WYSŁANE PRZEZ
Irmgard

ON
07.06.2013

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Zachować dystans



Oszacowanie odległości wymaga sporo wprawy, ale jest tego warte – zwłaszcza w biegach na orientację i podczas zajęć na świeżym powietrzu.

Założę się, że nie potrafisz oszacować długości pięciu połączonych ze sobą monet o nominale 50 rapplerów z dokładnością do 10 mm?

Artykuł ten pochodzi z magazynu „Forum" i jest załączony poniżej w formacie PDF.

Orientacja

Nie tylko – ale również – podczas biegu na orientację niezwykle pomocne jest oszacowanie odległości z wyprzedzeniem. Kto lubi wracać tylko dlatego, że nie ustalił odpowiedniej długości kroku? Szacowanie odległości wymaga nie tylko dobrego punktu odniesienia, ale także dużo praktyki. Poniższe wskazówki pomogą Tobie (a także dzieciom uczestniczącym w Twoim programie outdoorowym) lepiej się orientować i nie zbaczać zbyt często z trasy podczas biegu na orientację.

Trzymać dystans

Z codziennego życia w Jungschi wiemy, że Norda oznacza północ – orientację – kierunek – dromader – wzloty i upadki. Oczywiście dromader symbolizuje odległość: ważne są nie tylko kierunek i wysokości, ale równie istotna jest właściwa odległość. (zobacz także Forum-Kind, nr 2/2006: „Od A do B" oraz „Wprowadzenie do biegów na orientację" w sekcji plików do pobrania)

Jak nauczyć się lepiej szacować

Aby poprawić swoje umiejętności szacowania, warto podzielić odległość (lub wysokość, wagę itp.) na mniejsze (ewentualnie jednakowej wielkości) jednostki. Na przykład o wiele łatwiej jest oszacować średnicę monety o nominale 50 rappenów niż długość wszystkich pięciu monet o nominale 50 rappenów.

Pomocne w ograniczaniu błędu szacowania jest również „ograniczenie przedziału" za pomocą długości maksymalnej i minimalnej.

Należy również pamiętać, że przy dobrej widoczności i słońcu w plecach odległości są często szacowane jako zbyt krótkie, a przy złej pogodzie – jako zbyt długie.

Alfabet metod Odległości

A jak wzrok

Naprawdę duże odległości najlepiej oszacować na podstawie możliwości wzroku. Poniższa tabela pomoże Ci dokonać dobrego oszacowania w normalnych warunkach oświetleniowych na podstawie rozpoznawalności:

- 15 km zamek, wieża kościelna, antena
- 7 km dom, stodoła
- 3 km jadące samochody
- 1,5 km grupa ludzi, samochody
- 1 km pojedyncze drzewo, krowa
- 700 m pojedyncza osoba z grupy
- 500 m kolor ubrania
- 300 m twarz jako jasna plamka
- 200 m szczegóły ubioru
- 100 m oczy jako ciemne plamy
- 50 m oczy, usta, nos

B jak praca nóg

Nie ma nic prostszego niż pokonanie dystansu krokiem. Musisz jednak dobrze znać długość swojego kroku. Zapamiętaj liczbę kroków potrzebnych do pokonania 100 m na płaskiej drodze, pod górę i w dół, a także w biegu. Ta wiedza będzie ci się często przydawać.

C jak huk

Dźwięk w powietrzu przemieszcza się z prędkością około 330 m na sekundę. Licząc sekundy między uderzeniem młotka a hukiem, możesz łatwo obliczyć, w jakiej odległości rolnik stawia swoje nowe ogrodzenie.

D jak skok kciuka

Prawidłowe zastosowanie „skoku kciuka” to chyba jedna z największych radości młodego harcerza: wyciągnij rękę do końca i obserwuj, między którymi punktami na horyzoncie „skacze” kciuk, gdy celujesz na przemian prawym i lewym okiem. Oszacowaną „odległość skoku” pomnóż przez 10, a już znasz przybliżoną odległość obiektu.

Alfabet metod – wysokości

E jak „cień”

Wysokość drzewa **w słoneczny dzień oblicza** się za pomocą proporcji: Max mierzy 1,5 m, a – o ile stoi nieruchomo – jego cień ma 2,2 m. Cień drzewa ma 30 m. W związku z tym wysokość drzewa wynosi 30 m / 2,2 m × 1,5 m = 20,5 m. **Przy złej pogodzie** drzewo (miejmy nadzieję) w ogóle nie **jest** widoczne.

F jak prawo spadania

Najłatwiej obliczyć wysokość mostu, mierząc czas spadania kamienia do strumienia. Pomnóż czas w sekundach przez siebie, a następnie przez 5, a otrzymasz wysokość: 2 sekundy czasu spadania dają 2 × 2 × 5 = 20 m wysokości. Nie używaj do tego eksperymentu sprężyny…!

Życzę Ci wielu sukcesów i jak najmniejszej liczby „zwrotów” podczas następnych zawodów w biegach na orientację.

Zachować dystans

Bibliografia



- **Treść i ilustracja: Forum** Kind, nr 10/14, strona 21. Oszacowywanie odległości, skok kciuka, długość/wysokość/szerokość. © Copyright www.forum-kind.ch
- **Autorka:** Lori Keller, sekretarz BESJ

Weitere Informationen

Kategorie
Technologia i aktywność na świeżym powietrzu

Tagi
Ocena

Wiek
Brak dostępnych danych.

Liczba uczestników
Brak dostępnych danych.

Biblia
Brakuje tej informacji.

Czas trwania
Brak dostępnych danych.

Materiał
Prawie bez wysiłku

Pobieranie plików
Plik do pobrania dostępny

KI Generierter Inhalt
Zawartość
Kategorie
Tagi
Wiek
Liczba uczestników
Biblia
Czas trwania
Materiał

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/pl/wiki/art/zachowac-dystans