

ORIENTEERING ASAS

PENGENALAN ORIENTEERING

Definisi

- ❑ Orienteering adalah sukan rekreasi yang memerlukan imbalan diantara koordinasi fizikal dan mental dengan baik. Peserta perlu mengemudikan arah dirinya dari satu titik kawalan ke satu titik kawalan yang lain dengan berpandukan kepada peta dan kompas yang diberikan yang telah ditandakan diatas peta dan ditentukan dipermukaan bumi mengikut susunan tertentu.
- ❑ Orienteering bermaksud peta, hutan dan adventure. Sukan ini boleh diibaratkan gabungan antara sukan merentas desa (cross-country), pandu arah dan acara mencari harta karun (treasure-hunt). Ia meliputi berbagai bidang latihan, kaedah mainan dan pertandingan disamping menyediakan ruang eksplorasi, cabaran dan risiko tersendiri.

Jenis-jenis orienteering

Terdapat empat kaedah orienteering dijalankan mengikut ketetapan Persekutuan Orienteering Antarabangsa (IOF) iaitu Foot-O, MB-O, Ski-O dan Trail-O. Di negara ini, hanya kaedah Foot-O yang mudah untuk dilakukan, antaranya adalah :-

- ❑ Orienteering Merentas Desa (**Cross-Country Orienteering**)
- ❑ Orienteering Bermarkah (**Score Orienteering**)
- ❑ Orienteering Jalanraya (**Street Orienteering**)
- ❑ Orienteering Bukit (**Mountain Orienteering**)
- ❑ Orienteering Malam (**Night Orienteering**)
- ❑ Orienteering Berganti-ganti (**Relay Orienteering**)
- ❑ Norwegian Event

Kebaikan sukan orienteering

- ❑ Sukan untuk semua
- ❑ Meningkatkan kecergasan fizikal
- ❑ Meningkatkan kecergasan mental & daya tumpuan
- ❑ Memberi cabaran & keseronokan
- ❑ Membina sikap positif & keyakinan diri
- ❑ Menggunakan persekitaran yang sihat
- ❑ Meningkatkan kemahiran pembacaan peta & kompas
- ❑ Memupuk sifat keberanian & ketenangan dalam keadaan cemas

Sejarah dan perkembangan

Sejarah permulaan

- Mula diperkenalkan di negara-negara Scandinavia pada awal abad ke 19.
- Dalam tahun 1918, Major Ernst Killander telah mengubahsuainya menjadi sukan yang lebih kompetitif, berperaturan dan diterima ramai. Beliau telah digelar sebagai “Bapa Orienteering”.
- Orienteering mengikut Model Killander merangkumi :-
 - Memerlukan daya ketahanan.
 - Stamina.
 - Kecekapan berlari.
 - Kekuatan mental.
 - Penggunaan skil navigasi dalam bentuk mukabumi yang lebih mencabar.
- IOF ditubuhkan dalam tahun 1961 dengan 10 negara.
- Kejohanan-kejohanan dunia yang dianjurkan oleh IOF adalah seperti :-
 - World Orienteering Championships (WOC)
 - World Cup (WC)
 - Junior World Orienteering Championships (JWOC)
 - Asia-Pacific Orienteering Championships (APOC)
 - World Masters Orienteering Championships (WMOC)- 35 tahun keatas
- Acara orienteering terbesar yang dianjurkan adalah O-Ringen (Swedish Five-Days) yang melibatkan penyertaan antara 15000 hingga 25000 orang.

Perkembangan di Malaysia

- Bermula dari satu bengkel orienteering yang dikendalikan oleh En. Wan Sabri Wan Mansor (Dr), Pensyarah UPM di Hutan Simpan Air Hitam, UPM pada tahun 1983.
- Penubuhan Persatuan Orienteering Pulau Pinang (POA) dalam tahun 1983.
- Diikuti dengan penubuhan Persatuan Orienteering Selangor & Wil. Persekutuan (WOA) pada tahun 1986.
- Kejohanan Orienteering Terbuka Malaysia (MOOC) yang pertama telah diadakan dalam tahun 1988.
- Malaysia bergabung dengan IOF dalam tahun 1992 melalui WOA.
- Penubuhan Persatuan Orienteering Malaysia (MOA) dalam tahun 1994.
- Penubuhan 5 buah cawangan negeri iaitu Kedah, Johor, Terengganu, Selangor, Wilayah Persekutuan dalam tahun 1996.
- MOA Caw. Pulau Pinang dan MOA Caw. Sabah pula ditubuhkan pada tahun 1997.

TERMINOLOGI DAN ALATAN

- Titik kawalan (Control point)
 - Suatu tanda kedudukan yang telah ditentukan diatas peta yang perlu dilawati oleh peserta.
 - Biasanya merupakan ciri-ciri mukabumi atau ciri-ciri buatan manusia yang jelas.
 - Titik kawalan bukanlah “check-point” kerana ia tiada penjaga dititik ini.

- Penanda kawalan (Control marker)
 - Tujuannya bagi membantu peserta tiba ke destinasi yang betul.
 - Suatu objek yang diperbuat daripada kain berwarna merah muda dan putih sebagai tanda yang diletakkan di Titik kawalan (dalam lingkungan 10m).
 - Mempunyai kod kawalan tersendiri dan penebuk lubang (puncher) yang unik.
 - Peraturan IOF tidak membenarkan No. 1 hingga 40 dijadikan sebagai No. Kod Kawalan.

- Kad kawalan (Control card)
 - Setiap peserta perlu membawa bersama-sama kad kawalan ketika menyertai acara sebagai bahan bukti atau pengesahan.
 - Dalam kad ini akan dicatatkan nama peserta serta masa bermula (start time) dan tersedia petak-petak untuk ditebuk apabila sampai di titik kawalan nanti. Kad ini perlu diserahkan kepada penjaga masa digarisan penamat untuk dicatatkan masa penamat.

- Peta utama (Master map)
 - Peta yang telah ditandakan dengan landasan dan disertakan dengan keterangan kawalan.
 - Landasan ini akan disediakan oleh Perancang Landasan.

- Keterangan kawalan (Control description)
 - Keterangan asas sebagai panduan titik-titik (control description) kawalan berkenaan. Butir-butir yang disenaraikan adalah siri titik kawalan, kod kawalan dan keterangan mengenai kedudukan titik kawalan.
 - Diperingkat antarabangsa, keterangan tidak ditulis dalam bentuk 'teks' tetapi dalam bentuk kod/gambarajah.

- Landasan (Course)
 - Landasan adalah panduan arah perjalanan dari permulaan titik kawalan ke titik kawalan yang lain hingga kepenamat. Landasan ini akan dilukis diatas peta utama dan akan disalin oleh peserta kemudiannya.
 - Tanda yang berkenaan landasan adalah :-
 - Titik permulaan ditandakan dengan tiga segi.
 - Titik kawalan dengan tanda bulatan.
 - Titik penamat dengan tanda 2 bulatan bertintih.
 - 'Leg' adalah perjalanan diantara 2 titik kawalan.

- Kompas (Compass)
 - Alat bantu yang kedua terpenting dalam sukan orienteering.
 - Ia digunakan hanya untuk menentukan arah sahaja.

PETA

Peta adalah lukisan bagi gambaran bentuk mukabumi bagi sesebuah kawasan yang dilihat dari udara. Peta adalah sumber maklumat bagi kawasan berkenaan. Mempunyai tajuk, kontor,

skala, petunjuk, garisan melaras dan kod warna yang akan memberi kemudahan dan tangkapan yang tepat mengenai rupa bumi kawasan berkenaan.

Jenis-jenis peta

Terdapat beberapa jenis peta yang diterbitkan seperti berikut :-

- ❑ Peta topo
- ❑ Peta panduan jalanraya
- ❑ Peta khusus
- ❑ Atlas
- ❑ Peta imejan satelit
- ❑ Peta orienteering

Kandungan peta orienteering

- Tajuk peta
- Arah Utara
- Skala - samada 1:5000, 1:10000, atau 1:15000
- Petunjuk peta
- Garisan melaras utara-selatan
- Kredit – kerjaukur, kartografi, tarikh cetakan, penaja dsb.

Warna-warna dalam peta

Terdapat 6 warna yang ditentukan mengikut standard IOF. Warna tersebut adalah :-

- ❑ Hitam - ciri-ciri buatan manusia & batu
- ❑ Perang - kontor & jalanraya
- ❑ Kuning - keadaan tumbuhan : lapang dan terbuka
- ❑ Putih - keadaan tumbuhan : berpokok/boleh berlari
- ❑ Hijau - keadaan tumbuhan :berjalan/redah
- ❑ Biru - kawasan berair

Bentuk muka bumi

Garisan kontor dalam peta akan menerangkan maksud paras ketinggian yang samarata bagi keadaan mukabumi berkenaan. Antara yang perlu diketahui adalah :-

- ❑ Susuh bukit (spur) - *sejalur tanah yang menganjur keluar*
- ❑ Ceruk (re-entrant) - *berlawanan dengan susuh bukit*
- ❑ Permatang (ridge) - *tanah tinggi yang memanjang*
- ❑ Pelana (saddle) - *suatu lekukan yang terletak diantara dua bukit*
- ❑ Knol (*tanah yang lebih besar dari busut tetapi kecil dari anak bukit*)

KOMPAS

Kompas adalah alat pengemudian arah yang mempunyai jarum magnetic merah hitam serta ditandai dengan ukuran sama dalam mil atau darjah. Ia merupakan alat bantu dalam sukan orienteering.

Jenis kompas

Terdapat berbagai jenis kompas dan jenama yang dikeluarkan untuk tujuan navigasi. Antaranya adalah :-

- ❑ Kompas Tentera
- ❑ Kompas Orienteering
- ❑ Kompas Marin
- ❑ Kompas Kiblat
- ❑ Kompas Digital

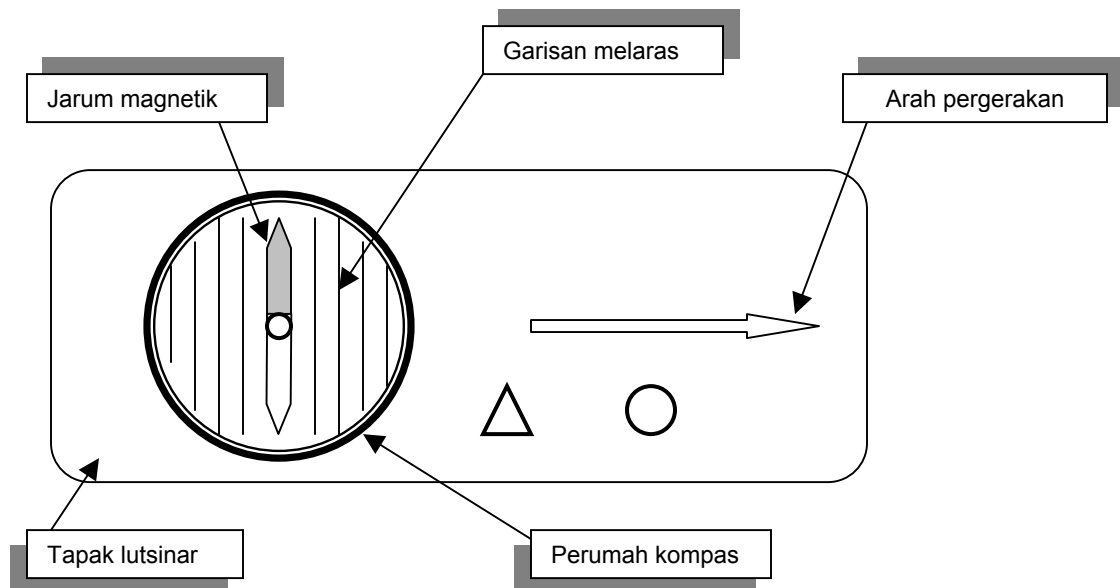
Kompas orienteering pula terdapat dalam berbagai bentuk dan jenama antaranya *baseplate compass*, *thumb compass* dan *clip compass*. Ianya direkacipta agar lebih mudah dan praktikal. Dua jenama yang popular adalah Suunto buatan Finland dan Silva buatan Sweden.

Kegunaan kompas orienteering

Kompas orienteering boleh digunakan untuk tujuan berikut :-

- ❑ Mengukur jarak
- ❑ Menentukan kedudukan
- ❑ Mencari arah

Anatomi kompas orienteering



TEKNIK-TEKNIK ASAS

Teknik melaras peta

Langkah pertama yang harus diketahui adalah melaras Utara peta. Melaras peta ke Utara adalah bertujuan untuk membetulkan kedudukan peta berkenaan supaya ianya bersamaan

dengan kedudukan pada mukabumi sekeliling. Cara ini akan lebih mudah untuk menentukan arah pergerakan.

Terdapat dua cara untuk melaras Utara peta iaitu :-

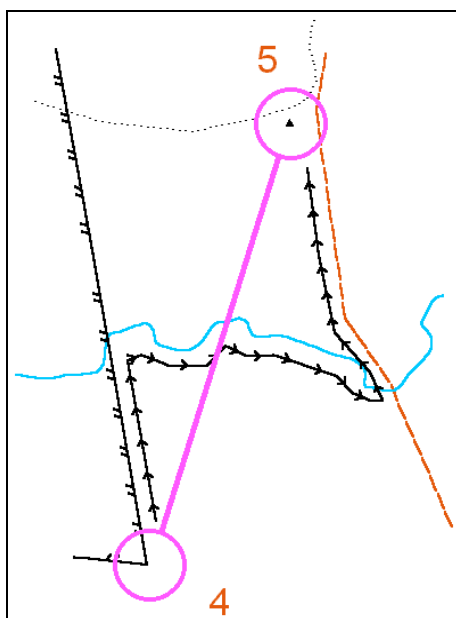
- Berpandukan kepada kedudukan ciri-ciri mukabumi sekeliling
- Menggunakan kompas

Teknik susur tangan

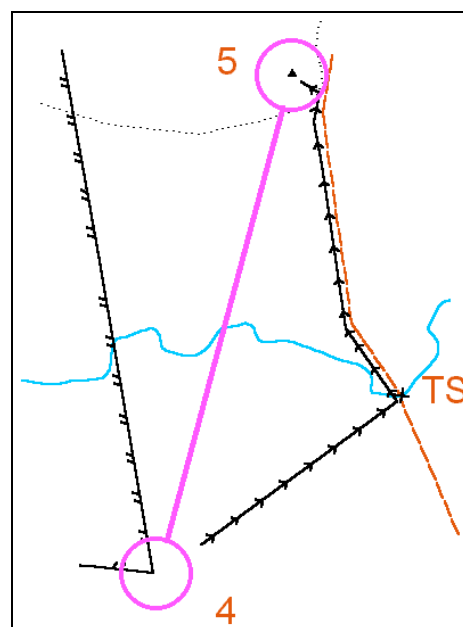
- Merupakan teknik asas yang mudah dalam pemilihan laluan dengan menggunakan ciri-ciri garisan yang mudah dikenali seperti jalan, lorongkaki, sungai, pagar dan sebagainya. Kaedah ciri-ciri garisan ini dipanggil Susur tangan (*Handrails*).
- Sebelum bergerak, cuba lihat apakah ciri yang boleh digunakan untuk susur tangan yang akan membawa anda sehampir mungkin ke tempat yang ditujui. Ikut ciri berkenaan.

Teknik titik sasaran

- Titik sasaran merupakan suatu ciri yang jelas yang terletak pada ciri garisan atau yang berhampiran dengannya, sebelum anda tiba di kawalan yang ditujui. Antara ciri yang boleh digunakan sebagai titik sasaran ialah simpang/selekoh jalan atau sungai, hujung atau penjuru pagar dsb.
- Pilih Titik sasaran yang paling hampir kepada destinasi anda. Perlahankan pergerakan apabila hampir ke Titik sasaran dan pastikan arah yang perlu diikuti dan jarak untuk menghampiri kawalan. Teknik ini biasanya digunakan bersama dengan teknik susur tangan.



SUSUR TANGAN



TEKNIK SASARAN

Relokasi

Merupakan satu teknik atau cara yang digunakan apabila peserta merasa tidak pasti akan kedudukan sebenar atau tersesat.

- ❑ Jangan panik jika dirasakan sudah tersesat. Berehatlah terlebih dahulu.
- ❑ Jangan bergerak lagi atau merayau-rayau tidak tentu arah.
- ❑ Laraskan peta ke arah utara peta dan cuba bandingkan ciri muka bumi yang boleh dilihat.
- ❑ Jika masih tidak dapat menentukan kedudukan, cuba ingat ciri yang terakhir yang telah dilalui dan semak dalam peta.
- ❑ Setelah 2 minit berehat dan anda masih sesat, cuba bergerak ke arah ciri garisan yang jelas. Dapatkan kedudukan anda dan teruskan pergerakan ke titik kawalan.
- ❑ Jika masih ragu-ragu dan risau, dapatkan bantuan sesiapa yang terjumpa atau cuba carikan jalan balik ketitik permulaan.

PEMBATALAN PENYERTAAN

Peserta akan diberikan “Did not finish” (DNF) atau pembatalan penyertaan (DISQ) apabila berlakunya perkara-perkara seperti berikut:-

- ❑ Gagal memulangkan kad kawalan.
- ❑ Tidak menebuk kad kawalan dengan selengkapnya.
- ❑ Tebukan yang dibuat terkeluar petak yang sepatutnya.
- ❑ Tebukan yang kurang jelas/berubah corak.
- ❑ Tidak membantu peserta lain yang sangat memerlukan bantuan kecemasan.
- ❑ Meniup wisel tanpa alasan munasabah.
- ❑ Menaiki sebarang kenderaan kecuali bagi acara yang dibenarkan.
- ❑ Bertindak untuk cuba menipu semasa pertandingan dengan pelbagai cara.

PROSIDUR MENYERTAI ACARA

Di Malaysia, pakaian yang sesuai untuk orienteering adalah pakaian sukan yang memudahkan larian. Gunakan kasut yang sesuai mengikut keadaan tanah kawasan pertandingan. Jangan berlari sambil membawa muatan seperti beg gelas, botol air minuman, parang atau sebagainya.

Pendaftaran/permulaan

- ❑ Daftarkan diri dengan mengisi butir-butir perlu dalam kad kawalan. Pilihlah landasan yang sesuai untuk anda. Serahkan semula kad kawalan anda dan dapatkan masa mula.
- ❑ Apabila tiba giliran anda, dapatkan peta dan pergi kegarisan permulaan. Tentukan kad kawalan dan peta yang betul untuk anda. Salin peta utama jika diarahkan.
- ❑ Laraskan peta, ambil arah laluan dan mulakan larian ke penanda kawalan yang pertama dan seterusnya.

Di garisan Penamat

- ❑ Serahkan dengan segera kad anda apabila sampai di kaunter penamat. Masa tamat akan dicatatkan pada kad anda.
- ❑ Beredarlah dari situ dan tunggu keputusan pertandingan.
- ❑ Semua peserta mesti melaporkan diri di tempat penamat walaupun gagal menghabiskan pertandingan. Ini bertujuan bagi mengelak dari diklasifikasikan sebagai peserta yang hilang.

Nota ini disediakan oleh :

Mohd. Zaini Ujang
PERSATUAN ORIENTEERING MALAYSIA (MOA)
Tel : 03-6279 7434, 012-6503140

Update : 9 May 2005