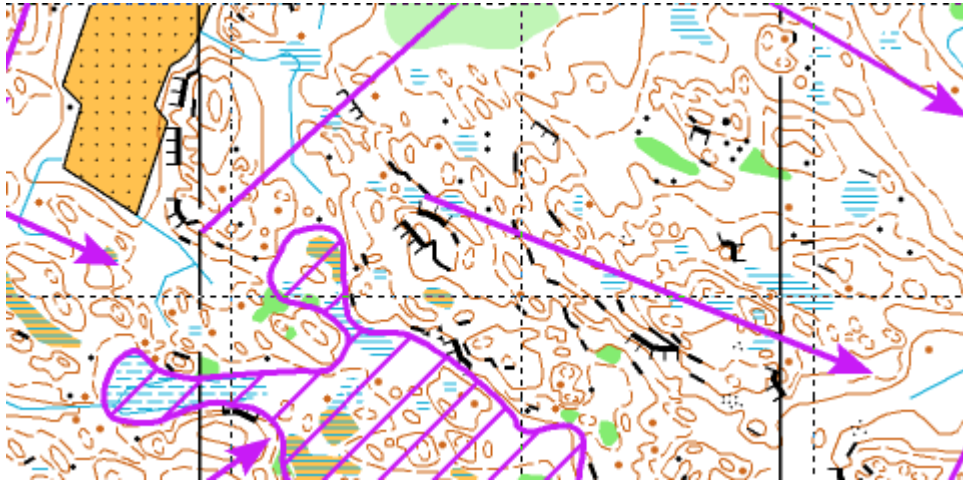




## Banläggarskola klass 2 & OCAD-kurs, Mariehamn 2019



**28.9.2019 kl. 10.30-19.00 Banläggarskola (SSL-nivå 2)**

**29.9.2019 kl. 9.00-16.00 Ocad-kurs**

**Mariehamn (Preliminärt IF Åland Klubbstuga i Strandnäs, Strandhagsvägen 11, Strandnäs, Mariehamn 22100)**

Är du intresserad av att planera orienteringsbanor? Vill du lära dig att använda Ocad? Nu har du möjligheten till det på FSOs och IF Ålands banläggarskola och OCAD-utbildning den **28-29.9.2019**. Kursen lämpar sig för alla personer som vill lära sig att planera orienteringsbanor för träning och tävling (t.ex. FSOM). Under kursen lär du dig också vad du skall tänka på då du planerar banor. Som utbildare fungerar Jouni Junkkaala, [jouni@ok77.fi](mailto:jouni@ok77.fi) (OK 77). Under dagens lopp bjuds kaffe. Lunchpaus (1 timme) hålls under båda dagarna mellan kl. 12-13.

Ett godkänt utförande av banläggarskolans utbildning ger behörighet att ansöka om banläggarkort klass 2 av det nationella orienteringsförbundet Suunnistusliitto. (20 pers. ryms med på utbildningen)

### Anmälning

- 1) Åländska deltagare: IF Åland står för utbildning, kaffe och lunch. Anmäl dig senast 15.9.2019 på [robin.aid@idrott.ax](mailto:robin.aid@idrott.ax).
- 2) Deltagare från övriga föreningar: Deltagaravgiften är 25 €/person (max 150 € /förening). Priset inkluderar material och kaffe. Avgiften faktureras efter kursen av deltagaren eller föreningen (enligt överenskommelse). Anmäl dig senast 15.9.2019 på [wilhelm.stenbacka@idrott.fi](mailto:wilhelm.stenbacka@idrott.fi).

Vid anmälning bör meddelas:

- Namn (förnamn, efternamn) och förening
- Eventuell(a) specialdiet(er)
- Tillgång till egen laptop (ja/nej)
- Egen banläggarefarenhet (nybörjare / lite erfarenhet / rutinerad / banläggarskola-guru)
- Ocad-erfarenhet (nybörjare / lite erfarenhet / rutinerad / Ocad-guru)



## Utrustning och programvara

Ta med dig en egen bärbar dator om du har. Under kursen används banläggnings- och kartritningsprogrammet Ocad. Ocad kan och bör laddas ner innan utbildningen startar. Ocad är ett avgiftsbelagt program, men man kan ladda ner och använda en testversion av programmet, som är i kraft 21 dagar. Testversionen bör således **inte** installeras innan 9.9. Ocad finns tillgängligt på: <https://www.ocad.com/en/trial/>

För att delta på utbildningen bör man göra några förhandsuppgifter. Utbildaren skickar förhandsuppgifter ca. 2 veckor innan utbildningen åt anmälda deltagare. Uppgifterna bör lämnas in till utbildaren senast torsdag 26.9.

Välkommen med!  
FSO och IF Åland

## Kurstidtabell

### 28.9.2019 kl. 10.30-19.00 Banläggarskola (SSL-nivå 2)

10.30-11.00 Introduktion till kursen

11.00-12.00 Hur skapar man en bra orienteringsbana?

12.00-13.00 Lunch

13.00-15.00 Hur skapar man en bra orienteringsbana? (fortsätter + övningar/grupparbeten)

15.00-15.15 Kaffepaus

15.15-16.00 Genomgång av förhandsuppgifter

16.00-17.30 Banläggarens uppgifter (i praktiken)

17.30-18.00 Kaffepaus

18.00-19.00 Banläggarens uppgifter (fortsätter)

### 29.9.2019 kl. 9.00-16.00 Ocad-kurs

9.00-10.00 Repetition/komplettering av gårdagen (om något blivit på hälft)

10.00-12.00 Användning av Ocad

12.00-13.00 Lunch

13.00-15.00 Övningsuppgifter

15.00-15.30 Kaffepaus

15.30-16.00 Sammandrag och avslutning



## Ämnesområden på kursen

### Hur skapar man en bra orienteringsbana?

En bra orienteringsbana

- Regler
- En bra sträcka/ett bra kontrollmellanrum
- En bra kontrollpunkt
- Nivåkraven på olika banor
- Discipliner (lång, medel, sprint, stafett)

### Banläggarens uppgifter (i praktiken)

- Banläggarens ansvarsområden
- Banläggarens roll i tävlingsorganisationen, arbetsfördelningen
- Banläggarens uppgifter
- Tidtabell
- Samarbete med tävlings- och/eller bankontrollanten
- Bock-, snitsel- och övrigt byggande
- Emit

### Användning av Ocad

- Bakgrundskartan & bankartan
- Banritning
- Kontrolldefinitioner
- Utskrift av kartor/banor
- Specialverktyg – kurvkartor, korridor-o etc.