



# ASOCIACION DEPORTIVA DE ORIENTACION "LINCE"

A.D.O.L

C/ Pagés del Corro Nº 132 -1º B SEVILLA - 41010

Teléfonos: 686 324 729 - 954 086 389

E-mail: [info@adolince.es](mailto:info@adolince.es) / [presidente@adolince.es](mailto:presidente@adolince.es)

Pag. Web: <http://www.adolince.es>

CIF-G41375049 / Inscrita en el Registro Andaluz de Entidades Deportivas Nº 3547

## EL EQUIPO DEL ORIENTADOR

### ORIENTACIÓN A PIE

#### OBJETO:

Facilitar información y recomendaciones sobre el equipo utilizado en la práctica del Deporte de Orientación a pie, así como consejos a tener en cuenta para evitar lesiones o minimizar éstas.

#### INTRODUCCIÓN

Para la práctica del deporte de orientación en su modalidad a pie, no es necesario ningún equipo específico aparte de la brújula (no siempre necesaria), ya que el mapa y la hoja de descripción de controles ha de ser suministrada al corredor por parte de la organización. Esto hace de la orientación un deporte sencillo de practicar y al alcance de todos.

No obstante la exigencia de las competiciones y entrenamientos, pueden variar mucho por la complejidad, la dureza del terreno, la vegetación y el ritmo exigido en competición. Por ello el orientador tiende a buscar elementos que le proporcionen, **seguridad y protección**.

**Seguridad** en cuanto a la ejecución de la carrera. El corredor busca obtener un rumbo lo mas preciso posible; no perder la tarjeta de control o la pinza electrónica que acredita su paso por los controles; ganar tiempo a la hora de consultar la información de que dispone; etc.

**Protección** en cuanto a la dureza de la prueba. Se protege frente a la vegetación, los impactos, los terrenos resbaladizos, etc. para reducir el riesgo de lesiones.

#### EQUIPO

A continuación se detallan una serie de elementos que pueden formar parte de tu equipo personal, en función de tus preferencias, aunque existen otros productos que pueden servir al orientador, aunque no se pretende hacer un listado detallado de los mismos.

- **BRÚJULA**

Hay una amplia variedad de brújulas en el mercado pero la brújula del orientador debe ser sobre todo rápida en su posicionamiento de la aguja. Hay dos tipos básicos con múltiples variantes: La brújula normal y la de dedo. El funcionamiento de cualquier brújula es el mismo, aunque la de dedo se ha pensado específicamente para el orientador ya que se fija al dedo pulgar ahorrando tiempo en la obtención de un rumbo.



# ASOCIACION DEPORTIVA DE ORIENTACION "LINCE"

A.D.O.L

C/ Pagés del Corro Nº 132 -1º B SEVILLA - 41010

Teléfonos: 686 324 729 - 954 086 389

E-mail: [info@adolince.es](mailto:info@adolince.es) / [presidente@adolince.es](mailto:presidente@adolince.es)

Pag. Web: <http://www.adolince.es>

CIF-G41375049 / Inscrita en el Registro Andaluz de Entidades Deportivas Nº 3547

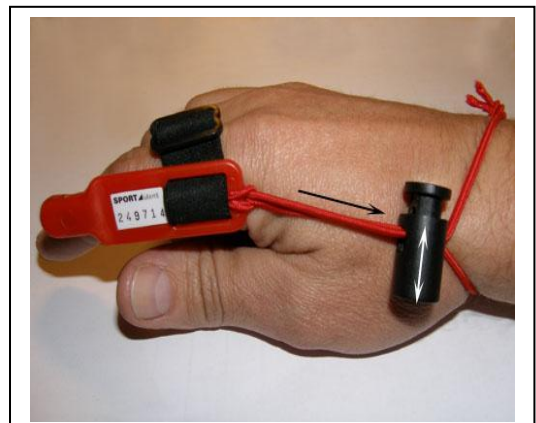


- **ELEMENTOS DE CONTROL**

En una carrera, son varios los elementos que el corredor debe tener a mano para obtener en el menor tiempo posible la información que necesita: mapa, descripción de controles, tarjeta de control, o en su caso la pinza electrónica, para confirmar el paso por los controles.. Para ello, debe llevarlos en la mano con el consiguiente riesgo de perderlos o de no tenerlos visibles todos a la vez.



En este sentido son de gran ayuda las fundas de descripción de controles que aparte de fijarlas al brazo del corredor evitando así su posible caída, permiten su rápida consulta optimizando de esta forma el tiempo. Para evitar la pérdida de las pinzas electrónicas se utiliza una goma elástica para fijarlas a la muñeca.





## ASOCIACION DEPORTIVA DE ORIENTACION "LINCE"

A.D.O.L

C/ Pagés del Corro Nº 132 -1º B SEVILLA - 41010

Teléfonos: 686 324 729 - 954 086 389

E-mail: [info@adolince.es](mailto:info@adolince.es) / [presidente@adolince.es](mailto:presidente@adolince.es)

Pag. Web: <http://www.adolince.es>

CIF-G41375049 / Inscrita en el Registro Andaluz de Entidades Deportivas Nº 3547

- ELEMENTOS DE PROTECCIÓN

Los elementos de protección pertenecen sobre todo a lo que podríamos denominar vestimenta del orientador. La ropa ha de ser resistente a desgarros, transpirable y ligera. Normalmente, tanto la camisola como el pantalón suelen ser de manga larga protegiendo al corredor de los continuos roces con la vegetación.



Pero son las extremidades inferiores, las más expuesta que el resto del cuerpo a posibles golpes, roces o lesiones, sobre todo el tobillo y la espinilla. Por eso uno de los elementos más habituales en el equipo del orientador son las polainas que protegen la pierna por debajo de la rodilla mediante una superficie más rígida que el resto. También existen determinados tipos de medias gruesas o calcetas, que realizan la misma función.





## ASOCIACION DEPORTIVA DE ORIENTACION "LINCE"

A.D.O.L

C/ Pagés del Corro Nº 132 -1º B SEVILLA - 41010

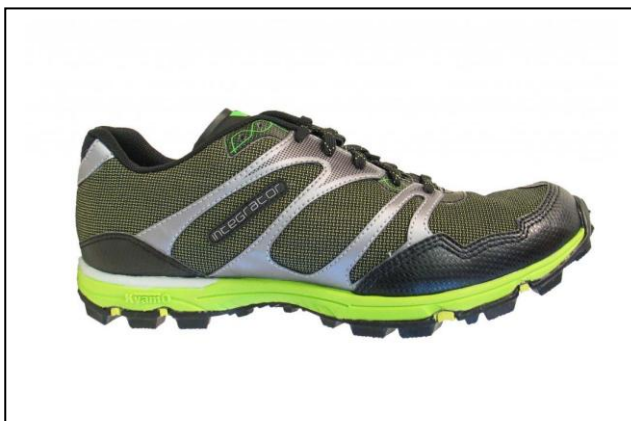
Teléfonos: 686 324 729 - 954 086 389

E-mail: [info@adolince.es](mailto:info@adolince.es) / [presidente@adolince.es](mailto:presidente@adolince.es)

Pag. Web: <http://www.adolince.es>

CIF-G41375049 / Inscrita en el Registro Andaluz de Entidades Deportivas Nº 3547

La mayoría de las lesiones producidas en carreras de orientación, son producidas por la irregularidad o condiciones deslizantes del terreno. Por ello el calzado y la protección del tobillo son esenciales en este deporte. Aunque existen zapatillas específicas de orientación, lo esencial en el calzado del corredor es que reúna una serie de condiciones tales como: comodidad, suela antideslizante y de buen agarre en todo tipo de terreno y protección en la zona del tobillo. Hay que tener en cuenta que las zapatillas con clavos son para usar fundamentalmente en bosque, y que no es recomendable su uso en terreno urbano.



Una costumbre que tienen los orientadores expertos y que evita accidentes, es **asegurar con esparadrapo los lazos de los cordones**. Además de evitar perder tiempo y la concentración en carrera, por tener que pararnos a atarlos nuevamente, lo fundamental que tenemos que tener en cuenta, es que unos cordones sueltos o incluso los mismos lazos, pueden ocasionar un accidente deportivo por caída al pisarlos o al engancharse los lazos en la maleza. Por tal motivo se recomienda llevar en todo momento los cordones atados y encintados con esparadrapo.



## ASOCIACION DEPORTIVA DE ORIENTACION "LINCE"

A.D.O.L

C/ Pagés del Corro Nº 132 -1º B SEVILLA - 41010

Teléfonos: 686 324 729 - 954 086 389

E-mail: [info@adolince.es](mailto:info@adolince.es) / [presidente@adolince.es](mailto:presidente@adolince.es)

Pag. Web: <http://www.adolince.es>

CIF-G41375049 / Inscrita en el Registro Andaluz de Entidades Deportivas Nº 3547

### ¡ATENCIÓN PELIGRO!

**CORDONES SUELTOS**



**LAZOS GRANDES Y SIN OCULTAR  
PELIGRO DE ENGANCHE**



### ¡EVITA ACCIDENTES Y LESIONES!

**ASEGURA LOS LAZOS  
CON ESPARADRAPO**



**U OCULTA O UTILIZA SISTEMAS  
DE SUJECCIÓN SIN LAZOS**



**¡LA SEGURIDAD ES LO PRIMERO!**

**NINGÚN ORIENTADOR CON LOS CORDONES SUELTOS  
UTILIZA CINTA ADHESIVA O ESPARADRAPO**



## ASOCIACION DEPORTIVA DE ORIENTACION "LINCE"

A.D.O.L

C/ Pagés del Corro Nº 132 -1º B SEVILLA - 41010

Teléfonos: 686 324 729 - 954 086 389

E-mail: [info@adolince.es](mailto:info@adolince.es) / [presidente@adolince.es](mailto:presidente@adolince.es)

Pag. Web: <http://www.adolince.es>

CIF-G41375049 / Inscrita en el Registro Andaluz de Entidades Deportivas Nº 3547

- **PROTECCIÓN DEL TOBILLO (VENDAJE FUNCIONAL).**

Son muchos los corredores de orientación que alguna vez han sufrido una torcedura de tobillo en el transcurso de una carrera, o incluso de esguinces que son causa de retirada.

Para proteger los tobillos de posibles torceduras o hacer que estas produzcan el menor daño posible se emplean diversas técnicas que se conocen como **vendaje funcional**.

Se puede definir el **vendaje funcional** como aquel que una vez aplicado sobre una articulación no impide su completa movilidad. Aplicado sobre el tobillo permite todos los movimientos de este, incluso la carrera. Su función es la de mantener lo más sujeta posible la articulación, haciendo también de soporte flexible limitando la torcedura en caso de que esta se produzca.

Dentro de los diversos tipos de vendaje funcional que existen, uno de los mas empleados para la carrera de orientación es el que usa una cinta adhesiva similar a la de la figura, que tiene una cara adhesiva que se pega a la piel y que se conoce como TAPE deportivo elástico de unos 4 a 5 cms. de ancho.



Como la aplicación de un vendaje funcional depende mucho de las lesiones sufridas y de la flexibilidad de los tobillos de cada deportista, se aconseja consultar con un médico deportivo, traumatólogo, o fisioterapeuta sobre este aspecto. No obstante a efectos informativos se adjunta hipervínculo a un vídeo sobre la forma de realizar un vendaje funcional para orientación a pie (pulsar botón derecho del ratón sobre el enlace y seleccionar abrir hipervínculo).

**[http://www.youtube.com/watch?v=jq7xYr8ad\\_c](http://www.youtube.com/watch?v=jq7xYr8ad_c)**



## ASOCIACION DEPORTIVA DE ORIENTACION "LINCE"

A.D.O.L

C/ Pagés del Corro Nº 132 -1º B SEVILLA - 41010

Teléfonos: 686 324 729 - 954 086 389

E-mail: [info@adolince.es](mailto:info@adolince.es) / [presidente@adolince.es](mailto:presidente@adolince.es)

Pag. Web: <http://www.adolince.es>

CIF-G41375049 / Inscrita en el Registro Andaluz de Entidades Deportivas Nº 3547

### VENDAJE FUNCIONAL EN CUATRO PASOS



- **EQUIPO COMPLEMENTARIO.**

El equipo complementario depende de nuestras necesidades. Existen en el mercado diversos complementos que van desde gafas de deporte que nos protegen de golpes de las ramas y que a la vez están graduadas, hasta mochilas, polares y cortavientos, pasando por frontales para la práctica de la orientación nocturna, y dispositivos GPS para análisis de nuestros entrenamientos y competiciones, pero que no son imprescindibles inicialmente, los cuales irás adquiriendo en función de tu grado de implicación en la práctica de la orientación deportiva.



Santiago Santiago Veloso

Sevilla, a 12 de enero de 2013