

компас к запястью. В современном ориентировании наиболее распространены два типа компасов – на платформе и “пальчиковый”, который крепится на большом пальце руки.

### Выбираем компас.

Бывает, что с младых ногтей, с самых первых тренировок спортсмен бежит с какой-то одной моделью компаса, а другие варианты даже не рассматривает как возможные. Поэтому когда-нибудь обязательно стоит задать себе следующие вопросы: правильным ли компасом я пользуюсь? стоит ли мне последовать всеобщему примеру и выбрать компас, который крепится на большом пальце? может быть, какая-нибудь модель работает лучше моей нынешней? какой же компас лучше всего подойдет для меня? Возможно, и вы задавались какими-нибудь из этих вопросов. Если во время ориентирования вы выбираете не самый точный путь движения или тратите слишком много времени на определения направления по компасу, возможно, пора задуматься, правильно ли вы выбрали компас. Именно поэтому необходимо самому себе устроить тест и на практике для себя попытаться выяснить, чем отличаются стандартные спортивные компасы от компасов, которые крепятся на большом пальце или на запястье, а также испытать на себе некоторые из наиболее распространенных моделей.

### Разные применения.

Все используют компас по-разному, поэтому важно знать, как именно вы ориентируетесь. Также важно помнить о том, что модель компаса влияет на то, как вы будете держать карту. Так что прежде чем выбирать какую-либо модель, будет нелишним проследить за

своими действиями на дистанции и зафиксировать для себя следующие моменты:

- как часто вы пользуетесь компасом при определении направления;
- насколько у вас заняты руки во время бега;
- нужно ли вам постоянно держать карту перед глазами или вы во многом можете полагаться на память;
- насколько досконально вы используете карту при чтении во время бега;
- как часто вы используете бег по азимуту.

Необходимо проанализировать свои действия на дистанции и это непременно поможет вам в выборе своего компаса.

### Пробуйте новое.

Попробуйте на тренировках новые для себя модели, отличные от вашего привычного компаса. Иногда привыкание к новой модели может растянуться на несколько тренировок. А может случиться и так, что вы сразу же увидите, что дела с новой моделью идут куда лучше.

Если вы хотите приобрести новый компас, важно сразу продумать, что вы тем самым выиграете. Может статься, что в лесу вы будете чувствовать себя увереннее, но в итоге вам придется компенсировать время, потерянное из-за не совсем точного выбора пути. Как бы то ни было, будет не лишним одолжить у знакомого компас и попробовать, как бегается с ним. Это никогда не повредит.

### Стандартный компас с пластиной.

Классический выбор, подходит для тех, кто тратит больше времени на чтение карты и определение направления по компасу. Такие компасы довольно большие и не слишком удобные, при неправильной технике чтения карты они могут стать дополни-

тельной помехой. В использовании отличается от остальных моделей, и, как уже было отмечено, определение направления по такому компасу занимает больше всего времени. Эту модель еще используют в основном взрослые спортсмены, однако изредка ее можно встретить и среди более молодого поколения, в том числе среди юниоров.

### Компас для запястья.

Считается самым быстрым в использовании. Оптимально подходит для ориентирования в парках и на других коротких дистанциях. В остальном же многие считают его не слишком удобным, а из-за отсутствия пластины его показания могут быть не всегда точными. Однако при правильной технике и не слишком трепетном отношении к определению направления некоторыми спортсменами может использоваться ничуть не хуже компаса, крепящегося на большом пальце. Эта модель особенно хороша тем, что совершенно не мешает держать карту, а сам компас при этом все время находится перед глазами.

### Компас, крепящийся на большом пальце.

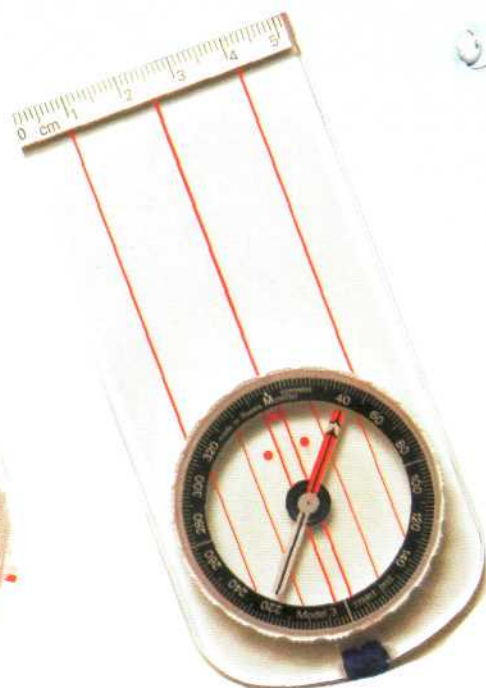
Водонепроницаемый компас, совмещающий в себе свойства компаса двух остальных видов. Девять из десяти юниоров в Скандинавии используют именно эту модель – и это объясняется тем, что он надежен, быстр и не мешает держать карту. Правда, некоторым все же неудобно держать карту с таким компасом. Есть модели со стационарной колбой («MOSCOMPASS», «SILVA») и вращающейся колбой («MOSCOMPASS», «SUUNTO»).



Москомпас, Россия



Москомпас, Россия



Москомпас, Россия