

OK Renen - Skogskottarna

Föräldrainformation vår/sommar 2025



I Skogskottarna (6 - 7 år) lär vi oss om de vanligaste karttecknen, kartfärgerna och att passa kartan utan kompass. Vi lär oss genom korta genomgångar, lekar och att orientera efter olika banor. Detta informationsbrev innehåller tanken bakom träningarna, allmän orienteringsinformation och mål för säsongen.

Tanken bakom träningarna

För 6 - 7 år är fokus på glädje och trygghet under träningarna. Om barnen inte har kul, vill de inte komma tillbaka till träningarna. En viktig del för tryggheten är att lära känna andra i gruppen, olika namnlekar är en återkommande aktivitet.

När det kommer till orienteringsteknik krävs det viss teori men i denna ålder tappar barnen fokus snabbt, därför hålls genomgångar så korta som möjligt.

Orienteringens fem grunder

<https://www.orientering.se/utova-och-folj/borja-orientera/orienteringens-fem-grunder/>

På orientering.se finns "orienteringens fem grunder". I åldern 6 - 7 år är det mycket att ta in så en enklare variant används enligt följande:

1. **Här är jag** (Barnen ska hitta vart de är på kartan)
2. **Dit ska jag** (Barnen ska hitta vart de ska på kartan)
3. **Passa kartan** (Barnen ska lära sig passa kartan med tydliga objekt i omgivningen)
4. **Planera och genomför** (Barnen ska planera åtminstone första löpsträckan, hur långt ser de längsmed ledstången?)

När barnen kommer fram till en kontroll brukar det gå ganska snabbt att förstå att man ska dubbelkolla kodsiffran för att säkerställa att man har kommit fram till rätt kontroll.

Ordlista

<https://www.orientering.se/utova-och-folj/borja-orientera/orienteringens-fem-grunder/ordlista/>

På länken ovan finns en ordlista över vanliga begrepp inom orientering. Nedan listas även vanliga begrepp som används under träningarna för Skogskottarna.

Fågelvägen - Raka "vägen" mellan två kontroller. Kortaste sträckan sett från luften. En banas längd är mätt fågelvägen.

Kodsiffra – Siffran som finns vid skärmen och på kontrollangivelsen som bekräftar att en kommit till rätt kontroll.

Ledstång – Tydliga terrängföremål att följa för att göra orienteringen enklare och säkrare. Exempel på ledstänger är vägar, stigar, åkerkanter, sjökanter, bäckar och kraftledningar.

Passa kartan - Vrida kartan så att den är orienterad enligt väderstrecken, dvs norr på kartan stämmer överens med norr i verkligheten.

Skugga - Förälder, kompis eller ledare som på diskret avstånd följer den tävlande i skogen och ingriper om problem uppstår eller om den tävlande ber om hjälp. Som trygghet eller i utvecklingssyfte.

Mål

Vår förhoppning som tränare är att barnen vid slutet av säsongen har lärt sig följande:

Fysisk aktivitet / Rörelse

- Att varje vecka få möjlighet att röra på sig
- Provat på olika övningar som man kan göra med kroppen (Kondition, Styrka, Rörlighet/Balans)

Orienteringsteknik

- Känna till kartans färger
- Känna till vanliga karttecken
- Kunna passa kartan (utan kompass)
- Lärt sig de fyra stegen
 1. **Här är jag** (Barnen ska hitta vart de är på kartan)
 2. **Dit ska jag** (Barnen ska hitta vart de ska på kartan)
 3. **Passa kartan** (Barnen ska lära sig passa kartan med tydliga objekt i omgivningen)
 4. **Planera och genomför** (Barnen ska planera åtminstone första löpsträckan, hur långt ser de längsmed ledstången?)

Medlemsavgifter 2025

Enskild medlem: 500 kr/år. Familj (vuxna, och barn t.o.m. 20 år): 1450kr/år.

Laget.se

All information om träningar och andra aktiviteter läggs upp på laget.se. Vi kommer också att kalla barnen till varje träning, svara ja eller nej (orsak behöver ej anges) någon dag innan så att vi vet hur många kartor vi behöver skriva ut inför varje träning.



På träningen

- Passande kläder för orientering skiljer sig inte så mycket från andra utomhusidrotter sommartid. Joggingskor av valfri typ, gärna med lite grövre sula. Byxorna ska alltid vara långa då det är ett krav inom orienteringssporten. På OK Renen Träningskläder och skor köpes/säljes på Facebook kan man hitta begagnade kläder som medlemmarna lägger ut https://www.facebook.com/groups/311608767589183?locale=sv_SE
- Ta gärna med en ofärgad genomskinlig plastficka i A4-format som skyddar kartan vid ev regn.
- På träningen behöver ni vuxna närvara för att hjälpa barnen med att hitta rätt i skogen, knyta skor och så vidare.
- För att spara på miljön så ser vi gärna att barnen tar med en egen mugg till varje träning. Vi bjuder på saft och skorpor efteråt!

Arbetsinsatser

En förutsättning för att föreningen ska kunna bedriva verksamhet är att föreningens medlemmar (för barn, ungdomar och juniorer avses även deras föräldrar) engagerar sig i föreningens verksamheter vid en eller flera tillfällen per år. För aktiva i föreningen är följande obligatoriskt;

- Krattning och städning av bostadsområde (Tuna) 19 maj
- Funktionär i samband med OK Renens hösttävling som genomförs 16-17/8

Tävlingar

Barn i denna ålder brukar på tävlingar delta i den klass som heter Inskolning. Det är lätt orientering utan resultatlista och man får ha med en vuxen som hjälper till (kallas att man skuggar). Vill man springa

tillsammans med en eller flera kompisar som springer samma klass går det också bra.

Startavgifter, med undantag för O-ringen, betalas helt av klubben för barn och ungdomar. Vuxna medlemmar har reducerad avgift och faktureras i efterhand. På alla tävlingar används elektronisk stämpling. "Stämpel-pinne" kan lånas/hyras och hämtas i så fall i sekretariatet på tävlingsplatsen.

Anmälan till tävlingar sker via eventor.orientering.se. Där finns också tävlingskalender. En instruktion hur man skapar en användare i Eventor finns under [dokument](#) i mappen instruktioner på vår hemsida. Tveka inte att fråga oss ledare om ni behöver hjälp.



Kontakt

På laget.se (använd gärna appen) hittar ni kontaktuppgifter till oss tränare, välj OK Renen Skogskottarna och klicka på Gruppen. Tveka inte att höra av er om det är några funderingar!

Kalender vårterminen 2025

Här är en plan för vårterminens träningar och tävlingar i närområdet. Platser och aktiviteter kan komma att ändras så kolla alltid kalendern på laget.se för att säkerställa att ni har rätt information. Information om tävlingar hittar ni på eventor.orientering.se.

Träningarna startar kl 18 och vi avrundar till kl 19 och fikar därefter saft och skorpa, så räkna med att vara kvar till ca 19:15.

Träningar vår/sommar 2025

Vecka	Dag	Datum	Tid	Plats	Aktivitet
17	onsdag	2025-04-23	18:00	Björkskatans IP	Kartecken, grunderna, följa en bana
18	onsdag	2025-04-30	Ingen träning	Valborg	Valborgsmässoafton, ingen träning
19	onsdag	2025-05-07	18:00	Hägnan	Kartecken, grunderna, följa en bana
20	onsdag	2025-05-14	18:00	Ormberget, Hagaviksvägen	Kartecken, grunderna, följa en bana
21	måndag	2025-05-19	17 - ca 20	Tuna	Vårstädning. Obligatoriskt för vårdnadshavare
21	onsdag	2025-05-21	18:00	Ormberget, Övre parkeringen	Rörelse vid och omkring pulkabacken
22	onsdag	2025-05-28	18:00	Vattenverket Gäddvik	Enligt senare
23	onsdag	2025-06-04	18:00	Mattisberget	Enligt senare
24	onsdag	2025-06-11	18:00	Mjölkuddsberget	Enligt senare
25	onsdag	2025-06-18	18:00	Storsand	Avslutning alla barn- och ungdomsgrupper

Tävlingar i närområdet vår/sommar 2025

Vecka	Dag	Datum	Aktivitet
17	lördag	2025-04-26	Gammelstads sprintcup, #1
17	söndag	2025-04-27	Gammelstads sprintcup, #2
20	tisdag	2025-05-13	Gammelstads sprintcup, #3
20	lördag	2025-05-17	OK Renen tävling, Rendansen
20	söndag	2025-05-18	OK Renen tävling, Rendansen
21	lördag	2025-05-24	BAIK:s vårtävling, medel
21	söndag	2025-05-25	BAIK:s vårtävling, lång