



GRUPO GRAXAIM DE ORIENTAÇÃO

INSTRUÇÕES



Você está recebendo um mapa de Orientação que acompanha todas as instruções para realizar a prática do seu percurso que pode servir como treino, recreação, alternativa para sua atividade física ou até mesmo uma diversão em família.

O percurso virtual consiste em um percurso de orientação planejado e montado com tecnologia GNSS. Onde com o apoio de um aplicativo em seu smartphone, o atleta receberá a notificação de chegada e passagem pelos pontos de controle indicados no mapa. Não há o prisma no local, apenas a indicação no mapa e o seu smartphone lhe informará por meio de um aviso sonoro (“bip”) a chegada no ponto.



O tempo é registrado automaticamente pelo aplicativo e fica registrado em um ranking onde todos os participantes podem conferir suas colocações e assim avaliar e melhorar os seus resultados caso desejarem. Pode realizar o percurso quantas vezes quiser.

É importante ressaltar que, devido à grande variedade de modelos e marcas de smartphones, podem ocorrer diferenças de sensibilidade na captação do sinal GNSS.

Para que o atleta conheça o funcionamento do aplicativo é importante que o atleta realize o percurso de ambientação disponibilizado juntamente com estas instruções.



Amplamente utilizado no mundo todo, o aplicativo se torna uma ferramenta interessante para a difusão do esporte oferecendo uma prática acessível, de baixo custo e permanente.



Contato: orientacao.graxaim@gmail.com
Instagram: @orientacao.graxaim
(92) 99249-9652 (whatsapp)

www.graxaim.site

O APLICATIVO

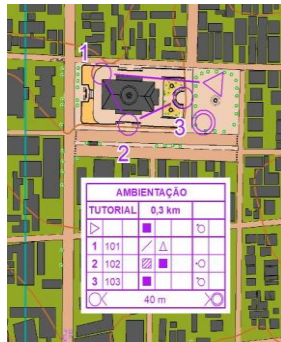
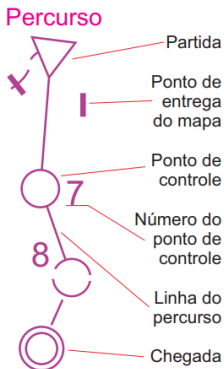
Totalmente gratuito, sem comerciais e tem a opção em português.

Baixe o aplicativo iOrienteeing no link ou QR Code abaixo, realize o registro do seu cadastro e autorize as permissões necessárias.

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.iorienteering.mobile>



PERCURSO DE AMBIENTAÇÃO



O percurso de ambientação se destina exatamente para ambientar o atleta reproduzindo todos os passos do percurso da atividade. Para realizar o percurso ambientação basta localizar o percurso por meio do QR Code abaixo. Após localizar identifique o nome do percurso e a quantidade de pontos. Toque no botão de pré-partida e se desloque até o local da partida indicada no mapa.

AMBIENTAÇÃO_GRAXAIM_TEA

Percurso Linear

IMPORTANTE: Se você alterar o percurso no editor, vai necessitar de uma nova versão do código QR de configuração

Atalho do curso: GW3dh0

Avery Laser L7165 / Inkjet J8165

Configuração



O MAPA

A última página destas instruções é o seu mapa. Deixe para abri-lo na hora da partida após o percurso de ambientação. Assim você garante a experiência completa da prática da orientação.

Se quiser se preparar, junte os amigos e faça uma pesquisa nos manuais e apostilas sobre o esporte na Biblioteca Graxaim no site. Também contamos com uma videoteca com vídeos explicativos que vão lhe inserir de maneira completa na modalidade.

<https://www.graxaim.site/biblioteca-graxaim>

<https://www.graxaim.site/videoteca-graxaim-ideos-de-junior-dias#612573c28cb2b>

MEDIDAS DE SEGURANÇA

1. A prática é livre, porém por se tratar de local público recomendamos que **NÃO** faça em horários inapropriados. Aproveite os horários de maior movimentação de outras pessoas. Além de seguro você ajuda a difundir a modalidade.
2. Todos os pontos de controle estão dispostos em locais acessíveis. As rotas disponíveis aos atletas não oferecem risco e nem estimulam o desafio de ultrapassagem de obstáculos. Lembrem que o esporte é Orientação e não transposição de obstáculos.
3. Para travessia de ruas e vias utilize preferencialmente os pontos de passagem indicadas no mapa. Estão colocados para iluminar as faixas de pedestres.
4. Não se esqueça de usar calçado ideal, protetor solar e se hidratar.



Obrigado por praticar orientação e colaborar com a difusão do esporte!

A Sinalética



A	B	C	D	E	F	G	H
1	224	2	3	4	5	6	7
A Número do ponto							
B Código do ponto							
C Qual dos elementos							
D Elemento característico							
E Segundo elemento							
F Dimensões / Combinação							
G Localização da baliza no elemento							
H Outra informação							

Coluna D - O elemento característico

Formas do terreno	Elementos Rochosos

Coluna H - Outras Informações

	primeiros socorros
	abastecimento
	ponto de rádio ou TV
	ponto de espectadores

Coluna G - Localização da baliza no elemento

	lado nordeste
	borda sudeste
	parte oeste
	canto este (por dentro)
	canto sul (por fora)
	ponta sudoeste
	curva
	terminação noroeste
	parte de cima

Água e Pantanos	Vegetação

	parte de baixo
	topo
	por baixo
	pé / base
	pé / base nordeste
	entre

elementos especiais em que seu significado é divulgado pela organização antes da prova

	Special item
	Special item

Coluna C

	Mais a Norte
	Mais a sudeste
	De cima
	De baixo
	Do meio

Coluna E

	baixa
	raso
	fundo
	coberto de vegetação
	aberto
	rochoso pedregoso
	patanoso
	arenoso
	copa comprida
	copa redonda
	em ruínas

Coluna F - Dimensões

2.5	altura ou profundidade
8 x 4	tamanho
0 / 3.0	altura em inclinação
2.0	altura de dois elementos
3.0	

Combinação

	cruzamento
	junção

Instruções Especiais

troço balizado a partir do ponto de controlo		60 m
balizado de um ponto para outro		300 m
pernaada com passagem obrigatória		
pernaada com troço balizado obrigatório		
troço obrigatório para mudança de mapa		50 m

Linha de meta

balizado do último ponto ao finish		400 m
termos de nos orientar até ao balizado		150 m
termos de nos orientar do último ponto ao finish		380 m

Simbologia Internacional para Mapas de Orientação Sprint - ISSpROM 2019 - IOF

Relevo	Rochas e pedras	Água e charcos	Vegetação	Construídos	Percurso
<p>Curva de nível</p> <p>Curva de nível mestre</p> <p>Trapo de declividade</p> <p>Curva de nível auxiliar</p> <p>Depressão</p> <p>Barranco de terra</p> <p>Muro de terra (talude)</p> <p>Erosão (ravina)</p> <p>Pequena erosão</p> <p>Montículo ou colina pequena</p> <p>Colina alongada</p> <p>Pequena depressão</p> <p>Buraco</p> <p>Terreno irregular</p> <p>Objeto especial (raiz, cupim)</p>	<p>Penhasco intratransponível</p> <p>Penhasco</p> <p>Buraco rochoso ou caverna</p> <p>Pedra</p> <p>Pedra grande</p> <p>Pedra gigante</p> <p>Agrupamento de pedras</p> <p>Área com pedras</p> <p>Terreno pedregoso</p> <p>Terreno arenoso</p> <p>Afloramento rochoso</p>	<p>Área aquática intratransponível</p> <p>Área aquática transponível (rasa)</p> <p>Buraco com água</p> <p>Pequeno curso d'água transponível</p> <p>Canal d'água temporário ou sazonal</p> <p>Charco intratransponível</p> <p>Charco transponível</p> <p>Charco estreito</p> <p>Charco indistinto ou sazonal</p> <p>Poço, fonte ou tanque</p> <p>Nascente</p> <p>Objeto especial de água</p>	<p>Área aberta</p> <p>Área aberta com árvores esparsas</p> <p>Área semiaberta</p> <p>Área semiaberta com árvores esparsas</p> <p>Floresta aberta</p> <p>Vegetação: comida lenta</p> <p>Vegetação: comida lenta, boa visibilidade</p> <p>Vegetação: possível caminhar</p> <p>Vegetação: comida rápida, boa visibilidade</p> <p>Vegetação: intratransponível</p> <p>Terreno cultivado</p> <p>Pomar</p> <p>Vinhedo ou similar</p> <p>Limite de cultivo</p> <p>Borda vegetação</p>	<p>Área pavimentada (degrau ou borda)</p> <p>Estrutura multinível</p> <p>Área pavimentada com árvores esparsas</p> <p>Trilha para pedestres ou caminho não pavimentado</p> <p>Pequena trilha para pedestres ou caminho não pavimentado</p> <p>Pequena trilha indistinta</p> <p>Picada</p> <p>Via férrea</p> <p>Bonde</p> <p>Linha elétrica, telefônica ou teleferico</p> <p>Linha elétrica principal</p> <p>Ponte</p> <p>Passagem subterrânea ou túnel</p> <p>Muro transponível</p> <p>Muro de retenção transponível</p> <p>Muro intratransponível</p> <p>Cerca transponível ou parapeito</p>	<p>Partida</p> <p>Ponto de entrega do mapa</p> <p>Ponto de controle</p> <p>Número do ponto de controle</p> <p>Linha do percurso</p> <p>Chegada</p> <p>Rota balizada</p> <p>Limite de área fora de prova</p> <p>Área fora de prova</p> <p>Ponto de passagem</p> <p>Seção de passagem</p> <p>Construção temporária ou área fechada</p>

Conjunto de símbolos para mapas de orientação escolares

<p>Hidrante ou bebedouro</p> <p>Aparelho de playground ou goleiras</p>	<p>Mesa</p> <p>Banco ou assentos</p>	<p>Poste pequeno, mastro ou placas de trânsito</p> <p>Poste de iluminação ou semáforo</p>
--	--------------------------------------	---

Nota: os desenhos estão na escala de 1:4000.



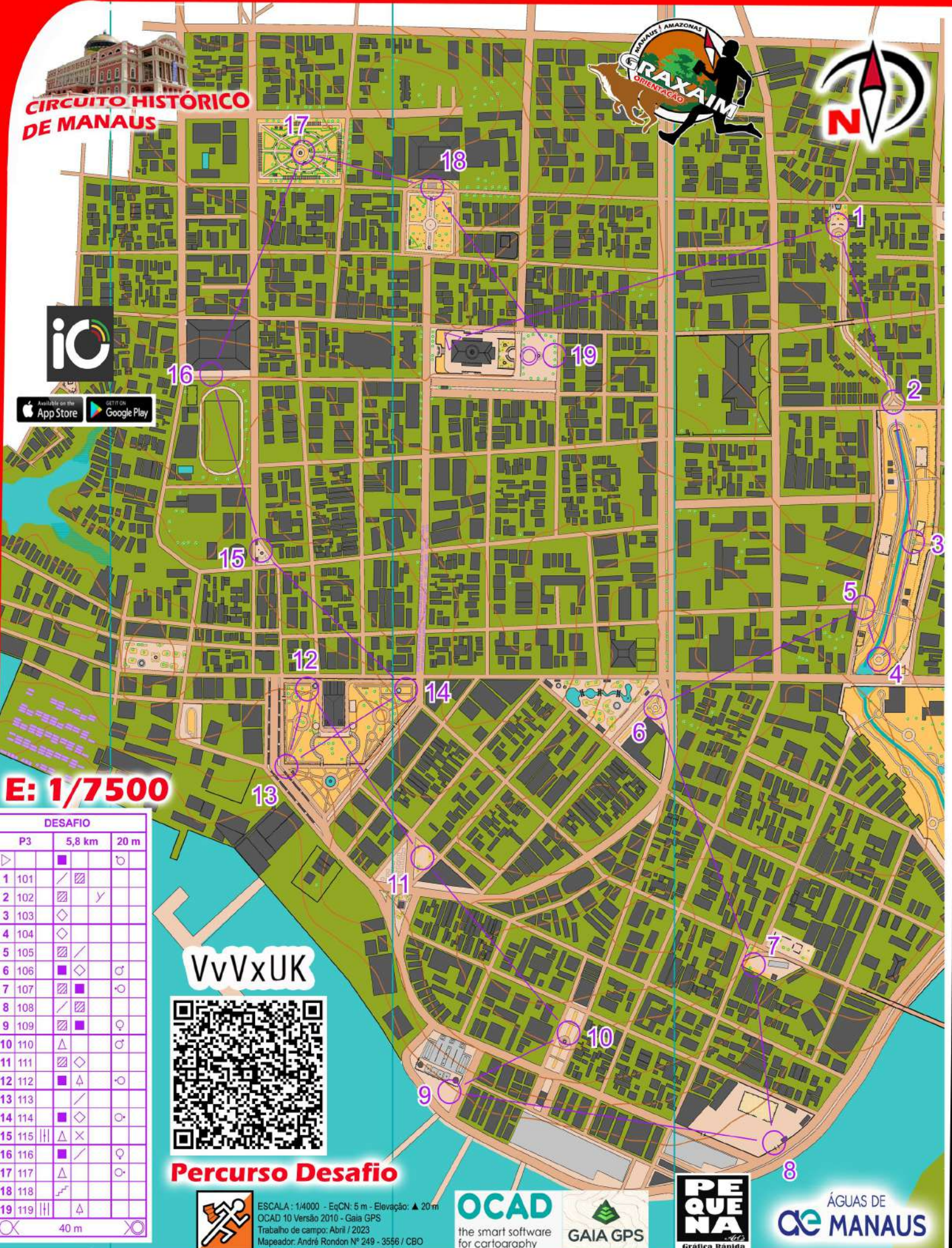
CONSELHO DE MAPEADORES
Tradução e adaptação
JOCEMAR RIVA - QM 34117
rmapasecursos@gmail.com

Símbolos técnicos

Escada

Linha do Norte Magnético

CIRCUITO HISTÓRICO DE MANAUS



E: 1/7500

DESAFIO			
P3	5,8 km	20 m	
1	101	▣	⊖
2	102	▨	Y
3	103	◇	
4	104	◇	
5	105	▨	⊖
6	106	▣	♂
7	107	▨	⊖
8	108	▨	⊖
9	109	▨	♀
10	110	△	♂
11	111	▨	♂
12	112	▣	⊖
13	113	▨	⊖
14	114	▣	⊖
15	115	▨	⊖
16	116	▣	♀
17	117	△	⊖
18	118	▨	
19	119	▨	△

40 m

VvVxUK



Percurso Desafio



ESCALA : 1/4000 - EqCN: 5 m - Elevação: ▲ 20m
 OCAD 10 Versão 2010 - Gaia GPS
 Trabalho de campo: Abril / 2023
 Mapeador: André Rondon Nº 249 - 3556 / CBO

OCAD
 the smart software
 for cartography

GAIA GPS

PEQUENA
 Gráfica Rápida

ÁGUAS DE
MANAUS