

# Специфика бега с ориентированием

Специфика бега с ориентированием вытекает из сочетания самих этих понятий. Бег и ориентирование должны сосуществовать в течение всего соревнования. Скорость бега в значительной мере определяет конечный результат спортсмена. Во многих случаях она зависит и от задач, которые ставит на трассе начальник дистанции, а задачи эти постоянно усложняются.

Таблица 1. Симптомы утомления после нагрузок различной величины

| Симптомы утомления | Легкое утомление                                                                                                     | Сильное утомление                                                                                                                                            | Очень сильное утомление                                                                                                           | Восстановление после предельных нагрузок                                                                                                               |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Окраска кожи       | Легкое покраснение                                                                                                   | Сильное покраснение                                                                                                                                          | Очень сильное покраснение или необычайная бледность                                                                               | Сохраняющаяся в течение нескольких дней бледность                                                                                                      |
| Потоотделение      | В зависимости от температуры - легкое или среднее                                                                    | Сильное потоотделение выше пояса                                                                                                                             | Очень сильное, в том числе ниже пояса                                                                                             | Потение ночью                                                                                                                                          |
| Движения           | Уверенное выполнение, соответствующее достигнутому уровню интенсивности                                              | Увеличение ошибок, снижение точности, появление неуверенности                                                                                                | Сильное нарушение координации, вялое выполнение движений, стабильная неточность, явное проявление ошибок, "шатающиеся" движения   | Нарушения движений и бессилие в следующем тренировочном занятии после 24 или 48 часов отдыха, сниженная точность                                       |
| Сосредоточенность  | Нормальная, корректирующие указания выполняются, нег явлений нервозности, полное внимание во время показа упражнений | Невнимательность при объяснениях, пониженная восприимчивость при совершенствовании технических и тактических навыков, сниженная способность к дифференциации | Значительно сниженная сосредоточенность, большая нервозность, рассеянность, сильно замедленная реакция                            | Невнимательность, неспособность к исправлению движений после 24 или 48 часов отдыха, неспособность сосредоточиться во время умственной работы          |
| Общее самочувствие | Никаких жалоб, выполняются все нагрузочные задания                                                                   | Слабость в мышцах, значительно затрудненное дыхание, нарастающее бессилие, явно пониженная работоспособность                                                 | Свинцовая тяжесть в мышцах и суставах, головокружение, тошнота или рвота, "жжение" в груди, чувство абсолютно "кислого" состояния | Засыпание с трудом. беспокойный ночной сон, непрекращающиеся боли в мышцах и суставах, бессилие, пониженная физическая и умственная работоспособность, |

|                          |                                                                |                                                                                                                                     |                                                                                |                                                                                                            |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          |                                                                |                                                                                                                                     |                                                                                | учащенный пульс после 24 часов отдыха                                                                      |
| Готовность к достижениям | Желание продолжать тренировку                                  | Пониженная активность, стремление к более длительным перерывам, но есть готовность продолжать тренировку                            | Желание полного покоя и прекращения тренировки, тенденция к "капитуляции"      | Нежелание возобновлять тренировку следующий день, безразличие, сопротивление требованиям тренера           |
| Настроение               | Приподнятое, радостное, оживленное (прежде всего в коллективе) | Несколько "приглушенное", но радостное, если результаты тренировки соответствуют ожиданию, радость по поводу предстоящей тренировки | Возникновение сомнений в ценности и смысле тренировки, боязнь новой тренировки | Подавленность, непрекращающиеся сомнения в ценности тренировки, поиски причин для отсутствия на тренировке |

Важнейшее требование, которое составляет предмет спортивного ориентирования, в материалах Международной федерации ориентирования (ИОФ) записано так: "Каждый маленький участок трассы, который не содержит ориентирования совместно с бегом, означает неудачу начальника дистанции". Начальники дистанций, правильно понимающие этот тезис, стремятся среди множества районов выбрать местность, наиболее пригодную для бега и ориентирования, отразить в карте такие ее особенности, которые необходимы спортсменам для полной реализации своих физических возможностей и проявления всех навыков ориентирования. Контрольные пункты располагают так, чтобы на всей дистанции спортсменам приходилось решать задачи, связанные с выбором оптимальных путей передвижения как по скорости бега, так и по надежности опознавания встречающихся ориентиров.

Прогресс, достигнутый в технике изготовления карт, а главное - в понимании сути соревнований по спортивному ориентированию, привел к тому, что высокие результаты на трассах уже невозможно показать, используя один-два приема ориентирования. От современного спортсмена-ориентировщика требуется комплексное владение техникой абстрагирования рисунка карты и выделения из нее главных опорных ориентиров, умения быстро представить и оценить характер и надежность каждого из них выбрать наиболее рациональный путь между ними. А затем по мере продвижения к контрольным пунктам необходимо быстро и точно производить измерения по карте и компасу, опознавать встречающиеся ориентиры, оценивать пройденные расстояния, запоминать то, что осталось позади, и представлять то, что следует еще преодолеть. Естественно, при таком большом разнообразии задач нужно все технические элементы отработать до автоматизма, а их использование на каждой трассе стараться довести до минимума.

"Теперь для победы в беге с ориентированием нужно, - пишет один из ведущих специалистов по подготовке карт и дистанций соревнований швед Э. Ягерстрем, - чтобы многие сотни элементов соревнования были решены без ошибки. Тщательная оценка выбора путей должна сопутствовать каждому этапу. Снова и снова азимуты нужно брать точно, длины отрезков на карте измерять с точностью до миллиметра, а оценки измерения расстояний на местности производить неоднократно. Смешанные задачи чтения карты, движения по компасу и счета шагов, следует решать без ошибки, повторяющиеся трудные КП брать без потери времени, сил должно хватить до конца, сосредоточенность все время должна быть на высоте. Никто не возьмется утверждать, что даже опытный ориентировщик сумеет справиться со всеми этими тысячами и одной различными деталями совершенно без ошибок от соревнования к соревнованию".

С этим нельзя не согласиться, но каждый спортсмен должен стремиться к уменьшению числа таких ошибок. Ориентировщик должен в совершенстве владеть приемами, составляющими технику Ориентирования.

Исследователи в нашей стране, Швеции, Чехословакии проводили оценки соотношения технической и физической подготовки на различных стадиях занятий спортивным ориентированием. Их результаты получились очень сходными (табл. 2).

В таблице под технической подготовкой следует понимать совокупность освоения навыков ориентирования на местности, приемов выбора путей движения между контрольными пунктами и отработки способов скорейшего "взятия" этих пунктов.

Таблица 2. Соотношение времени, рекомендуемого для технической и физической подготовки ориентировщиков различных категорий (в %)

| Возрастная категория | Спортивная категория | Техническая подготовка | Физическая подготовка |
|----------------------|----------------------|------------------------|-----------------------|
| Дети                 | Новички              | 60                     | 40                    |
|                      | Разрядники           | 50                     | 50                    |
| Взрослые             | Новички              | 40                     | 60                    |
|                      | Разрядники           | 25                     | 75                    |
|                      | Мастера              | 10                     | 90                    |

Техническая, тактическая и психологическая подготовка спортсменов - ключевые моменты для успешных выступлений в соревнованиях по ориентированию. В истории развития этого вида спорта имеется немало примеров, которые показывают, что выдающихся физических данных еще недостаточно для достижения высоких показателей на лесных трассах. Так, на первом и втором чемпионатах мира за команду Великобритании выступал легкоатлет экс-рекордсмен мира на стайерских дистанциях Г. Пири. Однако его постигали неудачи - в первый раз он занял 46-е место, а во второй - 28-е, показав результат на 170 и 138% хуже победителей. На пятом чемпионате мира в составе команды Австралии также был очень сильный легкоатлет Д. Лотти, личный рекорд которого в беге на 10000 м составлял 29 мин. 2,4 сек. Но в итоговом протоколе его фамилии в верхней половине списка также не оказалось.

Можно привести и обратные примеры, которые показывают, что тренировки и соревнования на лесных трассах способствуют достижению высоких результатов в смежных спортивных дисциплинах. Наиболее яркая фигура - уже упоминавшийся нами норвежский лыжник олимпийский чемпион И. Форму. Еще гимназистом, а затем студентом он активно занимался ориентированием, входил в юношескую, а потом и во взрослую сборные команды Норвегии. Один из лучших результатов в ориентировании Форму показал как раз между двумя олимпиадами, заняв 9-е место на пятом чемпионате мира, состоявшемся осенью 1974 г. в Дании. Олимпийский чемпион и рекордсмен мира в беге на 3000 м с препятствиями швед А. Гэрдеруд - также один из приверженцев спортивного ориентирования. "Лес и ориентирование, - говорит он, - помогают мне разнообразить утомительные тренировки". Осенью 1974 г. он занял 10-е место на первенстве Швеции по марафонскому ориентированию, преодолев трассу длиной 27,6 км с 25 КП за 2 час. 43 мин. 31 сек. и уступив победителю около 8 мин.

Ориентирование, пожалуй, единственный вид спорта, который, не имеет постоянных или стандартных условий для проведения соревнований. Более того, стандартные условия ему противопоказаны. Глубокий смысл соревнований по ориентированию, их огромная притягательная и романтическая сторона заключены именно в том, что всякий раз спортсменам приходится сталкиваться с новым ландшафтом, с иным расположением и сочетанием контрольных пунктов, с изменчивыми погодными условиями и состоянием местности, с новыми картами. Поэтому для успешного завершения трасс спортсмены должны быть готовы решать любые навигационные и тактические задачи на любой местности.

# Элементы спортивного ориентирования

Под техникой спортивного ориентирования мы понимаем приемы и методы работы с компасом и картой, а также измерения расстояний с целью определения своего местоположения или передвижения в желаемую точку местности.

Можно выделить следующие элементы техники ориентирования:

- чтение карты - понимание и объемное представление того, что изображено на ней с помощью условных знаков, применяемых для спортивных карт;
- опознавание ориентиров на местности и сопоставление их с картой, или наоборот;
- работа с компасом при определении расположения ориентиров на местности, для ориентирования карты и определения направлений движения;
- измерение расстояний на карте и на местности.

Мы не выделяем здесь еще некоторых технических элементов, составляющих предмет спортивного ориентирования. К ним относится, например, отметка на контрольном пункте. Этот важный момент всегда должен находиться под пристальным вниманием ориентировщика, поскольку только четко выполненная отметка свидетельствует о правильном прохождении КП.

Несмотря на то что все спортсмены, стартующие на одной и той же дистанции, производят одинаковое количество отметок с помощью одинаковых технических средств, они затрачивают различное время на эту операцию (табл. 3)

Таблица 3. Показатели действий спортсменов-ориентировщиков в ходе соревнований

| Действие                                                     | По Х. Енквнсту (1969г.) |                    |         | По А. Кивистику (1971 г.) |                     |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------|---------|---------------------------|---------------------|
|                                                              | Мастера                 | Опытные спортсмены | Новички | Мастера                   | Кандидаты в мастера |
| Отметка на КП, сек                                           | 4                       | 5                  | 10      | 3                         | 4                   |
| Чтение карты у КП, сек                                       | 7                       | 24                 | 60      | 6                         | 8                   |
| Техническая остановка, ост/км                                | 2-3                     | 6                  | 10      | 6                         | 8                   |
| Продолжительность технической остановки, сек                 | 4                       | 10                 | 13      | 4                         | 6                   |
| Отношение времени всех остановок к результатам участников, % | 7                       |                    | 30      | 8                         | 13                  |
| Эффективная скорость, мин/км                                 | 6,5                     |                    | 8,4     | 7,3                       | 8                   |

Потери времени связаны главным образом с неумением правильно подготовить и развернуть карту, заранее наметить "клеточку", в которой будет производиться компостирование, и т. д. Отработка этих навыков может осуществляться на простейших тренировочных трассах с большим числом КП, в кроссовых тренировках или включаться в качестве одного из элементов в круговую тренировку. Причем рекомендуется опробовать различные средства отметки, которые могут встретиться на соревнованиях: компостеры (многочисленные модели), цветные карандаши, пароли, электронная отметка. Сокращение времени пребывания около КП целесообразно не только для улучшения собственного результата, но и из тактических соображений, поскольку спортсмен, находящийся в зоне КП, демаскирует его и облегчает поиск соперникам.

## Чтение карты

Умение читать карту - сложный технический навык, освоение и совершенствование которого продолжается в течение всего времени занятий ориентированием. В процессе изучения условных знаков, упражнений с картами в классе и на местности, участия в соревнованиях спортсмены совершенствуются в понимании изображения на картах различных по характеру ландшафтных районов.

При занятиях в классе с объемными моделями или на местности должен постепенно развиваться другой важный навык - опознавание ориентиров на местности и сопоставление их с картой, и наоборот. Это является основой определения своего местоположения по карте и на местности и составляет суть ориентирования вообще и спортивного ориентирования в частности.

Запоминанию условных знаков и приобретению навыков чтения карты способствуют многочисленные упражнения, например топографические диктанты, игры в топографическое лото, раскрашивание черно-белых карт, калькирование карт, отыскание на картах заданных условных знаков или ориентиров на время. Один из наиболее эффективных и комплексных способов быстрого освоения навыков чтения карты, опознавания ориентиров на местности, измерения расстояний и направлений - простейшая топографическая съемка местности.

При обучении чтению карты рекомендуется сразу же освоить еще один прием, который следует затем всегда использовать в ходе соревнования, - чтение карты "по большому пальцу". На современных высоконасыщенных подробностями картах иногда бывает трудно отыскать свое местонахождение: очень много сходных ориентиров попадает на глаза. Поэтому карту желательно свернуть так, чтобы на ней остался только район расположения одного-двух ближайших КП. Большой палец левой руки, держащей карту, должен быть направлен по линии движения, а ноготь - фиксировать место, отмеченное ориентировщиком как пройденное. Это позволяет без лишней траты времени обращать внимание на участок местности, в котором спортсмен находится в данный момент или который еще предстоит пройти. При определенных тренировках такой метод помогает читать карту не останавливаясь.

По мере освоения навыков чтения карты все большее внимание следует уделять грубому, или выборочному, чтению. Суть его в том, чтобы за короткое время понять общую картину местности, затем выделить на ней главные наиболее четкие и хорошо заметные ориентиры, которые целесообразно использовать в качестве опорных на пути продвижения в избранный район.

Тренировки по запоминанию карты способствуют общему развитию памяти, наблюдательности, что необходимо для успешных занятий спортивным ориентированием. Зимние соревнования на маркированной трассе - отличное средство развития этих качеств и одновременно их проверка. В некоторых критических ситуациях, возникающих и летом и зимой, например при потере ориентировки, развитая наблюдательность и хорошая память помогают воссоздать картины пройденных участков местности и определить район истинного местонахождения.

## **Работа с компасом**

Возможно, в недалеком будущем развитие науки и техники приведет к тому, что вместо сегодняшних карт (порой не очень выразительных и часто непонятных для новичков) появятся красивые многоцветные карты, причем не плоские, а объемные или стереоскопические. По ним будет легко определять рельеф местности и характер ландшафта, но движение по азимуту с использованием компаса еще долго останется классическим приемом техники ориентирования. Спортсмены-ориентировщики должны уметь передвигаться по азимуту и быть уверены в том, что их отклонения не превышают допустимых величин. При использовании спортивного компаса и определении направления азимутального движения "с руки" точность выхода в конечную точку составляет около 5-10% Длины пройденного пути.

В ходе соревнований по ориентированию вряд ли целесообразно преодолевать точно по азимуту отрезки длиной более 1 км. Очевидно, длинный этап нужно для ускорения движения подразделять, используя опорные ориентиры, на меньшие отрезки.

На основании многочисленных экспериментов и наблюдений в нашей стране и за рубежом технику хождения по азимуту опытных спортсменов следует признать хорошей, если они попадают в "ворота", ширина которых указана в табл. 4. Для ориентировщиков низших спортивных разрядов и новичков отклонения могут быть несколько большими.

Таблица 4. Допустимые отклонения при движении по азимуту

|                            |    |     |     |     |     |     |     |     |     |
|----------------------------|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Длина азимутного хода, м   | 50 | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 | 700 | 800 |
| Ширина "ворот" не более, м | 10 | 15  | 20  | 25  | 30  | 35  | 40  | 45  | 50  |

Естественно, спортсменам-ориентировщикам важно не только точно, но и быстро ходить по азимуту. Для контроля техники целесообразно проводить тренировочные и контрольные соревнования. Это могут быть соревнования с учетом времени на точность выхода в заданную точку или прохождение трассы по "белой карте".

При работе с компасом и картой чаще всего выполняются:

- снятие азимута с карты и определение направления на местности,
- обратная задача - нанесение азимута на карту.

С помощью современных спортивных компасов операции по измерению углов и направлений как на карте, так на местности производятся довольно быстро и точно. Начинающие ориентировщики осваивают их за 2- 3 занятия. Однако, чтобы эти технические приемы выполнялись безошибочно в соревновательной обстановке, необходимы постоянные тренировки. Ориентировщикам любой квалификации мы считаем нелишним напомнить, что колба компаса должна достаточно туго прижиматься к оправе с помощью пружинного кольца. Если пружина слабая, то накануне соревнований ее нужно подправить, иначе из-за свободного перемещения колбы могут быть досадные недоразумения.

В ходе соревнований, когда приходится экономить каждую секунду, спортсмены должны владеть техникой грубого и точного движения по азимуту, уметь применить ее в нужный момент.

Если опорный ориентир велик и нет надобности выходить в какую-нибудь определенную точку, то передвигаться к нему можно на довольно высокой скорости, визируя направление движения на бегу или при движении шагом через 100-200 м пути и более.

Чрезвычайно важно овладеть техникой грубого ориентирования по компасу в пересеченной или гористой местности, когда при траверсировании склонов трудно выдержать направление из-за их крутизны, камней, скал, поваленных деревьев, плохой видимости. Теоретические предпосылки к азимутному движению в горах аналогичны тем, что используются на равнине, однако из-за трудностей их практического осуществления (склон обычно "уводит" вниз) рекомендуются специальные тренировки для отработки этих навыков.

Грубо придерживаться избранного направления во многих случаях помогает солнце: либо само, когда мы движемся к нему, либо тени, когда движение происходит от него. Простые приказы себе (например, "солнце - в левый глаз", "30° от тени вправо") позволяют контролировать направление движения. Так же рекомендуется поступать, когда с целью экономии времени на исходной точке колба компаса не устанавливается на нужный угол, а направление движения выдерживается по отношению к стрелке компаса лишь приблизительно. Скандинавские ориентировщики называют этот прием "бег по стрелке". Можно давать себе приказы типа: "чуть правее стрелки", "перпендикулярно стрелке" и т. д. Некоторые спортсмены считают, что грубая

установка колбы компаса на избранное направление движения дает необходимую "устойчивость" при беге.

При грубом ориентировании, несмотря на высокую достоверность современных карт и их точность, рекомендуется контролировать пройденное расстояние счетом шагов.

Для развития техники грубого движения по компасу и выдерживания направления целесообразно проводить тренировки по отработке азимутальных ходов с минимально возможным числом обращений к компасу. Так, определив направление движения и заметив ориентир, нужно пытаться сохранить избранное направление на максимально длинном отрезке за этим ориентиром. Сначала такие тренировки можно проводить в редколесье, а затем - в более густом и труднопроходимом лесу. Опытным спортсменам рекомендуется некоторые тренировочные, а затем второстепенные трассы пробегать без компаса.

Чтобы выйти на контрольный пункт от привязки или опорного ориентира, часто нужно точное движение по азимуту. Это относится и к передвижениям на длинных этапах к трудной цели в богатом или бедном деталями районе, где отсутствуют крупные привязки или сопровождающие ориентиры. Еще более трудно точное движение по компасу в сильнопересеченной местности. Необходимость точно выйти на линейный ориентир - дорогу, тропинку, контур леса или границу лесных пород - может возникнуть в случае их использования в качестве сопровождающих ориентиров при движении в заданную точку.

## **Измерение расстояний**

Измерение расстояний на местности и на карте - один из главных элементов техники ориентирования. В настоящее время при наличии точных карт и их хорошей читаемости некоторые спортсмены считают, что подсчет шагов и определение по ним пройденных расстояний - ненужный элемент ориентирования, поскольку голова и так загружена огромным количеством информации. Однако, это мнение ошибочно.

Естественно, что на различных участках местности число пар шагов, приходящихся на единицу длины пути, может быть различным. Поэтому "азбуку" измерения расстояний следует освоить в самом начале занятий ориентированием. Для обучения можно использовать специально подготовленные участки кроссовых дистанций, длина которых известна спортсменам и тренерам (или только тренерам для контроля) и которые проходят по болотистой и каменистой местностям, в редколесье, по зарослям кустарника, на подъемах и спусках, по тропам, дорогам, просекам.

На этой же кроссовой дистанции можно оборудовать несколько точек, расстояние до которых измеряется глазомерно. Они могут быть расположены как на самой трассе, так и в стороне от нее, но должны хорошо просматриваться с трассы. В лесу такие точки вряд ли следует располагать на удалении более 100 м, а на открытых участках, например на опушках леса, больших полянах, они могут быть оборудованы на расстоянии до 300-400 м от точки наблюдения. Навыки глазомерного определения расстояний на местности необходимы для летних и зимних видов соревнований по ориентированию.

При измерении расстояний путем подсчета шагов спортсмены иногда начинают отсчет с нуля, как только достигнут какого-нибудь "железного" ориентира. Если пользоваться такой техникой счета, то всякий раз придется измерять по карте оставшееся расстояние и запоминать эту "железную" точку, от которой ведется новый отсчет. При усталости или невнимательности частая смена "начала координат" может привести к тому, что спортсмен запутается и забудет точку начала последнего отсчета. Поэтому на одном этапе вряд ли целесообразно начинать новый счет, если это не вызвано какими-либо особыми соображениями. На промежуточных опорных ориентирах лучше всего проконтролировать, совпадает ли измеренное расстояние с тем, которое должно быть по карте. Новый счет рекомендуется начинать только от последней привязки перед "взятием" КП.

Измерения на карте производятся с помощью масштабной линейки, выгравированной на пластине спортивного компаса, или глазомерно. Точные измерения с помощью линейки осуществляются обычно при точном азимутальном движении, когда нужно выйти на привязку, опорный ориентир или от них на КП, а также при беге вдоль линейных ориентиров, когда нужно "не прозевать" точку поворота или привязку. В большинстве остальных случаев можно довольствоваться глазомерным измерением расстояний. Поскольку глазомерное определение отрезков пути приводит к значительной экономии времени, в этом навыке целесообразно совершенствоваться непрерывно как начинающим, так и опытным ориентировщикам. Можно проводить домашние тренировки с картами, использовать кроссовые тренировки или контрольные соревнования. Согласно наблюдениям Е. Приймака, техника глазомерного определения расстояний на карте улучшается у новичков от занятия к занятию и примерно через 10 уроков приближается к результатам опытных спортсменов. Однако даже небольшие перерывы в тренировке глазомера приводят к ухудшению показателей. Перед соревнованиями, например во время разминки, целесообразно потренироваться в глазомерном измерении отрезков на картах, выполненных в том же масштабе, что и на данных состязаниях.

Прикидочные оценки расстояний на карте можно производить, зная ширину указательного пальца, двух-трех пальцев или ладони.

В гористой местности при большой крутизне склонов расстояния, измеренные на карте, могут отличаться от истинных расстояний между ориентирами на местности. Это связано с тем, что на карте измеряется проекция линии, соединяющей ориентиры. При крутизне ската  $20^\circ$  истинный путь будет на 6% длиннее измеренного по карте. Но на соревнованиях по ориентированию склоны с такой или большей крутизной приходится преодолевать редко, их стараются обходить. Поэтому на практике ориентировщикам вряд ли целесообразно делать поправки на угол ската. Грубая оценка угла ската может быть выполнена по величине расстояний между соседними горизонталями.

Для карт масштаба 1:20000 при высоте сечения 5 м угол ската превышает  $20^\circ$ , если расстояние между горизонталями составляет менее 1 мм.

При длительной эксплуатации компаса краска на масштабной линейке стирается. Это приводит к ошибкам в измерениях, нервирует спортсменов. Реставрировать линейку очень просто. Достаточно нитрокраской залить все риски и цифры, а затем протереть пластину ваткой, смоченной ацетоном. Если нитрокраски под рукой нет, можно воспользоваться лаком для ногтей.

Во время тренировок по технике ориентирования, даже если они проходят в виде учебных соревнований, не следует забывать, что это тренировка, а не состязание, и если сделана ошибка, немедленно остановиться, чтобы выяснить, почему она допущена. Однако нельзя забывать и о контрольном времени. Если оно кончается, надо прервать упражнение и возвратиться к месту сбора. Чтобы не подводить себя, товарищей, тренеров, нужно всегда быть дисциплинированным в лесу. В заключение приведем несколько заповедей ориентировщикам:

- Для поддержания высокой спортивной формы тренируйся не менее 6 раз в неделю.
- Тренируйся в беге на местности, постоянно упражняйся в измерении пройденного расстояния для достижения автоматизма.
- Ежедневно выполняй упражнения, направленные на повышение мастерства в ориентировании.
- Добивайся, чтобы не менее одного раза в неделю были организованы тренировочные соревнования или упражнения с картой на местности.
- Не пользуйся компасом на второстепенных состязаниях.
- Выступай в соревнованиях, которые проводятся по хорошим картам.
- Для пополнения опыта участвуй в соревнованиях, проходящих в соседних областях, старайся попасть на другие крупные состязания.
- Для повышения мастерства участвуй в соревнованиях высокого ранга и не стремись к победам только на состязаниях низших рангов.

- Надейся лишь на свои силы, не цепляйся за сильного соперника и не примыкай к толпе.
- Тщательно следи за инвентарем, одеждой и обувью.
- Не соревнуйся при недомогании, тщательно следи за режимом питания.
- Следи за спортивной информацией и периодическими изданиями