

# СПОРТИВНАЯ КАРТА ДОЛЖНА БЫТЬ ЧИТАЕМОЙ

## Берн Мюрволд (Норвегия)

Даже у чемпионов мира бывает плохое зрение, и им требуются карты большего масштаба. 57-летний ориентировщик Йорген Мортенссон среди них. Ориентировщик из Модума, который становился чемпионом мира в 1991 и 1995 годах, и сегодня почти непобедим. Он по-прежнему выигрывает большинство гонок в возрастной категории «Мужчины, 55 лет», однако видит уже не так хорошо, как раньше.

- Сейчас у меня есть проблемы со зрением, – рассказывает наш собеседник.

- Мне бы хотелось, чтобы на большинстве соревнований были представлены карты в масштабе 1:7500. Слишком большое количество цветных пятен на карте приводит к тому, что все они сливаются в одно. Поэтому я за больший масштаб. С другой стороны, старая карта в масштабе 1:15000 с ограниченным количеством деталей зачастую может быть такой же хорошо читаемой, как и современная карта в масштабе 1:10000.

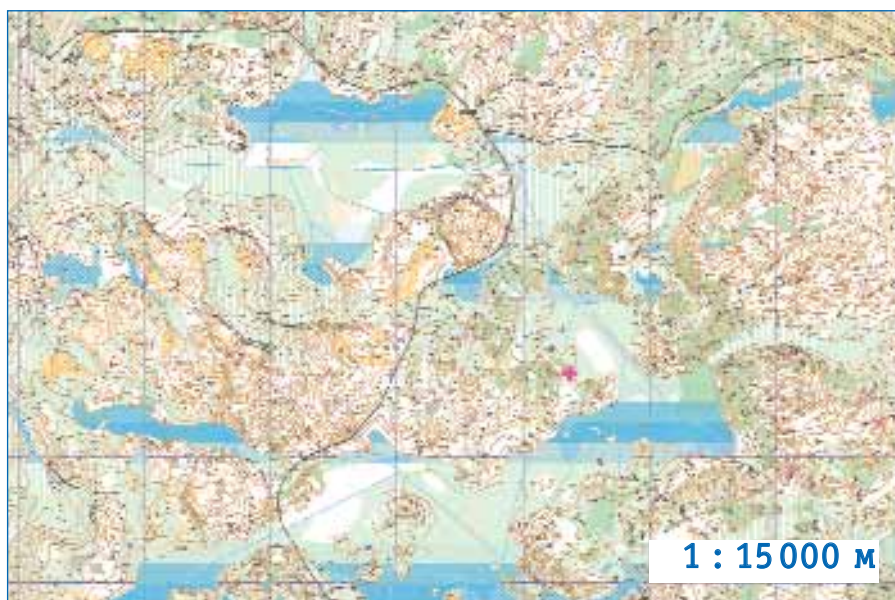
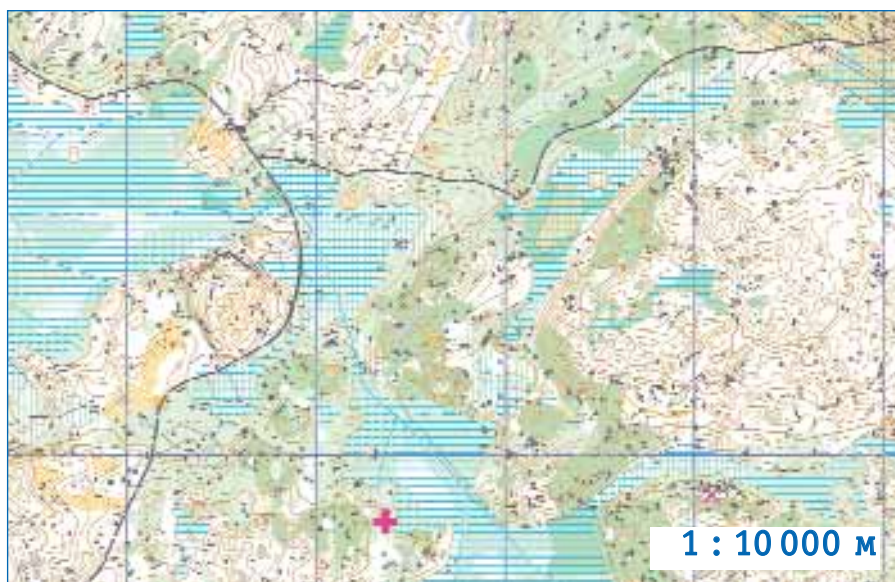
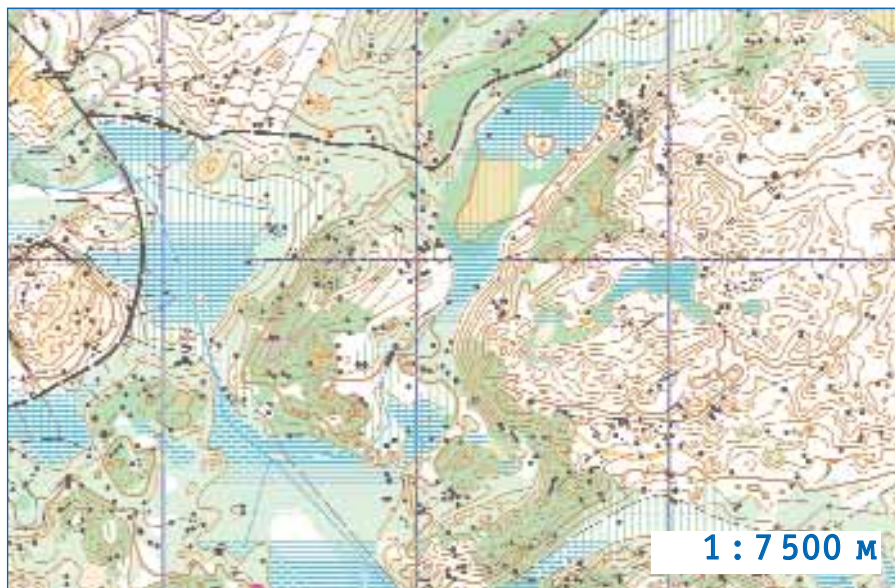
**Необходимость использования лупы.** Во времена моей молодости никто из профессионалов не бегал с лупой, – рассказывает Мортенссон. «Лупа для стариков», – говорили в прежние времена. Поэтому он был удивлён, когда им нужно было найти лупу для дочери Хайди, которая собиралась на сборы национальной сборной.

В среде нынешних ориентировщиков бегать с лупой не только приемлемо, но и распространено. Они бегают с лупой, чтобы читать карту. Но, по мнению нашего собеседника, это совсем странно. Карта должна быть читаемой.

- Либо надо увеличивать масштаб, либо снижать количество деталей на карте, – определенно настаивает Йорген Мортенссон.

**Создал собственную лупу.** Представитель спортивного клуба Халдена Туре Сандвик, выигравший золото и серебро чемпионатов мира, а также восьмикратный призёр соревнований Тиомила, стал одним из первых профессиональных ориентировщиков, который начал использовать лупу.

- Я видел несколько спортсменов из России, которые использовали лупу, и в 1999 году создал свою собственную лупу, потому как тогда была проблема



с читаемостью карты, – рассказывает Туре Сандвик.

Вместе с товарищем по клубу и экспертом по картам Мортемом Далбю они усовершенствовали эту лупу до той модели, которую позднее запустила компания «Сильва».

**Размер А4.** Другой авторитетный эксперт по картам, Лайф Рогер Хюлтгрэн, убеждён, что карта не должна быть больше размера А4.

- На длинных дистанциях нужно чаще использовать масштаб 1:12500, потому как он позволяет лучше читать карту, чем масштаб 1:15000, – говорит Хюлтгрэн.

- На сегодняшний день мы не дадим старикам определять дальнейшее развитие, – заявляет Андерс Фоссей, однако добавляет:

- Когда 40-летние спортсмены завершают свою карьеру, потому что они не видят карту, – это для нас проблема. Тогда мы теряем тех, кто разрабатывает тренировочные дистанции, мы теряем лидеров, мы теряем костяк команды – энтузиастов и вдохновителей.

**Карты в доступе за день до соревнований.** У Андерса Фоссей, специалиста по картам, имеющего собственную картографическую фирму, есть ещё один практический совет для

тех ориентировщиков, у которых есть проблемы со зрением и, соответственно, с чтением карты.

- Выньте карту из пакета, сфотографируйте её и увеличьте до того масштаба, когда вы сможете отчётливо её видеть. Почему бы организаторам не выкладывать карты в формате pdf за день до начала соревнований, – задается вопросом Фоссей. – Тогда спортсмены смогли бы распечатать карты в том масштабе, в котором они хотят.

*По материалам журнала  
«Valvang».*

*Перевод Аллы Мишиной*

## СПАСЕНИЕ ОРИЕНТИРОВЩИКА-ВETERАНА

После небольшой совместной разминки с одноклубниками Томми Эрикссон вышел на тренировочную пробежку, но в лесу у 65-летнего ориентировщика на 20 минут остановилось сердце.

- Меня спасли только счастливые стечение обстоятельств и своевременная помощь, – рассказывает Томми.

Томми Эрикссон далеко не последний человек в шведском ориентировании. В 1984 году, например, он вместе со своим клубом «Туллинге» победил на «Тиомиле». Годом позже он начал работать в Федерации спортивного ориентирования Швеции. Много лет он был тренером национальной сборной, а сейчас участвует в подготовке и организации главных соревнований.

Однажды апрельским вечером Томми, как всегда, отправился в клуб на тренировку.

- Последнее, что я помню, это как я переодеваюсь у себя дома в Туллинге. После этого – провал в памяти. Очнулся я уже на больничной койке, меня должны были везти на МРТ, – рассказывал Томми две недели спустя.

Во время пробежки спортсмен отделился от группы где-то в километре от штаб-квартиры клуба и вскоре после этого упал на землю.

В тот день Виктория Беклунд прогуливалась в лесу неподалеку. Она-то и услышала странный звук, прибежав на который, увидела лежащего на земле, хрипящего человека. Виктория позвала на помощь ориентировщиков, которых видела незадолго до этого, потом вспомнила про телефон и выз-

вала скорую. А ориентировщики стали звать некую Барбру.

Оказалось, звали они бывшую чемпионку мира в эстафете Барбру Лённквист, и дело, конечно же, не в том, что она чемпионка, а в том, что она еще и медсестра.

- Когда я прибежала, Томми уже начали оказывать первую медицинскую помощь. Было очевидно, что у него острая сердечная недостаточность. В таких экстренных ситуациях думать некогда. Надо действовать, и мы все вместе отлично сработали. Вызвали скорую, сделали непрямой массаж сердца и искусственное дыхание.

Первую помощь Томми оказывали впятером. Однако несчастный случай произошел в лесу, и скорая долго не могла проехать к месту, где упал Томми.

Многолетний одноклубник Томми Пер-Арне Форсберг, увидев, что с другом случилось беда, решил, что не будет мешаться тем, кто оказывает ему помощь, и поспешил к завалу на дороге, через который никак не могла проехать скорая. Завал уже начали разбирать, песок разгребали руками и ногами, а вдоль дороги цепочкой выстроились люди, чтобы показать водителю скорой, куда надо ехать.

Врачи были на месте через 20 минут после вызова и снова запустили сердце Томми с помощью дефибриллятора.

Обследование показало, что у Томми была аритмия, вызвал которую шрам, оставшийся после микроинфаркта, который случился летом 2015 года. Чтобы этого не повторилось, Том-

ми имплантировали в грудь ИКД (имплантированный кардиовертер-дефибриллятор). Прибор сам определит сбой в работе камер сердца и, если будет нужно, даст разряд тока.

- Вы не боитесь, что приступ может повториться?

- Я думал об этом и понял, что не боюсь. Надо жить, пока живется. Я даже рад, что мне установили эту штуку, мне с ней жить всю жизнь.

После этого случая в клубе «Туллинге» снова задумались о том, чтобы приобрести собственный дефибриллятор. Стоит один такой прибор порядка 16 тысяч крон.

- Несколько лет назад мы купили два дефибриллятора для «Тиомилы», «25манна» и «Луффарлиган». На этих соревнованиях они теперь есть всегда. А то, что случилось с Томми, лишнее раз доказало, что дефибрилляторы нужно регистрировать. Уже потом мы узнали, что один аппарат находился в ледовой арене неподалеку, но он не был нигде зарегистрирован, и тогда мы о нем не имели понятия. Но теперь его внесли в общий реестр, – говорит Пер-Арне Форсберг.

Курсы первой медицинской были в «Туллинге» и раньше, но после случая с Томми там провели дополнительные занятия.

- Мы убедились, что такие занятия нужны. После остановки сердца выживают всего 20% пациентов. Слава Богу, на этот раз все обошлось, – говорит Барбру Лённквист.

- Я невероятно благодарен всем, кто мне помог. Они спасли мне жизнь, – говорит Томми.