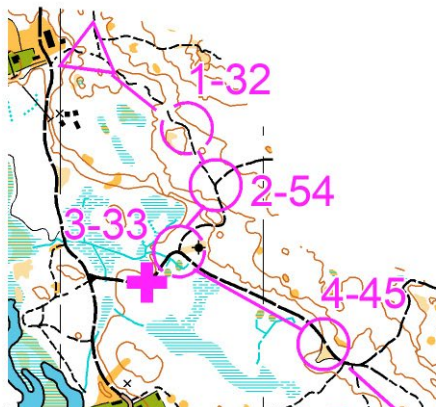
- Utgå från befintlig ocad-karta och gör ett utsnitt över tävlingsområdet för banan. OBS! Gör inte för litet utsnitt så att ett ”fel vägval” resulterar i att man hamnar ”utanför” kartan.
- Eftersom inskolningsbanan följer stigarna är det av största vikt att dölja irrelevanta karttecken såsom:
 - bruna tecken förutom höjdkurvor (är det kuperat och många kurvor kan man med fördel ta bort varannan kurva)
 - blockterräng
 - stenar (ffa om de är många – se exempel nedan).
 - grönt stående raster
 - grönområden om de inte medför specifik kartförståelse längs stigen
- Gör kartan så lättläst som möjligt genom att minska intrycken.
- Ta helt sonika bort sådant som krånglar till det, håll det enkelt!
- Ibland kan t ex någon sten vara bra att ha kvar (kanske har de en kontroll där) men andra stenar är irrelevanta. Då kan man duplicera stentecknet och byta ut det mot de som ska vara kvar för att sedan dölja ”det riktiga” stentecknet (resten av alla stenar).



KARTUTSNITT ORIGINAL



KARTUTSNITT PARA-I



Exempelkarta: Etapp 2, O-Ringen 2024

- Välj att visa kontrollsiffra och kodsiffra i stället för att ha en tryckt kontrollbeskrivning på kartan. Gör dessa lösa som till övriga klasser så väljer hen själv. OBS! Gör en med klassnamnet Para-I på.
- Gör kontrollsiffran lite mindre än kodsiffran och gärna i en annan färg.
- Sätt ut en norrpil på kartan med pil och texten "Norr".

