

# Principais símbolos da ISOM

	Curvas de nível
	Escarpa de terra
	Monte/cota (zona alta)
	Depressões (zona baixa)
	Buraco terra/pedra/água
	Falésias
	Rochas
	Terreno pedregoso
	Zona de pedras
	Afloramento rochoso
	Linha de água/rio/lago
	Terreno pantanoso
	Área aberta (sem árvores)
	Área semi-aberta
	Vegetação (- / + densa)
	Vegetação rasteira
	Pomar/vinha
	Objecto especial relevo
	Objecto especial homen
	Objecto especial água
	Objecto especial vegetação
	Árvore/arbusto isolado
	Sebe (- / + densa)
	Muro transponível/intransp.
	Cerca trasponível/intrasp.
	Casa/coberto
	Zona privada/alcatrão
	Escadas
	Carreiros
	Ponte
	Linha eléctrica
	Torre grande/pequena
	Meridiano (indica o norte)

## QUEM SOMOS

Grupo de Orientação destinado ao ensino e prática do Esporte Corrida de Orientação e seus derivados.

Buscamos oferecer uma opção de lazer recreativa-educacional com foco na qualidade do aprendizado, profissionalismo e responsabilidade.

Mais de 15 anos de experiência e difusão deste esporte que une o contato com a natureza com uma atividade familiar para todas as idades.

Palestras  
Instruções  
Treinamento  
Atividades monitoradas  
Mapeamento



# GRAXAIM ORIENTAÇÃO

**Procurando uma aventura, lazer, atividade física para o corpo e mente, sair da rotina ou apenas aprender uma atividade nova?**

**Pratique corrida e caminhada de orientação.**

**Uma atividade para todas as idades.**



[www.graxaim.site](http://www.graxaim.site)

 [orientacao.graxaim](https://www.instagram.com/orientacao.graxaim)



# ORIENTAÇÃO



## HISTÓRICO

A Orientação como desporto começou apenas a dar os primeiros passos em 1912, pela mão do Major e líder escoteiro sueco Ernst Killander, considerado o pai da Orientação. O Major chamou a atenção de todos os jovens que se afastavam da corrida e do atletismo e adicionou a leitura de cartas e percepção de orientação no terreno.

A 25 Março de 1919 deu-se a primeira competição oficial de Orientação, na denominada "Corrida de Estocolmo". A prova reuniu mais de 200 participantes e foi organizada pela Federação de Desportos de Estocolmo. A partir deste momento, a Orientação não mais parou de crescer como desporto e atualmente tem milhares de praticantes em todo o planeta.

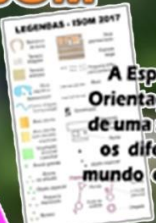
## MAPA E BÚSSOLA



TÍTULO MAPA  
INFORMAÇÕES DO MAPA  
SINALÉTICA



## ISOM



A Especificação Internacional para Mapas de Orientação (ISOM) tem como objetivo a definição de uma simbologia que consiga abranger todos os diferentes tipos de terreno existentes no mundo e todas as diferentes formas de praticar orientação.

## SINALÉTICA



Conjunto de sinais que compõem um sistema de sinalização para comunicação visual que auxiliará na orientação do atleta.

Na sinalética encontraremos informações particulares de cada ponto de controle, ajudando dessa forma a precisão de abordagem aos pontos de controle.

## PROVA



Uma prova de Orientação pode ser organizada de diversas formas. Usando uma variedade de categorias que podem ser divididas além de géneros e idades assim como também por níveis de dificuldade das pistas e experiência dos atletas.

Mas basicamente a prova se resume a um percurso balizado por pontos de passagem obrigatórios pelo atleta. Vencendo o que que fizer, em menor tempo a pista completa.

## PICOTADOR E CARTÃO DE CONTROLE



## PONTO DE CONTROLE



PICOTADOR

PRISMA



## ROUPAS E EQUIPAMENTOS



ROUPAS  
CALÇAS E MANGAS LONGAS;  
BONÉ OU VISEIRA; e  
CALÇADO ADEQUADO.



EQUIPAMENTOS  
BÚSSOLA;  
ÓCULOS; e  
CANELEIRAS.

## ATENÇÃO

AQUECIMENTO E ALONGAMENTO;

HIDRATAÇÃO ADEQUADA;

CONHECER AS  
NORMAS DE SEGURANÇA  
DA PROVA;

PORTAR UM APITO PARA SOLICITAR  
SOCORRO EM SITUAÇÃO DE  
EMERGÊNCIA NO MEIO DA FLORESTA É  
ÚTIL.



**BOA PRÁTICA!**  
**ORIENTAÇÃO,**  
**MAIS QUE UM ESPORTE: UMA**  
**ATIVIDADE PARA FAMÍLIA!**

