




1 Introducción

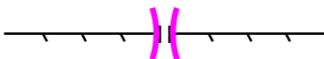
La orientación cuenta con una normativa que puede llegar a ser extensa tanto en la elaboración de mapas como para las personas participantes. En este breve texto se realiza un resumen de los principales aspectos a tener en cuenta. Todo ello, con el objetivo de la protección de la naturaleza, el respeto a las propiedades del entorno donde nos movemos y en el juego limpio entre participantes. Hay que tener en cuenta que el no respetar el entorno en el que nos movemos puede dificultar la obtención de permisos de futuros eventos en esas zonas.

2 Juego limpio y cumplimiento de normas

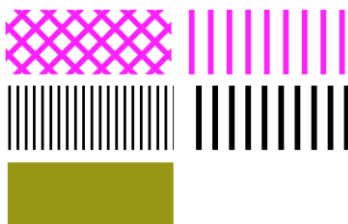
- Las vallas que se dibujan con dos rayas oblicuas:  se describen en la normativa como vallas no pasables para el orientador medio. Una línea magenta (pero más gruesa que las líneas que unes los controles) indica que no está permitido saltar la valla y la apertura, el lugar por el que sí está permitido el paso:



- Los pasos de las vallas se marcan como una apertura en la misma: . En algunos casos también se dibujan con una línea perpendicular negra . Para facilitar la legibilidad durante la prueba y en especial para las personas que van corriendo puede ser interesante indicar en color magenta el paso en la valla:



- El salto de las vallas por pasos no habilitados para ello puede ocasionar roturas en las vallas y por tanto un problema para los propietarios (y también problemas para organizar pruebas en estos lugares en futuras ocasiones). Como a la vez es más cómodo pasar por pasos habilitados, es deseable que en los mapas se indiquen estos pasos de forma clara.
- Las propiedades privadas u otras zonas en las que no está permitido el paso se pueden dibujar de las siguientes formas (tramas magentas, líneas verticales magentas, líneas negras verticales o en color "verde oliva"), que tienen el mismo significado: no está permitido el paso:





- Es importante respetarlo, tanto por no molestar a los propietarios, posibles problemas con perros, así como el juego limpio (no obtener ventaja por cruzar una de estas zonas con respecto a la persona que cumple con las normas).
- Dejar siempre cerradas las vallas que, llegado el caso, necesitemos abrir para pasar. De lo contrario se podría escapar el ganado.

3 Respeto a la naturaleza

- No gritar en el bosque o monte cuando se encuentra una baliza. Se la "levantamos" a la persona que viene detrás y así se convierte más en un "cross" y menos en orientación.
- Si llevamos perro, llevarlo siempre atado, en especial en zonas donde haya animales pastando o fauna en el monte.
- Molestar lo menos posible al ganado o la fauna que nos podamos encontrar en el monte

4 Oros aspectos a destacar

- Si no tenemos prisa en "picar" una baliza permitir que el que sí la tiene lo haga primero.
- No preguntar a la gente dónde estamos para no molestar (y desconcentrar) a otros participantes. Se podría hacer una excepción si estamos muy perdidos y no sabemos volver al centro de competición.
- En ocasiones en Orientación se prebaliza el camino (por medio de unas tiras de plástico por ejemplo), tanto desde:
 - el lugar de entrega del mapa (salida) hasta el triángulo de salida
 - desde el último punto de control a Meta
- En los casos en que así se haga (Ligas Norte, Española...) tan sólo deberemos seguir el prebalizado correspondiente.

5 Separación de residuos

- En las pruebas deportivas se fomenta la selección de los residuos para posibilitar su posterior reciclaje. Por ello, conviene fijarse en las diferentes bolsas que se pongan. La organización procurará indicar la selección de residuos tanto por medio de bolsas de diferentes colores, como de rotulación que indique qué se puede depositar en cada bolsa:
 - **Envases y plásticos:** envoltorios, latas de bebidas, botellines de bebidas, vasos desechables, etc. la organización procurará utilizar bolsas de color amarillo para depositar estos residuos, que luego se llevarán al contenedor amarillo para que sean destinados a las plantas de selección de envases y de ahí vayan a las plantas de reciclaje.
 - **Biorresiduos:** restos de naranja, plátanos, manzana, etc. si en la zona de la prueba se cuenta con recogida diferenciada de biorresiduos (contenedor marrón o sistema equivalente) la organización utilizará una bolsa diferenciada para recoger esta fracción y así permitir que luego se destine a las plantas de compostaje. Es especialmente importante no echar plásticos u otros residuos no orgánicos que luego dificultarían obtener un compost de calidad.




Por otro lado, debido a que muchas veces la recogida de biorresiduos y la fracción no reciclable se hace de forma conjunta, de hacerlo de forma separada la organización tendrá especial cuidado en identificar esta fracción y diferenciarla de la fracción no reciclable.

- **Papel-cartón:** no es habitual contar con este tipo de residuo que puedan generar los participantes en las pruebas de orientación, pero sí para la organización (caja de donettes por ejemplo), que procurará recogerlos en bolsas diferenciadas
- **Fracción resto o no reciclable.** El resto de residuos se depositará en una bolsa diferenciada de las fracciones reciclables. Si no se dispone de recogida de biorresiduos en la zona, los restos de comida y la fracción no reciclable se recogerán de forma conjunta.


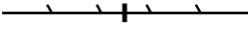
1 Sarrera

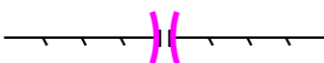
Orientazioak beste kirolak bezala araudi berezi bat dauka. Araudi horrek mapen eta parte-hartzaileen betebeharrak biltzen ditu. Testu honetan arau garrantzitsuenak bildu dira. Hau guztia naturaren babesa, inguruko jabetzen errespetua eta parte-hartzaileen arteko joko garbia sustatzeko egin da. Proben ingurua ez zaintzeak hurrengo lasterketetarako baimenak lortzea zaildu dezake.

2 Joko garbia eta arauen betetzea

- Hesiak bate do bi lerro zeharren bidez marrazten dira:  bi lerro dituztenak araudian hesi igaroezina bezala azaltzen dira. Lerro magenta lodi batek adierazten du debekatuta dagoela hesia zeharkatzea. Hesi horien artean ate bat marraztu daiteke, eta hortik igarotzeko aukera egongo da.



- Hesietan kokatutako ateak edo pasabideak etengaldi baten bidez adierazten dira: . Batzuetan lerro beltz baten bidez ere marraztu daitezke.  Mapan hobeto ikusteko magenta kolorez ere adierazi daiteke pasabidea.



- Hesiak prestatuta ez dauden tokietatik zeharkatzen badira hauek apurtu daitezke eta bai parte-hartzaileek eta baita antolatzaileek ere arazoak izan ditzakete lurretako jabeekin. Beraz, zailagoa izan daiteke bertan beste proba bat antolatzea. Gainera, Markatutako tokietatik igarotzea errazagoa denez mapetan hauek marraztea gomendatzen da.
- Jabetza pribatuak edo igaro ezin diren zonaldeak hurrengo modu ezberdinez marraztu daitezke (magenta koloreko lerroak edo gurutzeak, lerro beltzak edo oliba berdea). Guztiek esanahi berbera daukate: debekatuta dago hortik igarotzea:



- Garrantzitsua da hau errespetatzea, jabeak ez zirikatzeke, txakurrekin arazorik ez izateko eta joko garbia errespetatzeko (araudia betetzen duen pertsonekin abantailarik ez izateko).
- Igarotzeko ireki behar izan diren ateak, itxi beharko dira. Bestela animaliak alde egin dezakete.



3 Naturari errespetua

- Ez oihuka egin basoan edo mendian baliza bat aurkitzean. Hau egiterakoan, atzetik datorren pertsonak baliza berehala aurkituko du eta orientazio proba bat izan beharrean, kros bat irudituko du.
- Txakurra eramatekotan, lotuta eraman; batez ere etxe-abereak edo animaliak daudenean.
- Mendian topatzen ditugun etxe-abereak edo animaliak errespetatu

4 Bestelakoak

- Baliza bat "pikatzeko" presarik ez badugu, baduenak lehenago egiten utzi
- Ez galdetu non gauden beste parte-hartzaileei, bestela, kontzentrazioa galdu dezakete. Salbuespena egin daiteke oso galduta gaudenean edo irteerara edo helmugara bueltatzen ez badakigu.
- Orientazioan batzuetan bide batzuk markatzen dira (plastiko zati batzuen bidez adibidez):
 - Irteera puntutik, irteera triangeluraino
 - Azken balizatik helmugaraino
- Hau egiten denean (Ipar Liga, Espainiar Liga...) markatutako bideak jarraitu beharko dira.

5 Hondakinen banaketa

- Gure probetan hondakinen banaketa sustatzen da birziklaketa errazteko. Horregatik, jarritako poltsei adi egon beharko gara. Antolatzaileak kolore ezberdinak edo kartelak jarriko ditu bereizketa errazteko.
 - Ontziak eta plastikoak: bilgarriak, edari latak, ur botilak, plastikozko edalontzia... Antolakuntza hori koloreko poltsak erabiltzen saiatuko da. Geroago kontainer horira eramango dira.
 - Zabor organikoa: laranja azala, platanok, sagarrak... Probaren inguruak zabor honen bilketa bereizia badauka antolakuntzak horretarako poltsak jarriko ditu. Oso garrantzitsua da plastikoak edo beste zaborrik ez sartzea.
 - Batzuetan ez da egongo zabor organikoa banatuta, beraz, hau egotekotan antolatzaileek adieraziko dute.
 - Papera eta kartoia: normalean parte hartzaileek ez dute horrelako zaborrik sortuko. Antolatzaileek bai, ordea, adibidez, pastelen kutxak.
 - Hondar frakzioa: beste zaborra beste poltsa batean bilduko da, birziklatu daitezken hondakinetatik banatuta. Probaren inguruan zabor organikoa bereizten ez bada bertan botako dira zabor organikoak.