# Técnicas Elementares

**Noção de Planificação –** Deve entender a forma como é construído um mapa (projeção vertical dos objetos).

**Leitura do relevo -** Permite uma "navegação" com grande precisão e uma correta dosagem do esforço a realizar através da opção pelos trajetos mais eficazes. Os conhecimentos da 3ª dimensão é fundamental para o sucesso na realização de percursos de Orientação mais técnicos em que os pontos de controle estão colocados nos acidentes do terreno (reentrâncias, esporões, colinas, depressões, etc.). Isso envolve leitura de curvas de nível

**Legenda -** A aprendizagem da simbologia inserida no mapa e a sua relação com o terreno é fundamental para o sucesso na realização de percursos de Orientação, uma vez que permite uma fácil localização e orientação do mapa, bem como facilita a opção pelo trajeto mais correto. Para iniciantes a simbologia básica do mapa, é colocada na lateral do mesmo para facilitar a consulta até que memorize.

**Localização e Orientação do Mapa Através dos Pontos de Referência -** Quando se tem acesso a um mapa a primeira coisa é saber onde se encontra nele. Após localizar com precisão o local em que se encontra o participante deverá orientar o mapa de acordo com a disposição no espaço dos pontos de referência. Deverá procurar a sensação de estar dentro do mapa no local indicado sabendo a direção e sentido que devera caminhar

**Dobrar o Mapa -** A possibilidade de manuseamento do mapa ao longo de todo o percurso facilita a sua leitura. O percurso indicado no mapa possui áreas de informação marginais que não são determinantes para a correta leitura do mapa, então para uma leitura mais ágil, deve-se dobrar o mapa de forma a reduzir o seu tamanho de área útil com um tamanho aproximado de 15 cm.

**Regra do Polegar -** Quando se tem o mapa na mão o dedo polegar deve ser colocado no

local em que está localizado e sempre que deslocar o dedo vai acompanhando no mapa os movimentos efetuados. Esta regra quando bem executada permite indicar sempre com precisão e rapidez o local em que se encontra, uma vez que restringe a zona do mapa a consultar às imediações do local onde está colocado o dedo.

**Manter o Mapa Permanentemente Orientado -** E a regra fundamental para se realizar um percurso de forma correta. Deve se saber em que sentido está progredindo no terreno junto com o mapa.

**Noção das Distâncias e Escalas -** A noção do espaço percorrido ou a percorrer , também é importante para o seu sucesso. O participante deverá saber relacionar o espaço representado no mapa e a sua correspondência no terreno. A noção dos espaços percorridos desenvolve-se com a prática e é possível de ser melhorada através da contagem de passos duplos que estando aferidos dão uma informação sobre o espaço

## Bússola

**Como Auxiliar para Orientar o Mapa –** A grande utilidade da Bússola centra-se na possibilidade de aumentarmos a velocidade de execução para orientar o mapa. Basta fazer coincidir a direção das meridianas (linhas de norte) do mapa com a agulha da bússola.

**Processos Expeditos para Orientar o Mapa –** Existem formas de Orientação para localização das direções Norte e Sul sem utilizar a bússola, como As indicações recolhidas no terreno (disposição do musgo na parte voltada a norte das árvores e rochas) ou através dos astros (movimento do sol ao longo do dia e posição da estrela polar durante a noite) contribuem para esta aquisição.

**Azimute –** É uma técnica de navegação mais avançada, porém simples de executar possibilita mais segurança e melhor precisão na realização de percursos.

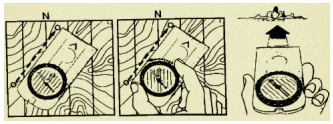
## Técnica 1-2-3

1. Lateral da bússola coincidindo com a trajetória linear de um ponto para outro
2. Mover o disco da bússola de forma que as linha do norte coincidam com as linhas

meridianas de norte indicadas no mapa (atenção para não colocar o norte no sul e vice-versa).

3. Gire o corpo segurando a bússola de forma que o norte ( a parte vermelha) do limbo (agulha) fique sobre o norte do disco da bussola. Este ato chama-se calar a bússola. Feito isso a sua bússola esta orientada e só seguir a seta principal da bússola, paralela as laterais da bússola ( e não a do norte eim!!), daí e só ir atrás do ponto e manter o item 2 .

## Escolhas de Itinerários



**Para Onde Vou?** Avaliar os pontos de controle de forma inversa. Ver primeiro qual a melhor aproximação ao ponto de controle, depois escolher um ponto de ataque.

**Por Onde Vou?** O objetivo é escolher um bom itinerário para o ponto de ataque que segue boas referências lineares ou outros elementos evidentes para que seja possível realizar uma deslocação segura e rápida. Evitar opções em "zig-zag" que aumentam muito a distância percorrida. Por exemplo, num terreno montanhoso a progressão em linha reta dificilmente representa a melhor escolha.

**Como Vou?** Após escolher o itinerário posso então escolher a técnica a utilizar em cada zona do itinerário, Orientação simples, ou detalhada, a azimute ou contar passos, etc.

**Avaliações básicas** – Existem condições de progressão (runnability) basicas que devem ser avaliadas, por exemplo:

- Tipo da vegetação, tipo de solo(arenoso, pedregoso, etc), umidade do solo (charcos, pântanos)
- Obstáculos físicos do terreno como, por exemplo, vegetação muito fechada, despenhadeiros, acidentes hidrográficos (lagos, lagoas, rios)
- Áreas de acesso proibido como propriedades privadas, terras cultivadas, áreas de criação de abelhas,etc ;
- Dificuldades técnicas, incluindo escassez de trilhas, caminhos ou estradas, linhas e detalhes seguros inexistentes, pobreza de pontos de ataque, etc;
- Talentos pessoais: habilidade para navegação, velocidade desenvolvida de acordo com o tipo de terreno. Exemplo: algumas pessoas correm melhor em subidas do que outras.

**Escolha de ponto de Ataque –** Se o ponto de controle estiver situado em um lugar afastado de referências lineares é uma boa opção, escolher primeiro um elemento mais fácil próximo a ele e depois procurar o ponto propriamente dito. Do ponto de ataque até o ponto de controle deve-se progredir devagar, ler o detalhe do terreno e tendo atenção a descrição do ponto de controle. Se não encontrar o ponto de controlo à primeira tentativa evitar os deslocamentos desordenados e procurar outras referências que sirvam como 2º ponto de ataque. Ao avistar o ponto de controle e antes de picotar o cartão preparar o ponto de controle seguinte determinando a direção de saída e se possível também a escolha do itinerário.

**Procurar Primeiro os Elementos de Maior Dimensão -** Os elementos de maior dimensão são mais evidentes e muito mais fáceis de localizar. Primeiro procuramos os elementos de maior dimensão e depois os menores.

**Utilizar pontos de referência óbvios na proximidade do itinerário-** Muitas vezes os pontos de controlo estão situados afastados do itinerário que seguimos e não nos é possível encontrar um ponto de ataque na sua proximidade. Nesta situação devemos procurar também os pontos de ataque situados no lado oposto ao ponto.

**Áreas com Pouco Detalhe ou Vários Elementos Idênticos**
Nestas situações devemos optar por realizar uma progressão cuidadosa recorrendo à bússola para progredir em azimute, realizar uma leitura detalhada do mapa e eventualmente contar passos para uma correta determinação da distância percorrida.

**Áreas com Relevo Muito Detalhado** As zonas de relevo muito detalhado e pouco evidente exigem uma deslocação mais lenta, uma leitura cuidada do mapa e a contagem de passos.

**Pontos em Encostas** Nos pontos de controlo situados em encostas devemos optar por fazer o ataque por cima onde é possível visualizar melhor o ponto de controle e também possibilita que o praticante chegue mais "descansado" ao ponto, para que seja mais fácil realizar uma nova opção.

**Relocalização** Quando se perder no mapa, terá a necessidade de voltar a encontrar nosso

"caminho" ou seja alguma  informação que permita se situar no mapa.  Nesta situação uma memorização do itinerário já realizado permite encontrar uma  referência  que ajuda a relocalizar. Caso não seja possível a relocalização na  zona em que está deverá regressar para trás até conseguirmos encontrar  uma  referência que permita a relocalização.