



SZABADIDŐ- SPORTOK

Szerzők:

**Dr. Bíró Melinda
Hidvégi Péter
Kopkáné Plachy Judit
Széles Kovács Gyula
Váczai Péter**

**Eszterházy Károly Főiskola
Sporttudományi Intézet
Eger, 2015**

KÉSZÜLT AZ ESZTERHÁZY KÁROLY FŐISKOLA SPORTTUDOMÁNYI INTÉZETÉ-
NEK KÖZREMŰKÖDÉSÉVEL.

SZERKESZTETTE:

Váczi Péter

ÍRTÁK:

Dr. Bíró Melinda, Hidvégi Péter, Kopkáné Plachy Judit, Széles-Kovács Gyula, Váczi Péter

SZAKMAI LEKTOR:

Dr. Müller Anetta

ANYANYELVI LEKTOR:

Vasné Varga Judit

A kiadvány elektronikus változata kereshető és letölthető az alábbi címen:
<http://oszkdk.oszk.hu/beszolgaltatas/index.php>

TÁMOP 4.1.2-E-13/1/KONV-2013-0010

„ABS” Képzés- és rendszerfejlesztés a sportos társadalomért Északkelet-Magyarországon
(A és B komponensek a felsőoktatási Sport fejlesztéséért)

ISBN 978-615-5297-34-2

A kiadványért felelős
az Eszterházy Károly Főiskola rektora.
Megjelent az EKF Líceum Kiadó gondozásában.

Megjelent 2015-ben.



Tartalom

I. SZABADIDŐSPORT	5
Bevezetés	5
1. A szabadidősportról	5
2. A szabadidősport gazdasági vetülete	7
3. Szabadidősport és az egészséges életmód	10
4. A szabadidősport és az állam kapcsolata	11
5. Létesítményhelyzet	12
6. Szabadidősport az iskolákban	12
7. A szabadidősporttal összekapcsolható közösségi programok	14
8. A szabadidősport és a turizmus kapcsolata.....	14
9. A fiatalok deviáns viselkedésformáinak a megelőzése, visszafordítása a szabadidő aktív eltöltésének segítségével	16
10. Szabadtéri sportolási lehetőségek Magyarországon	17
11. Az Európai Unió és a sport kapcsolata	19
Ellenőrző kérdések.....	21
Fogalomtár	21
II. ZENÉS-TÁNCOS MOZGÁSFORMÁK – AEROBIKIRÁNYZATOK	22
Bevezetés	22
1. Zenés-táncos mozgásformák. Az aerobik rövid története	22
2. Az aerob mozgásforma meghatározása, funkciói, fajtái	23
3. Az aerobik szerepe az általános iskolai testnevelésben	25
4. Egy klasszikus aerobikóra felépítése	27
5. Iskolában általánosan alkalmazható aerobikirányzatok.....	29
6. A „safe aerobic” prevenciós felhasználása	33
7. Célzóna kiszámítása.....	34
Összegzés.....	35
Ellenőrző kérdések.....	36
Fogalomtár	36
III. SÍTÁBOR SZERVEZÉSE	37
Bevezetés	37
1. A sízés története.....	37
2. Az alpesi sí szakágai	38
3. Szabadidős alpesi sízés	40
4. A táborszervezés főbb állomásai	40
5. Hogyan válasszunk sílécet?	42
6. Sí-KRESZ – a sielés 10 alapszabálya	43
7. A sízés tanulása.....	45
8. Fogatékkel élők és a lesiklás.....	49
9. Táboroztatás.....	49
10. Tevékenységek a tábor lebonyolítása során.....	50



SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

Összegzés.....	53
Ellenőrző kérdések.....	53
Fogalomtár.....	53
IV. VÍZI TÁBOROK SZERVEZÉSE VEZETÉSE, VÍZI SPORTOK BEÉPÍTÉSE	
AZ OKTATÁSBA.....	54
1. A vízi és vízparti szabadidős sportok szerepe, jelentősége	54
2. A vízi túrák	55
3. A vízi közlekedés szabályai	58
4. A vízi túrák, vízi táborok szervezése	59
5. A vízi túrák és vízi táborok mozgékonyága	62
6. A kajakozás és kenuzás technikája	62
7. A balesetek és sérülések megelőzése, segítségnyújtás	64
Ellenőrző kérdések.....	73
Fogalomtár.....	73
Mellékletek	75
V. TÚRATÁBOROK SZERVEZÉSE	77
1. A természetjárás jelentősége.....	77
2. Kialakulása, története.....	77
3. A természetjárás legismertebb szakágai	78
4. Természetjáró létesítmények	79
5. A túrák tervezése, vezetése	80
6. A táborozások szervezése, lebonyolítása.....	82
7. Terep és tájékozódási ismeretek	83
8. Tájéfutás, tájékozódási versenyek	88
9. Éjszakai túrázás.....	91
10. Túraversenyek – teljesítménytúra	92
11. Nordic walking	92
12. Geocaching	93
Ellenőrző kérdések.....	93
Fogalomtár.....	93
VI. KIEGÉSZÍTŐ SPORTÁGAK BEÉPÍTÉSE AZ ÁLTALÁNOS ISKOLAI	
OKTATÁSBA	95
Bevezetés	95
1. Lovaglás, nemzeti lovaskultúra	95
2. Vitorlázás és vadvízi ismeretek	98
3. A sakk beépítése az általános iskolai oktatásba.....	99
4. Kerékpározás	101
5. Bejárható Magyarország	102
6. A falusi turizmus és a szabadidő mozgásos eltöltésének lehetőségei.....	103
7. A floorball ismeretanyaga az általános iskolában.....	104
8. Rendezvényszervezés	105
Összegzés.....	111
Ellenőrző kérdések.....	111
Fogalomtár	112
Irodalomjegyzék	112

I. SZABADIDŐSPORT

Bevezetés

A következő jegyzetben bemutatjuk azt, hogy miért fontos a szabadidősport az egész társadalom számára. Ismertetjük azt, hogy miért kell, hogy a jövő ifjúsága minél többet és aktívabban mozogva töltse el a szabadidejét. A további fejezetekben pedig segítséget szeretnénk nyújtani a gyerekekkel foglalkozó pedagógusok számára a különböző évszakokban szervezhető táborok (vízi tábor, sí tábor, túra tábor) szervezéséhez. Ezekhez a táborokhoz jól használható módszertani útmutatóval is fog szolgálni ez a jegyzet. Végezetül segítséget szeretnénk adni a tánc és egyéb olyan kiegészítő sportágak általános iskolai oktatásba való beépítéséhez, amelyek segítségével sokszínűbben tudjuk a diákjaink órait és szabadidős tevékenységét megszervezni.

1. A szabadidősportról

A sport, a szabadidő hasznos eltöltésének egyik lehetséges eszköze. Egyre fontosabb tényezővé válik az egyszerű ember, a társadalom számára és egyre nagyobb gazdasági jelentőséggel is bír, hiszen az egészség megőrzése nemcsak az egyén számára fontos, hanem egyre lényegesebbé válik a különböző munkáltatók számára is. A szabadidősport az egyén számára egy aktív testmozgást jelent, ami fontos rekreációs hozadékkal bír, hiszen a szabadidősport célja lehet az egészség megőrzése, vagy helyreállítása és emellett természetesen az aktív kikapcsolódást, a szórakozást is szolgálja.

A szabadidősport helyszínei is sokrétűek lehetnek. Sportolhatunk olyan szolgáltatóknál, akik üzleti alapon működnek, de sportolhatunk akár otthon, vagy egyre több cég biztosít lehetőséget a sportolásra a munkavállaló saját munkahelyén is. Fontos tényező az általunk oktatott gyerekek elé megfelelő példát állítani és eloszlatni a szülőknél azt a tévhitet, hogy a szabadidősport sok „pénzbe” kerül. Ez talán igaz az élsportra, de egy erdőben eltöltött gyalogtúra vagy egy parkban végrehajtott kocogáshoz nem kell más csak egy túrabakancs vagy egy futócipő kis túlzással, és máris aktívan töltötte el a gyerek, vagy akár a felnőtt a szabadidejét.

Jelenleg Magyarország az általa fejlettebb Nyugat-Európai országoktól bizony le van maradva abban a mutatóban, ami a rendszeres fizikai aktivitást, annak idejét és gyakoriságát méri. Pedig azoknál a nemzeteknél, ahol a rendszeres fizikai aktivitási mutató magas értéket jelez ott bizony komoly pozitív nemzetgazdasági hatások érvényesülnek a rendszeres testmozgás okozati tényezői között.

Amiben egyformán jellemezhetőek a Nyugat-európai országok és Magyarország az a fizikai aktivitásban résztvevő nemek, iskolai végzettségek és korosztályok közötti különbségekben mutathatóak ki. Magyarországon is a férfiak, a fiatal korosztályok, a nagyvárosokban élők, és a magasabb iskolai végzettségű emberek sportolnak rendszeresebben a felmérések



ÚJ SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

szerint. A fiatalok, a gyerekek értékrendjének a kialakulásánál fontos, kiemelt szerepe van az elsődleges szocializációnak, azaz a családon belül mutatott pozitív példának. Az 1990 és 2000 közötti időszakban 14%-kal megnövekedett a szabadon felhasználható idő, amely megnövekedett szabadidő sajnos nem hozta magával a sportolással eltöltött idő növekedését, viszont magával hozta a televíziózással eltöltött idő emelkedését. Sajnos az előbb említett megállapítások a jelenre is igazak lehetnek, még akkor is, ha az utóbbi időben azért pozitív változásokat is tapasztalhatunk. Az emberek sokféleképpen eltölthetik a szabadidejüket. A kutatások egy 4C rendszerben foglalták össze a szabadidőben eltölthető rekreációs típusokat. (Cross, Cultural, Consumer, Characterisation), amely a következő típusokból áll: változatos (varied), otthonülő (home-bird), vásárolgató (walker, shopper), eljáró (occasional out-goer), intellektuális (consumer of high-culture), kocsmázó (pub-goer), sörözőbe járó (brasserie pub-goer), nyitott-fiatalos (easy-going, youthful). A felsorolt nyolc típusból mindösszesen háromról mondható el, hogy minőségi szabadidőtöltést jelent (Feinberg, Kinnear, Taylor, 2012). A mai világban már egyértelmű tény az, hogy a szabadidősport és a versenysport teljesen különvált, hiszen a versenysport mára már rég nem a részvételről, hanem az üzletről szól. Azonban a mozgás iránti vágy a testkultúra egyidős az emberiséggel.

A sport mai formájának a kialakulás a 18. századra tehető. A 19. századra megnövekedett az emberek szabadideje is, amely jótékony hatással volt a sportolásra, új sportágak kialakulására. A 20. században vált ketté a versenysport és a szabadidősport egymástól. Közgazdasági szempontból is két irány alakult ki. Az egyik fogyasztói irány a szabadidősportot végző emberek csoportja lett, akik a jobb egészségi állapot elérése, megőrzése céljából sportolnak. A másik fogyasztói réteg pedig a professzionális, versenysport nézőközönsége.

Maga a sportfogyasztás megnyilvánulásának a következő formáit ismerhetjük:

- részvétel nézőként valamilyen sporteseményen,
- sportközvetítés figyelemmel kísérése televízióban, rádióban,
- részvétel játékosként sporteseményen,
- aktív részvétel szabadidős sporteseményen,
- sporteszközök vásárlása,
- sport emléktárgyak vásárlása.

Különböző megközelítéseket találhatunk a szabadidősport területi elemeinek a meghatározásánál is. Beszélhetünk itt amatőr sportról, tömegsportról, rekreációról, fitnessről vagy akár a wellness területeiről is. Az amatőr sportnál nem hivatásos sportolók versenyeznek, de megtaláljuk a hivatásos sport jellemzőit is ezen a területen. A rekreáció fogalmán önként végzett szabadidős tevékenységet értünk.

Különbség a szabadidősport és a tömegsport fogalmai között, hogy ugyan a szabadidősportos rendezvényeken nem igazolt versenyzők indulnak, de közöttük igazi versengés van. Addig a tömegsportos rendezvények célja egy viszonylagos nagy tömeg aktív megmozgatása versenyzés nélkül. A fitness az egészséges életmód megőrzésére indult mozgalom, melynek kulcselemei a mozgás és az egészséges étkezés. Wellness esetén egészség megőrzési programokról beszélhetünk.

A szabadidősport egyik kapcsolódó területként jelenhet meg a diáksport. Magyarországon jelenleg beszélhetünk versenyszerű igazolt versenyzők részvételével rendezett versenyrendszerekről és beszélhetünk az amatőr bajnokságokról, ahol a nem igazolt versenyzőkkel talál-

kozunk. Sajnos pont ezeken az iskolai területeken láthatjuk azt, hogy a gyerekek igen kis hányada vesz részt ezeken a versenyeken, diákolimpiákon és a tanulók nagy része csak a testnevelés órákon sportol. Ezen a rendszeren kell, kellene a ma és a jövő pedagógusainak változtatni. A rendszeres sportolás kielégítheti a gyerekek élményigényeit ezen kívül a sportolásnak távoltage ereje lehet a különböző egészségkárosító tevékenységektől is.

2. A szabadidősport gazdasági vetülete

A szabadidősport tevékenységénél nem a jövedelemszerzés az anyagi javak a fontosak, hanem az egészségmegőrzés a szabadidő aktív eltöltése. A szabadidősport a szabadidő aktív eltöltése népgazdasági szempontból is nagy jelentőséggel bír. Több nyugat-európai országban, ahol a lakosság nagy százaléka végez valamilyen szabadidős sporttevékenységet kimutatták, hogy az államnak kevesebbet kell költenie állampolgárai egészségi ellátására. Ezen felül pedig a dolgozó társadalmi réteg kevesebbet lesz betegállományban ez által nő a termelékenység.

A másik pozitív vetülete a turizmusban kereshető a szabadidőben eltöltött sporttevékenységnek. Hiszen egy-egy nagyobb szabadidősportos rendezvény, például egy nagyszabású maraton futó verseny nagy tömegeket tud a rendező városba csábítani ez által bevételt generálva az ottani önkormányzatnak.

Ahhoz, hogy egy országban nagy tömegek részt vegyenek az aktív sportolásban, az államnak tevékenyen részt kell vállalni a sport a testmozgás fontosságának a reklámozásában. Az államnak, mint már írtuk jól felfogott érdeke kell, hogy legyen a társadalom minél egészségesebb életmódja. Ehhez azonban az állam egyik fő feladata biztosítani a megfelelő létesítmény rendszert. Fontos feladat lenne, minél több vállalatot, munkáltatót bevonni a különböző egészség megőrzési programokba és az ő támogatásuk segítségével is elindítani minél több projektet. Több nálunk fejlettebb országban kötelezővé tették a munkahelyi tornát, amely gyakorlatot megint csak az szülte, hogy a vállalatoknak is érdeke, hogy minél egészségesebb munkaerő álljon a rendelkezésükre ez által csökkentve a táppénzzel töltött napok számát.

Azonban nincs könnyű helyzetben, aki aktívan akarja eltölteni a szabadidejét ma Magyarországon. A magyar sport ma erősen féloldalas. A megszerezhető olimpiai érmek hajszolásában teljeseedik ki, miközben a magyar emberek közül minden harmadik túlsúlyos és minden ötödik ember kórosan elhízott. Az utóbbi évek felmérései szerint mindösszesen az emberek 9%-a sportol egy héten legalább háromszor egy órát (Jákó, 2012). Ezzel szemben az ausztrálok 57%-a és finnek 70%-a végez rendszeresen valamilyen aktív fizikai tevékenységet (Henderson, 2009).

A rendszeres szabadidősport pozitív hatással lehet az egyénre a következő szinteken:

- egészségi állapotot javít,
- csökkenti a stresszt,
- hozzájárul az egyén lelki egészségéhez,
- csökkenti a korai halálozást, hosszabb életet biztosít,
- fizikai állapotot javít,
- közösségi élményt ad,
- a testsúly egészséges szinten való tartásához hozzásegít,
- szórakozást, kikapcsolódást ad,
- az egyéni egészségügyi kiadásokat csökkenti,



ÚJ SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

- sikerélményt ad,
- levezeti a felesleges energiát a nem kívánt agressziót.

A rendszeres sportolás egyénre gyakorolt pozitív hatásai mellett fontos társadalmi szintű jótékony hatásai is vannak, amelyek a következők:

- közösségformáló.
- elősegíti a nemzeti és kulturális kohéziót,
- a társadalmi egyenlőtlenségek és a faji megkülönböztetés problémái könnyebben kezelhetővé válnak,
- csökkenti a fiatalok bűnözését, növeli a közbiztonságot.

Végezetül az egyénre és a társadalomra gyakorolt pozitív hatásai mellett a rendszeres sportolásnak jótékony gazdasági vetületei is vannak:

- munkahelyeket teremt,
- hozzájárul a gazdasági fejlődéshez,
- bevételt generál a sporttal foglalkozó cégeknek,
- hozzájárul a kapcsolódó iparágak fejlődéséhez (sportruházat, sporteszköz, turizmus, média, közlekedés).

Több kutatás is megerősítette azt a tényt, hogy általában a férfiak és a fiatalabb korosztály tagjai többet sportolnak. A nagyvárosokban és a jobb anyagi körülmények között élők közül jellemzőbb a nagyobb gyakoriságú rendszeres sporttevékenység (Ksh, 2000, 2006). A nyugat európai országokhoz képest a szenior sport is erősen elmaradott Magyarországon. A hatvan év felettiek mindössze 5 %-a sportol (Eurobarométer, 2009). A legtöbb hatvan év fölötti ember az egészségi állapotára hivatkozva nem sportol. Ez viszont annak az egyenes következménye, hogy amikor még aktív munkaerők voltak akkor sem sportoltak, ezért nem megfelelő az egészségügyi állapotuk nyugdíjas korukban.

A következő tényezők határozhatják meg az üzleti alapon működő szabadidősport szolgáltatások igénybe vételét:

- a fogyasztó jövedelme,
- a szolgáltatások ára,
- a sportszolgáltatást nyújtó létesítmény távolsága és az oda vezető közlekedési lehetőségek,
- a szolgáltató marketingtevékenysége,
- az egyén belső tényezői (személyiség motiváció, érdeklődés),
- külső tényezők (kultúra, értékek, média, divat),
- korábbi tapasztalatok,
- fizikai képességek,
- egészségi állapot.

Természetesen maga az egyén dönti el, hogy mit és mikor szeretne sportolni. Hajlandó e fizetni érte, és ha igen akkor mennyit? Vagy olyan aktivitást választ, amiért nem kell fizetni. Azonban az államnak, a központi vezetésnek, az önkormányzatoknak feladata, hogy reklámozza az aktív időtöltés pozitív hatásait az állampolgárok felé.

Alapvetően azt mondhatjuk, hogy Magyarország erősen bürokratikus kormányzati irányítási rendszerbe tartozik, de folyamatos nyitás van az üzleti alapon működő sportrendszer felé.

A jelenlegi viszonyok között az állam nem engedheti el teljesen a sport működési rendszerének a „kezét”.

Az államnak a következő feladatai vannak, amelyeket teljesítenie kell:

- szabályozás, a sport rendszerszintű működésének törvényi feltételeinek a megteremtése,
- nemzeti sportstratégiai koncepció kialakítása,
- támogatások folyósítása az üzleti és a civil szféra felé,
- versenyszabályozás,
- létesítményfejlesztés.

Főleg a létesítményfejlesztés területén kapcsolódhatnak be és talán kell is bekapcsolódnunk a helyi önkormányzatoknak is.

Az előbbi fontos célok miatt volt rendkívül fontos 2007. év júniusában elfogadott Nemzeti Sportstratégia. Mivel stratégiáról van szó ezért természetesen itt egy hosszú távú tervezési időszakról beszélünk. Ez pontosan két Európai Uniós tervezési időszakot foglal magában. 2007-2020 közötti hosszú távú időszakról van szó. Fontos ez a tervezet a szabadidősport szempontjából, hiszen az eddigi, szinte csak versenysport irányú megközelítésű stratégiákkal szemben ez a tervezet már konkrét elvárásokat és elérendő célokat jelöl meg a szabadidősport területén is. Ezt a stratégiát folyamatosan felül kellett vizsgálni, mert nem érte el még azt a célt a szabadidősport területén, ami kívánatos volna, de legalább a kormányzati törekvés már megvan.

Vajon miképp működhet a szabadidősport szabályozás az Európai Unió nyugati területein? A legfontosabb lépés az Unió által 2007-ben elfogadott átfogó kezdeményezése, ami csak a sporttal foglalkozik. Ez volt az Unió által létrehozott úgynevezett Fehér Könyv.

Ebben a könyvben megfogalmazott legfontosabb javaslatok a következők:

- hosszú távú egészségfejlesztési program megtervezése,
- a különböző európai uniós alapok felhasználása a sport területén,
- tanulmányok készítése a sport finanszírozhatóságáról,
- a munkaadók bevonása a munkavállalók szabadidős lehetőségeinek a megteremtéséhez.

Ugyanakkor a sport továbbra is megmaradt az egyes nemzetek hatáskörében. Az Európai Unió amolyan kiegészítő támogató szerepet vállalt a sport területén. Fontos hogy ne csak az élsportra jusson a támogatásokból, hanem elsősorban a közösségi sport támogatásában vállaljon nagyobb szerepet az állam és az önkormányzatok. Ez már csak azért is igaz, hiszen az EU forrásaiból nem lehet pénzt juttatni a kimondott élsportra, hanem csak a szabadidősport lehet a támogatott terület. Mindezek mellett nagyon jó pályázatokat, támogatási lehetőségeket lehet találni a turizmus és a sport területeit egyaránt fejlesztő elképzelésekre.

Jelenleg a szabadidősport a következő területekről számíthat támogatásokra:

- Célzott állami támogatás - ez messze elmarad a kívánt mértéktől, hiszen az élsport viszi el a támogatások nagy részét,
- Pályázati lehetőségek- jelenleg ebben lehetnek a legnagyobb tőkeszerzési lehetőségek,
- Különböző vállalati hozzájárulások - innen is jelentős tőke érkezik, de még bőven vannak innen is lehetőségek,



SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyierv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

- Önkormányzati támogatások - ez ma Magyarországon sajnos a legtöbb helyen az infrastrukturális rendszer kezelésében ki is merül,
- Szponzoráció - jelenleg szerény mértékű, de a turizmus lehetőségeivel karöltve ebből a formából még bőven jöhetnek források.

Támogatás típusok	Jellemzőik
Állami támogatás	Elmarad a kívánt mértéktől és főleg az élsport részesül belőle
Pályázati lehetőségek	Megfelelő, sőt talán a legnagyobb tőkeszerzési lehetőség ezen a területen van
Vállalati hozzájárulások	Jelentős tőke érkezik, de még vannak tartalékok
Önkormányzati támogatások	Nem elégséges támogatás, főleg az infrastrukturális háttér megőrzésére megy el.
Szponzoráció	Szerény mértékben részesül belőle a szabadidősport, de a turizmus lehetőségeivel nagyobb támogatást kaphat.

1. sz. táblázat

Miközben Nyugat-Európában a sportolási szokások egyensúlya az egyesületi formájú sportolási gyakorlatból folyamatosan áttevéődik a köztereken, parkokban és üzleti alapon működő sportterekben való sportolásra addig nálunk erre viszonylag kevés lehetősége van az embereknek. A területek közül is a parkokban és a közterekben való sportolás lehetőségeinek van jelenleg mostoha helyzete Magyarországon. Ennek rendkívül egyszerű oka van, mégpedig, hogy nincs hol sportolni a szabadidejét aktívan eltölteni vágyó állampolgárnak. Miközben az európai nagyvárosokban folyamatosan szabadidős sportolási lehetőséget nyújtó pályákba, parkokba botlunk addig ez Magyarországon jelenleg nem megoldott.

A sport területét ma Magyarországon két nagy részre tudjuk felosztani. Az alapvetően non-profit jellegű állami és civil szférára és a szintistán üzleti alapon működő profit célú vállalkozásokra. Természetesen az üzleti alapon működő szabadidősport szervezetek mellett, üzleti alapon más szereplőket is találunk. Ilyen szereplők lehetnek az egyes sportszereket forgalmazó üzletek, vállalkozások. Magyarországon ebben a szektorban a nagy multinacionális cégek „uralkodása” a jellemző. Hazánkban az emberek jóval kevesebb pénzt költenek sportszerekre, mint Nyugat-Európában, de akár több környező országénál is kevesebbet. Átlagban Magyarországon 60 eurót költünk egy évben sportszerek vásárlására, míg Nyugat-Európában ez az összeg 200 euró körül mozog, de Szlovéniában is dupla annyit költenek sporteszközökre, mint nálunk. Sajnos jelenleg a szabadidősporttal foglalkozó szakemberek számában is le vagyunk maradva. Hiszen amikor nálunk egy pénzügyi befektető beinvestál egy szabadidősporttal foglalkozó vállalkozásba általában ő maga nem ért a területhez. Ezzel abban az esetben nem is lenne baj, ha alkalmazna olyan szakembert a vállalkozásába, aki ért ahhoz a területhez, de ez sajnos sokszor nem történik meg.

3. Szabadidősport és az egészséges életmód

Ebben a felgyorsult tempójú világban egyre több ember szenved a civilizációs betegségektől, azaz a munkahelyén elvégzett munkája mellett semmiféle aktív mozgásos kikapcsolódásban nem vesz részt ezért nagyobb eséllyel betegszik meg, és rövidülhet az elérhető élettartam

is. A rendszeres testmozgás pozitív hatással lehet az elhízás, a 2-es típusú cukorbetegség és a különböző szív és érrendszeri elváltozások megelőzésében. Különböző kutatók készítettek olyan tanulmányokat is ahol a rendszeresen sportoló tanulók tanulmányi teljesítményét hasonlították össze a fizikai aktivitást nem végző tanulók teljesítményével. Ezekből a felmérésekből kiderült, hogy a rendszeresen sportoló tanulók jobb tanulmányi teljesítményt nyújtanak és az iskolában is fegyelmezettebben viselkednek (Kovács, 2012). Az egészséges életmód hirdetése a munkáltatók számára is fontos kell, hogy legyen, hiszen a megfelelő fizikai állapotban lévő alkalmazott nagyobb teljesítményre képes a munkahelyén és ezen kívül kevesebbet is hiányzik a munkahelyéről.

Sajnos hiába tudjuk a fizikai aktivitás jótékony hatásait mégis mindössze a magyar társadalom 9%-a mozog legalább háromszor egy órát egy héten rendszeresen. Az OECD 2007-es felmérése szerint a Magyarországon várható élettartam jelentősen alacsonyabb, mint a Nyugat Európai országokban, emellett Magyarország ott van a tíz legelhízottabb európai országok között. Az EU felmérése szerint a munkahelyi testmozgás elősegítésére a vállalat által befektetett 1 euró 2,5-4,8 euró megtakarítást eredményez. Egy amerikai felmérés szerint az összes elhalálozás és a halált okozó betegségeknek a 16,6 %-nak az oka a fizikai inaktivitás volt. Egyes becslések szerint az Európai Unióban évente 600 000 halálesetért felelős a fizikai inaktivitás. Magyarországon a jelenlegi állapotban a legfontosabb feladat az lenne, hogy olyan kampányokat kellene folyamatosan alkalmazni, amelyekkel az emberekben tudatosítani lehetne azt az egyszerű tényt, hogy a szabadidőben végzett sportolásnak olyan jótékony hatásai lehetnek, mint a jobb egészségi állapot, ami által csökkenek az egyén egészségügyi kiadásai.

4. A szabadidősport és az állam kapcsolata

Az európai országok sportirányítási és finanszírozási szempontból átmenetet jelentenek a liberális rendszerek, mint például az USA és a bürokratikus rendszerek, mint például Kína között. A liberális rendszerben nem feladata az államnak a központi sporttámogatás, míg ezzel szemben a bürokratikus rendszereknél a sport támogatása a kiemelt állami feladatok közé tartozik.

Sportközgazdasági szempontok szerint a következő rendszereket lehet megkülönböztetni:

- Bürokratikus: a központi sporttámogatás aránya magas.
- Küldeteses: a civil szféra domináns önállósággal rendelkezik.
- Vállalkozó: a közgazdasági kereslet határozza meg a rendszer működését.
- Szociális: a sportszférát a szociális partnerek együttműködése jellemzi.

Magyarország jelenleg az erősen bürokratikus rendszerbe tartozik, ahol erős az állam szerepvállalása.

Fontos is az állami szerepvállalás, hiszen amíg a Nyugat-Európai országok többségében a helyi önkormányzatok költenek a legtöbbet a szabadidősportos lehetőségek fejlesztésére, addig Magyarországon, megfelelő anyagi fedezet hiányában hiába várná el ugyanezt a központi vezetés a helyi önkormányzatoktól, megyéktől. Éppen ezért fontos, hogy az állam nem vonulhat addig ki teljesen a szabadidősport támogatásából, amíg az üzleti és a civil szféra nem veszi át az eddigi állami támogatások szerepét. Magyarországon a hangsúly az olimpiai érmek elérésében az olimpiai ponttáblázaton elért eredmények minél magasabb szinten való prezentálásán van. Ezért mondhatjuk, hogy a magyar sportirányítás féloldalas, hiszen a minőségi



SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyierv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

sport támogatása mellett legalább olyan fontos, ha nem fontosabb feladata lenne az állampolgárai sportolási lehetőségeinek a támogatása.

5. Létesítményhelyzet

Magyarországon a szabadtéri szabadidősport létesítmények állapota az ország bármelyik részét is nézzük erősen elhanyagolt állapotban vannak. Az átfogó fejlesztési programokba ezek az infrastrukturális fejlesztések csak elvétve kerültek be. A szabadtéri sportpályák felújításával, új pályák építésével nagyban hozzájárulhatnak a helyi lakosság életminőségének javításához. Emellett természetesen az aktív turizmushoz köthető beruházások is nagy jelentőséggel bírnak.

A következő fontos területek fejlesztéséhez, kibontakozásához nyújthatnak nagy támogatást ezek a projektek:

- a közösségi összetartozás erősítése a lakosság köreiből,
- elősegíti a lakosság egészségesebb életmódját,
- szolgálja a hátrányos helyzetű csoportok integrációját,
- prevenciók célokat szolgál.

A körülbelül 8000 hazai sportlétesítmény nagy része önkormányzati tulajdonban van. Megállapítható, hogy az önkormányzatok egyedül nem képesek ezeknek a létesítményeknek, az állapotának a megfelelő fenntartására. Mindenképpen szükséges az állami források bevonása ezekre a területekre is, hiszen ezek a létesítmények lehetnek, amelyek segítik az utánpótlás sport fejlesztését, és az állampolgárok egészségmegőrzésére szolgáló fizikai aktivitás terepei is lehetnek.

A sportlétesítmények fejlesztésén belül a hangsúlyos területeknek a következőknek kell lenniük:

- a közoktatási intézmények sportcélú létesítményeinek a fejlesztése,
- szabadtéri sportpályák kialakítása, fejlesztése,
- a különböző parkok, ligetek sportcélú fejlesztése,
- játszóterek építése, fejlesztése,
- különböző extrém sporttal foglalkozó pályák építése.

Természetesen ezekhez a fejlesztésekhez mindenképp szükség van az Európai Unió forrásainak megtalálására és azok célzott felhasználására.

6. Szabadidősport az iskolákban

A gyermekkorban végzett rendszeres sporttevékenység bizonyítottan pozitív hatással van a felnőttkori sportolási hajlandóságra is. A gyerekek nagy százaléka kizárólag a testnevelés órák keretein belül és a tanórán kívüli, de az iskola keretein belül megtartott foglalkozásokon végez rendszeres testmozgást. Ezért nagyon fontos, hogy ezeken a kereteken belül kell megalapozni a gyerekek sportolás és az egészséges életmód iránti elkötelezettségét. Ezen kívül fontos szempont természetesen a tanulók fizikai állóképességének a folyamatos fejlesztése, javítása. Nagyon fontos, hogy a mindennapos testnevelés keretein belül a diákoknak minden nap legalább harminc percet aktív testmozgással kell eltölteniük. Ez az aktív testmozgás fej-

lesztheti a diákok mozgáskultúráját, megfelelő fizikai kondíciót ad és nem utolsó sorban a diáksporton belüli foglalkozások rekreációs célokat is szolgálhatnak.

- A következő stratégiai céljai lehetnek az iskolai testnevelésnek:
- a közoktatásban résztvevő tanulók fizikai állapotának a fejlesztése, javítása,
- a káros szenvedélyek csökkentése,
- a tanulók test-lelki egészségének a javítása,
- az egészséges táplálkozásra való áttérés segítése,
- az iskolák pedagógiai programjainak az átalakítása, amiben az egészséges életmódnak az egyik fő elérendő célnak kell lenni,
- az iskolák higiéniai, mentálhigiéniai színvonalának a javítás.

Természetesen mindezen célok eléréséhez megfelelő létesítményrendszer, anyagi források és nem utolsó sorban elhivatott testnevelő tanárookra van szükség.

A gyerekek szempontjából nézve megkülönböztethetünk iskolán belüli szabadidős tevékenységet és iskolán kívül végzett szabadidős tevékenységet. Az utóbbi években folyamatosan nőtt a gyerekeknek az iskolában eltöltött óráinak száma, ezért az iskoláknak egyre nagyobb a felelőssége ennek az időnek a megszervezésében. Ezeknek az iskola által szervezett programoknak az elsőrendű funkciója a nevelési elvárások megvalósításában van szerepük. Az iskolai szabadidős tevékenységbe tehát beletartozik az órák előtti és utáni szünetekben végzett tevékenység is, amely időben különböző sport vagy akár rekreációs programokat szervezhetünk a tanulóink számára. Ez ma Magyarországon még nem igazán bevett modell, pedig például az Egyesült Államokban mind a tanítás előtt, mind a tanítás után, mind a déli időszakban meghatározott idejű játéklehetőséget biztosítanak az általános iskolai korosztály számára.¹ Több vizsgálat azt is megállapította, hogy ezek a szabadidős tevékenységek pozitív integrációt jelentettek a gyerekek között.

Az iskolán kívüli szabadidőbe pedig tulajdonképpen minden iskolán kívüli szabadidős tevékenység beletartozik, amelyet a diákok a családjukkal vagy egy közösség tagjaként végeznek. A családdal eltöltött szabadidős tevékenység pozitív hatásai kiemelkedő jelentőségűek lehetnek a gyerekek megfelelő szocializálódása terén. Természetesen ezeknek a családdal együtt végzett szabadidős tevékenységeknek a gyakorisága a gyermek életkorának előrehaladtával csökkenni fog. Erősen befolyásolhatja az iskola beállítódása a gyerekek iskolán kívüli szabadidős tevékenységét is. Hiszen azok a gyerekek, akik olyan iskolába járnak, ahol prioritásként kezelik a szabadidő hasznos eltöltését, azok a gyerekek az iskolán kívül is nagyobb eséllyel végeznek mozgásos tevékenységet szabadidejükben. Visszatérve az iskolai szabadidős tevékenységre megállapíthatjuk, hogy itt nem külön tantárgyról kell természetesen beszélnünk, gondolnunk, de a szabadidő hasznos eltöltése révén olyan ismereteket tapasztalhatnak meg a gyerekek, amely ismeretek könnyedén beépülhetnek szinte az összes iskolai tantárgy anyagába.

Ezeknek az iskolai szabadidős tevékenységeknek konkrét nevelési céljaik is lehetnek, amely célok a következők lehetnek:

- a kreativitás, ötletgazdaság,
- a kíváncsiság fejlesztés, megszerzett tapasztalatok útján,

¹ <http://circ.ahajournals.org/content/114/11/1214.full>



ÚJ SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

- kommunikáció fejlesztése,
- a test megismerése fizikai és sporttevékenység révén,
- művészi és kulturális tevékenységek megismerése,
- a közösségi létre, kapcsolatok kialakítására való nevelés,
- iskolai eredmények javítása, felzárkóztatás.

Ezekon kívül a megfelelő szabadidős programok áthidalhatják a gyerekek között fennálló társadalmi és kulturális egyenlőtlenségeket is. Azt, hogy milyen formájú szabadidős tevékenységet, tevékenységeket választ egy iskola a programjába az teljesen az iskola vezetésén múlik, de ahhoz, hogy egészséges a civilizációs betegségek által kevésbé sújtott társadalom alakulhasson ki, ahhoz véleményem szerint mindenféleképpen nagy hangsúlyt kell, hogy kapjanak a különféle mozgásos programok a szabadidős tevékenységek között.

7. A szabadidősporttal összekapcsolható közösségi programok

A különböző korosztályok mozgásos életmódjának a kialakulását, javítását több pályázat és akció is segíti ma Magyarországon. Az egyik ilyen akció a „Tárt kapus létesítmények” programja, ahol a sportlétesítmények esti, hétfélig nyitva tartását támogatja a pályázat. Ennek a segítségével családok, baráti társaságok, gyerekcsoportok is igénybe vehetik az élsportolók mellett, ezeket a sportlétesítményeket. A másik országos program a „Tízezer Lépés” program, ahol a programban résztvevő egyesületek vállalják, hogy egy évben legalább húsz alkalommal rendeznek gyalogtúrát a tagjaiknak. Ezekon a túrákon a résztvevők saját pedometert (lépésszámláló) kapnak, hogy tudják ellenőrizni a megtett túratávolságukat. E mellé még kapnak egy lépésnaplót és egy motivációs táblázatot is. A motivációs táblázaton belül a résztvevők megtalálják mindazokat a jótékony hatásokat, amely hatásokat a rendszeres testmozgással elérhetnek. A lépésnaplóban pedig vezethetik a megtett távolságokat így nyomon tudják követni a folyamatos fejlődésüket. A különböző táboroztatási alkalmak és lehetőségek remek lehetőséget kínálnak a gyerekeknek, hogy az iskolai szünetekben vagy akár más időpontokban hasznosan, mozgásos tevékenységgel töltsék el a szabadidejüket. Ezek a táborok rendkívül sok és tartalmas élményanyaggal szolgálhatnak a gyerekek számára. Emellett értékteremtő és közösségfejlesztő hatásokról sem feledkezhetünk meg.

8. A szabadidősport és a turizmus kapcsolata

Tagadhatatlan szoros kapcsolat van a szabadidősport és a turizmus között. A következő területeken érhető igazán tetten ez a kapcsolat:

- Egészségturizmus
- Eseményturizmus
- Szabadidős

8.1. Egészségturizmus

Magyarország termálvizekkel a kiemelkedően jól ellátott országok közé tartozik Európában, sőt gyógyvizek számában a világ első öt állama közé tartozik. Éppen ezért Magyarországon a turizmus egyik, ha nem a legsikeresebb ágazata az egészségturizmus, Európában a piacvezető országok közé tartozunk. Az egészségturizmus szolgáltatásait ráadásul az OEP támogatásával is igénybe lehet venni. Különböző rehabilitációs és wellness, rekreációs szolgál-

tatások tartoznak a támogatott szolgáltatások körébe, de a gyermek korosztályt nézve nagyon fontos, hogy a tizennyolc év alatti gyerekek gyógyúszása is beletartozik a támogatott szolgáltatások körébe. Alapvetően két célcsoportra oszthatjuk az ezeket a szolgáltatásokat használókat. Az első nagy csoport a szabadidejüket hasznosan eltöltő olyan emberek köre, akik az egészségük megőrzése céljából használják ezeket a szolgáltatásokat. A másik nagy csoport a már valamilyen betegséggel bajlódó célcsoportok köre, akik a gyógyászati kezeléseket keresik. Fontos különbség tehát, hogy az egészségmegőrzés (wellness turizmus) céljából végzett turizmus az saját indítatásból történik, míg ugye a gyógyturizmus mozgató rugója a valamilyen betegség leküzdése vagy szinten tartása. Nem csak az idősebb korosztályra kell gondolni az egészségturizmus keretein belül, hiszen a fiatalabb korosztály is egyre jobban érdeklődik az egészségturizmus új formái a wellness a fitness és a különféle szépségkúrák iránt. Az emberek közül egyre többen fel tudták ismerni a nem gyógyszeres kezelések gyógyító vagy éppen megelőző jótékony hatásait, ezért túlzás nélkül kijelenthetjük, hogy a XXI. század legdinamikusabban fejlődő turisztikai ága lett az egészségturizmus. Ebből a dinamikusan fejlődő iparágból Magyarország is nagy haszonra tehet szert, hiszen minden feltétel adott a szabadidejüket hasznosan eltölteni akaró külföldi vagy hazai vendégek fogadására. Ráadásul Magyarország földrajzi előnyökkel is rendelkezik az európai turisták számára. Hiszen aki ki szeretné használni a különféle gyógyvizek jótékony hatásait, az Magyarországot sokkal könnyebben meg tudja közelíteni, mint a nagy vetélytársakat (Új-Zéland, Izland, Japán). Amiben sürgősen előre kell lépünk az a termálvizekre épült szolgáltatások fejlesztésében áll. Hiszen ugyan a világ öt gyógyvizekben-legjobban ellátott országai közé tartozunk. Ez viszont nem jelenti azt, hogy a gyógyvizekre települt szolgáltatásokban is az élmezőnybe tartoznánk. A nagy cél tehát az, hogy Magyarország a gyógyforrásaink felhasználásával turisztikai nagyhatalommá válhasson, ahol a hazai vendégkör mellett minél több külföldi vendég is egészségesen, hasznosan tudja eltölteni a saját szabadidejét.

8.2. Szabadidős turizmus

Az üdülési turizmus célja, hogy az egyén a saját szabadidejét kellemesen, a hétköznapiokból kiszakadva töltsse el. Az üdülturizmus fajtái közé beletartoznak:

- lakóhely közeli és távolabbi turizmus
- falusi turizmus
- hobbiturizmus

És több felosztás szerint beletartozik az előző részben ismertetett termál- és gyógyturizmus is.

Jelenleg Magyarországon jóval nagyobbak az országból kifelé irányuló turizmusnak a számai, mint a belföldi turizmust jellemző szám adatok.

8.3. Sportturizmus

A szabadidő hasznos eltöltését szolgálhatja a különböző rendezvények látogatása is. Ezen rendezvények pozitív hatásai lehetnek, mint például a közösségteremtő hatás, de egy-egy település tájegység hagyományait is meg lehet ismerni a különböző rendezvények, események által. Az eseményturizmuson belül egy speciális területet jelent a sportturizmus. Ennek lehet egy aktív fajtája, ahol az egyén azért utazik el egy sporteseményre, hogy ott sportoljon. Ezen kívül létezik egy passzív fajtája is, ahol csak, mint szurkoló vesz részt egy sportrendezvényen.



SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyierv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

Egy sportrendezvény nagyságát, turisztikai hatását az is jelzi, hogy a versenyzőkön, szervezőkön kívül mennyi turista érkezik arra az adott rendezvényre. (Könyves, Müller, Ködmön, 2013)

A következő tényezők befolyásolhatják egy rendezvény látogatottságát:

- A sportág népszerűsége és az ehhez kapcsolódó sportrendezvény rangja,
- Maga a sportág, hiszen vannak népszerűbb és kevésbé népszerűbb sportágak,
- Az adott sportághoz kötődő szurkolók mobilitása, hogy milyen szinten aktívak ezek a szurkolók, azaz hajlandóak elutazni egy külföldi versenyre is szurkolni,
- A verseny helyszíne is befolyásoló lehet,
- A résztvevő nemzetek. Abban az adott sportágban a résztvevő országok mekkora szurkolótáborral rendelkeznek.

Ezek a szempontok meghatározhatják, hogy egy esemény megrendezése mennyire lehet sikeres.

9. A fiatalok deviáns viselkedésformáinak a megelőzése, visszafordítása a szabadidő aktív eltöltésének segítségével

Világszerte megfigyelhető az a tendencia, hogy a felderített bűnesetek egyre nagyobb számát fiatalkorú elkövetőkhöz lehet kapcsolni. Ezen bűneseteket gyakran a fiatalok körében előforduló túlzott drog vagy alkoholfogyasztás idézi elő. Több magyar és külföldi példa is azt mutatja, hogy a szabadidő hasznos eltöltésének a megszervezésével nagyban csökkenthetők ezek a fiatalkorúak által elkövetett bűntettek. Ebben lehet nagy segítség a sport, az aktív sporttevékenység összekapcsolása a bűnmegelőzéssel. Különböző sportprogramok, tehetségkutató versenyek segítségével azon gyerekek is „jó helyre” kerülhetnek, akik olyan közegből érkeznek, ahol könnyebben bele tudnak keveredni különféle bűntettek elkövetésébe. Ennek a célnak az eléréséhez mindenféleképpen el kellene azt érünk, hogy a különböző oktatási intézmények sportlétesítményei és a szabadtéri sportpályák elérhetőek legyenek mindenki számára. A különféle fiatalokat segítő egyesületeket pedig meg kellene próbálni minél nagyobb támogatáshoz juttatni, hogy elegendő mennyiségű programot tudjanak szervezni azoknak a hátrányos helyzetű fiataloknak, akiket a legkönnyebben meg tudnak környékezni a különböző bűnözői csoportok. Több példa azt mutatja, hogy a bűnmegelőzés szempontjából szervezett sportprogramokat érdemes az esti órákban lefolytatni, megrendezni, hiszen a bűnesetek jelentős részét az esti órákban követik el. Az Egyesült Államokban a fiatalkorú bűnözés visszaszorítása ellen éjszakai kosárlabda bajnokságokat kezdtek el szervezni, mégpedig este 10 és hajnal 2 óra között, amikor a statisztikák szerint a legtöbb fiatalkorúak részvételével elkövetett bűntestet történik. A kezdeményezés Maryland államból indult ki 1986-ban. G. Van Standifer volt a kezdeményezés szülőatyja, aki mindenáron azt szeretne volna, hogy a fiatalkorúak bűnözési hajlama csökkenjen. Ezért 1986 júniusában megalapították az éjjeli kosárlabda ligát, amivel főleg a 17–25 év közötti korosztályt célozták meg. Így próbálva meg hasznos alternatívát adni az utcai semmittevés helyét a fiatalok számára. Standifer félt, hogy az első alkalomra csak a két beszerzett csapat fog eljönni a júniusi meleg éjszaka miatt, de félelme alaptalan volt, mert már a legelső Midnight Basketball mérkőzésre 150 néző érkezett. Eleinte nehezen találtak támogatókat a liga működtetéséhez, de aztán látva a sikereket az önkormányzat és magán támogatók is finanszírozták a rendezvénysorozatot.

Milyen sikerek is voltak ezek? Egyes felmérések szerint a programba befektetett 40 dollár, ami fedezi egy résztvevőre levetítve a bajnokság költségét, áll szemben a börtönben évente egy fiatalokú elkövetőre elköltött 29.000 dollárnyi összeggel. A program elkezdése után egy évvel, a kábítószerrel összefüggő fiatalok által elkövetett bűncselekmények száma 60%-al csökkent (Hartmann, 2006).

Ebből az Egyesült Államokból hozott példából is látszik, hogy nagy jelentőséggel bír az, hogy a gyerekek, a fiatalok milyen módon töltik el a saját szabadidejüket.

Szerencsére van ilyen pozitív példa Magyarországon is. 1993-ban dr. Faragó Sándor gyermekorvos indította el az Éjféλι Sportbajnokság mozgalmát. Az Egyesült Államokban kosárlabda volt az eszköze az utcán lődörgő fiatalok megmozgatásának. Magyarországon pedig az asztalitenisz segítségével próbálták elérni, hogy a hátrányos helyzetű gyerekek esténként az utcáról betérve mozgással töltsék el az idejüket. Faragó doktor sikereit látva országos kezdeményezés indult el a hátrányos helyzetű fiatalok esti szabadidejének hasznos eltöltésének a céljából. A tevékenységek körei a pingpong mellett új elemekkel bővültek. 1999-ben alakult meg a Magyar Éjféλι Sportbajnokságok Egyesülete. Alapvetően a 12–25 év közötti korosztályt célozták meg az esti programokkal. Mára már a határon túl is alakultak újabb egyesületek, akik szintén csatlakoztak a MÉSE kötelékébe. Ezekben a klubokban a hasznos szabadidős programok mellett ételt és italt is kapnak a gyerekek és természetesen számukra mindez teljesen ingyenes. A hangsúly azon van, hogy ne az utcán csellengjenek, hanem egy normális közösségben töltsék el az idejüket. Fontos pozitív hozadéka ezeknek a kluboknak a közösségi élmény megtapasztalása a gyerekek életében. Emellett olyan felnőttekkel találkoznak, akik meghallgatják a problémáikat és segíteni is próbálnak ezeken a problémákon.²

Zárógondolatként elmondható, hogy mind az amerikai, mind a magyar példa megmutatja azt, hogy nagyon oda kell figyelnünk arra, hogy a gyerekek milyen módon töltik el a szabadidejüket és ezek a klubok, egyesületek kiválóan alkalmasak arra, hogy a gyerekek egy közösség jótékony hatásai által hasznosan töltsék el a szabadidejüket.

10. Szabadtéri sportolási lehetőségek Magyarországon

Míg Nyugat-Európában a köztéri parkoknak, szabadtéri sportpályáknak kiemelt jelentőségű szerepe van a szabadidő aktív eltöltésében, addig Magyarországon a rendszerváltás után inkább ezeknek a szabadtéri létesítményeknek a megszűnése volt a jellemző. Szerencsére az utóbbi években megfordulni látszik ez a gyakorlat és az országban egyre több helyen létesülnek műfüvel borított sportpályák, kalandparkok és szabadtéri sportpályák különösen olyan ingyenes kondiparkok, ahol változatosan lehet testedzést folytatni nemtől vagy kortól függetlenül. Ezek a kondiparkok az egyre jobban elterjedő saját testsúlyos edzéseknek lehet a kiváló terepe. Egy normál kondipark a következő elemeket tartalmazza:

- kételemes alacsony húzódkodó,
- fekvőtámaszállvány,
- tolódkodóállvány,
- multifunkciós állvány,
- háromkarú függeszkedő,

² www.holdsugar.hu



- dupla hát- és hasizom-erősítő,
- háromelemes húzódkodó,
- lépegetők,
- hasizom-erősítő pad.

Ragyogó lehetőség lehet még a gyerekek számára az utóbbi időben megjelenő bringaparkokban aktívan eltölthető mozgásos tevékenység. Ezekben a bringaparkokban a fiatalok biztonságos és élménygazdag környezetben léphetnek rá az aktív testmozgásos életmód útjára. Újfajta szabadidős parkok is megjelentek már Magyarországon, ezek az úgynevezett bringaparkok. Ezekben a parkokban nemcsak a mozogni vágyó gyerekek, hanem egész családok megtalálhatják az aktív kikapcsolódás lehetőségeit.³



1. kép



2. kép

³ <http://aktiv.itthon.hu/kerekparos-extrempalyak>



3. kép

A következő pozitív hozadékokkal rendelkezhetnek ezek a bringaparkok:

- A gyerekek, családok a szabadban, jó levegőn tölthetik el a szabadidejüket,
- A bringaparkokba rendszeresen járó fiatalok között pozitív töltetű közösségi kapcsolatok alakulhatnak ki,
- Iskolás csoportok számára a biztonságos kerékpározás oktatásának a lehetőségei,
- A délutáni iskolai sportfoglalkozások keretében ügyességi versenyek rendezésének a lehetőségei,
- Turisztikai szempontból is remek lehetőség az idelátogató turisták számára.

Jelenleg még csak elvétve találunk ilyen pályákat Magyarországon, de egyes tervek szerint a következő években hetven ilyen pálya épülhet az országban, mint ahogy egyre több extrém sportpark is épül Magyarországon, ahol a fiatalok a diákok gördeszkával és görkorcsolyával is aktívan, mozgással tudják eltölteni a szabadidejüket vagy a mindennapos testnevelés foglalkozásaiba is beépíthetőek ezek a programok. Szerencsére az a trend is megfordulni látszik, hogy a szabadtéri labdarúgó és kosárlabda pályák eltűnnek az országban. Főleg a kosárlabda új versenyágának a streetball versenyeknek lett újabban nagy hagyománya hazánkban is és egyre több ilyen szabadtéri pálya használható az országban. Nagy szükség lenne további első-sorban ingyenesen használható vagy a diákok számára minimális díj ellenében használható szabadtéri sportlétesítményekre, hiszen ezek a fiatalok által is favorizált sportokat kellene közelebb hozni a gyerekekhez. Megteremteni a lehetőséget számukra, hogy a szabadidejüket aktívan vagy akár a testnevelés óráik egy részét újszerűen tölthessék el.

11. Az Európai Unió és a sport kapcsolata

A fejezet utolsó részében nézzük meg az EU és a sport kapcsolatát. Az EU jól láthatóan két területre választja szét a sportot. Mégpedig gazdasági és társadalmi részre. A sport témakörével az Európai Bizottság egyik testülete foglalkozik. A Bizottság 2011-ben új stratégiát fogadott el a sport európai dimenziójának a fejlesztésére. 2013 novemberében pedig egy olyan



ÚJ SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyierv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

ajánlást fogadott el az Európa Tanács, amelyben kifejezik azt a szándékukat, hogy támogatni fogják a tagállamok az egészségvédő testmozgással kapcsolatos különféle stratégiáit.

Az Európai Bizottság több fontos megállapítást állásfoglalást tett a sport területéről:

- A sport Európában az egyik legkedveltebb, legszélesebb körben űzött tevékenységi forma,
- Bizonyítottan egészségjavító, betegségmegelőző hatása van az aktív sportolásnak,
- Kiemelt szerepe van különböző etnikai különbségek áthidalásában,
- Gazdasági jelentősége kiemelkedő.

A különböző sportegyesületek remek táptalajai az EU lakosainak a közösségi életérzés megélésére, ezen kívül kiemelt fontossága kell, hogy legyen a fogyatékos emberek sportolási lehetőségeinek a megteremtésére az EU dokumentumai szerint (Fehér könyv, Európai Sport Charta). Természetesen a sport gazdasági jelentősége is egyre erősebb, hiszen több országban kiemelt munkahelyteremtő hatásai vannak. Az első Európai Unió szerződésekből kimaradtak még a kimondottan sportról szóló állásfoglalások. Egészen 2007. július 11. kellett várni arra, hogy az Európai Parlamenthez benyújtott Fehér Könyv a sportról megszülessen.

A sportról szóló fehér könyv a következő célkitűzéseket fogalmazza meg:

- Stratégiai iránymutatásokat ad,
- Ösztönzi a különböző problémákról folytatott vitákat,
- Nagyobb láthatóságot, biztosít a sport számára az uniós politikaalkotásban,
- Felhívja a közfigyelmet az ágazat szükségleteire és sajátosságaira,
- Meghatározza a jövőbeli fellépésekhez szükséges megfelelő hatásköröket.

A Fehér könyvön keresztül elérni kívánt további célok:

- Elérni azt, hogy a sport dimenzióját valamennyi uniós politikában vegyék teljes mértékben figyelembe,
- Hozzájárulni a sportjogi kérdések jobb átláthatóságához valamint az európai sport-irányítás javításához.

A Fehér Könyvet egy az egész Unióra kiterjedő cselekvési terv kíséri, amely a következő javaslatokat is tartalmazza:

- Fizikai aktivitásról szóló iránymutatások kidolgozása,
- A doppingolás elleni Uniós stratégiák összehangolása,
- Európai díj odaítélése a fizikai aktivitást előmozdító iskolák részére,
- A sport területén a kormányközi együttműködések fokozása,
- Az európai fejlesztési politika eszközeként a sport fokozottabb felhasználása,
- Közösségi szinten egy évente megtartandó sportforum létrehozása az államok közti együttműködés elősegítése végett,
- A sport értékeinek társadalmi befogadásának az erősítése,
- Tanulmány készítése az önkéntesség szerepéről a sportban.

Természetesen még több irányt, célt megfogalmaztak a döntéshozók, de talán az előbb felsoroltak voltak a legfontosabb célok a sport területén. Láthatjuk tehát, hogy az Európai Unió is, ha nem is túl hamar, de azért az utóbbi években már felismerte, hogy a sport olyan értéket közvetít az uniós állampolgárok számára, amit lehet, és talán kell is támogatni.

A következő fejezetekben képet kaphatunk az iskolákban a diákok számára szervezhető különböző táborozási lehetőségek megszervezésének az ismereteiről és módszertanáról. Ezen

kívül olyan sportágak iskolai beépíthetőségéről is új ismereteket szeretnénk közölni a jegyzet további részeiben, amely sportágak eddig nem vagy csak nagyon ritkán kerültek bele a különböző iskolák sporttal kapcsolatos tanmeneteibe, tanterveibe.

Ellenőrző kérdések

1. Milyen a szabadidőben eltölthető rekreációs típusokat ismerünk?
2. Milyen turizmus típusokat ismerünk?
3. Milyen kapcsolat van a szabadidősport és a gazdaság között?
4. Milyen feladatai vannak az állami irányítórendszernek a szabadidősport területén?
5. Mi jellemző a magyarországi létesítményhelyzetre a szabadidősport területén?
6. Milyen célkitűzéseket, javaslatokat fogalmaz meg a fehér könyv?

Fogalomtár

Fehér könyv a sportról: Stratégiai iránymutatásokat tartalmaz az Európai Unión belül a sport társadalmi és gazdasági szerepéről.

Sport: Fizikai aktivitás, alkalmi vagy rendszeres fizikai állóképesség és mentális jóllét kifejezését vagy fejlesztését, szociális kapcsolatok létrehozását vagy versenyeredmények elérését célozza.

Sportesemény: Magában foglalja a mérkőzéseket és a sporthelyszíneket, a sportolókkal együtt.

Szabadidősport: Az egyén számára aktív testmozgást jelent, amely az egészség helyreállítására vagy megőrzésére szolgál, emellett az aktív kikapcsolódást, a szórakozást is szolgálja.

Turizmus: Természetes személyek állandó lakóhelyen és munkahelyen kívüli minden szabad helyváltoztatása, amelynek célja nem letelepedés vagy munkavállalás.



ÚJ SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujsechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

II. ZENÉS-TÁNCOS MOZGÁSFORMÁK – AEROBIKIRÁNYZATOK

Bevezetés

Az aerobik órák jelentőségét az általános iskolai testnevelésben könnyen meghatározhatjuk. A Nemzeti Alaptanterv ajánlása szerint az aerobik, a zenés-táncos mozgásformák a gimnasztika rendszerében jelennek meg. A zenére, a kedvelt zenére végzett gyakorlatok vidámságot, a mozgásra való inspirációt jelenthetik a tanulók számára.

Az aerob mozgásformákat felhasználhatjuk az óra elején a bemelegítő részben, alkalmazhatjuk a levezetésnél, de akár a testnevelés óra fő részét is képezheti. Lehetnek egyéni, vagy társas gyakorlatok. Itt meg kell jegyezni, hogy a társas gyakorlatok vezénylése bonyolultabb, azonban fokozni tudjuk vele az óra hangulatát. Használhatunk különböző eszközöket: Fit-Ball labda, step pad, kézi súlyzó, gumikötél stb. Zenére végezhetünk egyszerű nyújtó, erősítő, lazító, szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatokat is.

Fontos szabály, hogy a gyakorlatokat az ízületvédelem szabályainak betartásával végeztessük, hogy elkerüljük a sérüléseket, valamint megelőzzük mind a mozgásszerv-rendszeri, mind a belgyógyászati betegségeket. A zenés gimnasztika során alkalmazhatunk tudatos izomfeszítést, nyújtást, ernyesztést, és légzőgyakorlatokat. Alkalmas lehet keringésfokozásra, játékos gyakorlatokra, erőfejlesztő és aerob állóképesség-fejlesztő jelleggel is. Fokozhatjuk az ízületi mozgékonytársaságot aktív és passzív, dinamikus és statikus nyújtó gyakorlatokkal. Ezen felül a koordinációfejlesztésben, a finommotorika fejlesztésben, a testséma- és testérzékelés-fejlesztésben is hasznát vehetjük ezen gyakorlatoknak.

A zenére végzett gyakorlatok felhasználása határtalan. A testnevelő tanár részéről több felkészülést igényel a gimnasztikai/aerobik jellegű gyakorlatok végeztetése, azonban a tanulók számára kedvelt mozgásformáról beszélünk.

1. Zenés-táncos mozgásformák. Az aerobik rövid története

Az aerobik története a 17. századba nyúlik vissza. Első mű, amit meg kell említeni, a Dossi fivérek iskolájából származó freskók, melyek zenei kíséret mellett tornázó alakokat ábrázolnak (Tihanyiné, 1995). A következő jeles időpont 1828. Ekkor jelent meg Phokion Heinrich Clias könyve, amelynek címe a következő: „Kalliszténia, avagy fiatal lányok szépségét és erejét szolgáló gyakorlatok”. Később Svájcban vezetik be a zenés mozgásformákat a testnevelés óra keretein belül.

A mozgásforma fellendülés az 1960-as években kezdődik Kenneth Cooper, magyarra is lefordított „A tökéletes közérzet programja” című könyve által, mely később a szabadidősport alapműve lett. Cooper a texasi San Antonioban lévő Amerikai Légierő Kórház orvosa volt, és

ő fejlesztette ki azt a testgyakorlási rendszert, melynek fő célja a koszorúér megbetegedések megelőzése volt. A könyv kiadását követő két-három évtized alatt az aerobikos mozgásfajták folyamatosan fejlődtek. Ennek az időszaknak a termékei: dance aerobik, vízi aerobik, step aerobik stb. (Cooper, 1990 a., b.).

Említésre került, hogy az aerobikot az 1960-as évek végén dolgozták ki az USA-ban a NASA űrhajósai részére. Fő cél a fizikai állapotuk javítása volt, de később ezek a gyakorlatok kiszivárogtak a NASA falai közül. A módszer annyira hatásosnak bizonyult, hogy az egyik katonafeleség, Jackie Sorensen 1969-ben a mozgásanyagot zenével párosította. Ez a mozgásanyag még rengeteg olyan gyakorlatot tartalmazott, amelyek az ízületeknek nagy megterhelést jelentettek. Emellett hátránynak mondható, hogy hirtelen sokan kezdték el oktatni az aerobikot, olyan személyek is, akiknek nem volt megalapozott szakértelmük a megfelelő oktatáshoz. Így ki lehet jelteni, hogy ez az „aerobik” nem szolgálta minden szinten az egészséget.

Az igazi aerobikőrület a '80-as években vette kezdetét, amikor az ismert amerikai színésznő, Jane Fonda videokazettáin népszerűsíteni kezdte. Amerikában valóságos „Fitness-bibliává” váltak a kazetták és előnynek számított, hogy első sorban a nők otthon is gyakorolhattak vele, saját ritmusukban, „közönség” nélkül. Később a fogyókúra csodaszereként tartott aerobikra egész iparág épült, a sportszergyártók remek érzékkel használták ki a benne rejlő lehetőségeket, s gomba módra szaporodtak az aerobiktermek.

A kezdetek óta a szakemberek mára már átértékeltek az aerobik mozgásanyagát és létrejött az a módszertan, amely a teljesítmény növeléséről az egészség megőrzésére helyezi a hangsúlyt. A mai fitness-aerobik, mint a hasznos szabadidő eltöltésének egyik lehetséges eszköze, elsősorban a helyes testtartásban szerepet játszó izmok erősítését, nyújtását, valamint a mozgáskoordináció tudatos fejlesztését szolgálja. Néhány éve versenyszerűen is űzik az aerobikot. Ez a mozgásforma, mint versenysport nem az ízületvédelemre helyezi a hangsúlyt.

Magyarországban 1983-ban tört ki az aerobikláz. Szécsényiné Dr. Fekete Irén, a Testnevelési Főiskola egykori tanára az USA-ban járt, ahonnan hazaérkezvén rendkívül sok információt gyűjtött és adott át a kollégáinak. A '90-es években Magyarországon is elindul a mai napig is rendkívül nagy népszerűségnek örvendő, aerobik oktatói képzés. Több neves intézmény szervez OKJ tanfolyamokat, mely annyiban tölt be fontos szerepet, hogy képzett és hiteles szakemberek oktatják a kedvelt mozgásformát. Egy igényes fitness stúdióban ma már csak oklevéllel rendelkező oktatókat alkalmaznak annak érdekében, hogy a vendégek igazán kapcsolódhassanak, „rekreálódhassanak”, valamint élvezzék a választott testmozgás örömét. Ezen túl el kell érni az aerob gyakorlatok legfontosabb jellemzőit, az alakformálást, a fogyást, az izomerősítést. Fő cél az esztétikus test, az egészséges személyiség kialakítása.

2. Az aerob mozgásforma meghatározása, funkciói, fajtái

Az aerobik zenére végzett, állóképességet fejlesztő mozgásforma. Maga az elnevezés az „aerob” (oxigént igénylő) szóból ered. A klasszikus aerobik alapját gimnasztikai alapelemek és ritmikus mozgásgyakorlatok alkotják. Jellemző a csoportos edzés testnevelő / aerobikoktató vezetésével, aki rávezeti a tanulókat / résztvevőket a különböző gyakorlatokra. Olyan mozgásforma, amely oxigén jelenlétében és segítségével állítja elő az energiát, és amelynek legalább 20 percig kell tartania ahhoz, hogy az egyén elérje a célpulzust. Amikor az aerobikról



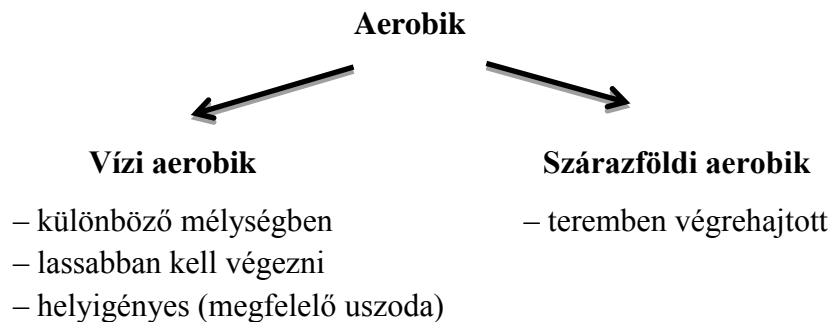
ÚJ SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

beszélünk, különbséget kell tennünk a fitnessz és verseny irányzatok között. Jelen jegyzetben a fitnessz irányzatok jelentőségét és előnyeit szeretném kiemelni.



1. ábra: A fitnessz aerobik csoportosítása

A fitnessz-aerobikban az állóképességi jellegű terhelések a szervezet működésében számos változást okoznak. Ezek a változások főként a szív- és érrendszer, a légzés, a zsírsanyagcsere, a hormonális rendszer, és az izomsejtekben létrejövő biokémiai változások tekintetében mérvadók (Müller, Rácz, 2011).

Döntő jelentősége van azonban az aerob erő-állóképességi edzés vonatkozásában az emberi szervezet energianyerési lehetőségeinek.

2.1. Az aerob mozgásforma élettani jelentősége

Aerob gyakorlatok legfontosabb jelentősége az oxigén jelenlétében végzett munkavégzés, ami azt jelenti, hogy nem képződik tejsav. Ezáltal elkerülhető a kellemetlen izomláz érzése. A megfelelően felépített óra végére azonban a tanuló, a vendég elfárad, „érzi a testét”, és szellemileg is feltöltődik (Fügedi és mtsai, 2005).

Amennyiben élettanilag közelítjük meg az energianyerés folyamatait, három formát különböztethetünk meg (Frenkl, 1977):

- *Aerob munkavégzés:* Oxigén jelenlétében zajlik. A szervezet a testmozgás hatására az energiát először a vérben lévő glükózból nyeri. Ezután a májban raktározott glikogént mozgósítjuk, majd kb. 30 perc után kezdődik meg a várva várt zsírbontás. Ez az oka annak, hogy a jól felépített edzés fő részének minimum 45 percig kell tartania a cél, a fogyás, az alakformálás érdekében.
- *Anaerob, alaktacid munkavégzés:* Ez a folyamat magas intenzitású gyakorlatok hatására jön létre és kb. 30 másodpercig tart. Itt leginkább az erő, esetleg a maximális erő kifejtés kap hangsúlyt, melynek során a IIa-típusú izomrostok óriási erővel húzódnak össze. 30 másodperc után az ATP-készlet (adenozin trifoszfát) felhasználásra kerül, és használhatatlan ADP-vé (adenozin difoszfát) alakul. Miután itt a folyamat során nem képződik tejsav, alkalmazhatjuk aerobik órán, de feltétlenül csak 30 másodpercig tartjuk fent a magas intenzitást.
- *Anaerob laktacid munkavégzés:* A magas intenzitást itt már fél percnél tartjuk fent és tejsavképződésről beszélünk. A fitnessz irányzatoknál kevésbé alkalmazott forma, ám a versenysportoknál, a verseny-aerobiknál elkerülhetetlen.

Az energianyerés folyamatait mellett elmondhatjuk, hogy edzi a légző-; a keringési rendszert, szív- és érrendszert. Értágító hatású, csökkenti a káros, az LDL koleszterinszintet. Ezen

felül nő a pulzustérfogat, a perctérfogat, és a vitálkapacitás. Az anyagcsere gyorsul, a hormonális rendszer működése javul, a sejtek inzulin rezisztenciája csökken.

A helyesen végzett gyakorlatok pozitív hatással bírnak a mozgatószervrendszerre is. A mechanikai ingerek hatására növekedik az izom-, és a csonttömeg, így csökken a csontritkulás kialakulásának az esélye, valamint a porckorongsérv lehetősége.



1. kép. Az aerobik órák hangulata (www.babamamaclub.hu)

2.2. Az aerob mozgásforma hatása a mentális funkciókra

Számos tanulmány és tudományos kísérlet bebizonyította a rendszeres testmozgás pozitív hatásait az életminőségre, a mentális és a kognitív funkciókra (Barthalos és mtsai, 2012; Kopkáné és mtsai, 2014). Ennek oka a rekreációs tevékenység pozitív fizikai és szellemi hatásában keresendő (Fritz, 2011; Barabás 2006).

A szellemi feltöltődés mellett fontos szerepet tulajdoníthatunk a jó társaságnak, az edzés előtti és utáni beszélgetéseknek, esetleg közös kávézásnak, tanulók esetében pedig a csapatépítésnek. Így ki lehet beszélni az esetleges nyomasztó problémákat, viccelődni és szórakozni lehet.

Az előző részben tárgyalt élettani hatások szerepet játszanak az agyi erek kitágításában is, azaz javulnak a mentális funkciók, javul a memória, gyorsabban mennek a tanulási folyamatok.

3. Az aerobik szerepe az általános iskolai testnevelésben

A Nemzeti alaptanterv (NAT) a Magyar Köztársaság 1993. évi LXXIX. Törvényben, valamint annak 1995. évi módosításában meghatározott alapdokumentuma. A NAT a kötelező oktatás valamennyi hazai iskolában érvényesítendő azon követelményeit foglalja magába, amelynek hozzájárulnak ahhoz, hogy a közoktatás minden iskolatípusában az alapvető tartalmak egységesen és arányosan érvényesüljenek. Ezzel az oktatás nélkülözhetetlen tartalmi egységét és az iskolatípusok közötti átjárhatóságot hivatott elősegíteni.

A testnevelés műveltségterület tartalmai az alapfokú nevelés-oktatás 1–2. évfolyamán a természetes (alap-)mozgáskészségek, illetve a pszichomotoros képességek játékos fejlesztésére, azok változatos, sokrétű és tudatos alkalmazására épülnek, figyelembe véve a gyermekek fejlődési, fejlettségi jellemzőit. A 3–4. évfolyamon a mozgáskészségek tovább fejlődnek, és a mozgástanulás magasabb szintjére kerülnek. Itt már neheztelt körülmények közötti feladat végrehajtások válnak uralkodóvá. A felső tagozatban a tradicionális sportágak mellett a tanulók érdeklődését kiváltó újszerű sport-, illetve testgyakorlati ágakra helyeződik a hangsúly (Nemzeti Alaptanterv, 1995).

A zene szerepe konkrétan is megjelenik a gimnasztikai követelményrendszerben, miszerint a játékos gyakorlatokat zenére is ajánlott végezteni, azokat táncos elemek, mozdulatok, be-



ÚJ SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszchenyiterv.gov.hu
06 40 638 638

HUNGARY
MAGYARORSZAG MEGÚJUL



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

építésével kell színesíteni. Itt megjelenik a zenére végrehajtott gyakorlatok és táncos elemek megkövetelése. A zenés-táncos mozgásformák, az aerobik alkalmazása kitűnő lehetőséget kínál a ritmusra és zenére nevelésre.

A torna mozgásanyagában olvashatunk a tánc szerepéről is. A fantázia és képzelet megjelenítése játékosan, önállóan alkotott mozgásokon keresztül zenére. A 1–2. osztályban a NAT a kreatív tánc szerepére hívja fel elsősorban a figyelmet. Kiemelt a zene hangulatának, dinamikájának kifejezése a gyermeki kreativitás által. Kísérő zenére, saját énekre vagy belső lüktetésre épülő ritmusos járások, dobogás, taps, az ütemhangsúly érzékeltetésének gyakorlatai.

3–4. osztályban már konkrétan megjelenik a tananyagban a gyermekaerobik jelentősége. Ajánlottak a keringésfokozó feladatok, a zenés gimnasztika fokozódó intenzitással és terjedéssel, valamint a gyermekaerobik gyakorlatsorok erőfejlesztő és aerob állóképességfejlesztő jelleggel. Fontos az ízületi mozgékonyágfejlesztés, aktív és passzív, dinamikus és statikus nyújtó gyakorlatokkal. A koordinációfejlesztő finommotoros gyakorlatok különféle eszközökkel. A testséma-, tér- és testérzékelés-fejlesztő játékos gyakorlatok.

Felső tagozatban is kiemelt helyet foglalnak el a zenés-táncos gyakorlatsorok. Fontos lenne minél hamarabbi tanítása a testnevelés órákon, mert felső tagozatban, főként a fiúk esetében az aerobik tanításában nehézségekkel találkozhatunk.

3.1. A zene szerepe az általános iskolai testnevelésben

A NAT nemcsak a testnevelés és sport műveltség területén tartja fontosnak a zenei és mozgásritmus összehangolását. A ritmusérzék kialakítását az ének-zene óra, valamint a tánc és dráma műveltségi területeken is elég korai életszakaszban ajánlja. Az ének-zene követelményei között a 4. osztályban a ritmusképesség, ritmusolvasás, a tánc és dráma területén a ritmusérzék már a mozgással kapcsolatosan jelenik meg. Alsó tagozatban a ritmusképzés, egyszerű táncos mozgáselemek, a koordinációs készségfejlesztés, helyes testtartás kialakítása, az egyensúly, térérzék és ritmusfejlesztés, egyszerű mozgáselemek összekapcsolása mind-mind fejlesztendő terület. A ritmusérzék fejlesztése már a 4. osztályban elkezdődik, hiszen ez szolgáltat majd alapot – a későbbi életévekben – a testnevelési órákon a zenei és mozgásritmus összehangolására.

A tánc közbeni mozgás tanítása összetett pedagógiai tevékenység, amivel a pedagógus segíti a tanulókat kifejezni önmagukat a zenében és a táncban. A testnevelés órákon segíti a tanulókat a mozgásuk tökéletesítésében. A tánc és a zene elválaszthatatlan. Például a néptánc tanulása során népdalokat ismer meg és az énekkel együtt a népzenehez közelebb érezheti magát, emellett összekapcsolja az énekeket a táncsal és a mozgással.

3.2. Az aerobik óra kellékei, zeneválasztás

A zenés táncos mozgásformákat alkalmazhatjuk testnevelés órán és fitnesztermekben is. Az óra vidám hangulatát tekintve az első és legfontosabb „kelléke” a testnevelő vagy az oktató személyisége. A jó oktató jellemzői a magabiztosság, a csoport előtti jó fellépés, az empátia készség és a türelem.

Egy klasszikusan felépített aerobik órát a kezdőknek nehéz követni az irányváltások, a folyamatosság, akár a zene, az ütemre történő mozgássorok, az alaplépések, a szakkifejezések ismeretének hiánya következtében. Miután csoportos tevékenységről van szó és a csoportösszetétel legtöbb esetben nem homogén, sokszor kihívást jelent a gyakorlatok összeállítása.

Az iskolában egy kicsit könnyebb a dolog e tekintetben, itt azonban a tanulók életkori jellemzőit kell szem előtt tartani. Amikor lankad a figyelem – főleg az alsó tagozatban – érdemes az intenzitást megtartva játékos gyakorlatok bevetése. Alkalmazni lehet utánzó mozgásokat, egyszerűbb szökdeléseket, futó mozgásokat.

Szintén fontos szerepet játszik a megfelelő zene. A legtöbben élvezik a zenehallgatást és a zenére történő edzést. A zenés edzés szórakoztató és nagyon motivál, fokozza a jó légkört, illetve a résztvevők teljesítményét. Az élénk zene ösztönző légkört alakít ki az edzések aktívabb résztvevői számára. Az erős ritmus irányítani fogja az erő-és állóképességi edzés tempóját. A lassú dallamok kellemes légkört nyújtanak a nyugodtabb gyakorlatokhoz.

A zene stílusát a résztvevőkhöz kell igazítani. Gyerekeknél össze lehet állítani az aktuális slágerekből, lehet népzene is választani. Fitneszteremben azonban megfelelő, szakember által szerkesztett zenére dolgozunk.

Fontos a percenkénti ütemszám (BPM – bit per minute) fogalmának ismerete. Egy alap órán általában 128-132-es BPM-mel dolgozunk. Haladóknál alkalmazhatunk akár 152-es ütemszámot is, de figyelni kell a pulzusszámra, hogy ne dolgozzunk fél percnél többet anaerob terhelési zónában. A Fit-Ball órák egy kicsit lassabb üteműek, a BPM itt 118-124, mert követni kell a labda rugózását és mozgását is.

Ideális egy világos, jól szellőző helység. Az ideális talaj rugalmas, így az erőteljesebb gyakorlatokból származó erőhatások minimálisak. Ha a talaj nem rugalmas, a kardiovaszkuláris gyakorlatokat előzetesen úgy kell kiválasztani, hogy elkerüljük az ízületek túlzott igénybevételét. A tükörfalak sok szempontból hasznosak: lehetővé teszik, hogy az órán résztvevők figyelemmel kísérjék teljesítményüket, és ha kellő tudással rendelkeznek a gyakorlatok helyes végrehajtásáról, ki is tudják javítani saját hibáikat. Valamint a testnevelő megválaszthatja, hogy szemben vagy háttal áll a csoportnak.

Fontos a ruházat és a cipő használata is. A legjobb, ha a sportcipőt sportolásra használjuk és nem utcai viseletként használata, így növeljük élettartamát. Ha túl szoros a ruházat, akkor korlátozhatja a mozgást. A bő ruházat viselésének hátránya, hogy gátolja az ízületi mozgások megfigyelését. Ez megnehezíti a tanár számára a hibajavítást. A fő szempont, hogy a tanár olyan ruhát viseljen, ami jól láthatóvá teszi a test mozgásait, így mindenki pontosan le tudja utánozni az elvégzett mozgást. A műszálas nadrág, póló viselése sem előnyös. Minden nagy ékszer, gyűrű, karperec, nyaklánc, karkötő, lógós fülbevaló le kell, hogy kerüljön óra előtt. Saját illetve más résztvevők véletlen sérülését okozhatják. Károsodhatnak, összekarcolódhatnak és elszakadhatnak.

Az órát színesíthetjük és kombinálhatjuk klasszikus eszközök: Fit-Ball, step lépcső, soft ball stb. használatával. Bevethetjük a kézi súlyzót, gumiszalagot, gumikötelet. Költséges, de jelenleg divatos a TRX, a kangoo cipő alkalmazása.

4. Egy klasszikus aerobikóra felépítése

Egy klasszikus aerobik – edzőtermi – óra általában 90 perces, hogy beleférjen a bemelegítés, a fő rész, az erősítés és a levezetés is. Iskolában erre ritkán adódik lehetőség, így részekben is lehet végezni a következőekben vázolt órarészeket (Tihanyiné, 1995; Müller és Rác, 2011).



SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszchenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

Órarász megnevezése	Ajánlott időtartama
Bemelegítés	8–12 perc
Fő rész	30–45 perc
Erősítés	15–20 perc
Levezetés	5–8 perc
Relaxáció	2 perc

1. táblázat. Az órárszek ajánlott időtartama

Iskolában, ha új osztályt kapunk, érdemes a tanulókat kikérdezni sportolási szokásaikról és egészségi állapotukról:

- Sportolt e korábban? Mikor?
- Milyen testmozgást végzett? Mennyi ideig?
- Van-e valamilyen betegsége?
- Szed-e rendszeresen gyógyszert? Táplálék kiegészítőt?
- Volt-e valamilyen műtété? Csonttörése?

Amennyiben a tanuló még nem aerobikozott, meg kell vele beszélni az óra felépítését, annak érdekében, hogy ne lepődjön meg, ha első alkalommal nem tudja tökéletesen követni a koreográfiát és egész órán biztatni kell.

4.1. Előkészítő gyakorlatok, bemelegítés

Célja: előkészítse a szervezetet, a keringési-és légzőrendszert, a vázizom, ideg-és izomrendszert az intenzív munkavégzésre. Időtartama általában 10 perc, de függ az óra fő részének tartalmától. Hi impact óra előtt pl. 12-13 perc is lehet. A zene 128-135 ütés/perc legyen.

Kis kiterjedésű ritmikus, low impact gyakorlatokból építjük fel, ami azt jelenti, hogy legalább az egyik láb érintkezik a talajjal. A pulzust folyamatosan emeljük, de figyelmet fordítunk a fő izomcsoportok –váll-vállöv; felső végtag, törzs, combhajlító és fesztítő izmok, csípőhorpasz izom dinamikus nyújtására is. A keringéscsökkentő és nyújtó gyakorlatokat tömbösíteni kell a pulzusemelés miatt!

4.2. Fő rész

Minimum 20 percet dolgozunk a célzónában, mely low impact óránál inkább legyen 30 perc.

Próbáljunk egyénre szabott terhelést biztosítani, a csoportokat e szerint összeállítani. Kombináljuk a high impact low impact elemeket.

A zene sebessége a következő lehet:

- 1) low impact 128-135 BPM: kellemes motiváló, élénkítő
- 2) high impact 145-152 BPM: élénk, erőteljes
- 3) aktív levezetés 128-132 BPM: nyugtató hatású, lassuló

A gyakorlatokat meghatározott alaplépésekből építjük fel pl.: Step-touch, Grapevine, Mambó, V-step, Knee-up stb. Ezeket kombináljuk és különböző módszerek szerint összekötjük, 4x8 ütemű sorokba rendezzük.

Az óra felépítésének módszerei a következők lehetnek (a betűk a lépéseket jelentik):

- 1) Lineáris „freestyle”: A+B+C+D+E.....+K+A+...
- 2) Kombinációépítés „add-on”: A; B; A+B; C; A+B+C; D; A+B+C+D
- 3) Kombinációépítés „blokk” módszer: A+B; C+D; A+B+C+D; ...

4) Piramis módszer: $32xA + 32xB$; $16xA + 16xB$; $8xA + 8xB$; $4xA + 4xB$; $2xA + 2xB$

5) Beillesztéses vagy szendvics módszer: $A+B+A+C+A+D+A+\dots$

A fő részben leggyakrabban a blokk módszert alkalmazzuk és a lépéseket $3 \times 4 \times 8$ ütemből építjük fel, melyet jobb és bal oldalra is ismételünk.

A: 2 x step touch, 1 x grapevine

B: 1 x V-step, 2 x leg curl

C: 1 x L-step

D: 1 x out in, 2 x Jumping Jack

Aktív levezetéssel zárjuk a fő részt a pulzuscsökkenés és az igénybevett izomcsoportok lenyújtása érdekében: pumpáló lábgyakorlatok, kis terjedelmű körzések, nyújtás (4-5 perc).

4.3. Erősítés

Jellemzően 3-5 izomcsoportot érdemes foglalkoztatni, föntről lefelé haladva, kéziszerekkel és nélkül is dolgozhatunk:

1) Állásban: felületes hátizmok, mellizmok, karizmok, combizmok

2) Térdelőtámaszban: mély hátizmok, farizmok

3) Oldalfekvésben: farizmok, combközelítő izmok

4) Háton fekvésben: hasizmok

4.4. Levezetés

Jellemzői a légző és statikus nyújtó gyakorlatok. Cél a pulzusszám csökkentése, igénybevett izmok nyújtása, a szervezet lecsillapítása lassú, nyugtató zenére.

A levezetés része lehet a relaxáció, mely nagyon fontos rohanó világunkban, iskolás korban is. Meg kell tanulni ellazítani az izmainkat és egy kicsit befelé fordulni, magunkra figyelni, feladatainkra koncentrálni.

5. Iskolában általánosan alkalmazható aerobikirányzatok

Foglaljuk össze az iskolai testnevelésben alkalmazható aerobikirányzatokat, zenés-táncos mozgásokat (Müller és Rácz, 2011; Batta, 2004a, b, 2005; Antal és Eperjessy, 1999).

Alap aerobikóra

Klasszikus aerobikóra változatos koreográfiával, az óra végén erősítéssel. Az óra első 35–40 percében változó impaktú lépéseket tervezünk, akár koreográfiává alakítva. Az intenzitás mértékét változtatni lehet, akár intervall módszerrel is. Elsősorban az alap-állóképesség fejlesztése valósul meg ebben az óraráészben. Az óra további szakaszában különböző gyakorlatokkal a test nagyobb izomcsoportjainak erősítése történik, alakformáló jelleggel. Kiváló koordináció és kondíciófejlesztő óratípus. Kezdők számára ajánlott, vagy azoknak, akik nem szeretik a bonyolult koreografált órát.

Alakformáló aerobikóra

Egyszerű, jól követhető aerobikóra, ahol a test formálása erő- és állóképességi gyakorlatokkal történik. Magas ismétlésszámmal végeztetjük az izmok szálkásításának következtében. A testrészek formálására törekszünk. Szerepet kapnak kisebb súlyokkal végzett munkák a váll-, mell- és hátizom formálására, de nem maradhat ki a has-, comb- és farizmok erő-állóképességének fejlesztése. Azok számára ajánlott, akik nem tudják követni a bonyolult koreo-



SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujsechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

gráfiát, illetve nem bírják a kemény állóképességi munkát, de szeretnének formálódni, illetve megszabadulni az esetleges súlyfeleslegtől.

Zsírégető óra

Közepes intenzitású aerobikóra, melynek célja a test zsírszövetének csökkentése. Low impact és erősítő gyakorlatokat tartalmaz. A munkapulzus emelkedését a lépő koreográfiával társult, váll síkja fölötti széles karmunka eredményezi. A pulzus végig a zsírégető tartományban mozog, ez a maximális pulzus 60-80 százaléka. Az órán belül nagy hangsúly kerül a has- és farizmok, valamint a combizmok erő-állóképességének fejlesztésére. Azok számára ajánlott, akik nem tudják követni a bonyolult koreográfiát, illetve nem bírják a kemény állóképességi munkát, de szeretnének formálódni, illetve megszabadulni az esetleges súlyfeleslegtől.

Step

A step aerobikot speciális steplépcsőn végzik. Legfontosabb eszköze a jó lépcső, aminek gumiborítása van, azaz nem csúszik meg rajta a cipő és nem csúszik el a talajon sem. Fontos, mindig a pad közepére lépünk a sérülésveszély elkerülése miatt. A lelépést teljes talppal, le-gördüléssel (lábujj-sarok), a sarok talajra engedésével kell végezni. A cél az alaplépésekből felépített koreográfia megtanulása, melynek kezdő és haladó változata is van a lépéskombinációk bonyolultsága szerint. Általában bonyolultabb az alap óránál, mert koncentrálni kell a lépcsőre is. A koreográfia nehézségétől függően kezdők és haladók számára is ajánlható. Lehet zsírégető hatású órátípust is tervezni.



2. kép. Stepóra (www.babamaclub.hu)

Kick-box aerobik

Az alap aerobikóra és kick-box ötvözetéből álló, kiváló állóképesség-fejlesztő fitneszóra. A fiúk számára is kedvelt mozgásforma. Egy kaliforniai, keleti harcművészetekkel foglalkozó edző, Billy Banks találta ki. A Tae Bo harcművészeti mozdulatsorokat kombinálta az aerobik már meglévő elemeivel. Koreografált rúgások és ütések sorozatát használja a pulzusszám növelésére és a kalóriafelhasználás szinten tartására. A mozdulatsorokat zenére, ritmikus mozdulatokkal végzik, mivel további hatások elérése érdekében a modern tánc elemeit is beépítik a mozgásba.

Zsírégető köredzés

Különböző aerobik és erősítő gyakorlatok kombinálása, ahol a terhelési és pihenési szakaszok váltakoznak, valamint munkacsoportokon belül változik az elvégzendő feladat is. Bemelegítés után egy-egy körön belül dinamikus cardio blokk és erősítő gyakorlatok (kar, hátizmok, hasizom formálása) váltják egymást. Az óra zsírégető hatású és az állóképességet is fejleszti, fokozza az izomtónust.

Dance aerobik

A dance aerobik az egyik legváltozatosabb aerobiktípus, mert a mozgás ritmusát diktáló zene és a tánclépések stílusa sokféle lehet: funky, hip-hop, jam stb. Az óra erősen koreografált, ezért nem mindenki tudja követni. Az órán a pulzus végig a zsírégető tartományban mozog. Létezik steppadon végzett verziója is. Ajánlatos annak, aki szeret vagy szeretne megtanulni táncolni, mert fejlesztő hatású és igen élvezetes órátípus. Haladó iskolai csoportnak ajánlott, akik már előképzettséggel rendelkeznek az aerobik terén.



3. kép. Dance (www.babamamaclub.hu)

Zumba

Minden testrészt megmozgató, forró latin ritmusokkal, széles körű világtáncokkal tarkított fitness program. Az alábbi táncok találhatóak meg a koreográfiákban: Salsa, Rumba, Cumbia, Reggaeton, Samba, Flamenco, Hastánc, Afrikai táncok, Calypso, Quebradita, American Mix, Merengue, Bachata, Pop, Tango, Hip-Hop, Batukada, Vallenato, Cha Cha, Conga stb.

Először Dél-Amerikát hódította meg az örület, majd az Egyesült Államok következett, ami hatalmas előrelépést jelentett, ezek után egyértelmű volt a siker. Amerika-szerte és már Magyarországon is több ezer oktató várja az embereket nap mint nap, hogy hatalmas latin party közepette formálják testüket.

Fitt-ball

A fitt-ball program a testmagasságnak megfelelő méretű labdán vagy annak segítségével végzett tornagyakorlatokat használja fel a különböző képességek fejlesztéséhez. A 45 cm átmérőjű labda a 140 cm alatti magasságú személynek, az 55 cm átmérőjű 140–155 cm magas személynek, a 65 cm átmérőjű labda 155–172 cm magas személynek, a 75 cm átmérőjű labda



SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

172–185 cm magas személynek ajánlott használatra. A megfelelően beállított labdán tökéletesen ízületkímélő óra valósítható meg.



4. kép. Fit-ball (www.babamamaclub.hu)

A gyermek fit-ball aerobik

A gyermek fit-ball aerobik csoportos, zenés, táncos foglalkozás, ahol a különböző gyakorlatokat a fit-ball segítségével végezzük, azon rugózva, vagy a kézbe véve, eszközként használva (pattintás, emelés, talajon gurítás). Sok játékos feladatot lehet általa végeztetni, mely emeli az óra hangulatát és a folyamatos egyensúlyozás által kiválóan fejleszti a koordinációt.

Mire alkalmas a fit-ball aerobik?

- 1) Táncos elemekből összeállított koreografált gyakorlatok térforma váltásokkal, akrobati- kus elemekkel tarkítva.
- 2) Labdával végzett erősítő gyakorlatok különböző testhelyzetekben: állás; ülés; hason-, háton- és oldalfekvésben a labdán és a talajon is a labda segítségével.
- 3) Különböző egyéni és csoportos egyensúlyi gyakorlatok, melyek során minél kevesebb alátámasztási felület mellett kell a labdák folyamatosan egyensúlyozni.
- 4) A gömbformát kihasználva intenzívebb nyújtást és erősítést tudunk elérni leginkább a has-, a hát-, és a mellizmok területén.

A fit-ball aerobik különleges előnyei:

- 1) A labdán ülve tehermentesítjük az alsó végtag ízületeit – csípő, térd, boka – miközben intenzív erő-állóképesség fejlesztést tudunk megvalósítani.
- 2) Gerincproblémák megelőzése – a labdán történő rugózás következtében a csigolyák el- távolodnak és közelednek egymáshoz. A távolodás során a porckorongok diffúzió során „könnyebben” tudnak táplálékhoz, azaz vízhez jutni.
- 3) Az állandó egyensúlyozó mozgás következtében a mély hátizmok folyamatos működés- ben vannak. Ez szerepet játszik a helyes testtartás kialakításához szükséges izomfűző kialakításához.
- 4) Játékos testgyakorlatok révén könnyebb a motoros képességek fejlesztése.
- 5) Csapatpszelleme erősítése, csoportos gyakorlatok.
- 6) Koordinációs képességek fejlesztése: egyensúly-, ritmusérzék, hajlékonyság fejlesztése.
- 7) Kondicionális képességek fejlesztése: erő, állóképesség.
- 8) Egészséges életmódra nevelés.
- 9) Alkalmazható a prevenció, a gyógytestnevelés és a gyógytorna területén is.

Vízi torna

A víz mechanikai tulajdonságait kihasználva előnyösebbé válik a képességfejlesztés. A felhajtóerő segít abban, hogy csökkentett testsúly mellett tudjuk végeztetni a gyakorlatokat, a víz ellenállása pedig az erősítésben előnyös. Alkalmas a vízhez szoktatásban, bemelegítésként az úszásoktatásban és a gyógytestnevelésben is.

Vízi aerobik

Játékos formában alkalmas az állóképesség és az erő fejlesztésére is mind sekély és mélyvízben is. Történhet zenére, így a hangulat fokozására nyújt lehetőséget. Az oktatótól fokozott figyelmet igényel.

Jóga

A *jóga* szó jelentése: egyesülés, egység. Általános iskolában az oktatása nehézkes lehet, mert nem érzik át a tanulók a természet jelentőségét, valamint a saját testük irányításának fontosságát. Játékos jóga gyakorlatokat azonban alkalmazhatunk az óráinkon (5. kép).



5. kép. Játékos jóga gyakorlatok (www.babamamaclub.hu)

Thai chi

A szervezet egyensúlyi állapotának megőrzésére, helyreállítására törekvő keleti harcművészeteken alapuló mozgásforma. Általános iskolában az oktatása nehéz, de amennyiben a jóga-hoz hasonlóan összekapcsoljuk a mozgást a lélegzéssel és a relaxációval, már eredményt érünk el a tanulók egészségvédelmének érdekében.

6. A „safe aerobic” prevenció felhasználása

A „safe aerobic” gyakorlatanyagát a mozgatószerv-rendszer, a szív- és érrendszer tudatos védelmében állítjuk össze, így alkalmazható az idősebb korosztály, valamint a gyógytestnevelésre utalt tanulók számára is (Cooper, 1990a, b). Tanulva abból, hogy a '70-es, '80-as években a helytelen mozdulatok, a rossz gyakorlattervezés, az egyéni sajátosságok figyelmen kívül hagyása miatt sok sérülés, maradandó elváltozás alakult ki. Napjainkban a gyakorlatok tervezésénél figyelembe vesszük, az ízületvédelmet, az esetleges mozgásszerv-rendszeri elváltozásokat.

A csoportban végzett mozgásanyagot a „leggyengébbhez” igazítják. A preventív szempontokat előtérbe helyező, az egészségre legkisebb kockázatot jelentő új mozgás-anyagot és végrehajtási technikát ún. **safe aerobic**nek nevezték el.

A gyakorlatanyag felosztása történhet az órarészeknek megfelelően:

- a) a keringésfokozó részben,
- b) az erősítő részben,
- c) nyújtás, lazítás során alkalmazható gyakorlatok.

A keringésfokozó részben az intenzitásnak megfelelően tovább csoportosíthatunk:

- a) Low impact – alacsony ütközésű gyakorlatok, azaz a lábnak a talajjal való ütközése kicsi, valamelyik láb a talajon tartózkodik
- b) High impact – magas ütközésű gyakorlatok, a láb ütközése a talajjal nagyobb mérvű (nagyobb energia-befektetést, több oxigént igényelnek, pulzusemelkedéssel járnak).

A safe aerobic fő alapelvei:

- 1) *Tudatosság elve:* az aerobik óra mindig tervszerűen és szakszerűen felépített, alkalmazkodik mind gyakorlatanyagában, mind stílusában a résztvevők igényeihez, a helyszín sajátosságaihoz.
- 2) *Megelőzés elve:* az óra tervezésekor elsődleges cél a sérülésveszély csökkentése.
- 3) *Fokozatosság elve:* fokozatosan emelkedő (egyszerűbbtől a bonyolultabb felé, könnyebbtől a nehezebb felé, lassabbtól a gyorsabb felé stb.), illetve a csökkenő terhelést mindenkor szem előtt kell tartani.
- 4) *Egyenletes terhelés elve:* a gyakorlatvezetés folyamatos, törésmentes.
- 5) *Egyéni edzészóna elve:* a csoportos aerobik foglalkozások keretében is törekszünk az egyén sajátosságainak megfelelő edzésterhelés kialakítására.
- 6) *Rendszeresség elve:* az edzéstevékenységnek rendszeres időközönként ismétlődnie kell az optimális edzéshatás, a fejlődés érdekében.

Nem javasolt gyakorlatok:

- 1) A szív ne kerüljön a csípővonal alá.
- 2) Lábujjon nem lehet szökdelni.
- 3) Hajlított térdekkel érkezünk a szökkenésekből.
- 4) 90° alatt nem javasolt a térd hajlítása.
- 5) Ízületek túlzott igényvétele.
- 6) Hátrahajlást, törzshajlítást hátra, hidat ne végeztessünk.
- 7) Fejkörzést ne végeztessünk.
- 8) Hasizom: a derék leszorítva legyen.
- 9) Tarkóállást, gátülést, Z-ülést ne végeztessünk.
- 10) Ágyéki lordózist fokozó gyakorlatokat ne végeztessünk.
- 11) Térdsavarásokat, fejállást, kézállást ne végeztessünk.
- 12) Egy lábon 4-nél több szökdelést ne végeztessünk.

7. Célzóna kiszámítása

Az aerobik órák céljának elérése érdekében a zsírégetés eléréséhez, a megfelelő terhelési zónában kell tartózkodni minimum 20 percen keresztül. Ez a maximális pulzustartomány 60-80 százalékát jelenti. Edzetleneknél lehet kissé kevesebb is.

Nézzük meg, hogyan kontrollálható a pulzusszám edzés közben. Legegyszerűbben polár-öv, poláróra viselésével, de saját magunkon a csukló és a nyaki rész felületes artériáján is ki lehet tapintani. A maximális pulzus objektíven, laboratóriumban mérhető terheléses tesztek, eszközök igénybevételével, ám ez költséges vizsgálat és kevés helyen érhető el.

Rendelkezésre állnak egyszerűbb lehetőségek is a célzóna meghatározásához. Nézzük a legegyszerűbb lehetőséget:

- Nyugalmi pulzus: reggeli ébredéskor, teljes ágynyugalomban kell meghatározni
- Maximális pulzus:
 - nők: 220-életkor
 - férfiak: 205-az életkor fele
- Célzóna: max. pulzus 70-85%-az edzettekénél; fitnessben 60-80%
- Egyszerű példa: 20 éves férfi esetén. Maximális pulzus: $205 - 10 = 195$
Alsó munkapulzus érték: $195 \times 0,7 = 136,5$
- Felső munkapulzus érték: $195 \times 0,85 = 166$

Kicsit bonyolultabb a Karvonen index:

- $THR = (MHR - RHR) \times 0,6 + RHR$ (alsó határa az edzészónának)
- $THR = (MHR - RHR) \times 0,8 + RHR$ (felső határa az edzészónának)
THR – Terhelési heart rate (terhelési pulzus)
MHR - Maximum heart rate (maximális pulzus)
RHR – Resting heart rate (nyugalmi pulzus)
- 20 éves férfi RHR – 60/perc
 $THR_{min} = (195 - 60) \times 0,6 + 60 = 141$
 $THR_{max} = (195 - 60) \times 0,8 + 60 = 168$

Összegzés

Összegezve elmondható és összefoglalható a zenés-táncos mozgásformák, ezen belül az aerobik irányzatok pozitív hatása az emberi szervezetre.

Előnyként könyvelhetjük el, hogy mind az iskolában és a szabadidősport keretein belül is alkalmazható. A változatos mozgásformák által minden korcsoport számára tudunk megfelelő, egyben vidám módszert választani, figyelembe véve az életkori adottságokat, az edzettségi és egészségi állapotot.

A felsorolt alap irányzatok előnye, hogy akár költséges szerek nélkül is alkalmasak a tanulók motoros képességeinek fejlesztésére akár teremben, akár szabadban, így fontos szerepük lehet a mindennapos testnevelésben, az aktív szabadidő eltöltésében, az egészséges életmód igényének kialakításában.

Nem elvetendő az órák hangulata, mely a kikapcsolódás, a rekreáció révén a mentális funkciókat is fejleszti, javítja az életminőséget. Mind a fizikai, mind a szellemi kikapcsolódás által kiemelhetjük a prevenció szerepét. Megelőzhetőek a mozgásszerv-rendszeri és kardiológiai betegségek. Amennyiben már van elváltozás kíméletes programokkal ezek is kezelhetők a megfelelő szakemberek – gyógytestnevelő tanár és gyógytornász – által.

Amennyiben az alsó tagozatban megkedveltetjük a zenét – lehet ez bármilyen stílusú zene – fejlesztjük a gyermekek kulturális értékeit, a zenéhez való viszonyát, a ritmusérzékenységet és a helyes testtartást.

Megismerve az aerob mozgásformák előnyeit, javaslom a testnevelés órán való felhasználásukat, miszerint a NAT is ajánlásokat tesz az 1-8. osztályos korosztály számára is.



ÚJ SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyi.gov.hu
06 40 638 638

HUNGARY
MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

Ellenőrző kérdések

- 1) Az aerobik kialakulása?
- 2) Sorolja fel az aerob gyakorlatok pozitív hatásait az emberi szervezetre!
- 3) Mik a zenés-táncos mozgásformák szerepei az iskolai testnevelésben és a szabadidős tevékenységekben?
- 4) Az alap aerobik órák felépítése.
- 5) Mi a jelentősége a célzóna kiszámításának?
- 6) Mit jelent a safe aerobic? Mik a tiltott gyakorlatok?

Fogalomtár

Aerob gyakorlatok: Az aerobik zenére végzett, állóképességet fejlesztő mozgásforma. Maga az elnevezés az „aerob” (oxigént igénylő) szóból ered. A klasszikus aerobik alapját gimnasztikai alapelemek és ritmikus mozgásgyakorlatok alkotják. Jellemző a csoportos edzés aerobikoktató vezetésével, aki rávezeti a résztvevőket a különböző gyakorlatokra. Olyan mozgásforma, amely oxigén jelenlétében és segítségével állítja elő az energiát, és amelynek legalább 20 percig kell tartania ahhoz, hogy az egyén elérje a célpulzust (Cooper, 1990).

BPM: Bit per minute – percenkénti ütemszám. A zene sebessége.

Hi impact gyakorlatok: Magas intenzitású gyakorlatok, szökdelések (135-154 BPM).

Low impact gyakorlatok: Alacsonyabb intenzitású gyakorlatok, mikor legalább az egyik láb a talajon tartózkodik (118-132 BPM).

Rekreáció: Szabadidőben, a tevékeny pihenés érdekében végzett minden olyan kulturális, társas, játékos és mozgásos tevékenység, melyet a napi fő elfoglaltság által okozott fáradtság, feszültség feloldása, a testi-lelki-szellemi teljesítőképesség helyreállítása, fokozása érdekében tesz az ember (Fritz, 2011).

Safe aerobic: Gyakorlatanyagát a mozgatószerv-rendszer, a szív- és érrendszer tudatos védelmében állítjuk össze, így alkalmazható az idősebb korosztály, valamint a gyógytestnevelésre utalt tanulók számára is (Cooper, 1990 a,b). Tervezésnél az egészségvédelem, az ízületvédelem kerül előtérbe.



III. SÍTÁBOR SZERVEZÉSE

Bevezetés

A sízést a legegészségesebb sportok közé sorolhatjuk. Ennek a sportnak élettani egészségfejlesztő hatása megszámlálhatatlan sok van. A téli levegőzés, a napfény, a sielés további előnyeként emelném ki a magaslati edzést, a magasban történő mozgás, olyan pozitív hatást fejt ki, ami fokozza a vérkeringést (*Hidvégi, 2008*). Az alpesi sí egyike a legnépszerűbb téli sportoknak, akár mint szabadidős foglalkozást, akár mint profi versenyt nézzük. A sífutás, a sílövészet, a síugrás, a szabadstílusú sielés valamint a hódeszka mellett az olimpiai játékok állandó résztvevője.⁴

1. A sízés története

Az első síléc korát 2000–5000 évre becsülik. A mocsarakban talált leletek korát 2000–4000 évre teszik. Azonban a sí jelentésű finn „suksi” szó nagyjából 4500-5000 éves, vagyis az emberiség történetével egyidős. Több olyan barlang-, illetve sziklarajzot is találtak, amelyek a korai kőkorszakból valók; ezeken sílécet használó emberek találhatók! Ezek közül mind a mai napig a legidősebb az 1929-ben feltárt, sízót ábrázoló rajz, amelyre a norvég Rödøy szigeten találtak.

Mocsaras, lápos vidékeken több sílécet is találtak. Az egyik ilyen az ún. hotingi sí, amely a tudomány jelenlegi álláspontja szerint a legidősebb sí. A sílécet egy Hoting melletti mocsárban találták Svédországban. A korát 4500 évre becsülik. Hossza 110 cm, szélessége 10 cm és vastagsága 1 cm. A síléc természetesen fából készült.

A sí kialakulásának fő terepe a hóval borított és a vizenyős területek voltak. A korai időkben az ember még vadászó életmódot folytatott, azonban a nagy hóban, vagy a mocsaras területeken a fürge állatok előnyben voltak a lassan, nehézkesen mozgó vadással szemben. Rájöttek, hogy ha megnövelik a cipőjüknek a területét, akkor sokkal gyorsabban tudnak előrehaladni, ugyanis így kevésbé süllyednek be a hóba vagy a mocsárba. Később aztán ezt a hótalpat tovább fejlesztették, nádat kötöttek rá és a talpat teljesen befedték nyersbőrrel (többek között) és méretét is megnövelték, így már nem csak lépni, hanem csúszni is lehetett vele. Amennyiben az egész Világot nézzük akkor a sí származási helyének, Észak-Európát, Észak-Ázsiát és Észak-Amerikát lehetne meghatározni, ha leszűkítjük Európára, akkor Skandinávia, Lappföld és Finnország területeiről származik a síléc.

Írásos emlékek is maradtak fenn a sízés kezdeteiről, 770 körül például Paulus Diakonus a lappföldi lakosokat „Sikló Finneknek” nevezte el. Az északi népek regéi, legendái között is

⁴ http://siparadicsom.blog.hu/2010/02/06/olimpiai_elozetes_alpesi_si_1_resz



megtalálhatóak a sieléshez kapcsolódó történetek. Maga az elnevezés az ősi norvég skid szóból származhat, ami fadarabot, falécezt jelent (*Kemmler, 2009*).

A sízés, mint sportos időtöltés ennél sokkal fiatalabb „találmány”, a XVIII. században kezdett elterjedni. Az első síversenyt a feljegyzések szerint az 1700-as évek közepén rendezték svéd és norvég határőrök között, ami inkább a biatlonra hasonlíthatott, mert sífutásból és cél-lövészetből állt. 1843-at említik a feljegyzések az első civil síverseny időpontjaként, a helyszín szintén Norvégia, Tromsø városa. Egészen a 19. század végéig Norvégiához köthető a sífejlődés összes fontos állomása – 1877-ben megalakult az első síklub Oslóban, majd szépen sorban megalakultak az első síiskolák, megjelentek az első sízéssel foglalkozó szakkönyvek. A „hobby sízés” lassan meghódította a világ többi havas országát is.

Érdekes módon Szlovénia sok tekintetben még a norvégokat is megelőzte. Valvasor nevű utazó már a XVII. században arról számolt be útleírásában, hogy a szlovénok „kígyószerűen csúsztak le a meredek hegyoldalakon, az akadályokat pedig kikerülték, vagy átugrották”. Ezek szerint ők voltak Közép-Európa első síelői.

Miközben a nagy sínemzetek a verseny és tanuló pályákon egyaránt kitartóan vetélkedtek, hazánkban az 1970-es években tört be a sielés. Nőtt a szabadidő, gyarapodott a vásárlóerő, egyszerre nagyon sokan szerettek volna megtanulni sízni. Hazánk földrajzi adottságai köztudottan nem ideálisak a lesiklőjellegű sieléshez. Ennek ellenére napjainkban nálunk is több százezren hódolnak ennek a csodálatos sportnak. Magyarországon öt legjobb síterepe: Eplény (SkiArena), Mátraszentistván Sípark, Kékestető, Dobogókő, Bánkút.

2. Az alpesi sí szakágai

2.1. Lesiklás

A lesiklást nemes egyszerűséggel „királykategóriaként” aposztrofálják, ami nem véletlen, ugyanis a bátor sportolók nem egyszer 150 km/h-s sebesség mellett, éles kanyarokon, ugratókon, kisebb huplikon egyensúlyozva szó szerint az életükkel játszanak. Mindemellett fokozott, s hosszan tartó koncentrációt igénylő műfaj, minekután a leghosszabb versenyszámról beszélünk, ami a szlalom után a második legrégebbi szakág.⁵ A lesiklópálya 2000–4000 méter hosszú, szintkülönbsége a férfi versenyeken 500–1000 méter (1,5–2 perc körüli lesikló idővel), nőknél 500–800 méter (1:40 körüli lesikló idővel), maximális szélessége 30 méter. A pályát kapuk jelölik ki, ezek között haladva kell teljesíteni a pályát. A pályán egyenes és íves, nem ritkán erősebb kanyarok követik egymást. A versenyzők az egyenes szakaszokban veszik fel az ún. „tojástartást”, amikor összehúzódva siklanak a legkisebb ellenállás érdekében. Minden pályán található ugrató, amelyet akkor old meg jól a versenyző, ha minél kevesebb időt tölt a levegőben, a havon siklás ugyanis mindig gyorsabb. A lesiklőléc a leghosszabb sí, a férfiaknál 215 centiméter, a nőknél 210 centiméter hosszúságú. A síbot ívelt kialakítású, és gyorsításra egyáltalán nem használják a versenyzők. Kötelező felszerelés a gerincvédő, a bukósisak és a védőszemüveg. A pályák veszélyes szakaszait kétszeres, néhol háromszoros műanyag védőhálózattal övezik, hogy az esetleg nagy sebességgel kicsúszó sportolókat lehetőleg balesetmentesen megfoghassák.

⁵ http://siparadicsom.blog.hu/2010/02/06/olimpiai_elozetes_alpesi_si_1_resz

2.2. Múlesiklás

A múlesiklás vagy szlalom – a lesiklással szemben – az alpesizálás leglassabb, viszont legtechnikásabb száma. A pálya átlagos meredeksége 20–35 fok, maximum 45 fok, az elérhető sebesség 40–50 km/óra körüli. A múlesikló pálya szintkülönbsége férfiakra 180–220, a nőknél 140–200 méter körül van, míg a hosszuk a férfiakra 150–700 méter, a nőknél 150–500 méter. A pályán kapukat helyeznek el, amelyek váltakozva piros és kék színűek, zászló (ma már) nincs a karókon. A piros kapukat jobbról, a kéküket balról kell venni, a vertikális kapukat bármelyik irányból lehet teljesíteni. Ezeket a pályára merőleges kapukat (9 m hosszúságban, 2 m szélességben) a versenyzők látványos menetben „sorozzák” le. A kapuk szélessége 3,2 méter, az egymástól való legkisebb távolságuk 0,75 méter. Elhelyezésük rendkívül változatos lehet, a lejtőre merőlegesen és azzal egy irányban, valamint köztes szögben is elhelyezhetik a pályatűzők (a pályatűző általában egy-egy elismert síszakember, edző).. Ma már a sportolók kizárólag ún. „carving” léccel síelnek, amelynek ívelt oldala, éle lehetővé teszi a fordulók kisebb sugárral való megtételét, aminek következtében a sebesség jelentősen megnövekedett.

2.3. Óriás-múlesiklás

Az óriás-múlesiklást a lesiklás és a múlesiklás sajátosságainak figyelembe vételével alakították ki: a pálya hossza, meredeksége és a kapuk száma is a kettő között van. A pálya hossza 1200–1800 méter, szintkülönbsége a férfi versenyeken 300–500 méter (60–70 kapuval), a nőknél 250–400 méter (40–50 kapuval). A versenyzők sebessége nagyobb, mint a múlesiklóké, mert a kapuk távolabb vannak egymástól, így kevesebb fékezésre van szükség. A kapuk váltakozva piros és kék színűek, de minden kapu két rúdpárból áll, amelyeket piros, illetve kék szalagokkal kötik össze. A kapukat a versenyzők a vállukkal támadják, ellentétben a múlesiklással, ahol kézzel, illetve lábszárral, térdrel tolják el. A használatos síléc keményebbek és hosszabbak, a férfiakra minimum 185 centiméter, a nőknél 180 centiméter, és ezek is „carving”-típusúak. A múlesikláshoz hasonlóan az óriás-múlesikló versenyek végeredményét is két, különbözőképpen tűzött pálya eredménye alapján állapítják meg.

2.4. Szuperóriás-múlesiklás

A szuperóriás-múlesiklást (Super-G – Super Giant Slalom) az 1980-as évek elején vezették be a világversenyekre. Bevezetésének fő támogatója az osztrák szövetség volt. Az ágazatot a lesiklás és az óriás-múlesiklás közé helyezték el. Ennek megfelelően a kapuk száma férfiakra legfeljebb 35, a nőknél legfeljebb 30, minimális távolságuk 25 méter. A Super-G erősen hasonlít a lesiklásra, technikája is sok tekintetben hasonló (itt is megfigyelhető a „tojástartás”). Bár több a kanyar és valamivel rövidebb a pálya, de mert a kapuk eléggé távol vannak egymástól, a versenyzők nagy sebességet képesek elérni (88–96 km/h). A síléc minimális hossza férfiakra 205 cm, nőknél 200 cm.

2.5. Kombináció

A kombináció vagy alpesi összetett versenyszám múlesiklásból és lesiklásból áll, és az első ilyen versenyt 1928-ban rendezték Garmisch-Partenkirchenben. Az első téli olimpián csak kombinációs versenyt rendeztek meg, lesiklást és múlesiklást nem. A klasszikus kombináció eredményét két múlesiklás és egy lesiklás összesített időeredménye adja. Ez a rendezési elv



SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

azonban nagyobb előnyhöz juttatta a jó műlesiklókat, ezért 1994-ben bevezették a szuper kombinációt, amelyben mindkét szakág csak egyszer szerepel. A lesiklást néha szuperóriás-műlesiklással helyettesítik.

3. Szabadidős alpesi sízés

Az alpesi sízés szabadidős sportként, amatőrök között is nagy népszerűsége tett szert, az amatőrök számára kialakított sípályákat turisták tömege keresi fel. A pályák nehézségi fokát a sítudásnak megfelelően állapítják meg, és színekkel jelölik. Általában a kék a könnyű, a piros közepes, a fekete pedig haladó szintű sízők pályáit jelölik. Néhány országban eltérő jelölések is vannak, például Ausztriában az extra nehéz pályákat narancsszínnel jelölik.⁶

A lesiklás élettani hatásai

A sielés egyik előnye a magaslati hatás. Az emberi szervezetre a magaslati edzés, a magasan történő mozgás, olyan pozitív hatást fejt ki, ami fokozza a vérkeringést. A keringési rendszer fokozott működése pedig a teljesítőképesség növekedéséhez vezethet. Olyan időszakban serkenti mozgásra és csábítja jó levegőre az embert, amikor ezek a legjobban hiányoznak: télen.

A sílesiklás kevesebb energiát igényel, mint pl. egy sífutás, mivel a legtöbb sípályán a lesiklás nem vesz igénybe többet, mint két-három perc. A lesiklopályán használt izomcsoportok elsődlegesen a feszítő izmok, mint a hátsó combizom, a négyfejű combizom, a vádli, csípő és a láb izmai. Kisebb mértékben, a hasi izmok és a karizmok is igénybe vannak véve. A sílesiklás javítja az egyensúlyt, a rugalmasságot, gyorsaságot, és erősíti a lábakat.

4. A táborszervezés főbb állomásai

Mielőtt a táborok lebonyolítását megvizsgálánk, érdemes arról írni, hogy a mai 8-15 éves gyerekekben milyen kép él a síelésről, snowboardozásról, és mi is befolyásolja Őket abban, hogy ez az előzetes kép milyen információkból alakul ki. Legnagyobb hatása a médiának van, és előtérbe kerül a közösségi oldalak szerepe, hisz ezeken az oldalakon keresztül leginkább az élmény kerül előtérbe. Sokak számára a bő, laza ruházat, a szórakozás, és a hihetetlen ugrások, terepek, ezt az élményt keresik a síelésben.

4.1. A felszerelés

Mielőtt nekiugranál a lejtőknek, rendkívül fontos, hogy beszerezd előtte a megfelelő felszereléseket, és megtudd, hogyan is használd őket helyesen. Utazás előtt 5-6 nappal érdemes bemenni egy síkölcsonzóba, amikor is megtörténik a megfelelő (személyenként testreszabott) felszerelés kiválasztása, és tájékoztatnak a sí rendeltetésszerű használatáról. (Pl.: a felszerelést csak havon használjuk, és ilyenkor is kerüljük ki a sípályán esetlegesen található kőveket, fémkorlátokat, síelés után minden nap töröljük le a havat és a nedvességet a lécekről; ne tároljuk a felszerelést a szabadban). A felszerelésre az egész utazás alkalmával úgy vigyázzunk, mintha sajátunké volna.

⁶ <http://hu.wikipedia.org/wiki/Alpes%C3%AD>

A síbakancson, a sílécen és síboton kívül még szükséged lesz meleg ruházatra, védőszemüvegre és egy kifejezetten síelőknak kifejlesztett sisakra. A sífelszerelés helyes megválasztása fontos a kényelem és biztonság érdekében.

Milyen felszerelést vigyek magammal?

Síléc: Mindig ügyelj arra, hogy olyan sílécet vásárolj vagy kölcsönözz, ami a képességeidnek megfelelő. Mostanában a piskóta formájú carving léc a divatos (kb. vállig érő). A hagyományos (egyenes) lécekkal is meg lehet tanulni síelni, csak nehezebb.

Síkötés: Biztonsági szempontból a legfontosabb tényező. A testsúlyotoknak, és a bakancs méretének megfelelően kell beállítani! (Szakember végezze!) Fontos, hogy a sí kötések kioldjanak, ha elesnél, megóvva téged ezzel a lábsérülésektől, viszont ha a kötések túl könnyen kioldanak, akkor épp emiatt fogsz elesni.

Síbakancs: Mivel a bakancs jelenti a kapcsolatot a lábunk és a síléc között, így az alapvető felszerelések közé tartozik. Fontos, hogy megfelelően tartsa a lábat. A síbakancsban a lábfej nem nagyon mozdulhat. A sarok esetleg emelkedhet kb. 1 cm-t. Mindig legyen biztosan felcsatolva, hogy megadja a megfelelő támaszt a bokádnak és a lábfejednek.

Síbot: Optimális méret: Ha a hóba leszúrt síbot markolatát derékszögben behajlított kézzel meg tudod fogni. Legyen rajtuk csuklópánt!

Ruházat: Sínadrág és síkabát/overál és aláöltözet. Válaszd olyan méretű ruhát, hogy könnyen tudj benne mozogni, valamint figyelj arra, hogy legyen vízhatlan vagy vízálló. Rétegesen kell felöltözni, mert a hegyen gyorsan változhat az időjárás. Kerüljük a pamutból készült ruházatokat, mivel ezek magukba szívják a nedvességet, és hidegek maradnak. Sapka, sál, kesztyű természetesen alapfelszerelés. A síkesztyűkben az ujjaidnak szabadon kell tudniuk mozogni, hogy normálisan meg tudj markolni a botot. A legfontosabb szerepük viszont az ujjaid melegen tartásának van. Éppen ezért sok kesztyű tartalmaz külön kézmelegítőt. Ha még ezek ellenére is aggódsz a kezeid miatt, viselj egyujjas kesztyűt, melyek általában melegebbek, mint ötujjas társaik. A vastag zoknitól a bakancsod szűkebb lesz, ettől kényelmetlennek fogod érezni a viselését, és fájni fog benne a lábad. Válaszd a megfelelő vastagságú zoknit a bakancsodhoz, és ügyelj rá, hogy érjenek fel a térded alá. A nagyon hideg napokon jó megoldást tesz egy nyakmelegítő, ami védi a nyakadat és felhúzható, hogy fedje az arcodat is. A legjobbaknak még kapucnijuk is van, melyeket felhúzhatsz a sisak alá. Ne feledd, hogy rengeteg hőt a fejedden keresztül veszítesz, szóval a fejed melegen tartása az első lépés ahhoz, hogy a tested többi részét is melegen tartsd.

Kiegészítők: Napszemüveg és/vagy síszemüveg. (A nap sugarai jóval erősebbek a magaslatokon, mint a tengerszint közelében, és ha ezek a sugarak visszaverődnek a csillogó fehér hóról, akkor igen komoly fenyegetést jelentenek a szemre.) A síszemüvegre hóesésben lehet szükséged. Napvédő krém (legalább 20 faktorosat), mert ha egy kicsit is süt a nap, meglepően le tud égni az ember arca akár hideg van akár nem.

Bukósisak: A sisak a legfontosabb védőfelszerelés, ha az életveszélyes sérülések elkerüléséről van szó. Győződj meg róla, hogy a sisak tökéletesen illeszkedik a fejformádhoz és a rögzítője legyen rendesen meghúzva, hogy biztosan álljon a fejedden. Az igazi sí sisakon van hely a sí szemüveg számára, és rendesen szellőzik meleg napokon.



ÚJ SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszchenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

4.2. Egyéb felszerelések

Bakancsmelegítő: Elemmel működik és hatékony a lábujjak melegen tartásában. Egyes sí üzletekben be is szerelik neked, ha kéred.

Kézi adó-vevő: Ha szeretnél kapcsolatban maradni a családtagjaiddal, barátaiddal, miközben te egy másik lejtőt vettél célba, vagy épp elvesztél, akkor egy adó-vevő nagy segítséget nyújthat a megtalálásodban.

Fényvédő krém: Még a felhősebb napokon is előfordulhat, hogy csúnyán leégsz a naptól. Mindig dörzsöld be a napfénynek kitett testrészeidet fényvédő krémmel, legyél kint bármennyi ideig.

Ajakkbalzsam: Egyes helyeken nagyon száraz a levegő, így ajkaid könnyen berepedezhetnek, ha véded őket ajakkbalzsammal.

Víz és étel: Habár úgy tűnhet nincs más dolgunk, csak a gravitációra bízni magunkat, a síelés egy elég megterhelő tevékenység. Könnyedén kifáradhatsz és kiszáradhatsz, főképp magasabb sípályákon, szóval mindig legyen nálad víz és egy kis harapnivaló energiapótlásként, ha úgy éreznéd, az izmaid kezdenek fáradni.⁷

5. Hogyan válasszunk sílécet?

A síelés az egyik legnépszerűbb téli sport, egy rosszul választott síléc ugyanakkor elveheti a próbálkozók kedvét. Lécválasztáskor a testmagasság, súly, a lécs keménysége, fordulási sugara, típusa, a sítudás mértéke is számít, emellett az is nagyon fontos, hogy milyen stílusban, milyen terepen, szeretnénk síelni.

Ma már a piskótaformájú „carving” lécek uralják a síterepeket. Ugyan vannak már minden terepre alkalmas lécek is, ugyanakkor a rövid fordulósugarú (ez azt mutatja meg, hogy az adott síléc hány méteres sugarú köríven húzna meg egy 360 fokos kanyart) slalomlécek például bizonytalanabbak hosszú íveken, mint a hosszabb rádiuszú allround lécek. A síléceket a következő öt nagy csoportba soroljuk:

- *Easy-carving:* Puhább, rövidebb lécek, elsősorban kezdőknek és hölgyeknek ajánlott. Menetstabilitásuk viszonylag alacsony. Az általános iskolás korosztálynak ezt ajánlhatjuk.
- *Allround-carving:* A legtöbb lécet ebbe a kategóriába sorolják. Puhább és keményebb típusok is megtalálhatók közöttük, általában minden terepen jól használhatók. Haladóknak és sportosan sízőknek ajánlott.
- *Race-carving:* Ahogy a neve is jelzi, ezek a lécek már komoly sítudást feltételeznek.
- *Fun-carving:* Extrém kategória, kifejezetten rövid lécek, alacsony rádiusszal. Gyors tempó kell hozzá.
- *Freeride:* Szintén extrém, pályán kívüli síeléshez ajánlott. Kifejezetten széles lécek tartoznak ebbe a csoportba.⁸

A síléc hossza

A síléc hosszának kiválasztásakor a testmagasságot, a kort (gyermek vagy felnőtt), illetve a sítudást is figyelembe kell venni. Kezdőknek rövidebb lécet érdemes választani, míg a hala-

⁷ <http://www.sielok.hu/rovat/hasznos/cikk/kezdoknek-a-sielesrol/>

⁸ http://www.hogyankell.hu/S%C3%ADI%C3%A9cet_v%C3%A1lasztani

dók a sítereptől, sebességtől stb. függően gyakorlatilag bármilyen hosszúságú lécet választhatnak. Van néhány szabály, amit alkalmazhatunk vásárláskor:

- Gyerekeknél: kezdő: köldök magassága +/- 5 cm; középhaladó: mellmagasság +/- 5 cm; haladó: maximum a testmagassággal megegyező méretet válasszunk.
- Felnőtteknél: kezdő: mellmagasság +/- 5 cm; középhaladó: vállmagasság: +/- 5 cm; haladó: ajánlott a szemmagasság, de maximum testmagassággal megegyező méret.

Széles piskótájú lécekből válasszunk inkább rövidebbet, mert ez a típus a gyors, rövid kanyarokra lett kitalálva. A keskenyebb léc ezzel szemben nagyobb ívekre kiváló, ebből hosszabbat is választhatunk. Túlsúly esetén érdemes kicsit hosszabb lécet választani, hogy a nagy súlyt kompenzálja a nagyobb felület.

A síléc szélessége

A síléc első, középső és hátsó szélessége is meghatározó.

- Első szélesség: a síléc csőrszélessége a kanyar kezdetét befolyásolja. Középső szélesség: a közepén keskeny síléc kemény, jeges pályákra ajánlott. Ezeknél a léceknél az élváltás gyorsabb.
- A közepén szélesebb lécek ugyanakkor stabilabbak, változatos pályaviszonyokra (nagy hó, latyak, kezeletlen pálya) is alkalmasak, hiszen nagyobb a talpfelületük. A kifejezetten széles léceket pályán kívüli sízésre, freeride-ra lehet a legjobban használni.
- Hátsó szélesség: A kanyarodás végét befolyásolja. Kezdőknek érdemes kevésbé széles hátuljú sílécet választani, ez kevésbé vezeti el a kanyar végén a lécet azoknál, akik még csak ismerkednek a carving technikával, és inkább sodortatják a lécet. A szélesebb farú lécek a rövid íveknél szinte kirobbannak a kanyarból.

Síléc keménysége

Kezdőknek érdemes puhább lécet választaniuk, ami könnyebben használható, nagy sebéségnél ugyanakkor csavarodik, kevésbé tartja az ívet. Nagyobb testsúly esetén válasszunk kicsit keményebb sít.⁹

6. SÍ-KRESZ – a síelés 10 alapszabálya

A balesetek elkerülésének legjobb módja, ha megfelelő formába hozod magad síelés előtt. Az erősebb izmok nemcsak a könnyebb irányítást, hanem a jobb szórakozást is biztosítják. Ha tudod, hogy télen nekivágsz a lejtőknek, szánj egy kis időt a testedzésre nyáron és ősszel. Síeléskor hálás leszel érte. Továbbá ne felejts el nyújtani és bemelegíteni, mielőtt elindulsz lefele.

Minden síelőnek ismernie kell a sí KRESZ-t, a sípályákon érvényes fő szabályokat. Az ún. „FIS 10” az alpesi országokban a sípályák rendjének törvényerejű fenntartását szolgálja. Ismeretük és betartásuk érdekünk is, kötelességünk is.

A SÍKRESZ 10 fő szabályát a FIS = Nemzetközi Sízövetség állította össze.

1. Legyünk tekintettel a többi sízőre!

Minden sízőnek úgy kell viselkedni a sípályán, hogy másokat ne veszélyeztessen, és sérülést ne okozzon. Ez vonatkozik a megfelelő felszerelésre is.

⁹ http://www.hogyankell.hu/S%C3%ADI%C3%A9cet_v%C3%A1lasztani



ÚJ SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujsechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638

HUNGARY
MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

2. Ésszerűen, ellenőrzött sebességgel és módon sízzünk!

Mindig a tudásunknak, a terepnek (beláthatóság!), a hó és időjárási viszonyoknak, valamint a pálya zsúfoltságának megfelelően sízzünk.

3. Nyomvonalválasztás

A hátulról (fölről) jövő sízőnek úgy kell a nyomvonalát megválasztani, hogy az előtte haladót semmilyen módon ne veszélyeztesse, beleértve a túl közeli elhaladással okozott megijesztést is.

4. Előzés, kerülés

Előzni szabad fölről és alulról, akár balról akár jobbról, de mindig akkora távolságra, hogy az előzőtt síző bármilyen (akár váratlan) mozgásához elegendő teret hagyjunk. Ne feledd, hogy azoknak a síelőknak van elsőbbségük, akik előtted mennek. Te láthatod őket, ők viszont valószínűleg nem látnak téged, szóval rajtad a sor, hogy elkerüld őket. Soha ne állj meg a pálya közepén, vagy olyan helyen, ahol a mögötted jövők nem láthatnak téged, mint például egy ugrató után. Mielőtt elindulnál a lejtőn, vagy becsatlakoznál egy másik pályára, mindig nézz körül, hogy nem-e közelít valaki feléd.

5. A megindulással és a pályára besízással járó kötelezettségek

A sízőnek, ha állásából újraindul, vagy besízik egy pályára, meg kell győződnie arról, hogy ezzel sem magát, sem másokat nem veszélyeztet.

6. Megállás

Tilos megállni a pálya szűkületében és beláthatatlan területein! Bukásnál a lehető leghamarabb el kell hagyni az ilyen területet!

7. Fölmenet és legyaloglás

A följutáshoz és a legyalogláshoz egyaránt csak a pálya széle használható.

8. Figyeljük a jelzéseket!

Minden sízőnek kötelessége a pálya jelzéseinek (a tábláknak, elkerítéseknek), valamint a pályát felügyelő személyzetnek az utasításait betartani.

9. Segítségadás

Balesetnél kötelező segítséget nyújtani! Elmulasztása nem sportszerűtlenség, hanem büntendő cselekedet.

10. Személyazonosságunk igazolásának kötelezettsége balesetnél

Mindenkinek, aki a balesetnél jelen volt, függetlenül attól, hogy csak tanú, vagy a baleset részese, felelős vagy nem felelős a baleset bekövetkeztében, személyazonosságát meg kell adnia. Erre a baleset bírósági tisztázásánál lehet szükség.¹⁰

¹⁰ <http://www.sielok.hu/rovat/balesetvedelem/cikk/si-kresz/>

7. A sízés tanulása

A pályán az oktatás léchez szoktatással kezdődik: fölcsatolás, járások vízszintes talajon, irányváltoztatások, megfordulás, hegymenet.

Az első siklásélmény az egyenes siklás: párhuzamos lécekkel, közepén terhelve siklás közben kell megtalálnunk az egyensúlyt. Fontos, hogy a lejtőnek legyen megfelelő kifutója, ahol a kezdők is biztonsággal megállhatnak. Nem szabad siettetni a tanulást, mert abból biztos, hogy rossz technika alakul ki. Az alapiskola feladatait érdemes már itthon a műanyagon megtanulni, hogy a külföldi drága sízésen ne ezzel menjen el az idő. Aki műanyagon jól felkészül, havon már az első csúszáskor élvezhetően jön majd le a kezdőpálya tetejéről.

Az egyenes siklás után megtanuljuk a biztonságos megállást hóékével. Ezután jöhetnek az első kanyarok. Fontos, hogy kerek íveket síeljünk. Ebben segítenek a carving lécek. Ne akarjuk gyorsan átforgatni a síket a másik irányba. Ezt csak enyhe lejtőn szabad gyakorolni! A hóeke íveket itt hamar át lehet vezetni párhuzamos lendületekbe, ahol ugyanazt a mozgás-szerkezetet kell végrehajtani, de már nagyobb tempóval. Törekedjünk arra, hogy a léceink az élükön fussanak. Ez az úgynevezett karcolás, mely óriási élmény, ugyanis a lécek nem sodródhatnak oldalra, nem fékeznek, mégis íven futnak. Ennek eléréséhez rengeteg gyakorlásra van szükség.

Ennek a csodálatos sportnak manapság számtalan válfaja létezik: pályán, szűz hóban, bukkák között, ugratókon stb. Mindegyik stílusban elérhető olyan szint, mely máshoz nem fogható élményt nyújt, persze csak megfelelően irányított gyakorlással.¹¹

7.1. Pályán kívüli síelés

Maga a teljes szabadság és öröm. A pályán kívüli síelés vitathatatlanul a lesikló sportok csúcsát jelenti. Tág teret és kifogástalan hófelületet igényel, valamint szűz hóval borított mezőket. Távol a zsúfolt sípályáktól, a tömegtől és a zajtól igazi boldog pillanatokot és felszabadult érzéseket élhetünk át!¹²

7.2. A carving technika

A carving technika az 1990-es évek a közepén jelent meg a síelés világában, mint extrém irányzat. Napjainkra a már több mint tíz éves hagyománnyal rendelkező technika kinőtte az „irányzat” jelzöt és lassan elfeledteti a klasszikus sílécek korszakát. Kialakulását a snowboard robbanásszerű elterjedése segítette elő, a fiatalok körében a konzervatívnak, maradinak tartott sízés egyre inkább veszített a népszerűségéből a snowboard javára.

A carving sok vihart váltott ki, amikor megjelent a piacon, sok a piacot alapvetően meghatározó gyártó csak legyintett és mulandó hóbortnak titulálta az irányzatot, azonban a vásárlók nagy érdeklődéssel reagáltak, a carving lécek hamar bebizonyították piacképességüket. A carving az alpesi síelést alapjaiban megváltoztatta. Korábban csúsztunk az ívben, amivel a kanyart képeztük, a carving technikával pedig az élen húzzuk az ívet, így a sebesség és az élvezet került előtérbe. A carving technika eredete a versenyzésből fejlődött. A versenyző ezekből a húzott ívekből tudott a kanyarban gyorsítani. Itt játszott egyre nagyobb szerepet a lécek oldalának formája. A lécek egyre karcsúbbak lettek, elől és hátul széles, közepén pedig

¹¹ <http://www.mozgasvilag.hu/si-snowboard/hirek/a-sizes-tanulasa>

¹² <http://ee.rendezvousenfrance.com/hu/information/snowboard-technikak>



SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyierv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

keskeny. Így lettek a lécek egyre kisebbek az élvezet pedig egyre nagyobb 1994-ben csak elvétve lehetett carving léccel találkozni, addig 1998-ra az összes gyártó kizárólag carving léceket gyártott. Az eladások az egekbe szöktek, a sípiac fellendült, mivel a világ síelő társadalmára pár szezon alatt megszabadult a hagyományos lécektől és carvingot vett.

Azóta a carving lécek is egyfajta evolúción estek át, maguk mögött hagyva a kezdeti jellemzőket. Az első carvingok csupán annyiban különböztek a hagyományos lécektől, hogy a farnál és a csőrénél szélesebbek voltak, de ekkor még a hagyományos lécválasztási elv volt a jellemző: „minél jobban síelsz, annál hosszabb léccel kell”. A léceket, ahogyan addig is megszokott volt, három kategóriába sorolták: L/A/S, L (learn): kezdőknek, testmagasság +5 cm, A (allround) haladóknak, testmagasság +10 cm, S (Sport) sportos sízőknek, testmagasság +15/+20 cm. Ebben az időben akár 200 cm-es carving sílécet is lehetett kapni, a rádiusz pedig általában 18–22 m volt. A síléc hosszát illető ajánlás ma már a „testmagasság -20 cm” szintre csökkent, lévén, hogy a talpfelület a módosított oldalív miatt egyébként is megnőtt, valamint a sílécekre az élen kanyarodáskor ható torziós erők miatt hosszirányban merevebb léceket kellett gyártani, ezt is könnyebb biztosítani a rövidebb léchossznál. Továbbá ha egy kötésnél átlagos szélességű talppal rendelkező kétméteres sílécet szeretnénk, amelynek 10 méteres a rádiusza, akkor könnyen elképzelhetjük, hogy ez a síléc a faránál és a csőrénél majdnem snowboard szélességű kellene, hogy legyen, két ilyenrel pedig igencsak nehéz lenne síelni.

Természetes velejárója a síléc hosszcsökkenésének az is, hogy minél rövidebb a léccel, annál könnyebben irányítható, forgatható. A hossz csökkenésével együtt a síléc rádiusza is csökkent, ma már 10 méter alatti rádiusszal rendelkező síléc is kapható, a felső határ, pedig általában 15–20 méter, a kínált síléc magassága 140–180 centiméterre tehető.¹³ Amíg a hagyományos lécek idejében csupán három-négy modellel jelentkeztek a gyártók évente, ma már nem ritka a 30–40 léctípust kínáló gyártó sem. Ezt a nagy darabszámot az a tény teszi lehetővé, hogy a sílécet felhasználási területüktől függően csoportosították. A következőkben a napjainkban jellemző főbb síléc típusok és jellemzőik kerülnek felsorolásra. (Schaffer, 2004).

1. Allround Carving

Kezdőknek valamint a kezdőnél már kicsit jobb tudásszintű sízők számára készült síléc, általában 15–20 méteres rádiusszal, ezek a lécek könnyű felépítésűek, hogy az első lépéseket a lehető legkevesebb erőfeszítéssel el lehessen sajátítani, ezek a lécek könnyű felépítésük miatt a nagyobb sebességtartományban már instabillá válhatnak, de nem is száguldozásra lettek kitalálva, természetesen az allround kategórián belül is eltérő keménységű sílécválasztékot vonultat fel a legtöbb gyártó.

2. Fun és Cross Carving

Ezek már haladó sízőknek szánt keményebb, stabilabb síléc 12–16 méteres rádiusszal, ezekkel a léccel már végrehajtható a klasszikus „fekvő fordulat”, amellyel a carving technikát leginkább reklámozni szokták, tehát a léccel stabilan csúszik nagy sebességnél is adott íven az élen, miközben a centrifugális erő nagysága lehetővé teszi, hogy a síző nagyon kis szögben dőljön be a pályához viszonyítva, miközben a kezével akár a havat is súrolhatja. A cross-carve lécek is egyre népszerűbbek, a trendet a salomon „találta fel”, egy versenysorozat elin-

¹³ <http://www.sielok.hu/rovat/alpesi/cikk/carving/>

dításával (crossmax tour), amelynek során a motokrossz és boardercross versenyekhez hasonlóan több síelő indul azonos pályán, amely éles döntött kanyarokkal, ugratókkal és egyéb nehezítésekkel van tüzdelve, a leggyorsabb síző nyer, amennyiben meg tudja előzni a többieket a sokszor test-test elleni küzdelemben. Ezek a lécek felépítésüket tekintve megegyeznek a funcarverekkel, viszont a dizájn mindig ezeknél a léceknél a legfeltűnőbb.

3. Freeride Carving

A freeride léceket kifejezetten a kezeletlen sípályákhoz, pályán kívüli mélyhósiszéshez fejlesztették, a leglényegesebb eltérés ezeknél a többi léchez képest, hogy a síléc talpa a kötés alatt szélesebb a megszokottnál, ahogyan a farnál és a csőrnél is, ezt a felépítést a szaknyelv „mid fat”-nek nevezi, ezáltal a 15–20 méteres rádiusz mellett a talpfelület területe jóval nagyobb, mint például egy azonos rádiuszú funcarvernek. Ezáltal a síző súlya nagyobb területen oszlik el, kisebb súly jut egységnyi talpfelületre, aminek köszönhetően a lécek kevésbé süllyednek el a mély hóban, természetesen ezek a lécek a kezelt sípályákon is tökéletesen használhatóak.

4. Race Carving

A versenyzők síléceinek „hétköznapi” változatai, ezek a legkeményebb sílécek a piacon, két kategória létezik:

- SL, SC (szlalom), ezek a kapható legkisebb rádiuszú sílécek ($r < 10\text{m}$), nagyon kemények, komoly technikai tudás és erőnlét kell ahhoz, hogy kihasználhassuk ezeknek a síléceknek az igazi képességeit.
- GS, RC (lesiklás), ezek a lécek annyiban térnek el az előző kategóriától, hogy itt a rádiusz nagyobb (15–25 m).

5. Twintip

Az elnevezés onnan adódik, hogy a síléc eleje és vége is fel van hajtvva, megkönnyítve ezáltal a hátrafelé siklást. Ezekkel a lécekkel leggyakrabban a fun-parkokban és a félcsövekben, ugratókon találkozhatunk, ugrásokra, levegőben bemutatott trükkökre tervezték őket, meglehetősen kemény lécek 15 méter körüli rádiusszal, a fő különbség a többi kategóriához képest, hogy itt a testmagasság -30/40 cm léchosszal az irányadó.

6. Snowblade

Érdekes módon ennek a napjainkban egyre divatosabbá váló „hókoressolya” irányzatnak az első képviselői még a carving piacra lépése előtt megjelentek a piacon, a Kneissl gyár legendás „big foot”-ja révén. Ezeknél a „léceknél” a legkisebb hossz 40–60 centiméteres mindössze, a többi léchez képest ezeken eleve található egy nagyon egyszerű kötés, amely patentzár alapon működik, és nem tud leoldani a lábról esésnél sem (mivel itt a kis léchosszal miatt elhanyagolható a csavarodásos sérülés). Ezeknek a léceknek 5–8 méteres a rádiuszuk, nagyon könnyű velük fordulni. Természetesen a kis hosszúnak és az egyszerű felépítésnek hátrányai is vannak: a rövid él miatt nagyon hosszú farolásra van szükség a megálláshoz, a kis talpfelület miatt kezeletlen pályán vagy pályán kívül gyakorlatilag használhatatlan az eszköz, rövidege miatt nagyon instabil, és nem túl gyors.



ÚJ SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

7. Women, Junior (team)

A sípar fejlődésének köszönhetően a gyártók ma már a teljes modellalettájukat kínálják speciálisan hölgyek részére fejlesztett verzióban is, ezeket a léceket a hölgyek sízés közbeni mozgásának (amely eltér a férfi sízőéktől) elemzése segítségével tervezik és természetesen hölgyek által hölgyeknek készített tetszető dizájnnal látják el. Ugyanezek igazak a gyerekek számára fejlesztett sílécekre is.

Végül pedig még pár gyakorlati tudnivaló a carvinggal kapcsolatban

– Gyakran nevezik tévesen a hagyományos síléceket „egyenes oldalú”, „párhuzamos oldalú” sílécnek, az alpesi lécek oldalai sohasem párhuzamosak, a kezdetektől fogva íveltek (telemark ív), csak nem olyan jelentős mértékben, mint a carvingnál, a hagyományos lécek sugara körülbelül 30-35m. Csak a síugró sílécek élei párhuzamosak, a sífutó léceknek van nem számottevő oldalíveltsége, mivel ezeknél nem követelmény a fordulékonyág.

– A carving lécek megjelenése után sokat hangoztatott vélemény volt, hogy ezekkel a lécekkel nem lehet buckás pályán síelni, ez nem igaz, megfelelő tudásszint mellett a carving léccel könnyebben legyőzhetőek a buckák. A dolog érdekessége az is, hogy míg a hagyományos lécek voltak többségben a sípályák lankásabb részei is hamar kibuckásodtak, mivel a hagyományos technikában a kanyarodásnál a síléc oldalt is csúszik (farol) és kupacokba ren-dezi a havat. Mivel általában mindenki ugyanott fordult, ahol a többiek (senki nem akart a keletkező buckára rámenni) a buckák egyre csak nőttek. Manapság, mivel a pályákon 99%-ban carving léccel csúsznak, csak a meredekebb szakaszok buckásodnak (itt a carving léccel is muszáj farolni, hogy csökkentsük a sebességet), a lankásabb szakaszokon szinte mindenki az élen igyekszik kanyarodni, oldalcsúzás nélkül, így itt nem keletkeznek buckák, csak fél-köríves „vésés”nyomok figyelhetőek meg a pályán.

– Gyakran látható jelenség, hogy a carvingolók mellőzik a síbot használatát, természetesen lehet síbot nélkül is csúszni (hagyományos léccel is lehetett), ilyenkor még precízebben kell a súlypontunkat helyezni, hogy megfelelő egyensúlyban maradjunk az élen kanyarodás köz-ben, a technikás, meredekebb lejtők legyőzéséhez továbbra is szükséges a síbot. Sok kezdő egyébként nem azért hanyagolja a síbot használatát, mert nem igényelné, hanem azért, mert a húzóliften gondot okoz neki a síbotok kézbentartása.

– Szinte az összes lécen található kötéselemelő (platni), ez azért szükséges, mert a nagyobb fokú lécdöntésnél az emelő nélkül leérhet a bakancs oldala a hóra, ami tehermentesíti a síléc élet és az kicsúszik az fordulási ívből (ez pedig eséssel végződik általában).

– Akik esetleg most gondolkodnak azon, hogy hagyományos léceiket carvinra cseréljék, de dilemmáik vannak, azok megnyugodhatnak, a hagyományos technikát ugyanúgy lehet alkalmazni carving léccel való sízéskor is, tehát nem igaz, hogy carving léccel csak íven kanyarodva lehet csúszni, az összes hagyományos technikára jellemző tehermentesítés kivitelezhető rajta.¹⁴

A fejlettebb, nyugati országok sítterepein (Ausztria, Franciaország, Svájc, Németország, Olaszország) a carving lécek elterjedtsége mára már eléri a 80-90%-ot, sőt talán már meg is haladja azt. Ezeken a pályákon már tisztán látható, hogy a felhasználók egy jelentősebb hányada tudja, és meri is használni a lécét a nagyobb kanyarsebességek, és a kellően döntött testtartás eléréséhez.

¹⁴ <http://www.sielok.hu/rovat/alpesi/cikk/carving/>

8. Fogyatékkal élők és a lesiklás

Az egészségesektől ugyan különböznek, ezért csak ritkán jut eszünkbe, hogy azok között sportoltassuk őket. Bármilyen hihetetlen már létezik a vakok lesiklása a környező országokban, Magyarországon még csak próbálkozások vannak. Az oktató részéről nagy türelem és odaadás szükséges, de ha belegondolunk, hogy ezzel mennyi élményt szerzünk „Nekik”, megéri. Mivel lehetetlen a vak személy oktatása a megszokott utánzásos formában, az oktatónak egy megfelelőbb módot kell találni, a verbális formát. Ez annyit jelent, hogy nagyon pontosan el kell magyarázni a mozgást anélkül, hogy szakkifejezéseket használnánk. A testi kommunikációt is alkalmazhatjuk, vagyis a személyt a megfelelő pozícióba igazítjuk, megmutatjuk a helyes tartást. Nagyon fontos része az oktatásnak, hogy a vak személy megérinthesse az eszközöket, hozzászokjon azokhoz, elsajátítsa a sícipő felvételét a sí felcsatolását is együtt kell megtenni. Mindez azért fontos, mert az alany egy új szokatlan környezetben találja magát, ahol félelem és bizonytalanság lehet úrrá rajta, ezért szükséges, hogy megnyugodjon. Ez leginkább azok számára fontos, akik a síelést még sosem próbálták és a csúszásnak az érzete is új. Az egyik legnehezebb feladat a lesiklópályán való elindulás, ezért az oktatónak pontos utasításokat kell adnia a síelőnek, hogy a megfelelő irányban haladjon. A gyakorlott síelőt már követéssel hang alapján lehet irányítani, a kezdőket pedig egy bottal előtte haladással.

A vak személynek hosszabb időre van szüksége a síelés elsajátításához, mint egy látónak. Nagyobb koncentrációt igényel az eredmények eléréséhez, nagyobb odafigyelést és erőfeszítést. A gyakorlás jobban igénybe veszi, hamarabb elfárad (Hidvégi, 2008).

9. Táboroztatás

A gyerekektől minden esetben kérjünk, szülőket tájékoztassuk! A balesetbiztosítás jelentőségét nem lehet eléggé hangsúlyozni. Amennyiben bekövetkezik a nem kívánt sérülés, egy néhány napos kórházi ellátás, műtét; milliós terheket róhat családunkra. Sokszor találkozunk síelőkkal, akik a túra első napjaiban aprócska sérülést szenvednek el, biztosítás hiányában az orvoshoz nem mennek el, aki megnyugtatná őket; hogy nyugodtan folytathatják a síelés.

A helyszín megválasztásánál vegyük figyelembe, hogy milyen korosztállyal illetve milyen tudású gyermekekkel megyünk síelni. Kerüld a meredek, kemény jeges pályákat. Olyan pályán síelj, amelyiken jól esik a sízés, örömet okoz a könnyed siklás. Vizsgáld meg a lejtőt, annak talaját. Amennyiben ismered a pálya veszélyeit, az azon elhelyezkedő veszélyes tárgyakat, esetleg sziklákat ezeket el tudod kerülni. Gondolj arra, hogy a pálya keménysége a nap folyamán változik. Hidegben egyre keményebb, melegebben egyre olvadtabb, „kásásabb” lesz. Ne viselj nagyon csúszós, sima felszínű öltözetet, mert ebben esés után nehezebb megállni.¹⁵

A legkedvezőbb időbeosztás, a napi 2x2 órás időtöltés a sípályán. A déli szünet, pihenőidő tartson 45-60 percig. Lehetőleg meleg helyen töltsd el a pihenődet. Lazíts a sícipődön és a ruházatodon. Ne fogyasszál nehéz ételeket. Forró csokoládé, kakaó, cukros-citromos tea mindenképpen szerepeljen az étrendedben: Könnyű szendvics, keksz, csokoládé és gyümölcs ajánlott. Ne feledd, tele gyomorral nem igazán lehet jóízűen síelni. Hagyjunk elég pihenőt a gyerekeknek!

¹⁵ http://www.sportorvos.hu/sportserules/20131210/sibalesetek_megelozese/



ÚJ SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

10. Tevékenységek a tábor lebonyolítása során

A) A gyülekezés

Az elutazás napján természetesen rengeteg a tennivalónk. Ezért fontos, hogy az aznapi teendők előrelátó tervezésével, a feladatok arányos elosztásával készüljünk. A gyülekezés helyét úgy jelöljük ki, hogy a könnyen megközelíthető legyen, az utazók létszámának megfelelően, és lehetővé tegye a biztonságos gyülekezést. A gyülekezés időpontja legalább fél órával az indulási időpont előtt legyen - még foglalt vonatszakaszcok illetve külön buszjárat esetén is. Mindenképpen a vezetők legyenek ott legkorábban.

A gyülekezésnél figyeljünk oda arra, hogy ideges kapkodás helyett a szülők felé is rendezett benyomást keltsünk! A gyerekek megérkezésekor rögzítsük a megérkezés tényét - ehhez névsorra lesz szükségünk. Akár rögtön a gyülekezésnél gyűjtjük be az egészségügyi lapokat, illetve a TAJ kártya másolatokat (ha megy orvos, ápoló, akkor Ő gyűjtse be!), esetleg ellenőrizzük egyes szükséges felszerelések meglétét.

B) Az utazás során

Az utazás során a biztonság mindennél előbbre való érdek. Az átszállások, a csoportos mozgás, a buszparkolóokban történő mozgás megannyi veszélyhelyzet. Ilyenkor szigorú szabályozottságra van szükség, még a nagyobbak számára is. Átszállás esetén, hosszabb - rövidebb megállások után ellenőrizzük a létszámot! Az útközbeni rosszulletekre készüljünk tablettával!

C) A táborba érkezéskor, az első napon

1. A vezetők megérkezése a táborba

Amennyiben a vezetők létszáma lehetővé teszi, akkor érdemes egy vagy két vezetőnek a csoportnál korábban a táborban érkezni. Ez megkönnyíti és gördülékenyebbé teszi a tábor adminisztratív átvételével kapcsolatos tennivalókat. Minden simábban megy, ha a gyerekek nem ácsorognak a hidegben vagy a buszon ücsörögve. Sajnos, a „forró váltások” miatt erre nem mindig nyílik lehetőség - ezért fontos az előzetes szervezés során pontosan rögzíteni, hogy mikor van lehetőség az átadás-átvételi eljárásra, mikor lehet elfoglalni a szobákat, illetve a közös helyiségeket.

A táborátvétel nem csupán egy gyors aláírást jelent, hanem minden esetben tételes, leltár szerinti ellenőrzést. Ez nem bizalmatlanság - a táborátadás is hasonló körülmények között fog végbemenni, garantálva az anyagi felelősséget.

Ha az átadás-átvétel során bármiféle hiányosságot, az előzetes megállapodásoktól való eltérést, balesetveszélyes helyzetet észlelünk, akkor ezt minden körülmények között rögzítsük hivatalos jegyzőkönyvben, kitérve az azonnali intézkedés szükségességére.

Minden gyerektáborozást szolgáló helynek rendelkeznie kell elkülönített betegszobával, ezt is ellenőrizzük az átadás-átvétel során, és az első pillanattól kezdve gondoskodjunk róla, hogy más célra senki ne használja!

2. A résztvevők megérkezése a táborba

A résztvevők megérkezése mindig örömteli, izgatottan várt pillanat. Igyekezzünk gyorsan, hatékonyan tevékenykedni, hogy a gyerekek lehető leghamarabb birtokba vehessék és kialakíthassák új élet-terüket. Ennek érdekében első feladat a szobák - lakóterek átvétele, amit kö-

vessen kicsomagolás, ágyazás, díszítés - hiszen ez lesz az otthonuk a következő napokban. Meggyorsítja a menetet, ha szállásbeosztást előzetesen már elkészítettük.

Adminisztratív tennivalónk a végleges létszám ellenőrzése, ha szükséges az étkezési létszám, étkezés lemondása írásban!

A gyerekek számára nem elég, hogy biztonságban legyenek. Biztonságuk csak akkor lehet maradéktalan, ha tudják is, hogy biztonságban vannak - ezt kell előkészíteni, és a helyszínen is magas szinten folyamatosan meggyőzni Őket erről! Az első perctől átlátható, tudható, érthető, elfogadott szabályok közötti életre van szükség. A szabályokat egyértelműen ismertetni kell a gyerekekkel. Nincsenek „kimondatlan” szabályok, nem építhetünk arra, hogy „ezt mindenkinek tudni kell”, és arra sem, hogy „ez mindig így szokott lenni...” A gyerekek sokszor teljesen eltérő kulturális környezetből érkeznek - ezért fontos a tábor teljes területére és egész idejére vonatkozó egységes szabályrendszer ismertetése és tudatosítása.

Ügyeljünk rá, hogy életkoruknak és létszámuknak megfelelő módon alkalmas körülmények között történjen mindez. Lehetséges kisebb csoportokban több vezető által, témakörönként ismertetni – forgószínpad-szerűen és lehetséges egy közös tábornyitó keretében –, de egyik se legyen túl hosszú!

3. Feltétlenül ismertetni kell:

- A házirendet
- A tűz- és balesetvédelmi szabályokat.
- A tábor határait, a használható és tiltott területeket.
- A tábor elhagyásának feltételeit (engedélykérés, csoportos mozgás stb.).
- Mit kell tenni baleset, rosszullét esetén (tennivalók, felelős bemutatása, mentőhívás szabályai).
- A vezetők tartózkodási és szálláshelyét.
- A konyha, ebédlő és WC használatának alapvető higiéniai szabályait.

Mutassuk be a tábor vezetőit, segítőit, a technikai személyzetet, hívjuk fel figyelmüket a helyi táboron kívüli kulturált magatartás szabályaira, a helyi lakosokkal, szomszédokkal való udvarias kapcsolattartásra, a magántulajdon tiszteletére.

Az első napon nyílik lehetőség tisztasági verseny vagy játék meghirdetésére, ami nem csak klasszikus szobaszemle lehet, léteznek annál sokkal játékosabb, fantáziadúsabb megoldások is.

Szükség esetén gyűjtsük be a gyógyszereket azoktól a gyerekektől, akiknek folyamatosan gyógyszerre van szükségük, de még nem önállóan oldják ezt meg. Ha van ilyen, akkor fokozottan figyeljünk az előírt gyakoriságra!

Az első nap a hazuról hozott romlandó élelmiszerek gyors elfogyasztásával vagy kidobásával zárul. Szerencsére a nagyobb fiúk között mindig találunk olyanokat, akik szívesen segítenek ebben. A hazától való megszabadulás egészségügyileg is fontos, hiszen hűtési lehetőség nélkül (esetleg kilógatják egy szatyorban az ablakon) nem biztonságos a további tárolás és a hangyák megjelenése is újabb veszélyt rejt. Általános, hogy az első megrendelt étkezésre csak este, vacsorakor kerüljön sor, odáig mindig kitart a hazai. Az első vacsora viszont legyen emlékezetesen népszerű és finom!



SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyierv.gov.hu
06 46 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

4. A tábor meghirdetéséről

Ha mindent átgondoltunk és ennek megfelelően körültekintően meg is szerveztünk, akkor következik a tábor meghirdetése. Plakátokon, szóróanyagon konkretizáljuk az egyébként szóban már közhírré tett információkat. Ezek a hirdetések a szízes (és munkánk) értékéhez méltóan legyenek szépek, dekoratívak, jól áttekinthetőek.

Tartalmazzák

- a jelentkezés feltételeit;
- a tábor helyszínét;
- a tábor időpontját;
- az utaztatás módját;
- az indulás/érkezés időpontját;
- a tábor pontos árát;
- a befizetés módját, részletfizetés lehetőségeit;
- a kísérő segítő személyek, oktatók nevét;
- a biztosítás díját;
- a felszerelés esetleges bérleti költségét;
- a szülői hozzájárulást és felelősség átvállalási nyilatkozatot.

Ez utóbbi ponthoz kiegészítést kell fűznünk! Egy szakember tudja, de a szülőknek is, és mindenkinek tudnia kell, hogy a síelés és az utazás is veszélyes üzem! Készítsünk egy felelősség átvállalási nyilatkozatot, mely a szervezőt, oktatót, az utazásszervezőt mentesíti az esetleges nem várt balesetek felelőssége alól.

Ha megtörténtek a jelentkezések, akkor megfelelő időben a gyerekeknek és a szülőknek eligazítás kell tartani, a következőkre vonatkozóan:

- Indulás/érkezés pontos helyszínéről, időpontjáról, körülményeiről.
- A szálláshelyről.
- A heti programról, a szíessel szemben kitűzött célokról
- Ki, mit hozzon: felszerelés, ruha, útlevelel, telefon, ennivaló stb.
- Gyerek csoportnál a szülők adjanak tájékoztatást a gyerek gyógyszereiről, a gyerek esetleges egészségügyi problémáiról (asztma, rossz alvó stb.)
- Be kell mutatni a csoportvezetőt, az oktatókat, az orvost, a kísérőket.¹⁶

Indulást megelőzően el kell készíteni a táborkellékek listáját:

- Névsor, utas-lista
- Biztosítások
- Szálláselosztás
- Jegyzetfüzetek, írószerszámok
- Szerviztáska
- Hátizsák
- Gyógyszerek
- Videó
- Játékok
- Oklevelek, díjak
- Időmérő
- Tartalék felszerelések, eszközök

¹⁶ <http://www.profi-siakademia.hu/pages/alpesi-siiskola/taborszervezes/>

Összegzés

A síelés a klasszikus téli sportok egyik jellegzetes példája. Méltán nevezhető természeti sportnak, mivel a lejtők és emelkedők havas tájai legalább olyan fontos szerepet játszanak az élményszerzésben, mint a gyorsaság és a siklás öröme. A síelés kedvezően hat az egész szervezetre, sőt a lélekre is. Igazi kikapcsolódást nyújt, élményt szerez, közelebb hoz a természethez, egyszóval a szellemi, lelki, testi felfrissülést, rekreációt szolgálja.

A síelés által fejlődik a gyermekek kitartása, tűrő- és küzdőképessége, szabálytisztelet alakul ki, ellenfél megbecsülése, bajtársiasság, céltudatosság, a környezet és ellenfél felmérése, önismeret, valamint saját képességek reális értékelése.¹⁷

A gyermekcsapatok oktatása szakmai felelősség. Az oktatók munkát végez. Csak olyan pedagógus szervezzen tábort, akinek erre végzettsége van, valamint olyan oktató végezzen ott oktatói munkát, aki a kihívásnak maximálisan eleget tud tenni, képes a saját sízabadságától teljes mértékben elvonatkoztatni. Ő 100%-ban a gyerekekért van ott. A szervező / oktató szervezze meg saját szabadsízésének mindenkire nézve biztonságos lehetőségét (több oktató, vagy felügyelő tanár kiutaztatása)!¹⁸

Ellenőrző kérdések

1. Mond el a sí kialakulásának történetét!
2. Sorold fel az alpesi szakágait!
3. Sorold fel a lesiklás élettani hatásait!
4. Beszélj a lesiklás legfontosabb felszereléseiről!
5. Sorold fel a síkresz szabályait!
6. Mitől függ, hogy milyen sílécet válasszunk?
7. Jellemezd a főbb síléc típusokat!
8. Sorold fel a táborszervezés feladatait!
9. Ismertesd a síoktatás gyakorlatait!

Fogalomtár

Alpesi sí: a sísport szívéét jelenti. Nagyon kellemes a jól kezelt, tömörített hóval fedett pályákon nyugodtan, vagy épp ellenkezőleg, teljes sebességgel lesiklani. A zárt alakzatú parabolikus síelés a szörf hatására alakult ki, mely a legnagyobb élményt jelenti a kanyarokban. A free ride síelés jobban alkalmazható a snow board- és a pályán kívüli terepeken. Nehéz olyan jó síelőnek lenni, hogy bármilyen havon képesek legyünk síelni, de szerencsére elég gyorsan elsajátíthatóak a különböző technikák.¹⁹

Carvin sízés: A lendület sodródásmentes, a lécek éleit kihasználó végrehajtása.

Hóéke: Támaszhelyzet folyamatos fenntartása.

Siklás: A siklás során a lécek hosszirányukkal párhuzamosan haladnak.

Síkressz: Sípályákon érvényes fő szabályok. Az ún. „FIS 10” az alpesi országokban a sípályák rendjének törvényerejű fenntartását szolgálja. Ismeretük és betartásuk érdekünk is, kötelességünk is.

¹⁷ <http://109.74.55.19/tananyag/tananyagok/sportedzo/dosekagoston.pdf>

¹⁸ <http://www.skioutlet.hu/images/Tumbasz%20GergoIskolai%20si%20taborok%20szervezese,%20mint%20szakmai%20felelosseg.pdf>

¹⁹ <http://ee.rendezvousenfrance.com/hu/information/snowboard-technikak>



SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszchenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

DR. BÍRÓ MELINDA

IV. VÍZI TÁBOROK SZERVEZÉSE VEZETÉSE, VÍZI SPORTOK BEÉPÍTÉSE AZ OKTATÁSBA

A vízi túrázás, a vízi táborok és – számos szabadidőben is végezhető – vízi sport olyan aktív szabadidős tevékenységek, melyet vízben, vízparton végeznek. A vízparti kirándulások, és a hozzá kapcsolódó szabadidős sportok, vízi túrák az aktív pihenés egyik legkellemesebb formái, sport, testmozgás, pihenés, és egyben felüdülés. A fejezetben áttekintjük ezen szabadidős sportokat, és kitérünk a szervezésükkel kapcsolatos követelményekre, útmutatást adva a hatékony szervezéshez, vezetéshez és a lebonyolításhoz.

1. A vízi és vízparti szabadidős sportok szerepe, jelentősége

A vízparti táborozások, a túrák, a játékok a gyermekek, sőt a felnőttek életében is örökre megmaradó élmények. Az élménynyújtáson túl viszont olyan tulajdonságokat fejleszt, amelyekkel hozzájárulunk az egészséges emberi élethez. A *személyiség sokoldalú formálása* adódik módunk a táborok, vagy vízi túrák alatt. Minél több mindennel ismertetjük meg a gyermeket, minél többféle ingerrel találkozik, annál inkább fejlesztjük a motoros, a kognitív és az affektív tanulási képességet. Minél több hatás éri a személyiséget, annál inkább kibontakozhatnak képességei, szunnyadó adottságai; pozitív irányba fejlődhet szociális tulajdonságai, közösségbe való beilleszkedésének képessége, és nőhet az életben való boldogulás esélye. A szabadban való táborozás, a környezet megismerése, a természetben eltöltött idő alatti élmények során a fejlődhet *a környező világról alkotott nézetük*. Pozitív irányba változhat *értékkrendjük, erkölcsük*.

A vízparti túrák, táborok során tapasztalati úton, az egyénileg megélt élményeken keresztül lehetőségünk van szülőföldünk, szűkebb *környezetünk megismerésére*. Környezetünk élővilága megtanulható tankönyvből is, de mennyivel maradandóbb élményt és tudást nyújt meg tapasztalni mindezt: evezni a holtágakon, felismerni a vízi madarakat, megismerni a táj szépségét, az ott élő emberek életmódját, történelmét, szokásait. Mindez a nemzettudat kialakulásának fontos részét is képezi.

A szabadban végzett mozgások, túrák a *természet tiszteletére tanítanak*. Miként lehet valaki *természetbarát* vagy *környezetvédelmi szemléletre* tanítani? Ha megtapasztalja a természet nyújtotta szépségeket, és olyan élményekkel gyarapszik, mely során nem csak tisztelni, de védeni is fogja a környezetét. A táj, a környezet szépségeinek felfedezése a tanulók *esztétikai érzékét is fejleszti*. Segít az értékekre való nevelésben.

A fejlesztési-nevelési területek között, nem lehet sorrendet állítani, hogy melyik a legfontosabb, melyik kevésbé, de he mégis kéne, bizonyára az értékekre való nevelés az elsők közt ez szerepelne. Mai világunkban az igazi értékekre való figyelemfelhívás nem elegendő. Saját



bőrükön kell az embereknek megtapasztalni, hogy mi is az igazán fontos, mi az igazi érték. A közös szabadban való táborozás, túrázás javítja a *felelősségérzet kialakulását, a toleranciát, a problémamegoldást. Csökkenti a stresszt.* A természet már maga stressz oldó, a természetben végzett mozgás pedig fokozottan hatékony.

Milyen további hozadék van még a vízparti szabadidős sportoknak? Fejleszti a *bátorságot, az önbizalmat, önfegyelmet, az akaraterőt, a küzdeni tudást, a fájdalomtűrést, a fájdalom leküzdését, fáradtságtűrést, segít a sikerek és a kudarcélmények feldolgozásában, továbbá a reális önértékelést.* Az együtt töltött idő alatt a táborlakók megtapasztalják az *együtt dolgozást, a csapatmunkát, a közösséghez tartozás élményét, az egymásra utaltsággal a másik segítségét, ezáltal javítja a társas kapcsolatok alakulását, segíti a szocializációt, a toleranciát, az egymásra figyelmet, az egymás iránti felelősségérzet kialakulását.* Ezen felül segíti még az önállóságra, a munkára és az aktivitásra nevelést is.

Utoljára, de nem utolsó sorban a vízi táborok mozgásanyagának, a tábori aktív munkának, és a különféle vízi sportoknak az *egészségmegőrző és -fejlesztő funkcióiról sem feledkezhetünk meg.*

A vízparti szabadidős sportoknál, a vízi táborban a nevelési értékek mellett a szórakoztatáson és az örömszerzésen van a hangsúly. A kettő viszont nem zárja ki egymást, sőt inkább erősíti. Az örömmel végzett tevékenység közben szinte észrevétlenül tanul a gyermek, és fejlődik személyisége, ezért is kivételesen előnyös terep a pedagógiai nevelő munkára.

Az előzőekben felsorolt nevelési hatások viszont csak akkor érvényesülnek megfelelően, ha a tevékenységet (legyen az sporttevékenység, táborépítés, túraszervezés) megfelelő pedagógiai irányítás mellett végezzük. Ezért kiemelten fontos a **tábort vezető személynek a szerepe.** A táborozás, táborszervezés, a táborok levezetése, lebonyolítása a pedagógusi szakma egyik legmagasabb szintű szervezői tevékenysége. Az ezzel kapcsolatos feladatait, a vízi táborok, vízi túrák, vízparti programok szervezésének lépéseit több részletben, folytatólagosan tárgyaljuk majd. Kitérünk a biztonsági követelményekre, és az egyéb szervezéssel kapcsolatos tudnivalókra. Elsőként tekintsük át a vízitúrákat, vízi táborokat, majd a szabadidőben végezhető egyéb sportokat.

2. A vízi túrák

2.1. A vízi táborok típusai

A *vízi túra – vízi tábor* fogalmakat gyakran egymás szinonimájaként használják, pedig a két fogalom nem azonos. A túra során általában a szálláshelyet nevezzük tábornak.

A vízi táboroknak több fajtája létezik a szálláshelytől függően, továbbá attól, hogy hány naposak, és hogy milyen sportágat részesítenek előnyben.

A víztáborok fajtái:

- Attól függően, hogy milyen sportágat részesítünk előnyben, a tábor során beszélhetünk kajaktáborról, kenutáborról, szörf-tábor, vitorlás táborról stb.
- Az alapján is különbséget tehetünk a táborok között, hogy milyen a szálláshely (pl.: sáttortábor, nomád táborok) vagy, hogy mennyire vesszük igénybe az táborhelyen lévő szállásokat (apartmanokat, szállodát, diákszállót stb.) vagy magunk építjük –e fel a szálláshelyünket (sáttortábor).



ÚJ SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

- Több napos túráknál attól függően, hogy hol szállunk meg, megkülönböztethetünk állótábor és mozgótábor (vagy más néven vándortábor). Az **állótábornál** a túra helyszíne változhat, de éjszakára mindig ugyan oda térünk vissza. Mozgótábornál a táborhelyet folyamatosan változtatjuk, így lehet:
 - A kiinduló ponttól a célállomásig haladva, majd onnan vissza, közben táborozással.
 - A kiinduló ponttól haladva a célállomásig pl.: evezéssel, táborozással, majd visszautazással, a hajók szállításával.
 - A táborok harmadik fajtája a **mozgó és az állótábor kombinációja**, mikor a kettőt vegyesen alkalmazva mozgótábor során több napot töltünk egy táborhelyen.

A vízitúrák a túra időtartamától függően lehet **egynapos túrák**, **hétvégi túrák** vagy **hosszabb, többnaposak**. A helyszíntől függően is változhat, a túra lehet álló vízen, folyóvízen vagy vadvízen (vadvízi túra).

2.2. Hazai vízi túraútvonalak

Hazánk vízfolyásainak a hossza az egyenlítő hosszának két és félszerese, közel 100 ezer km, melynek csak töredéke hajózható. Mindössze 1638 km alkalmas nagyhajózásra. Azon vízi útvonalak hossza, melye motoros vagy evezős hajózásra alkalmas, már nehezebben adható meg. Egy folyószakaszon belül is található olyan részek, mely minden hajótípusnak kedvez, de vannak olyan részek is, ami kizárólag kajakkal járható. Szerencsére Hazánk vizei bővelkednek vízitúrázóknak számára ideális útvonalakban, és látnivalókban. A következőkben röviden áttekintjük a vízitúrázásra alkalmas vízi útjainkat.

Evezős és motoros csónakkal való közlekedésre is alkalmas hajószaka-szaink

A **Duna** 2850 kilométeres hosszúságával Európa második leghosszabb folyója. Hazai szakasza 417 km, melynek nagy része minden típusú hajózásra alkalmas. Vízitúrázóknak a nagyhajó és a tömeges uszályforgalom miatt inkább a nyugodtabb vizeket javasoljuk. A **Szigetközi-Duna-ágak** csatornái habár számos zárás nehezíti a közlekedést, hangulatos túraútvonalat biztosítanak. A **Mosoni-Duna**, a **Szentendrei-Duna-szakasz**, és a **Ráckevei-Duna** is kedvelt a vízitúrázóknak között, sőt alkalmas minden típusú evezős és motoros csónakkal való hajózásra, habár a legutóbbinál a motoros közlekedés korlátozott. A Mohácsi-sziget kistájon zárul a hazai Duna vízitúra. A térségben tizennégy holtág található, mely vadregényes túrázási lehetőséget kínál. Nyugat - Magyarország egyik legjelentősebb folyója, a **Rába** teljes Magyarországi szakaszán (211 km) járható, a folyó szakaszától függően kajakkal, kenuval vagy csónakkal is. A Rába szeszélyes vízjárású, kanyargós, gyorsfolyású folyó, a vízitúrázóknak kedvelt útvonala. Alsószölnöktől Sárvárig - szabályozatlanul, szinte eredeti vadságával kanyarog, így vadvízi jellegű túrákra is alkalmas.

A **Tisza** hazánk második legnagyobb folyója, melynek a folyószabályozás utáni hazai hossza 946 km lett, több km új, épített mederrel, valamint az átmetszések során létrejövő holtágakkal. A hajózható magyarországi hossz ma 685 km. Szemben a Dunával itt nem jellemző a nagyhajó és uszályforgalom, így a vízitúrázóknak nyugodtabb körülmények között hódolhatnak szenvedélyüknek. A Tiszabecs - Tokaj szakasz a Tisza túrák egyik legszebb része, de ezen felül számos útvonal szolgálja a vízitúrázókat. Igen kedvelt még a **Tisza-tó**, és környéke mely hazánk legnépszerűbb turista-célpontjainak, vízitúra útvonalainak egyike.



A **Hármas-Körös** 91 km hosszan, és a **Maros** 26 km hosszan (a határszakasz kivételével) szintén járható kajakkal, kenuval, evezős és motorcsónakkal.

Kajakkal és kenuval is járható folyószakaszok

Kajakkal és kenuval is járható folyószakasz a sok sziget, zátony, és bedőlt fa miatt kanyargós medrűt **Sajó**, a Tiszába ömlő **Szamos**, és a **Kraszna-csatorna**. A **Hernád** magas partjaival, örvényeivel, helyenként alacsony vízállásával figyelmet igényel a túrázóktól. Kajakkal és kenuval is járható a **Bodrog**, a **Bódva**, a **Rakacai-víztározó és -patak**, a **Keleti-főcsatorna**, a **Nyugati-főcsatorna**, a **Hortobágy–Berettyó-főcsatorna**, a **Fekete-Körös**, a **Fehér-Körös**. A **Sebes-Körös**, mely Körösladány felett egyesül a **Berettyóval**, majd a **Kettős-Körössel**, ami viszont már helyenként motorcsónakkal is járható. A **Túr vízrendszere és csatornái** leginkább kajakkal járhatók, a folyónak csak egyes részei alkalmasak a kenuzásra. A **Sió-csatorna** pedig csak vízeresztéskor hajózható. Érdemes kiemelni a **Gemenci erdőt**, mely a vízitúrázók paradicsoma. A Gemenci erdő a Sió-csatorna torkolatától délre fekvő természetvédelmi terület, mintegy 35 km hosszan húzódik a Duna mentén Bogyiszló és Báta községek között. A közel 18.000 hektár nagyságú területével a Duna legnagyobb kiterjedésű ártéri erdeje. Közel 30 nagyobb holtág, illetve belső tó található. Áradáskor nagyobb területeket lehet bejárni, míg alacsony vízálláskor a homokpadokon pihenne lehet élvezni a táj szépségét.

Kizárólag kajakkal járható folyószakaszok

Kizárólag kajakkal járható a **Kis-Rába** közel 42 km hosszan, a **Marcal** vízállástól függően Súlytól 100 km, vagy Karakótól 70 km hosszan Győrig. Az **Által-ér** 6,5 km hosszan Tatától Dunaalmásig, a **Lajta** Hegyeshalomtól Győrig 18,5km hosszan, és a **Rébce–Rábca** Zsiráttól Győrig 122km-en.

A **Hansági-főcsatorna** 39 km-en járható, de kizárólag vízeresztés után. A **Zagyva** vízállástól függően vagy Jobbágyitól 123 km, vagy Hatvantól 104 km Szolnokig. Kizárólag magas vízállásnál járható a **Koppány** 45 km hosszan Bonyától a Kapos torkolatáig, a **Kapos** 90 km hosszan Kaposvártól Tolnanémediig, és a **Tarna** Siroktól Jászfákóhalmáig 65 km hosszan.

Engedéllyel járható folyószakaszok

Kizárólag engedéllyel járható folyószakaszok az Ipoly és a Dráva.

Tavaink

Hazánk legnagyobb tava a **Balaton** színes programjaival, szórakozási lehetőségeivel ideális kikapcsolódást nyújt, és e mellett szinte minden fajta vízi sporteszköz kipróbálására alkalmas.

A **Fertő tó** hazánk második legnagyobb tava – 2001 óta a Világörökség része – a szeles időnek köszönhetően főként a vitorlások és a szörfösök paradicsoma. A 240 km hosszúságú, nádba vágott úthálózat és a 60-70 cm átlag vízmélység kedvez vízitúrák lebonyolítására is. A harmadik legnagyobb tavunk a **Velencei-tó** is színes programokat kínál az ide érkezőknek, és kiváló helyszíne lehet a különféle vízi sportoknak.

Magyarország vízitúra útvonalainak térképei²⁰ megvásárolhatók, de az interneten is találunk olyan útvonal ötleteket, javaslatokat, melyek alapján megtervezhetjük a túrát. A Magyar Turizmus Zrt. jóvoltából elkészült egy a hazai vízitúra útvonalakat népszerűsítő kiad-

²⁰ <http://vizitura.hu/vizitura-terkep/>



vány²¹, mely bemutatja álló és folyóvizeinket, és számos túraútvonalat javasol látnivalókkal, programokkal.

3. A vízi közlekedés szabályai

Egy vízi túrázónak érdemes, a túravezetőnek viszont feltétlenül ismernie kell a vízi KRESZ-t. A vízi közlekedés szabályait ugyanúgy, mint a közúti szabályokat, paragrafusokba foglalták. A részletes szabályok olvashatók az interneten.²² A következőben összefoglaljuk a legfontosabb szabályokat.

A balesetek elkerüléséről és a segítségadásról a szabályok szigorúan rendelkeznek. A kötelező gondosság értelmében a hajó vezetőjének mindent meg kell tennie azért, hogy elkerülje az emberéletet fenyegető veszélyt, a károkozást okozzon (természet, műtárgy stb.), a környezet szennyezését, és a hajózási akadályok előidézését. A hajó vezetőjének a veszély elhárítása érdekében mindent köteles megtennie.

A hajót nem szabad úgy terhelni, stabilitását veszélyeztetni, hogy az balesetet szenvedjen, vagy okozzon. A hajó vezetőjének balesetnél – vagy ha annak lehetősége felmerül – mindent meg kell tennie a hajón lévő személyek mentése érdekében. Minden hajó vezetője köteles a saját hajójának biztonságáért megengedett mértékben haladéktalanul segítséget nyújtani.

Vízi sporteszközzel éjszaka, továbbá korlátozott látási viszonyok között tilos közlekedni. Menetben lévő csónakban és a vízi sporteszközben tartózkodóknak tilos állni. A csónak vezetőjének még beszállás előtt köteles tisztázni, hogy a csónakban helyet foglalók tudnak-e úszni, és a mentőfelszerelés elhelyezéséről köteles gondoskodni. A csónakban tartózkodók közül úszástudásáról nyilatkozatot csak nagykorú személy tehet, kiskorú személy minden esetben köteles mentőmellényt viselni. A vízben levő úszni nem tudó és kiskorú, valamint a vízi sporteszközön közlekedő minden személy köteles a mentőmellény viselésére.

A sportegyesület edzője, csapatvezetője, vagy a túra vezetője felel a felügyelete alatt csónakot vagy vízi sporteszközt vezető és képesítéssel nem rendelkező kiskorú sportoló közlekedésben tanúsított magatartásáért. Motoros vízi sporteszköz vezetését a hajózási hatóság által engedélyezett zárt vízi sportpályán szabad oktatni és gyakorolni.

A kajakban, kenuban a személyek számának megfelelő mentőmellény kötelező, továbbá minimum egy evező, legalább 1 liter űrméretű vízmerő eszköz vagy szivacs, kikötésre alkalmas (5 m) kötél vagy lánc, jelzőlámpa tartalékizzóval és tartalékelemmel. A csónaktesten jól látható helyen rögzíteni kell és a csónak üzemben tartójának nevét és lakcímét.

A vízi úton tiltó, utasító, korlátozó, tájékoztató, továbbá kiegészítő **jelzések** vannak, melyek a szabályzat tartalmazza. A legfontosabbakat lásd az 1. számú mellékletben.

Segítséget kérő vészjelzés alkalmazására a következő jelzések alkalmazhatók:

- zászló vagy más erre alkalmas tárgy körkörös mozgatása;
- körkörös mozgatott fény;
- lobogó, alatta vagy felette elhelyezett gömbbel vagy hasonló tárggyal;

²¹ <http://itthon.hu/documents/10180/79823/Vizit%C3%BAr%C3%A1k+itthon+2011/4b4b1dfd-77ca-43f6-9f74-6042fb5aaad0>

²² <http://www.mec.hu/hajozasiszabalyzat.htm>

- rövid időközönként vörös csillagrakéták, illetve rakéták;
- a morze ábécé szerinti ... – – – ... (SOS) jelek együtteséből álló fényjelzés;
- kátrány, olaj stb. égetésével keletkező láng;
- vörös színű ejtőernyős rakéta vagy kézilámpa;
- kinyújtott karok felülről mindkét oldalról lefelé történő lassú mozgatása.

A haladásra vonatkozó fontosabb szabályok közül számos megegyezik a szárazföldivel. A hajók a hajóút menetirány szerinti jobb szélén kötelesek haladni. Két azonos fajtájú hajó keresztirányú találkozásánál elsőbbségadás szempontjából a jobb kéz szabály érvényes, a többi esetben pedig a kisebb hajó köteles kitérni a nagyobb hajó útjából. A gépi erővel vagy evezővel hajtott csónak, kishajó találkozáskor és keresztezéskor köteles a vitorlával haladó csónak, vízi sporteszköz és kishajó útjából kitérni. A gépi erővel hajtott csónak és kishajó találkozáskor és keresztezéskor köteles kitérni az evezővel hajtott csónak, vízi sporteszköz és kishajó útjából és - feltéve, hogy a víz szélessége és mélysége ezt lehetővé teszi - legalább 30 m távolságot tartani attól. A hegymenetben haladó semmi esetre sem akadályozhatja a völgyemenetben haladót.

A hajózásra vonatkozó szabályok rögzítik, hogy csónakkal, vízi sporteszközzel és kishajóval a parttól vagy kikötőhelyről elindulni és menetirányt változtatni akkor szabad, ha az a vízi közlekedés más résztvevőit nem zavarja és vízben tartózkodó személyt nem veszélyeztet.

Csónakkal, valamint kishajóval és vízi sporteszközzel a menetben levő nagyhajó útvonalát 500 m-en, gyorsjáratú nagyhajó útvonalát 1000 m-en belül keresztezni, és megközelíteni (hátról 60 m-nél, oldalról - feltéve, hogy a vízi út méretei ezt lehetővé teszik - 30 m-nél kisebb távolságra) tilos.

Tilos vízben tartózkodó személyt – kivéve mentés esetén - vitorlás és evezős csónakkal, valamint vízi sporteszközzel 10 méteren belül, motorcsónakkal, motoros vízi sporteszközzel és kishajóval 30 méteren belül megközelíteni. A vízi jármű sebességét olyan mértékre kell csökkenteni, hogy az ne okozzon hullámzást a vízben tartózkodó közelében.

Fürdésre kijelölt vízterületen vízi járművel közlekedni tilos.

A zsilipen való áthaladáskor a hajónak köteles csökkenteni a sebességet. A zsilipen való áthaladás a várakozóhelyre érkezés sorrendjében történik. A zsiliphez közeledve, különösen a várakozóhelyen, az előzés tilos, kishajónak más hajótól kellő távolságot kell tartania. A zsilipbe be és kihajózás fényjelekre történik, ezek betartása kötelező.

4. A vízi túrák, vízi táborok szervezése

A túrák előkészítése és szervezési munkái jelentős feladatot rónak a tábor vezetőjére. A szervezési munkálatokat több fázisra oszthatjuk. A túra **tervezési szakaszában** meghatározzuk a tárgyi, személyi feltételeket, kiválasztjuk a helyszínt, a túra típusát, időpontját, kialakítjuk a felelősségi köröket, és pénzügyi költségvetést készítünk a túra lebonyolításához. Meghatározzuk a túratervet, igényfelmérést végzünk a tervezett programokkal kapcsolatban, és ez alapján összeállítjuk a részletes programot és a napirendet. A túra **szervezési szakaszában** összegyűjtjük az információ a túrával, a programokkal és természetesen a túrázókkal kapcsolatban. Elvégezzük az előzetes helyszíni szemléket, ismeretlen terepen bejárjuk a túra útvonalát. Megkezdjük az utazás szervezését, a szerek, eszközök és a szükséges felszerelések beszerzését.



SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszchenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

Tájékoztatjuk a résztvevőket, gyerekeknél a szülőket is a túrával kapcsolatosan (részletes programismertetés, költségvetés bemutatása, a szükséges felszerelések listájának kiadása). A **túra lebonyolítási szakaszában** olyan konkrét szervezési feladatok hárulnak a vezetőre, mint a gyülekezők, az utazás megszervezése, az eszközök szállításának felügyelete, utazások lebonyolítási, szervezési feladatai. A tábornyitás feladatai, mint pl. a napirend, szabályok tisztázása. A tábor folyamán a szabályok betartatása, ellenőrzése, a felelősök munkájának a koordinálása. A tábor időtartama alatt folyamatos szervezési feladatok: a napirend, a tisztaság, a tisztálkodás, a higiénia ellenőrzése. Csónakok szállítása, vízre tételének koordinálása, a programok (étkezés, kirándulás stb.) szervezése.

Az előkészítés és a szervezés több munkát és odafigyelést igényel a több napos túráknál, mint az egy-két naposaknál. A mozgó és az állótábor feladatainál is jelentős különbségek vannak. Az állótáboroknál a táborbontás és építés munkái miatt könnyebb, kevesebb felszerelést kell magunkkal vinni a túra során, míg a mozgótáboroknál már teljes körű szervezést és előkészületet igényelnek.

A vízi túrák szervezési munkálatai és feladatai

A túra útvonalára vonatkozó adatok beszerzése: engedélyek, medermélység, szélesség, szélsébség, víz- és időjárás-előrejelzés, vízingadozás, zátonyok, akadályok, gátak, hidak; egyéb, szárazföldre vonatkozó információk: orvos, rendőrség, gyógyszertár elérhetősége, nyitva tartás, látnivalók, rendezvények.

A szükséges adatok, információk beszerzése a túrázókkal kapcsolatosan: lakcím, hozzátartozó elérhetősége, betegség, gyógyszerérzékenység, állandóan szedett gyógyszer, allergia, balesetbiztosítás kötése.

Utazáshoz szükséges feltételek biztosítása: menetrendek, az eszközök szállítási lehetőségeinek feltérképezése, különjárat foglalás.

Költségvetés készítés: utazás, felszerelés bérlése és szállításnak, szállás, étkezés, tábori kiadások, belépők) a részvételi költség megtervezése, elfogadtatása, támogatások beszámítása, majd végezetül a részvételi költség meghatározása, és beszedése. A tábor zárásával pedig elszámolásról sem feledkezzünk meg, és az esetlegesen megmaradt pénz visszaadása, vagy felhasználása.

Engedélyek beszerzése: táborozáshoz, vízterületen való tartózkodáshoz, áthaladáshoz, természetvédelmi terület látogatásához.

Túraterv készítés. A túra útvonalának a feltérképezése, ismeretek gyűjtése, térképek beszerzése, szálláshelyek kiválasztása mozgótábornál, esetleg előzetes bejárás.

Részletes túraterv, napi terv készítése. Napi tervek, programok részletes meghatározása; túravázlatok készítése: indulás-érkezés meghatározása, a túra útvonalának kijelölése a szükséges pihenőpontokkal, részidőkkel, ezek meghatározása a túrázók korának, tapasztalatának figyelembevételével. A pihenők, az étkezés, a fürdés helyének, idejének meghatározása; kiegészítő programok és (rossz idő vagy programváltozás esetére) B terv készítése.

A túra forgatókönyvének, részletes programjának elkészítése, kiadása. A túraírással, programokkal, ennek egyeztetése a résztvevőkkel. A túrához szükséges felszerelések listájának pontosítása, és kiadása. Felelősök kijelölése. (A túrához szükséges felszerelések listáját lásd a 2. számú mellékletben.)

A szabályok tisztázása, betartatása: takarodó, szabadprogram kijelölése, fürdésel-úszással, vízre szállással kapcsolatos szabályok, higiéniai, egészségügyi, és a baleset-megelőzés szabályai.

A felelősök munkájának a koordinálása. Közös munka – közös siker. Vonjunk be segítőt a munkába, adjunk ki feladatot (adatgyűjtés stb.). A felelősök által kiosztott munkát koordináljuk!

Egyéb tevékenységek, szervezési feladatok: a napirend, a tisztaság, a tisztálkodás, a higiénia ellenőrzése.

A túra lebonyolítása utáni munkálatok: pénzügyi elszámolás, pénzvisszafizetés. Élmény-beszámoló tartása, fotók videók megtekintése.

Konkrét szervezési munkák és a hozzájuk kapcsolódó feladatok

A több napos vízitúrák során különféle táborhelyeken szállhatunk meg. Abban az esetben, ha a tábort a helyi kínálatból választjuk ki, akkor különösebb előkészítésre nincs szükség. Kiválasztjuk az igényeinknek megfelelő szálláshelyet, majd egyeztetés után lefoglaljuk, esetleg megtekintjük, habár az interneten már szinte mindenről tájékozódhatunk.

Abban az esetben viszont, ha a tábort mi magunk építjük, akkor a már több előkészítő munkára van szükség.

A táborhely kiválasztása

A táborhely ideális kiválasztásához számos dolgot érdemes figyelembe venni: legyen megfelelő kikötési lehetőség, lehetőleg legyen szélvédett, megfelelő zárt. Vihar esetén árvíz-, elöntés- és balesetmentes (pl.: száraz korhadt ág letörhet, egyedülálló fába könnyebben csap a villám stb.). Tábortól függ, de célszerű, hogy elérhető közelségben legyen a mosdó, legyen fürdőhely, orvos, patika, bolt stb.

A táborépítés szabályai

A vízparton táborozókra konkrét szabályok vonatkoznak:

- A vízitúrázók a túra útvonalán érintett helység területén – a parttól mintegy 50 méteren belül – táborozhatnak.²³
- Tábortól ki kell kérni a helyi ÁNTSZ engedélyét.
- A tűzgyűjtés aktuális szabályai.

A táborépítésnél a tábor, vagy túravezető irányítsa a munkát! Jelöljön ki felelősöket, és ügyeljen arra, hogy mindenki dolgozzon.

A táborépítés munkálatai:

- a terület megtisztítása;
- a sátrak csónakok helyének kijelölése;
- széliránnyal ellenkező oldalon tábori WC, szeméttároló hely kijelölése;
- sátorhelyek alatt a talaj elegyengetés, sátorépítés (esőmentesítés);
- tűzrakó hely, tábori konyha kijelölése.

²³Miniszteri Tanács Hivatal 6001/1986. (TK.12.)MT. TH



ÚJ SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 46 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A táborozás általános szabályai

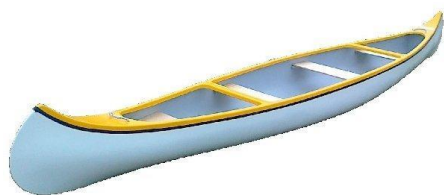
- Óvjuk, védjük környezetünket!
- Higiéniai követelményeket tartsuk be!
- Élő fát, bokrot nem vágunk ki, szöveget nem verünk bele! Tábortűzhez a lehullott ágakat használunk!
- A tűzgyújtás szabályait betartjuk, betartatjuk!
- Tűzet, parazsat nem hagyunk felügyelet nélkül. (Oltsuk el vízzel, majd földdel takarjuk be!)
- A keletkezett hulladékot higiénikusan tároljuk, a szerves hulladékot eláshatjuk.
- A táborrend betartása, betartatása (előre határozzuk meg, és tájékoztassuk a táborozókat).
- Biztonsági, balesetvédelmi szabályok betartatása (ismertetése már előre megtörténhet).

A táborbontás munkálatai:

- sátrak kiszellőztetése, bontása,
- a keletkezett hulladék elszállítása, vagy az erre kijelölt konténerbe helyezése,
- a tábori WC-t befedése földdel,
- a tűzrakó hely, és az egész táborhely biztonságos, tisztán hagyás

5. A vízi túrák és vízi táborok mozgékonyága

A vízitúrák és vízi táborok mozgásanyagához a tábor fajtájától függően sok minden hozzátartozhat. A legismertebbek és talán a leggyakoribbak a kajakozás, a kenuzás de a magasabb költségmutatókkal bíró jacht és motorcsónak használat és annak különböző formái is ide tartozhatnak. A hagyományos sportágak mellett számos újabb formái is megjelentek, a vízitúráknak, melyek a vízi kalandturizmus és az extrém vízi sportturizmus tárgykörébe tartoznak. Ilyen sportok például a vadvízi evezés, a vízisízés, az ejtőernyős vízisízés, a jet ski, a surf, a windsurf. Ezek az átlagosnál jóval nagyobb kihívás és költség elé állítják a sportolni vágyókat. Az újfajta extrém sportok megjelenése ellenére is a leggyakoribb és legkedveltebb mozgásformák még mindig a kajak és a kenu.



1. kép. 4 személyes túrakenu



2. kép. Egyszemélyes túrakajak

6. A kajakozás és kenuzás technikája

A kajakozásnak és a kenuzás legfontosabb technikai elemei a következők:

- a hajó szállítása, vízre tétele,
- a hajóba történő be- és kiszállás,
- az evezés és a kormányzás.

A hajó szállítása, vízre tétele

A csónakot, legyen az kajak, vagy kenu a tárolás helyéről a legideálisabb módon el kell szállítani a vízre szállás helyére. A szállítás függ a csónak típusától, alakjától, és méretétől is. Egyszemélyes kajakot egyedül is lehet szállítani, és vízre tenni. A kajakot a beülő részénél megfogva az egyik vállunkra emeljük, a másik kezünkben pedig az evezőt visszük. Abban az esetben, ha két, vagy több ember szükséges a szállításhoz, akkor ők a hajó két oldalán helyezkedjenek el lehetőleg egymástól azonos távolságra. Nagyobb hajó esetében annyi személynek kell közreműködni a szállításhoz és a vízre tételhez, ahány ülőhely van a hajóban. A hajót a perem alatt fogva szállítjuk, és helyezzük vízre. Folyóvízen mindig vízfolyással szemben kell a hajót vízre tenni. Állóvízen ilyen szabály nincs, ezért itt általában a menetiránynak megfelelően rakjuk vízre a hajót.



3. kép. Egyes hajó szállítási módja

A hajóba történő be- és kiszállás

Be- és kiszálláskor be kell tartani az elindulásra és a kikötésre vonatkozó szabályokat. Beülés előtt – ha a beszállóhely engedi – a lapátot tegyük a beülő nyílás előtt keresztbe a hajóra. A hajóba történő beszálláskor a beülő, azaz a hullámtörő középső első csúcsát kell fogni, miközben az egyik lábat közvetlenül az ülés elé középre kell helyezni, ügyelve, hogy a hajó végig egyensúlyban megmaradjon. A másik láb belépésekor az ülés közepére ülve tartjuk meg az egyensúlyt. A lábakat a lábtartóba helyezve elfoglaljuk az evezéshez szükséges testhelyzetet.

Kikötésnél a folyóvíz sodrásával szemben, folyásirányban felfelé, széllel szemben kötünk ki. A csónakból való kiszállás, a szállításhoz és a beszálláshoz hasonlóan típusonként különbözik. A csónak kivétele pedig a hajó vízre tételével fordított sorrendben történik.

Az evezés és a kormányzás

Kajakozásnál az evezés mindkét karral szimmetrikusan történik. A kajaklapátot két kézzel, felső madárfogással kell fogni úgy, hogy a két alkar párhuzamosan helyezkedjen el, a könyök pedig derékszögben legyen behajlítva. Az egyik kézben fixen fogjuk a lapátnyelet, míg a másikat lazán tartjuk, hogy a húzás után, mikor a tollat kiemeljük a vízből az evezőt könnyedén átforgassuk. Az evező mozdulat kezdetén, (támasztáskor) a lapátot a víz felszínére helyezzük, kis nyomást gyakorolva a vízre, megtartva az egyensúlyi helyzetünket. A vízfogást a húzás (áthúzás) követi, lazán nyújtott karral, a törzs ellentétes irányú elfordításával.

Végighúzzuk a lapátot, a hajótól kissé távolodva a törzs vonaláig, majd attól kissé hátrafelé következik a szabadítás. körülbelül a fül magasságig kiemeljük a lapátot, majd tengelye körül derékszögnyit elforgatjuk, közben az ellentétes oldalon felkészülünk a vízfogásra. A légmunka a törzs elfordításával a lapát előretolásával történik.

Kenuzásnál a kajakozással ellentétesen az evezés az egyik oldalon történik. A szimmetria és a gazdaságosság érdekében előnyös, ha a túrázó váltogatja az oldalt. A kenuban a túrázó a menetiránynak megfelelően előre nézve ül. A lapát mankóját a belső kezével fogja, a külső (a vízhez közelebb eső kezével pedig a toll felet-



4. kép. Kenulapát



SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszchenyiterv.gov.hu
06 46 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

ti résznél tartja a lapátot. A vízfogás előrehajolva a kenu mellett történik. Ezt követi az áthúzás, mely során a mankót előretoljuk, a kanalat (toll) pedig a vízben hátrahúzzuk. A szabadítás előtt a lapátot elfordítjuk, hogy könnyebben ki tudjuk emelni a vízből. A kenu kormányzásához hátul a kenu farában kell ülni. Ha egyedül ülünk a hajóban, akkor érdemes az orrészre nehezíteni (a felszereléssel), hogy a súlyelosztás kedvezőbb legyen, ellenkező esetben ugyanis a kenu eleje megemelkedik, és a hajó nehezen kormányozható, főleg szélben. A kormányzás a lapáttal történik, úgy, hogy a lapátot a kenu mellé húzzuk, és elforgatjuk.

7. A balesetek és sérülések megelőzése, segítségnyújtás

A vízi táborok, a vízi túrák vezetőinek, szervezőinek, és mindazoknak, akik víz közelbe viszik a rájuk bízott fiatalokat fontos tudni, a balesetek előfordulásának leggyakoribb okait, a megelőzés és a mentés mikéntjét. Mindezeket a következő fejezetben mutatjuk be.

Nézzük, hogy miként célszerű segíteni a bajba jutottnak, pl. boruláskor, fuldokláskor, továbbá hogyan lehet életet menteni, különösen az olyan, életet veszélyeztető helyzetben, ahol pl. a légzés vagy szívműködés leállt, illetve fulladás, történt. A segítségnyújtásnak számos módja lehetséges. Az első, amit mindig szem előtt kell tartani, hogy a mentő a saját életét óvva legyen képes segíteni, életet menteni.

7.1. A balesetek előfordulásának okai, a vizek veszélyei

A vizek közelében fokozott veszélyeknek vagyunk kitéve, ami felelős gondolkodást és figyelmet igényel mind a táborozóktól, mind pedig a vezetőktől. Ahhoz, hogy a vízi foglalkozások örömet okozzanak, tisztában kell lennünk a különböző veszélyforrásokkal, hogy ezeket elkerülhessük. Más és más veszélyekre számíthatunk a nyíltvízen (folyókban, tavakban) és megint másra egy uszodában. Minden **folyó** más és más, de közös veszélyforrásuk a **sodrás**, a **változó hőmérséklet**, a felszín alatti **uszadékok**, **örvények**, a meredek, **csúszós**, esetleg **leomló partfalak**, a **hullámozgás** és a **vízszennyeződés**. Elsőként nézzük ezeket a veszélyforrásokat.

- A **sodrás** a folyók áramlása, amely sodorvonalakban a legerősebb. A folyókon keresztben való átkeléskor lehet veszélyes. A sodorvonal mindig a folyók homorú partvonalánál található.
- A vizek hőmérséklete annak változása ugyancsak veszélyforrás. A folyók vizének **hőmérséklete** nem egyforma a mederben. A felszín közelében melegebb, de néhány méterrel a felszín alatt több Celsius fok különbség is előfordulhat. A változó hőmérséklet lehűti az izmokat, ami görcsöt okozhat. Hideg vízbe boruláskor a szervezetet olyan erős hideghatás éri, mely gyakran már önmagában végzetes lehet. Hazánkban a legtöbb vízbefulladásos baleset a **felhevült** testtel történő vízbe ugrás, vagy beesés miatt történik. A hirtelen hideghatás miatt a szív gyakran nem bírja ki ezt a sokkot, és azonnali szívmegállás következik be. Ennek megelőzésére a legfontosabb, hogy a vízbemenetel előtt vizessük be testünket.
- A vízbe esés egyik veszélye főleg hideg időben, és alacsony vízhőmérsékletnél a test hővesztése miatti **kihűlés**, melyet hipotermiának nevezünk (lásd később)
- A hazai nyíltvizeinkben elsősorban a víz felszínén nem látható **akadályok**, **uszadékok** alattomos veszélyeket jelenthetnek. Ezek a víz alatti veszélyforrások például a hínárok,

sodródó fatörzsek, fatuskók, ipari szemetek, elsodródott, kidőlt mőtárgyak, karók, horgászcspadák stb.

- Gyors sodrású folyókban, hídlábaknál, hajók mögött **örvényekkel** is számolni kell. Az örvényeknek több fajtája létezik. A *forgóörvény* mechanizmusa olyan, mint a kádból lefolyó víz, az örvény forgása a felszínen széles, lefelé szűkül. A sodrás felül ugyan erős, de lefelé a tölcser alján gyengül. Ezt lehet kihasználni meneküléskor. Vagy megvárjuk, míg az örvény lehúzza a meder aljára, ahonnan erőteljes elrugaszkodással oldalra kifelé és felfelé kiúszunk, vagy – miközben lefelé visz az örvény – hasra vagy hátunkra fekvé várjuk, hogy oldalt kidobjon magából. A menekülés sikere a lélekjelenlétén múlik. Megelőzés szempontjából tanácsos a hídpillérektől, hajóktól távolabb úszni. Hajóval is kerüljük az ilyen helyeket!
- Bukó gátaknál, duzzasztóknál, erős sodrású folyók vízeseinél alakulnak ki a legveszélyesebb örvények, melyeket úgynevezett **vízhengereknek nevezünk**. Ennek a mechanizmusa hasonló a mosógéphez. Két fajtáját különböztetjük meg a **befelé** és **kifelé** forgó **vízhengert**. Az előbbiből szinte lehetetlen a mentés, míg az utóbbiból jó eséllyel ki tudja magát rúgni a bajba került. Vadvízi evezésnél ezeket előre fel kell térképezni, és javasolt elkerülni.

Veszélyt jelenthet az szél, vagy a hajók által keltett az erős **hullámmás** miatti vízbeesés is. Ilyenkor ügyelni kell, hogy a víz a lehető legkevesebbszer kerüljön a szánkba, illetve ne nyeljük le, hiszen a folyók **szennyezettsége** újabb veszélyt jelent, mint fertőzésforrás.

A **meredek partfalak** omlás- és csúszásveszélyt jelenthetnek. A váratlan elcsúszás vagy omlás már önmagában is nem várt következményeket von maga után. Keressünk olyan kevésbé meredek partszakaszt, ahol biztonsággal kiköthetünk. Kikötésnél fontos tudni kell, hogy a víz a sziklák, kövek, stégek felszínét csúszóssá teszi. Abban az esetben, ha köves, sziklás partszakasznál állunk meg, figyeljünk a hullámmás erejére is, nehogy nekicsapjon a partnak. Az ilyen partszakaszok már önmagukban is balesetveszélyesek, így fokozott figyelmet igényelnek.

Állóvizekben is leselkednek veszélyek a felkészületlen vízitúrázókra. **A tavak** közül különösen az elhagyott bányatavak veszélyesek, évente jelentős számban szedik áldozataikat. A **hirtelen mélyülő meder** is sokszor okoz balesetet.

Az állóvizek megnevezése kissé csalóka, hiszen minél nagyobb a vízfelület annál nagyobb az esély, hogy a mederben különböző irányú **áramlások** vannak. Vannak állandó áramlatok, ilyen például a Balatonon belső áramlása Tihany és Szántód között. Időszakos áramlatok viszont kialakulhatnak bármikor (általában nem hosszú ideig maradnak fenn) főleg zsilipkapuknál és folyótorkolatoknál.

7.2. A segítségadás, mentés

A vízpart fokozottan veszélyes. A túravezető felelős a rábízott gyermekek testi épségéért, biztonságáért. Magyarországon évente 2-300 ember szenved fulladásos halált vizeinkben. Ezek a tragédiák főleg a fiatalabb korosztály tagja közül szedik áldozatukat, rendszerint tavakban, folyókban. Ezért a vízitúráknál kiemelten figyelni kell a gyermekek testi épségére.

Az Életmentés ősi, ösztönös tevékenység, de olyan ismeretekre, gyakorlatra van szükség hozzá, ami elengedhetetlen a szakszerű végrehajtáshoz. Az életmentés, elsősegélynyújtás, a vízből mentés nem csak szándék, hanem képesség, készség, tudás és cselekvés összhangja.



ÚJ SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

Tekintsük át a legfontosabb témaköröket, hogy mit szükséges tudnia egy vízitúrázónak, túravezetőnek.

Első legfontosabb, hogy mindig törekedjen elkerülni, megelőzni a balesetet (**baleset-megelőzés**). Abban az esetben, ha mégis bekövetkezik a baj, akkor legyen képes segíteni (**segítségadás**).

Baleset-megelőzés

Fontos tudni, hogy a balesetet mindig könnyebb megelőzni, ezért erre törekedjünk.

A baleset-megelőzés általános szabályai

Felhevült testtel vízbe ugrani tilos! A felhevült test és a víz hőmérséklete közötti különbség hirtelen szívhalált okozhat.

Csak az arra kijelölt helyeken ússzunk, fürdőjünk. Tilos fürdeni hajózási útvonalon, zsilipek-nél, és egyéb műtárgyak 300 méteres, kompátkelők 100 méteres körzetében, valamint vízi sportok – vízisí, jet-sky, motorcsónak – céljaira kijelölt területeken.

Ne fürdőjünk rögtön étkezés után, és ugyancsak tartózkodjunk a szeszital, drog fogyasztásától.

Az ismeretlen vízbe sose ugorjunk fejest, mert nem tudhatjuk, milyen mély és mi van a felszín alatt. Legtanácsosabb bemenetel az óvatos beereszkedés laposan, menedékesen a vízbe és ez után kezdjük meg az úszómozgást.

Viharos, esős időben ne fürdőjünk! Azonnal el kell hagyni a vizeket, és biztonságos helyen várjuk ki a vihar elvonulását.

A folyók átúszásánál számolni kell azzal, hogy az erős sodrás megnehezíti a túlsó partra való átjutásunkat. Magyarország legtöbb folyóján tilos az átúszás!

Kikötők közelében a fürdőzés törvényileg tiltott. [6/1995.(III.22.)]

Tilos éjszaka, rossz látási viszonyok között kíséret nélkül nyíltvízre menni, kiúszni.

A figyelmeztető jelzéseket a tragédiák elkerülése érdekében szigorún be kell tartani.

A túravezető legfontosabb feladatai a baleset megelőzése érdekében:

A túravezető egyik legfontosabb feladata, hogy ellenőrizze a csoport létszámát a vízi foglalkozás előtt és a foglalkozás végén, ha lehetséges, több alkalommal közben is.

Ellenőrizze a felszerelést, annak meglétét, épségét.

Szervezze úgy a túra menetét, hogy minden tanulót minden pillanatban lásson.

Mindig a gyermekek tudásához alkalmazkodva válassza meg a túra útvonalát, nehézségét.

A gyermeket a vízparton sohasem hagyhatunk felügyelet nélkül egyedül! (Ez korosztálytól függő.)

A szabadvizekben történő úszáshoz, úszásoktatáshoz szigorúan ellenőrzött, sekély és elkerített területet válasszunk. A tanár mindig a mélyebb részen, a folyóknál a sodrást figyelembe véve a gyakorlási hely alján tartózkodva tanítson. Így szükség esetén azonnal segíthet a tanulójának. A gyakorlást ilyenkor célszerű egyesével, vagy legfeljebb párokban végeztetni.

Bármilyen baleset során azonnal értesíteni kell szükség esetén a mentőket, az iskolavezetőt és a szülőket is.

Ne feledjük: a baleseteket nem kezelni, hanem megelőzni kell!

A segítségadás

A baleseteket, és a segítségadás módját a legegyszerűbbtől a legkomolyabbig fogjuk röviden végigvenni.

Vízen fokozottan ki vagyunk téve a napsütés kedvezőtlen hatásainak is. Súlyos következményei is lehetnek, ha nem figyelünk oda, pedig a megelőzés egyszerű: napvédő krém, szelős öltözék, kalap, folyamatos vízfogyasztás, déli órákban ne tartózkodjunk a napon. Előforduló sérülések a **bőrégés**, a **napszúrás**, és a **hőguta**. Bőrégést kezelhetjük arra alkalmas kenőccsel, sprével, és javasolt a nap mellőzése pár napig. A napszúrás fejfájással, szédüléssel, hányingerrel jár, a **hőgutánál** ezeken felül még magas láz társul, és akár eszméletvesztéssel is járhat. A beteget helyezük árnyékba, igyon bőségesen folyadékot és tegyünk hideg vizes borogatást a tarkóra, fejre. A hőguta jeleinél vigyünk a beteget orvoshoz!

Amilyen veszélyes lehet a meleg, annyira veszélyes a hideg is. A kihülésnek (hipotermiának) 3 fokozatát ismerjük: **enyhe, közepes, és erős hipotermia**. Enyhe hipotermiánál didergés, szapora pulzus, és csökkenő kézügyesség jelentkezik, a test hőmérséklete 37–35 Celsius fokra hűl. A közepes hipotermia jelei a bizonytalan mozgás, a növekvő izomgyengeség. A testhőmérséklet 35 –32 C közé esik, a didergés abbamarad. Általánossá válik az elgyengülés, fásultság, zavart lelki állapot figyelhető meg. Mikor a testhőmérséklet 32-29 Celsius fokra hű, erős hipotermiáról beszélünk. Romlik a mozgáskoordináció, sőt a bajba jutott elveszítheti a járásképeségét, és a látását. A további hőveszteség miatt beállhat a kóma, végül pedig a vérnyomás és a pulzus folyamatos csökkenésével a halál. A gyors hőveszteség miatt az emberi test körülbelül 5 perc alatt kihűl, de ez persze számos dologtól függ (életkor, víz hőfoka, mentális hozzáállása és fizikai állapot). A túlélést nagymértékben befolyásolja, hogy a bajba jutott tudja-e a menekülés és a túlélés módját. Első legfontosabb teendő, hogy a beborulás után mihamarabb el kell érni a partot. Ne vegyük le a ruházatot, (kivéve, ha lehűz) és vegyük fel a mentőmellényt!

A **rovarcsípések** is okozhatnak kellemetlenséget a túra során. A böglyök, a szúnyogok, és a kullancsok. Védekezés ismert módja a rovarűzők, melyeket érdemes elvinni a túrára, hogy az zavartalan lehessen. Allergiás reakcióknál, nem múltó duzzanatnál, vagy a csípés körüli elszíneződéseknél érdemes orvoshoz fordulni.

Sajnos még a higiéniai szabályok betartásakor is előfordulhatnak a tábor, vagy túra során **fertőzések**. Az ÁNTSZ felmérése szerint a Magyarországon található természetes fürdők nem felelnek meg az előírásoknak. Főleg az alsó Tisza, és a Duna Budapest alatti szakasza szennyezett. A tiltó rendelkezéseket tartsuk be, és lehetőleg ne kortyoljunk a vízből. Csak tiszta vizet fogyasszunk, és fertőtlenített tárolóedényben tartsuk. Az ivóvíz is megromolhat, főleg melegben, ezért ügyeljünk a tiszta víz folyamatos pótlásra. A tárolóedényt mindig mossuk ki, nyitott tetővel szárítsuk!

Vándortábornál a higiéniai szabályok betartása különösen fontos (tábori WC készítés, szemét, hulladéktárolás, ivóvíz biztosítás). A fertőzésnél fokozott vízfogyasztás, láz esetén viszont forduljunk orvoshoz!

Bárhonl érhetnek bennünket **sérülések, balesetek**, így a táborok során is előfordulhat. A sebellátáshoz feltétlen legyen nálunk Betadine oldat vagy Jód, steril gézlap, -géz, pólya, öntapadó kötszer, sebtapasz. Az elsősegélycsomagot, a gyógyszereket vízmentesen tároljuk! *(Hogy mit tartalmazzon az elsősegélycsomag, lásd a 3. sz. mellékletben)*



ÚJ SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyierv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A statisztikák azt mutatják, hogy évente több százan (2-300) szenvednek fulladásos halált hazánk nyílt vizeiben. Ahhoz hogy hatékonyan tudjunk segíteni, ismerni kell a fulladás menetét, (hogy mi játszódik le a szervezetben, mennyi időnk van), és a segítségadás módját. Nézzük, hogy mi is a fulladás. A **fulladás** néhány perc alatt bekövetkező folyamat, melynek első fázisában az elmerült ember légútjait elzárja a víz. Az átlagosan 3-5 percnél hosszabb ideig tartó oxigén hiányos állapot során a szervezetben felszaporodó széndioxid mennyisége fokozatosan és maradandóan károsítja a különböző szöveteket, elsősorban az idegszöveteket, és ennek a folyamatnak a végső stádiuma a fulladásos halál. A többszöri légzési kísérlet miatt egyre több folyadék kerül a gyomorba és a tüdőbe. A szervezetben a széndioxid felhalmozódás következtében a szív működés lelassul, majd 2-3 percen belül teljesen leáll. A fuldoklás ideje függ attól is, hogy esetleg a bajba jutott személy esetleg a fuldoklás közben fel tud-e jönni egy-egy légzés erejéig a felszínre. Amennyiben igen, akkor ez a haláltusa segítség elmaradása esetén akár 5 percnél is tovább tarthat. Ha ilyen esetben észrevesszük a fuldoklót, még esélyünk lehet a mentés megkezdésére, és az újraélesztésre.

Mint látható fuldoklás következtében az oxigénhiány miatt eszméletvesztés alakul ki, de gyakran előfordulhat az is, hogy a folyamat fordítva következik be, és az eszméletvesztés miatt következik be a fulladás. A túravezetőnek fontos tudni, hogy a csoportjába tartozó személyek közt vannak-e olyanok, akik **eszméletvesztéssel járó betegségekben szenvednek**. Ilyenek lehetnek a **szív és érrendszeri betegségek, a magas vérnyomásban, epilepsziában és a cukorbetegségben szenvedők, és a pánikbetegek**. Rájuk fokozottan érdemes figyelni, és ajánlatos csak társak felügyeletével strandolni, úszni. A fellépő hirtelen rosszullet, eszméletvesztés során a társak segítségével elkerülhetőek a végzetes fürdőzések.

Eszméletvesztést okozhat még a kiadós étkezés, vagy alkoholfogyasztás utáni azonnali erős fizikai igénybevétel. Kiadós étkezés után ne szálljunk közvetlenül vízre! Ne ússzunk! Az alkoholos állapotban az ember agyműködése, reflexe lelassul. A saját képességeit hajlamos túlértékelni, és képes végzetes hibás döntéseket hozni, ami halált is okozhat.

A **vízből mentés** a segítségadás egyik legfelelősségteljesebb módja. Mint a hajózási és vízi közlekedési szabályok is előírják a segítségadás kötelességünk. Segíteni viszont csak az tud, aki ismeri annak módját, és képes is alkalmazni azt.

Az *Életmentés – vízből mentés* (Tóth Á, Bíró M, Bán S. 2011) elektronikus tankönyv²⁴ részletesen tartalmazza a vízből mentés módját, feltételeit ezért itt csak röviden térünk ki rá.

A vízből mentés első legfontosabb módja az **önmentés**, mely saját magunk mentését, vészhelyzetből történő kijutását jelenti. Ezt a túrát vezetőnek és a tanítványoknak is érdemes ismerni, sőt az önmentés gyakorlatait szükséges lenne tanítani is. Nézzük, néhány gyakori vészhelyzetet, és a menekülés módját!

Mit tegyünk **vízbe esés, beborulás** esetén? Nyugodjunk meg, és ússzunk ki a hajó alól, fordítsuk vissza a hajót, szedjük össze a felszerelést, vontassuk a hajót a partra. Ha képesek vagyunk, visszaszállhatunk a hajóba a vízről is, visszaszállás²⁵ után merjük ki a hajóból a vizet. A vízbe borulás miatti hirtelen ijedtség, esetleg pánik legjobb megelőzési módja, ha a

²⁴ (http://ttk.ektf.hu/files/tesi/tamop2012/Eletmentes-vizbol_mentes.pdf)

²⁵ A hajóba való visszajutást oldalról vagy hátulról is megkísérelhetjük. A hajó végéről húzzuk fel magunkat a hajótesten (kajaknál), majd lovagló ülésen keresztül ereszkedünk az ülésbe. Oldalról beszállásnál tartjuk egyensúlyban a hajót, húzzuk fel magunkat a beülőnél, és oldalhelyzetből ülünk be, majd a lábkat is helyezzük a kajakba.

vízbe borulást a túra előtt gyakoroltatjuk. Stégről kis távolságra bevezés, borulás, hajó viszszafordítása, lapátok, felszerelés összegyűjtése, és vontatás a partra!

Abban az esetben, ha vadvízen esünk bele a vízbe, feküdjünk a hátunkra, lábunk a sodrás irányába nézzen, azért, hogyha sziklához közelítünk, a lábunkat előre kinyújtva tompítsuk a becsapódást. Elrúgva magunkat a sziklától, próbáljunk kikerülni a sodrásból, majd mihamarabb keressünk biztonságos partszakaszt, ahol kijuthatunk a vízből.

Mit tegyünk **viharban**, vagy ha a partra jutás nehézkes, vagy lehetetlen a szél, a hullámmzás vagy egyéb okok miatt? Először is, soha ne szálljunk hajóba, ne menjük vízbe viharban, és villámláskor (megelőzés). Ha a vízen ér minket a vihar mihamarabb menjünk ki a partra, és húzódjunk menedékbe. Ha a **partra jutás nehézkes vagy lehetetlen a szél, a hullámmzás** vagy egyéb okok miatt, akkor először is gondolkodjunk, elemezzük a helyzetet, majd ezután cselekedjünk! Hívjunk segítséget, próbáljuk meg felhívni magunkra a figyelmet! Ha vízbe estünk, akkor tegyük meg a vízbedőlésnél tanult lépéseket, majd helyezkedjünk a hajó szélvédett oldalára! Ezáltal megakadályozzuk a vízporzást²⁶; ebben segíthet, még ha az arcunk elé egy ruhadarabot teszünk, és azon át lélegezzünk. Erős szélben, hullámmzáskor a legnagyobb veszélyt a víznyelés és a vízpermet miatti nehezített légzés jelenti. Ezt kell megakadályozni, úgy hogy a hajó mögött maradjunk, abban kapaszkodva felvesszük a hullámmzás ritmusát, és ennek megfelelően próbálunk a part felé közeledve úszni. Vihar esetén jó tudni, hogy ritkán csap a villám a vízbe, inkább a part menti fákat választja, ezért kijutva a partra ne ott keressünk menedéket. Hideg időben, távol a parttól a kihűlés veszélye miatt ne vegyük le a ruházatot, (kivéve, ha lehúzó) és vegyük fel a mentőmellényt! A legkisebb energia befektetéssel ússzunk (mell, hátúszás, vagy háton fekve mell lábtempó) a part felé.

Gyakorlatok az önmentés tanításához

- Merülések mederérintéssel víz alá.
- Nyújtó gyakorlatok az izomgörcs megelőzésére, megszüntetésére (szárazon, csónakban, nyakig érő vízben, majd mélyvízben).
- Úszás nehezített körülmények között (pólóban, pulóverben, cipőben).
- Ruha levételének gyakorlása játékosan (sekély, mély vízben fej átbújtatás - gyors mozdulattal).
- VíztaPOSás gyakorlatai (különbözö kartartásokkal).
- Vízen pihentetés módjának (háton lebegés) tanítása.
- Úszás háton mell lábbal (kéz test mellett, mellkason, kiemelve a víz fölé, tárgyfogással mellnél).

Mit tegyünk, ha veszélyesen nagy **hullámmzásba kerültünk**? Hullámmzáskor a legnagyobb veszélyt a bedőlés jelentheti, ennek elkerülése miatt próbáljunk a hullámmra minél meredekebb szögben haladni a hajóval!

Hogy szabaduljunk ki a hínárból? Tévhit, hogy a hínár lehúzó a víz alá, viszont bajba kerülhetünk, ha belegabalyodunk. Nagy szakítószilárdsága miatt eltépni szinte lehetetlen, ezért ha rátekeredik a rúgkapáló úszó végtagjaira, akkor nehéz tőle megszabadulni. Ilyenkor kerüljük a pánikot, maradjunk nyugodtak, vegyük nagy levegőt, merüljünk a víz alá, és kézzel fejtjük le magunkról a növényt. Ha kiszabadultunk feküdjünk fel a vízre (hason vagy háton), és kis kiterjedésű mozdulatokkal ússzunk ki a hínáros területről.

Mit tegyünk **izomgörcs** esetén? Az izomgörcs előtt már lehet érezni az izom fáradtságából, túlterheltségéből, esetleges előrángásból a közeledő veszélyt, görcsöt. Ilyen esetben előzzük

²⁶ A heves záporosó a vízfelszín felett akár 40 cm-es magasságra is megnöveli a relatív páratartalmat akár 80-90%-ra is. Ezt vízporzásnak nevezik. Ebben a rétegben lecsökken a levegő oxigéntartalma, és az úszónál légszomj léphet fel.



SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

meg, megállva, és az adott izmot nyújtva. Ha bekövetkezett a baj, akkor ismét maradunk nyugodtak, nincs aggodalomra ok, hiszen az izomgörcs könnyen megszüntethető a görcsbe rándult izom nyújtásával. Mindezt megtehetjük a hajóban ülve is. Ha úszás közben ott szüntessük meg az izomgörcsöt, ha távolabb vagyunk, és van valamilyen tárgy a közelben (csónak, bója) kapaszkodjuk meg egy pillanatra, majd nyújtjuk az izmot. Ha nincs tárgy a közelben, és távolabb vagyunk a parttól, akkor se ijedjünk meg, egyszerűen vegyünk egy nagy levegőt, és lemerülve a víz alá nyújtjuk, majd masszírozzuk az adott területet. Kis energia befektetéssel ússzunk partra!

Az önmentés módjait minden vízi túrázónak érdemes ismerni. A mentés másik, már jóval nehezebb, és szakértelmet igénylő módja a **bajba jutott személy mentése (társmentés)**.

A mentésnek több szakasza van, már jóval azelőtt kezdődik, hogy belépünk a vízbe, és a bajbajutott segítségére sietünk. A mentés első fázisa, hogy a **felfedezzük a bajbajutott személyt**. Második, hogy **segítséget hívunk**, a harmadik pedig, hogy **megközelítjük őt**. A mentésnél és a segítségnyújtásnál az egyik fontos faktor az idő. Mihamarabb a bajba jutott segítségére kell sietni. Fuldoklásnál, - attól függően, hogy levegőhöz jut –e a fuldokló – mindössze csak néhány percünk van elérni a bajban jutott személyt, ezért nem késlekedhetünk. Ennek ellenére nagyon fontos, hogy pár másodpercet szánjunk a mentés körülményeinek, feltételeinek a meghatározására, átgondolására. Mérlegeljük képességeinket, és válasszunk annak megfelelő mentési módot, és csak ez után kezdjük el a mentést!

A **fuldokló megközelítése** történhet vízi járművel, vagy úszva. A vízi járművel (hajó, csónak, szörfdeszka) való mentés a legeredményesebb, hiszen hamar a helyszínre érkezünk, és a mentő személye sincs közvetlen veszélyben. Akár vízi járművel, akár úszva közelítünk a bajba jutotthoz, próbáljuk megállapítani, hogy eszméleténél van-e, vagy nincs, ha eszméleténél van, figyeljük meg a reakcióit, hogy pánikban van-e, vagy kommunikatív. Próbáljuk meg vele kommunikálni, és tájékoztassuk, hogy segíteni jöttünk. Kérhetjük közreműködését, hisz fontos, hogy ő is segítse a mentést, és működjön együtt. Elmondhatjuk a mentés menetét, és hogy, mit várunk el tőle! (pl.: Ne rántsa meg a hajót, ha megfogja, mert felborul. Behúzzuk a csónakba, de várja meg az utasításainkat! Partra fogjuk vontatni, kapaszkodjon a hajóba, de ne akarjon beszállni! Vízből mentésnél pl. kérhetjük, hogy forduljon, hogy hátulról tudjuk megközelíteni!) nagyobb hajótestű járművel (motorcsónak vagy csónak) történő mentésnél lassítsuk le a hajót, ne keltsünk hullámot, figyeljünk, hogy a fuldokló ne hagyja a hajótest alá kerüljön. Folyóvíznél a víz folyására merőlegesen közelítsünk. Folyás irányával (sodrással) szemben, erős szélnél pedig széllal szemben közelítsünk, a hajónak mindig azon felével, ahol a fuldokló úgy tud megkapaszkodni, hogy ezzel nem veszélyezteti a mentő személyét.

A csónakba beemelést egyedül nehéz feladat, még akkor is, ha a bajba jutott segíteni tud. Több mentő esetén is figyeljünk az ellensúlyozásra, nehogy beboruljunk a vízbe. A csónakba

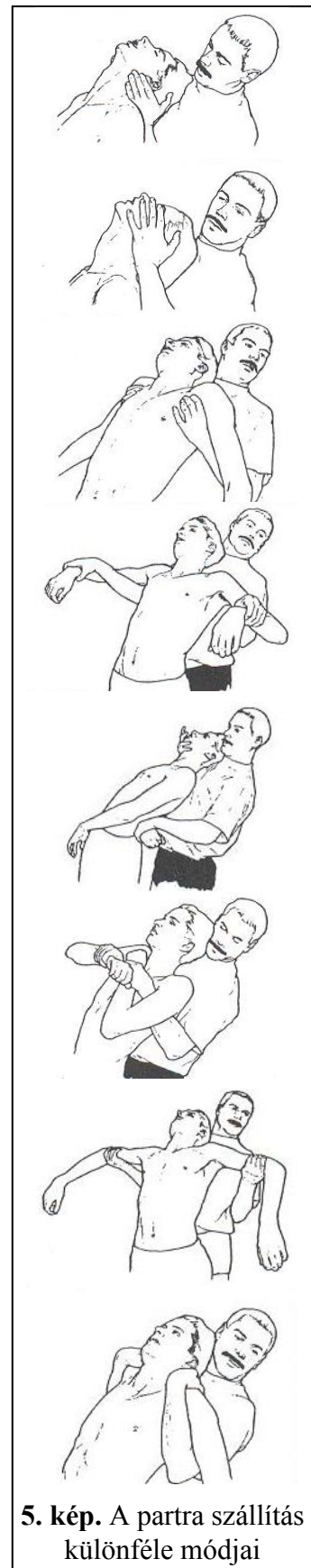
Gyakorlatok a társmentés tanításához

- A mentőöv használat (fogás, bedobás, kihúzás technikájának) elsajátítása.
- Célba dobás mentőövvel (pl. stégről labdára).
- Társmentés mentőövvel. (Fontos, hogy a társ közelébe, nem rá).
- Társ húzása úgy, hogy az álla alatt fogom.
- Társ szállítása hónaljfogással.
- Társ szállítása úgy, hogy mellúszásban úszom és ő a vállamat fogja.
- Társ szállítása úgy, hogy egyik kézzel a fejét tartom, másik kezemmel kicsavart kezét tartom (bilincsfogás).

szemből, mellkas felől emeljük be a segítségre szorultat, hogy elkerüljük a gerincsérülést. Kisebb hajóba, kenuba, vagy kajakba a beemelés veszélyes, sőt lehetetlen, ezért a bajba jutottat vontatással szállítsuk a partra. A fuldokló lehetőleg a hajó elejébe kapaszkodjon, hogy folyamatosan szemmel tudjuk tartani. Esméletlen fuldoklónál, ha a beemelés nem lehetséges a fejét víz fölé tartva vontassuk a partra. Ha úszva közelítjük meg a fuldoklót, akkor a leggyorsabb úszásmóddal haladjunk felé. Nyílt vízben a kitett fejű gyorsúszás, és a kitett fejű mellúszás a leghatékonyabbak a tájékozódás és a kommunikáció miatt. Beszéljünk a bajba jutotthoz, hiszen a hang, és a segítség érkezésének a tudata már önmagában megnyugtathatja, és oldhatja a pánikot. Az állapot megfigyelése is úszás közben történik. Fontos a pánikban lévő áldozat felismerése. A pánikban²⁷ lévő bajbajutott veszélyezteti a mentést, és magát a mentő életét is. Mit tegyünk pánikban lévő áldozattal? Óvatosan közelítsük meg! Eszközzel próbáljuk menteni! Az eszköz lehet mentő bója, rúd, mentőöv, labda, gumimatrac, vagy bármi, amiben megkapaszkodhat. Ha eszközt nyújtunk a pánikban lévő bajba jutottnak, kissé megpihenhet, és megnyugodhat, ami oldhatja a pánikot.

Ha úszva közelítünk a fuldokló felé, akkor azt feltétlenül hátulról tegyük, hogy ne tudjon belénk kapaszkodni! Ha belénk kapaszkodott meneküljünk a fogásból és próbáljunk újból hátulról közelíteni.

Miután megközelítettük a bajbajutottat a mentés következő lépése, hogy ki kell őt szállítani a partra. A partra szállításnak természetesen többféle változata lehetséges, attól függően, hogy a fuldokló eszméleténél van, vagy nincs, és tudja-e segíteni a mentést, vagy sem. A mentési módok közt meg megkülönböztetünk egykaros, és kétkaros mentési módot. Az egykaros fogásnál a mentő oldalúszással húzza partra a bajbajutottat. Egyik karjával az áldozatot fogja (haját, ruháját, csuklóját, karját, állát, tarkóját, mellkasát), míg a másik kezével az előrehaladást segíti. Egyik lábbal mell lábtempót, másikkal gyorsat végez, de lehetséges mindkét láb krallozása is. Ez a mentési mód – a kéztempó segítő szerepe miatt – leginkább a gyengébb mellúszó lábtempójú mentőknek kedvez. Az egykaros mentés hatékonyan alkalmazható gyermekek mentésében, eszméletlen fuldokló mentésénél. Előnye, hogy a karmunka segíti az előrehaladást. A kétkaros fogásoknál a mentő háton lévő helyzetben úszik, és a mellúszás lábtempóját, esetleg a taposó lábtempót használja. Technikája, hogy



5. kép. A partra szállítás különböző módjai

²⁷ A pániknak két fajtája létezik, aktív és passzív. Aktívnál a bajba jutott kapálózik, küzd, kiabál, míg passzívnál az áldozat nem mozdul, de érintésre rögtön aktívba válthat. Mindkettő ugyan olyan veszélyes.

a fuldokló mögött helyezkedünk el, és a mentés módjától függően fogjuk a bajbajutott fejét, állát, hónalját, mellkasát, kezét. Ennek a mentési módnak is számos módja lehet. A fogás helyétől függően különböztetünk meg a állfogást, hónaljfogát, és karlefogásos mentést. Előnye, hogy a karok lefogása miatt nem csak eszméletlen, hanem pánikban lévő fuldoklónál is hatékonyan alkalmazhatók a kétkaros mentések.

A bajba jutott személy, ha az élete forog kockán, minden erejét összpontosítja a túlélés érdekében. Ereje akár a többszöröse is lehet. Előfordulhat, hogy a mentésére siető személyt veszélyezteti, és akadályozza a mentést. Ilyenkor eszközös mentés a legcélszerűbb, de ha nincs rá mód, akkor olyan mentési módot célszerű választani, ahol lefogjuk a fuldokló kezét, és biztosítjuk a folyamatos levegőhöz jutását (hogy a feje végig víz fölött legyen), és a partra szállítás közben végig kontrol alatt tudjuk tartani. Erre természetesen több mentési technika létezik, melyek közül itt most két technikát javasolunk, egy egykaros, és egy kétkaros technikát. *Egykaros karlefogásos mentésnél* a leghatásosabb fogásmód, ha a fuldokló háta mögül közelítve azonnal lefogjuk mindkét karját, (lásd 6. kép) majd oldalúszással húzzuk ki a partra. (lásd 7. kép) Ez olyan stabil fogást jelent, amiből még a mentőnél fizikailag erősebb fuldokló sem tud kiszabadulni. A másik a *kétkaros karlefogásos mentés, (Mentés rögzítő vontató fogással)* amelynél a fuldokló karját a test mögött, a csuklót fogva tartjuk az egy kezünkkel, a másikkal pedig álfogással stabilizáljuk a fejét. Szorosan rögzítve a fogást és háton fekvé mell lábtempóval szállítjuk ki a partra. (8. kép)

Tanácsok a mentéshez

- Mielőtt bármit is tennénk, mérjük fel a lehetőségeinket és korlátainkat, majd a szerint cselekedjünk!
- Kerüljük a közvetlen érintkezést a fuldoklóval! Vigyünk magunkkal valamilyen tárgyat, amit használni tudunk a mentés során! Kizárólag akkor kerülünk közvetlen testi kapcsolatba, érintkezésbe a bajbajutottal, ha már semmi más lehetőség nincs a mentéshez!
- Alkalmazzuk a legkevésbé kockázatos mentési technikát! Használjunk eszközöket, csónakot, kötelet, botot!
- Mindig álljunk készen az önmentésre!
- Soha ne ugorjunk ismeretlen vízbe!
- Ha nem vagy biztosak úszástudásunkban, akkor kérjünk segítséget, használjunk eszközt a mentéshez!
- Mentés közben figyeljük a fuldokló reakcióit, ismerjük fel az állapotát (eszméletlen, kommunikatív, passzív, aktív pánikban van)!
- Legyünk nagyon óvatos a pánikban lévő áldozatnál, (vedd észre a jeleit) mert a ránk is veszélyes lehet!
- Hátról közelítsük meg a fuldoklót!
- Ne essünk pánikba, mert a stressz csökkenti hatékonyságot!



6. kép. Egykaros karlefogás



7. kép. Szállítás egykaros karlefogással



8. kép. Rögzítő vontató fogás

Abban az esetben, ha a bajbajutott személyt eszméletlen állapotban sikerül kimenteni a vízből, akkor megkezdjük az **elsősegélynyújtást, szükség esetén az újraélesztést.**

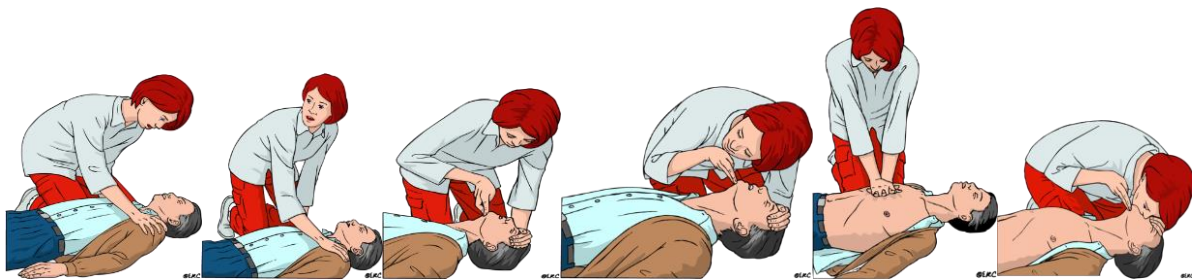
Az *Életmentés-vízből mentés* (Tóth Á, Bíró M, Bán S. 2011) elektronikus tankönyv²⁸ olyan részletességgel tartalmazza az újraélesztés menetét, kitérve minden balesettípusra, hogy erre most nem térünk ki teljes egészében, csak felsorolás jelleggel ismertetnénk a folyamatot.

1. Reakcióképesség vizsgálata (9. kép).

2. Segítség kérése (vízi mentő, orvos, mentő hívása (104 vagy 112), állapotfigyelés, vagy újraélesztés megkezdése) (10 kép).

3. Légút felszabadítása és stabilizálás (idegen test eltávolítás, fej hátraszegése) (11 kép).

4. Keringés és légzés meglétének vizsgálata (halljuk, érezzük, látjuk) (12. kép). A keringés és légzés megléte esetén (állapotfigyelés, segítség várása) stabil oldalfektetés.



9. kép. Reakcióképesség vizsgálata. **10. kép.** Segítség kérése **11. kép.** Légút felszabadítása és stabilizálás **12. kép.** Keringés, légzésvizsgálat. **13. kép.** Mellkaskompresszió. **14. kép.** Befújás.

5. A keringés és légzés hiánya esetén mellkaskompressziók (30, kéztartás: (13. kép), a mellkasra merőlegesen, nyújtott karokkal csípőízületben előredőlve, egyenletes tempóban, kb. 4-5 centiméterre lenyomni, számlálás javasolt).

6. Befújás (2, szájból-orrba, fej hátraszegése, normális légzésünk alapján) (14. kép)

7. Mindez a szaksegítség megérkezéséig folytatandó.

A vízitúrákat úgy szervezzük, hogy ne kerüljön sor sérülésre vagy balesetre, de ha bekövetkezik, mindig legyünk készek a probléma elhárítására és a következmények kezelésére!

Ellenőrző kérdések

1. Milyen nevelési értékek közvetíthetők a vízi táborok, túrák során?
2. Milyen fajtái léteznek a vízi táboroknak? Mi a különbség az álló és a mozgó tábor között?
3. Milyen szervezési feladatai vannak a vízitúráknak, vízparti táboroknak?

Fogalomtár

Önmentés: Önmagunk mentését jelenti. Vízen kerülhetünk olyan helyzetbe, amikor saját magunk mentésére van szükség, ilyen lehet pl., ha begörcsöl valamelyik izmunk, vagy hínárba gabalyodunk. Ilyen esetben önmagunk mentésére van szükség.

Társmentés: Társ mentésén értjük a bajba jutott személy kimentését a vízből.

²⁸ http://ttk.ektf.hu/files/tesi/tamop2012/Eletmentes-vizbol_mentes.pdf

Vízporzás: A heves záporosó a vízfelszín felett akár 40 cm-es magasságra is megnöveli a relatív páratartalmat akár 80-90%-ra is. Ezt vízporzásnak nevezik. Ebben a rétegben lecsökken a levegő oxigén tartalma, és az úszónál légszomj léphet fel.

Csónak: Amiben evezünk, tehát pl. keelboat, kajak, kenu, katamarán. A leírásban a csónak mindig evezős csónakot jelent.

Motorcsónak: 6,2 méternél rövidebb vagy 4 kW-nál kisebb teljesítményű motoros vízi jármű.

Hajó: személy- vagy teherszállító, a motorcsónaknál nagyobb motoros vízi jármű.

Vitorlás hajó: vitorlával haladó hajó.



MELLÉKLETEK

1. melléklet



Géphajók közlekedése tilos



Kedvtelési célú hajók közlekedésének általános tilalma



Víziszés tilos



Vitorlás hajók közlekedése tilos



Géphajónak és vitorlás hajónak nem minősülő hajók közlekedése



Vitorlás deszkával közlekedni tilos



Kedvtelési célú hajók közlekedése tilos

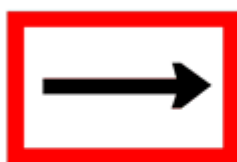


Hajók vízre bocsátása és partra húzása tilos



Motoros vízi sporteszközzel közlekedni tilos

Kötelező jelzések



A nyílal jelölt irányban köteles haladni



A hajóútnak a hajó bal oldala felé eső oldalára köteles hajózni



A hajóútnak a hajó jobb oldala felé eső oldalára köteles hajózni



A hajóútnak a hajó bal oldala felé eső oldalán köteles haladni



A hajóútnak a hajó jobb oldala felé eső oldalán köteles haladni



A hajóútnak a hajó bal oldala felé eső oldalára köteles áthajózni



A hajóútnak a hajó jobb oldala felé eső oldalára köteles áthajózni



A Szabályzatban megállapított esetben köteles megállni



A km/h-ban megadott sebességet túllépni tilos



Köteles hangjelet adni

A felszerelések listája:

- Megfelelő ruházat (pólók, melegítő, rövidnadrág)
- kalap, sapka napszúrás ellen, esetleg vékony hosszú ujjú fehér ing, nadrág
- úszófelszerelés (fürdődressz, szemüveg, uszony stb.)
- strandpapucs, szandál, gumicsizma, cipő,
- hálófelszerelés (hálósák, pizsama stb.)
- polifoam vagy gumimatrac (pumpa)
- melegítő, rövidnadrág
- fehérnemű, zokni
- törülközők
- oldaltáska, hátizsák
- mosószer, csipesz, ruhaszáritó kötél
- tisztálkodó szerek (fogkefe, fogkrém, sampon, dezodor, testápoló, kézkrém, szappan, WC-papír, zsebkendő stb.)
- szúnyogriasztó szer vagy szerkezet, napozókrém
- evőeszközök és kiegészítők (tányér, pohár, kulacs, evőeszköz, bicska, konyharuha, szalvéta)
- zseblámpa, gyufa, öngyújtó, tartalékelemek és -izzók, barlangász fejlámpa
- spárga, madzag, kötél, gumipók, drót, damil
- varrófelszerelés (tű, cérna, gomb), olló, körömcsipesz
- fényképezőgép, óra, távcső
- személyi iratok (igazolvány, diákigazolvány, jogosítvány, kedvezményekre jogosító igazolványok)
- toll, ceruza, vízálló filctoll, cellux, papír,
- pénz, hitelkártya, telefonkártya
- főzéshez szükséges további eszközök: fakanál, kisedő, vágódesszka, merőkanál, konyhakés, alufólia, folpack, mosogatószer, mosogatószivacs, gázfőző, gázipalack,
- balta, fűrész, gyalogsági ásó
- lavór, vödör, ivóvízes kanna
- hűtőtáska, jégakku
- műanyag hordók, műanyag dobozok, műanyag ládák
- ülőszivacs, nylon
- térkép, iránytű, útikönyv,
- labda, kártya, játékok

3. sz. melléklet

Az elsősegélycsomag

Láz és fájdalomcsillapítók: Algopyrin, Kalmopyrin, Rubophen, Antineuralgica stb.

Göröcsoldók: Ridol, No-Spa, Papaverin

Hányinger-csillapítók: Daedalon, Torecan, B6 vitamin.

Hasmenésre, mérgezésre: Carbó activatus por, vagy 10-15 tbl-t egyszerre!

Allergiára: Calcium pezsgőtabletta, Fenistil gél és tbl

Égésre: Phenylbutason kenőcs, Oxicort sprae.

Sebellátásra: Betandine oldat és kenőcs vagy Jód-ampulla, steril gézlap 6x6 cm 1 csomag, 1-2 db géz 5, 10 és 15 cm széles (a kék feliratú a steril), rugalmas pólya, 2 db háromszögű kendő, öntapadós kötszer, sebtapasz, vatta.

Kiegészítő anyagok: lázmérő (hő- és ütészvédő tokban), olló, szálkacsipesz, biztosítótűk, síp, lámpa, jegyzetfüzet, toll, gumi- vagy fóliakesztyű, fóliazacskók, szúnyog- és rovarriasztó, fényvédő krém vagy spray.

V. TÚRATÁBOROK SZERVEZÉSE

1. A természetjárás jelentősége

Az új iskolai kerettanterv lehetőséget ad az alternatív környezetben űzhető sportágak megismerésére is.²⁹ A könyv azzal a céllal íródott, hogy az iskolákban bevezetésre kerülő mindennapos testnevelés részeként a délutáni foglalkozások keretében, hogyan valósítható meg ez az elképzelés.

Az iskolákban a természetjárás megismertetésére a délutáni foglalkozásokon, sportkörökön, kirándulások alkalmával, valamint nyári táborozások alkalmával nyílik lehetőség.

A mai fiatalokat egyre nehezebb rendszeres testmozgásra szoktatni. Ennek több oka is van. Kevés szabadidő, különórák, magas részvételi díj. A természetjárás és túrázás egy aktív pihenési forma mely hozzásegít az egészség megőrzéséhez. A túrázások alkalmával lehetőség nyílik különböző tájak, emberek megismerésére is. Ha csak a szűkebb környezetünket nézzük, a városi turizmus lehetőséget teremt közvetlen környezetünk megismerésére is. Adódhatnak olyan nevelési helyzetek is a túrázás, táborozás alkalmával, ami az iskolai foglalkozásokon nem fordulnak elő. Követlenebb formája miatt a tanár egész más oldalról ismerheti meg a tanulókat, mert ez mentes az iskolai órák kötöttsége alól, ahol „viselkedni” kell. A túrának a célja, hogy a felmerülő nehézségeket a csoport közösen oldja meg. Minden esetben a csoportérdek az egyéni érdek fölött áll. Szinte minden alkalommal bizonyítaniuk kell az egymás iránti megbecsülést, segítőkészséget, alkalmazkodást.

2. Kialakulása, története

Nem újkeltű tevékenységi forma a túrázás. Szervezett keretek között 1883-tól működik, ekkor alakult meg ugyanis a Magyarországi Kárpát Egyesület Tátrafüreden. Feladatául a Tátra megismerését tűzte ki. A jobban megközelíthető és nagyobb tömegek számára is könnyebben teljesíthető középhegységekben a túrákat, az 1882-ben Selmecbányán alapított Szitnya Osztály kezdte el. Nemsokára egymás után alakultak a turistaegyesületek neves személyiségek közreműködésével. Említést érdemel Eötvös Lóránd, aki az 1891-ben megalakult Magyar Turista Egylet első elnöke volt. Ekkoriban a tagok főleg a polgárság tagjaiból álltak. A XX. század elején a munkásság is bekapcsolódott a túrázásba és 1908-ban megalapította a Munkás Testedző Egyesületet. 1913-ban megalakul a Magyar Turista Szövetség. Az ezt követő időszak elég változatos a turista egyesületek szempontjából. Alakulnak, szűnnek meg egyesületek. 1931-ben Budapesten tartották a Nemzetközi Turista Kongresszust. Megindult ebben az

²⁹ Forrás:

https://www.google.hu/search?q=A+kerettanterv+elv%C3%A1r%C3%A1sai+alternat%C3%ADv+k%C3%B6rnyezetben+%C5%B1zhet%C5%91+sportokb%C3%B3l&ie=utf-8&oe=utf-8&aq=t&rls=org.mozilla:hu:official&client=firefox-a&channel=np&source=hp&gfe_rd=cr&ei=IvjxU6DjCKSI8Qe1kYGYBw



ÚJ SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszchenyiterv.gov.hu
06 40 638 638

HUNGARY
MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

időben a túravezető képzés és a túra szakágak fejlesztése (hegymászás, barlangászat, sí- és vízitúrázás). Az MTSZ tevékenysége II. világháború idején visszaszorult, majd 1949-ben megalakul a Magyar Természetbarát Szövetség, az MTSZ. Napjainkra országos méretűvé nőtte ki magát a mozgalom és sok szakággal képviselteti magát.³⁰

3. A természetjárás legismertebb szakágai

3.1. Gyalogos túrázás

Ez a természetjárás legelterjedtebb módja. A megfelelő öltözék, céleszköz használatával, különösebb technikai eszköz nélkül teljesíthető. Gyalogosan szinte mindenhova eljuthatunk. Minden korosztály számára egyaránt elérhető.³¹

3.2. Magashegyi túrázás, hegymászás

A nevéből adódóan magas hegyekben úzik. Az a túra tartozik ide, amelynek útvonala 2500 m magasban vagy felette vezet. Ez már nem mindenki számára elérhető, ugyanis komoly természetjáró gyakorlat és alkalmas felszerelés szükséges hozzá. A hegymászás olyan szakága a természetjárásnak mely nagyon alapos elméleti és gyakorlati felkészülést követel meg. Itt a mászáson van a hangsúly, amihez kötél, karabiner, fali szög, jégcsákány és más eszközök igénybevétele szükséges.

3.3. Barlangi túrázás

Nem azonos a barlangi vezetett túrákkal. Itt is komoly elméleti tudás és különleges felszerelés szükséges, mint a hegymászásnál.

3.4. Kerékpáros túrázás

Napjaink divatos túrázási módja. Kötöttebb útvonalon, nagyobb távon. Itt is fontos szerepe van az ismereteknek. Közlekedési szabályok ismerete, a csomagolás helyes módja. Fel kell készülni kisebb javításokra is. Uralni kell a kerékpárt hegy- és lejtmenetben. A földutak is próbatétel elé állítják a túrázót.

3.5. Autós, motoros túrázás

A technikai eszközök terjedése nagymértékben megkönnyíti a gyors helyváltoztatást és a nagyobb távolságok megtételét. Lehetőség van egyéb tájak, kiránduló helyek megismerésére. Egyre több az olyan hely, ahol a kiinduló helyre vezet vissza a túra útvonal. Ehhez kapcsolódik a városnézés.³²

3.6. Városnézés

Egy várost, annak kultúráját, építészetét, gasztronómiáját, rendezvényeit, az általa nyújtott szórakozási lehetőségeket, és a vásárlási lehetőségeket fedezzük fel a városnézés alkalmával. Ez lehet egyéni vagy csoportos szervezés eredménye. Az utazási irodák kínálata is egyre na-

³⁰ Forrás: A túravezetés általános ismeretei (szerk.: dr. Vízkelely László). Magyar Természetbarát Szövetség. Alfaprint Nyomda.1984. 45–63.

³¹ Forrás: Kondor Endre (1984): Természetjáró 1X1. Magyar Természetbarát Szövetség és Sportpropaganda Vállalat. Bp.

³² Forrás: Kondor Endre (1984): Természetjáró 1x1. Magyar Természetbarát Szövetség és Sportpropaganda Vállalat, Bp.



gyobb ebben. A túrák útvonalába eső települések, városok mindig is érdekelték a természetjárókat. Főleg a műemlékek, történelmi helyek, kulturális emlékek. Van kimondottan ilyen irányú túrázás is, melyet idegenvezető igénybevételével teljesítenek. Az is járható út, hogy valaki felkészül a túrázók közül a látnivalók és nevezetességekből és az ő vezetésével vesznek részt a túrán.³³

3.7. Vízi túrázás

A nyár egyik legkedveltebb természetjáró tevékenysége. Leggyakoribb fajtája a kajak és kenutúra. Elengedhetetlen a biztos úszástudás, a járművek irányítása, a vízből mentés (ember, hajó, lapát, felszerelés), vízhatlan csomagolás.

3.8. Sítúrázás

A téli időszak kedvelt természetjáró tevékenysége. Havas téli időben végzett túrázási tevékenység. Biztos sí tudás az elsődleges követelmény. Ismernie kell a sílécek karbantartásának módját és helyes kezelését.

3.9. Táborozás

Ez a természetben való hosszabb idő eltöltését jelenti. Bármelyik szakág esetében alkalmazható. Lehetőség van az elméleti ismeretek bővítésére, közösségek összetartására. Két formája ismert. Álló- és mozgótábor.

4. Természetjáró létesítmények

A túrázás egyre nagyobb elterjedésével egyre több helyen épültek olyan létesítmények, melyek a túrázókat igyekeznek „kiszolgálni”. Ezek is, mint a szakágak eléggé sokrétűek. Az egyszerűbb, kevesebb komfortot biztosító létesítményektől a szinte minden igényt kielégítő turistaházakig. Ezek mind mesterséges építmények.³⁴

Turistaút hálózat

Ez valójában nem építmény, de meg kell említeni, mert a tájékozódást könnyítik meg a túrázók számára. Többnyire lakott településeket, állomások megállóit, nevezetes történelmi helyeket jelzésekkel kötik össze. Ezeknek a jelzésekkel ellátott utaknak az összességét nevezük turistaút hálózatnak. A könyvesboltokban megfelelő turista térképek vannak, minden tájegységre.

Források

A kiépített források előfeltételei a sikeres túrának. Általában kifolyócsővel rendelkeznek, tisztán tartott helyek.

Turista emlékművek

Ami általában tábla, emlékmű, oszlop, kőrakás, kereszt. A túrázás kiemelkedő egyéniségeinek megörökítésére hozták létre.

³³ Forrás: <http://hu.wikipedia.org/wiki/V%C3%A1rosn%C3%A9z%C3%A9s>

³⁴ Forrás: Kondor Endre (1984): Természetjáró 1X1. Magyar Természetbarát Szövetség és Sportpropaganda Vállalat, Bp. 68–71.



ÚJ SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujsechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

Pihenők

Olyan helyek környékén találkozhatunk velük, ahol szép a kilátás, forrás van a közelben. Asztalokkal, padokkal kiépített, ahol tűzrakó helyek, esetleg hulladéklerakó gödröket találhatunk.

Kilátók

Ezek magas építmények ahonnan a környék szépségében gyönyörködhetnek a túrázók. Többnyire magaslatokon, hegytetőkön található építmények.

Erdei kunyhók, esőbeállók

A túra folyamán eső ellen védő építmények melyek különböző alakúak lehetnek.

Kulcsos házak

Ezek az építmények a természetbarát szervezetek kezelésében állnak. Csak szállást biztosítanak, ellátást nem. A főzési lehetőség többnyire biztosított. Ivóvíz ellátás van a helyszínen. A kulcsot előre meghatározott módon veheti fel túrázó. Gondnok nincs.

Turistaházak

Állandó személyzettel működik. Szállást és büfé vagy éttermi ellátást biztosító helyek. Közös hálóhelységeken kívül külön szobákkal is rendelkeznek. Víz, villany, csatornázás, telefon van. Többnyire szilárd burkolatú út vezet a létesítményhez.³⁵

5. A túrák tervezése, vezetése

5.1. A túra útvonal kiválasztásának szempontjai

Az elsődleges feladat a cél meghatározása. Honnan, hová szeretnénk eljutni és mit szeretnénk elérni a túrával.

Fontos szempont továbbá:

- Kik alkotják a túra résztvevőit?
- Milyen az életkori megoszlás és a nemek aránya?
- Kezdő vagy gyakorlott túrázók?
- Ismerik-e egymást a túra résztvevői, vagy alkalmi csoportról van szó?
- A kiindulási helyhez utazás is szükséges, vagy helyben kezdődik a túra?
- Egy vagy többnapos a túra?

A tervezésben felsoroltak ismeretében láthatunk neki az útvonal kiválasztásának.

5.2. Túraterv készítése

Ki kell választanunk a túra időpontját. Milyen időszakra esik. Iskolai szünet, ünnepnap, hétvége.

A tervelkészítéskor kell meghatározni a pontos indulás helyét és a visszaérkezést.

Fontos a túra idejének kiszámítása, amibe a pihenőidőket is bele kell számolnunk. A haladás sebességénél vegyük figyelembe, hogy egy átlagos felnőtt túrázó egy óra alatt 4-5 km-t tud megtenni sík terepen. Természetesen az alsó tagozatos gyerekek ettől kevesebbet tudnak

³⁵ Forrás: A túravezetés általános ismeretei (szerk.: dr. Vízkeledey László). Magyar Természetbarát Szövetség. Alfaprint nyomda. 1984.

teljesíteni. Hegyemenetnél ez egy kicsivel kevesebb, lejtmenetnél több is lehet. A túraidő kiszámítását a leggyengébb túrázóhoz igazítsuk. Feltétlenül rátartással számoljunk, számítva az esetleges nem tervezett eseményekre.

Amennyiben a túra nem közvetlenül gyalogtúrával indul, a megfelelő közlekedési eszköz pontos indulási időpontját és helyét is meg kell határozni a tervezetben.

Az évszak is befolyásolhatja a túra kezdetét. Tavasszal és nyáron hosszabbak a nappalok, tervezhetünk hosszabb túrát, ősszel és télen rövidebbet. A hőmérséklet is befolyásolhatja a túra sikerét. Nyáron a nagy meleggel, télen pedig a hideg idővel kell számolnunk. Ennek megfelelően nyáron korábbi indulással tervezzünk. Télen pedig igyekezzünk úgy megtervezni a túrát, hogy közben melegedő helyet is útba ejtsünk.

Amennyiben a túra olyan területen halad ahol előzetes engedélyre van szükség, ezeket feltétlenül szerezzük be a hatóságoktól.

A költségvetés megtervezése is része a szervezésnek. A költségek felmerülhetnek az alábbiakkal kapcsolatban: utazás, szállás, étkezés. Ez előzetes szervezést igényel. Az utazás tervezésénél vegyük figyelembe, hogy csoportosan, vagy egyénileg történik-e a fizetés. Vannak járulékos költségek (biztosítás, programok, szervezési költségek stb.).

Több napos túra estében szálláshelyek biztosításáról is gondoskodnunk kell, figyelembe véve azt, hogy álló vagy mozgó táborról van szó, ezért az étkezés és a tisztálkodás megszervezése is a tervezés része.

Vegyük figyelembe a lehetséges látnivalókat, nevezetességeket. A túrákat mindig úgy tervezzük, hogy az érdekességeket, látnivalókat is tartalmazzon. Jó, ha az iskolai tanulmányokkal kapcsolatban van. Pl. történelmi, irodalmi stb. tanulmányokra utalni tudunk. Bízunk meg a csoportból valakit, aki felkészül a látnivalókból és az adott helyen ismerteti azokat a csoporttal.

5.3. Javaslat egyéni felszerelésekre

Elsődleges szempont, mindig az évszakkak megfelelően, rétegesen öltözködjünk.

A kényelmes túracipő, ami jól tartja a bokát és nem ázik át a túrázó egyik legfontosabb felszerelése. Az alsó ruházat pamut legyen, ami kényelmes viseletet biztosít. A felső ruházat is kényelmes nedvszívó anyagból készüljön, amely véd az időjárás viszontagságaitól is. Nem maradhat ki a felszerelések közül a vízhatlan anorák sem. Esős időben nagyon jó szolgálatot tehet. Ma már az üzletek széles választékkal rendelkeznek ezekből a felszerelésekből. Ha mégis átnedvesedne a ruházat, feltétlenül legyen váltó póló, zokni vízhatlan csomagolásban, a hátizsákban.

Fontos az is, hogy a túrázó keze szabad maradjon a különféle mászási, kapaszkodási helyzetekben, ezért a felszerelését hátizsákban vigye.

Térkép, melyen a túra útvonal figyelemmel kísérendő ajánlott a túrázó számára. Elemlámpa és ivóvíz mindig legyen a hátizsákban.

5.4. A túra vezetése

A túra megkezdése után 10 perccel tartsunk rövid pihenőt, ellenőrizzük a létszámot és könnyítsünk a ruházaton Folyamatosan és egyenletesen haladjunk. Legyen időnk gyönyörködni a természetben. Hangoskodással ne zavarjuk meg az erdő élővilágát. Ne hagyjunk el senkit. Inkább többször ellenőrizzük a létszámot.



SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyierv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A túravezető felelős a túra sikeres lebonyolításáért.

Az útvonal során a pihenőhelyek, állomások meghatározása is fontos szempont. Ezek lehetőleg vízelő helyek közelében legyenek. A tovább induláskor ellenőrizzük a felszereléseket, ne hagyjunk el semmit. A szemetet mindenképpen takarítsuk el magunk után.

5.5. A túra befejezése, értékelése

A túra befejeztével ajánlott egy összefoglaló készítése, mely tartalmazza, az egyéni élményeket megfigyeléseket is. Ezeket az összegyűjtött benyomásokat, észrevételeket ismertessük a túrázókkal. A javaslataikat használjuk fel a további túrák alkalmával.³⁶

6. A táborozások szervezése, lebonyolítása

Amennyiben lehetőségünk van, feltétlenül szervezzük több napos táborozásokat. A gyerekek ezeket nagyon kedvelik, és maradandó élményt nyújthatunk nekik.

6.1. A tábor előkészítése

A több napos, esetleg egy hetes tábor megszervezése nehezebb feladat, mégis jóval több lehetőséget nyújt számunkra a gyermekek megismerésében. Az útvonal kiválasztásánál említett szempontok itt is irányadóak. Mi a tábor célja? Ennek ismeretében kell a helyszínt megválasztani. Ha egy adott terület megismerése, fizikai teljesítő képesség fokozása, akkor akár mozgó tábor szervezésére is vállalkozhatunk. Ebben az esetben a tábori felszerelések szállításáról is gondoskodnunk kell. Amennyiben egy tájegység nevezetességeit szeretnénk megismertetni, vagy pihenés, kikapcsolódás, akkor álló tábor ajánlott. A túravezető feladata, hogy még a túra előtt a megfelelő térképeket beszerezze, áttanulmányozza.

6.2. A táborhely kiválasztása

Mindig alaposan tájékozódjunk a táborhely körülményei felől. Amennyiben még nem táboroztunk ott, célszerű felkeresni és a saját szemünkkel meggyőződni, feltérképezni a lehetőségeket, beszélni a tábor vezetőjével. A tisztálkodás és étkezés megszervezése, biztosítása nélkülözhetetlen. Van e lehetőség tűzgyújtásra. Egy esti szalonnasütés hangulatosabbá teheti a táborozási élményeket. A megközelíthetőség a felszerelések, csomagok táborhelyre való szállítás szempontjából fontosak. Különösen a fiatalabbak, a csomagok cipelésében hamar elfáradnak, kimerülnek, ezért csak a legszükségesebb felszerelést kell a túrára vinni, a többi, táborozáshoz szükséges felszerelés és eszköz kiszállításáról gondoskodnunk kell. Ügyeljünk arra is, hogy a táborhely kedvezőtlen időjárás esetén is megközelíthető legyen közlekedési eszközzel. Legyen a tábor területén, vagy környékén játékra, sportolásra alkalmas terület. Ha saját sátorral történik a táborozás, feltétlenül olyan sátrakat vigyünk magunkkal, ami könnyen felállítható és lebontható. Ma már nagyon sok táborhely található szerte az országban. Szinte minden kényelmi funkciót megtalálhatunk bennük. Minden gyereknél van már mobiltelefon, esetleg tablet, ezek töltéséről is gondoskodnunk kell. A szülők elvárják, hogy a gyerek elérhető legyen a táborozás alatt.

Baleset esetén elsősegélyhely is legyen a közelben.

³⁶ Forrás: Farkas György (1972): Téli-nyári táborozások. Tanárképző Főiskolák Tankönyve. Tankönyvkiadó. Budapest.



6.3. Szálláshely, étkezés megszervezése

A terepbejárás alkalmával győződjünk meg arról, milyen lehetőségek vannak az elhelyezést illetően. Kőház, faház, kialakított sátorkörlet. Tisztálkodási lehetőségek milyenek. Épületen belül, vagy külön kialakított épületrészben van-e. Biztosított-e a meleg víz használat. A túrák alkalmával lehet hűvös esős idő is, ilyenkor jól esik egy kis meleg víz lehetőség.

Amennyiben helyben biztosítani tudják az étkezést akkor könnyebb dolgunk van. Nagyobb élmény, ha a gyerekek maguk főznek, de ekkor az alapanyagok beszerzéséről is gondoskodnunk kell. Megoldás lehet, az ebédfutár szolgálat igénybevétele is. Kényelmes, mert nem kell a használt edények tisztántartásáról gondoskodnunk. A használt edényeket csak a szemétküldőbe kell belerakni.

Fontos szempont, hogy a közelben valamilyen bevásárló hely is legyen. Főleg abban az esetben, ha önálló főzésre, napi beszerzésekre kerül sor. Lényeges, hogy a gyerekek ivóvízellátása, napi kis bevásárlása is biztosítható legyen.

6.4. Napirend

Kell, hogy legyen egy általános napirend. Célszerű már a táboroztatás megkezdése előtt ismertetni a tanulókkal. Ebben az ébresztő, reggeli, délelőtti foglalkozás, ebéd, délutáni foglalkozás, vacsora ideje és a takarodó szerepeljenek. Minden nap biztosítanunk kell a tanulóknak számára szabadidőt, hogy legyen lehetőségük pihenni, sportolni, kikapcsolódni, szabadidős tevékenységet végezni. Minden este értékeljük az eltelt napot és ismertetjük a következő napi programot.³⁷

7. Terep és tájékozódási ismeretek

7.1. Turistatérképek, térképjelek

A turistatérképek azzal a céllal készülnek, hogy segítsék a turisták tájékozódását, megismerhessék az ország látnivalóit és természeti szépségeit. Csak a legszükségesebb tereptárgyakat tüntetik fel rajtuk. A domborzat jelölése is elnagyolt. A méretarányok sem a legpontosabbak. A turista térképeket egy-egy tájegységről, hegységről készítik és egymással nem illeszthetők össze.

Mindenkinek szüksége van bizonyos fokú tájékozódási képességre. A felső tagozatosok a földrajz óra keretében már bizonyos alapvető ismeretekkel megismerkednek. A mai felgyorsult mobilizált világban megfelelő ismeretek nélkül könnyen eltévedhetünk. Ismeretlen terepen, külföldön, utazások alkalmával nagy segítségünkre lehet a térkép. Maga a térképolvasás nem nehéz dolog. A turista térképek egyezményes jeleket használnak a tereptárgyak ábrázolására, szintvonalakat a domborzat jelölésére. A térképjeleket kell ismernünk hozzá. A térképek nemzetközi megegyezés alapján tájékoztatnak bennünket. Különböző jeleket, rövidítéseket, számokat, neveket és színeket tartalmaznak.

Jelekkel ábrázolják a különböző építményeket. A turistatérképeken még rövidítéseket is találunk mellette, mely a tárgy nevére utal.

A számok a tengerszint feletti magasságot jelölik.

³⁷ Forrás: Farkas György 1972. Téli-nyári táborozások. Tanárképző Főiskolák Tankönyve. Tankönyvkiadó, Bp. Dr. Vízkeledey László (szerk.) 1984. A túravezetés általános ismeretei. Magyar Természetbarát Szövetség. Alfa-print Nyomda.



ÚJ SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A nevek alapján tud a túrázó azonosítani, forrásokat, településeket, völgyeket, hegyeket, tájegységeket.

A színek fontos szerepet töltenek be a térképen.

Fekete: különféle tereptárgyakat (épület, kerítés út) jelöl.

Barna: a domborzat jelölésére használják.

Kék: Vízrel kapcsolatos jelölése tartoznak ide (forrás, patak, kút, tó, folyó stb.).

Zöld: Erdőt jelöli

Piros: A jelzett turista utakat jelölik vele.

A színek jelölését használjuk a turistautaknál is. Ez a Magyar Természetbarát Szövetség által kidolgozott és elfogadott szabályok szerint történik. Minden turistajelzés egy 10x12 cm-es fehér téglalagra kerül felfestésre. A felhasználható színek a következők: kék, piros, sárga, zöld. A jelzett turistautakhoz (ami piros vonal), betűkiegészítést használnak egyes turista térképeken. Ez az út színét jelzi. A betűjelek a következők: K, P, S, Z. A jelzések formái eltérőek is lehetnek. Ez lehet vízszintes sáv, álló kereszt, négyzet, kör, háromszög, barlangjelzés Ω , romjelzés \perp és a dőlt kereszt \times . Minden színnek és minden jelzésnek más jelentése van. Legyen az külön-külön vagy együtt.

Vízszintes sáv



Kék sáv

Több hegységen, tájegységen vagy megyén átmenő főútvonalak jelzésére használják. Az egész országot átszelő országos kéktúra jelzése is ilyen.



Piros sáv

Az egy hegységen, tájegységen vagy megyén átmenő útvonal jelzésére használják.



Sárga és Zöld sáv

Az egy hegységen, tájegységen belüli rövidebb utakat jelöli. A hosszabb út sárga, míg a rövidebb zöld jelzésű.

Álló kereszt $+$

Sávjelzéstől-sávjelzésig, vagy sávjelzéstől valamilyen fontos pontig tartó átkötő vagy rövidítő utat jelöl.

Négyzet \square

Ezek az útjelzések valamilyen objektumtól vagy sávjelzésből kiindulva turistaházhoz, vezetnek.

Kör \circ

Forráshoz, kúthoz, ivóvízvételi helyhez vezetnek ezek a jelzések.

Háromszög \triangle

Hegytetőre, kilátóhoz, kilátóponthoz vezetnek.

Környíl \odot

Az autós turistáknak jelöl rövid, önmagába visszatérő rövid utat, amely a parkolóhelytől indul és oda is tér vissza.


Barlangjelzés Ω

A görög ómega jelre hasonlít és barlanghoz vezet a jelzés.


Romjelzés \perp


Általában várromhoz, romokhoz, műemlékekhez vezet a jelzés.

Fontos megjegyezni az útjelzésekkel kapcsolatban, hogy a kereszt $+$, négyzet \square , kör \circ , háromszög \triangle , ómega jel Ω , a romjelzés \perp színe, mindig azonos a kiinduló sávjelzés színével.

Két függőleges párhuzamos vonal 

Magyarország hegyeiben még ez a jelzés is megtalálható, a sízésre alkalmas utakat jelölik vele.

Találkozhatunk az erdőben tanösvény jelzésekkel is. Ezek fehér alapon átlós vonalak . Lehetnek kék, piros, sárga és zöld jelzésűek. De lehet T alakú és egyéb például gyík, béka, sas szimbólum. A Bükki Nemzeti Park Igazgatósága alá tartozó területeken kék jelzést használnak a tanösvény jelölésére. Vannak az erdőben nem gyalogos turistajelzések is. Ezek szintén lehetnek kék, piros, sárga, zöld jelzések kerékpár szimbólummal, piktogrammal. A kerékpárutakat jelölik.

 Ahol útelágazáshoz érkezünk, ék alakú fehéralapú jelzéssel találkozunk, ami a helyes irányt mutatja.³⁸

Mivel a föld felszíne nagyon változatos, a térképen ezt is megfelelő módon ábrázolják. Két fő csoportját különböztetjük meg: síkrajz és domborzat.

A síkrajz a különböző építmények alaprajzban történő ábrázolására szolgál. Ezek lehetnek utak, erdővágások, álló- és folyóvizek.

A domborzatrajz a terep egyenetlenségeit jelöli. Ide tartoznak emelkedések, mélyedések, hegyek, völgyek.

A terep egyenetlenségeit szintvonalakkal ábrázolják. A szintvonal egy önmagába visszatérő görbe vonal, mely a terep azonos magasságú pontjait köti össze. A jelenlegi turistatérképeken külön jelölik a szintvonalak közötti távolságot. A Cartographia kiadásában megjelenő 1:40000 méretarányú (kék-sárga színű) turistatérképeknél az alapszintköz általában 20 m.

A térképek megfelelő méretarányú kicsinyítést használnak. Ezt a kicsinyítést egy arányszám fejezi ki. Az 1:40000 arányérték azt jelenti, hogy ami a térképen 1 cm, az a valóságban 40000 cm, 400 m.

A turista térképek tájolva vannak. Kinyitott állapotban a felső széle északi irány szerint van tájolva, rajzolva. Négyzetrácsos segédvonalak is találhatóak a térképen. Általában egy négyzetkilométert jelentenek. A pontos útvonal lemérését segítik elő. A térképek egy léptéket is tartalmaznak, amivel a távolság lemérése sokkal pontosabb, kiszámíthatóbb.

7.2. Tájfutó térképek, térképjelek

A tájfutó térkép a tájfutó versenyek nélkülözhetetlen eszköze. Részletesen tartalmazza az adott terület sajátosságait. Mivel a környezet évről-évre változik, a versenyek előtt a rendezők terepbejárást tartanak, hogy a változásokat felmérjék és korrigálják. A javított térképeket újra rajzolják és sokszorosítják. A tájfutó térképeken a nemzetközi szövetség által elfogadott jelkulcsot használnak. A domborzatot, a turista térképekkel ellentétben itt részletesen, 1, 2,5, 5 méteres szintvonalakkal ábrázolják. Ezek a térképek nem tartalmaznak feliratokat, megnevezéseket ezért ezeket csak azok tudják használni, akik birtokában vannak ezeknek az ismereteknek. Megtalálható a tájfutó térképeken a terület neve, a méretarány, az aránymérték, az alapszintvonal értéke. Feltüntetik rajta kék vonalakkal a mágneses észak – déli irányt. A vo-

³⁸ http://hu.wikipedia.org/wiki/Turistajelz%C3%A9sek_Magyarorsz%C3%A1gon nyomán, saját szerkesztés



ÚJ SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyierv.gov.hu
06 40 638 638







































HUNGARY
MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

nalak végén lévő nyílhegyek jelzik az északi irányt. A vonalak távolsága 500 méter. A tájfutó térképek legfontosabb eleme a domborzat, melyet szintvonalakkal jelölnek. Vannak azonban olyan domborzati jellegzetességek, amiket szintvonalakkal nem lehet kifejezni. (Például metsződés, horhos, szárazárok, gödör stb.) Ezek ábrázolására használják a jelkulcsot. A különböző tereptárgyakat is egyezményes jelekkel ábrázolják.

A vízrajz ábrázolására a kék jelzést használják. Domborzati jelek ábrázolása barna színnel történik. Síkrajzi jelzések és a sziklák, kövek jelölése fekete színnel történik.

	ALAPSZINTVONAL: A terep domborzati formáinak ábrázolására szolgáló, azonos magasságú pontokat összekötő vonal.		NEHEZEN JÁRHATÓ ERDŐ: A növényzet a járást akadályozza. A terület nem átlátható.
	FŐSZINTVONAL: A szintvonalrajz könnyebb olvashatósága érdekében minden ötödik szintvonal vastagabb.		NEHEZEN JÁRHATÓ ALJNÖVÉNYZET: A növényzet a járást nehezíti, a terület áttekinthető.
	ESÉSTŰSKE: A domborzat lejtésirányát mutató vonal. Elsősorban a negatív domborzati idomok jelzésére szolgál.		NEHEZEN LEKÜZDHETŐ BOZÓT: Igen sűrű bozót, amely csaknem áthatolhatatlan.
	FÖLDLETÖRÉS: Szintvonalal nem ábrázolható meredekfalú talajletörés, út melletti bevágás, amely a futó számára áthatolható.		MŰVELT TERÜLET HATÁRA: Be nem kerített művelt terület határa, amelyen a természet növények megkímélése érdekében az év nagy részében tilos áthaladni.
	METSZÖDÉS: Szintvonalal, illetve földletörés jellel nem ábrázolható, általában meredekfalú vízmosás árok.		JELLEGHATÁR: Határozott, jól követhető növényzethatár.
	SZÁRAZÁROK: 0,5 méternél mélyebb vízmosás árok, lövészárók, határárok, felhagyott útbevágás.		HATÁROZATLAN JELLEGHATÁR: A növényzet határozatlan, nem jól követhető jellegváltozása.
	KÚP: Szintvonalal ábrázolható, határozott terep kiemelkedés.		JELLEGZETES FA, KÜLÖNLEGES TEREPTÁRGY
	KIS KÚP: Szintvonalal nem ábrázolható, 1 méternél magasabb kis alapterületű halom, földhányás, hangyaboly, földlabdával kifordult gyökér.		FŐÚT: Legalább két forgalmi sávval épített, 5 méternél szélesebb szilárd burkolatú út.
	MÉLYÉDÉS: Alaprajzban szintvonalal ábrázolható mélyedés, töbör.		MELLÉKÚT: 5 méternél keskenyebb szilárd burkolatú út.
	KIS MÉLYÉDÉS: Szintvonalal nem ábrázolható, 1 méternél mélyebb természetes eredetű mélyedés, kis töbör, lyuk.		TALAJÚT: Gépjármű közlekedésre minden évszakban alkalmas, nem szilárd burkolatú út.
	GÖDÖR: Szintvonalal nem ábrázolható 1 méternél mélyebb, mesterséges eredetű gödör vagy lyuk.		KOCSIÚT: Gépjármű-közlekedésre időszakosan alkalmas, kijárt út, amely a terepen egyértelműen észlelhető.
	KÜLÖNLEGES DOMBORZATI TEREPTÁRGY: Hazai térképeken általában rókavár, szénégető hely jelölésére használják.		ÚT: Szélesebb ösvény vagy régi szekérút, amely a terepen nehézség nélkül észlelhető.
	ÁTHATOLHATATLAN SZIKLAFAL: Leküzdhetetlen akadályt és veszélyt jelentő sziklafal, kőbánya. Vízszintes kiterjedését a fogak hossza jelzi.		ÖSVÉNY: Kis ösvény vagy időszakos erdészeti kihúzó út, amely még jól követhető.
	SZIKLAFAL (JÁRHATÓ): Különösebb akadályt nem jelentő, keresztezhető, 0,5-2 m magas sziklafal, sziklalépcső.		FELHAGYOTT ÚT, KIS ÖSVÉNY (Nehezen követhető)
	BARLANG: Természetes barlang, sziklaüreg, fülke, ill. pince, bánya, földalatti kunyhó bejárata. A jel a bejárás irányába nyílik.		KESKENY NYILADÉK: 5 méternél keskenyebb erdővágás, amelyben nem vezet út.
	SZIKLATÖMB: Jól azonosítható 1 méternél magasabb szikla, kötömb.		JÓL LÁTHATÓ ÚTELÁGAZÁS: Ha az ösvények vagy utak keresztezése jól észlelhető, a jelek vonalai csatlakoznak.
	TÓ: Áthatolhatatlan nyílt vízfelület.		HÍD: Vízfolyás és út keresztezése, ahol az úton kiépített átkelőhely, híd található.
	VIZES GÖDÖR: Alaprajzban nem ábrázolható, 5 méternél kisebb átmérőjű vizes gödör, dagonya.		NYILADÉK: 5 méternél szélesebb nyiladék. A megfelelő növényzeti jellel való kitöltés utal a futhatóságra és a láthatóságra.
	ÁTHATOLHATATLAN VÍZFOLYÁS: Akadályt jelentő folyó, patak vagy csatorna, amelyen az átgázolás lehetetlen vagy veszélyes.		VASÚT: Személy- vagy teherszállításra épített bármilyen sínpálya.

-  **VÍZFOLYÁS:** 2-5 méter széles, átugorható vagy átgázolható vízfolyás.
-  **VIZES ÁROK:** Mesterséges eredetű, áthatolható vízfolyás.
-  **KESKENY MOCSÁR, SZIVÁRGÓ VÍZ** 7 méternél keskenyebb mocsár, vagy határozott, meder nélküli vízszivárgás.
-  **NYITOTT VÍZTARTÁLY, KÚT:** Kisméretű, nyitott, víztárolásra szolgáló, betonból vagy kőből épített medence. Kút.
-  **FORRÁS:** Foglalatlan forrás, vízfeltörés. A jel a kifolyás irányába nyitott.
-  **KÜLÖNLEGES VÍZRAJZI TEREPTÁRGY:** (Lásd a térkép jelkulcs-kiegészítését.)
-  **NYÍLT TERÜLET:** Mezőgazdasági művelés alatt álló terület, rét, legelő, tisztás.
-  **FÉLIG NYÍLT TERÜLET (LIGETES):** E területen egyértelműen el nem különíthetően váltakoznak a tisztások, fák vagy bokrok.
-  **DURVA NYÍLT TERÜLET (erdőirtás, magas fű, fiatal ültetés):**A futhatóság függvényében az aljnövényzet jelével kombinálódik.
-  **DURVA, NYÍLT TERÜLET FÁKKAL (Ligetes erdő)**
-  **ERDŐ: KÖNNYEN FUTHATÓ:** Jól futható, érintkező lombosodó fákkal borított terület.
-  **NEHEZEN FUTHATÓ ERDŐ:** A növényzet a futást nehezíti, a sebesség csökken. A terület nem átlátható.
-  **NEHEZEN FUTHATÓ ALJNÖVÉNYZET:** A növényzet a futást nehezíti, a terület áttekinthető.³⁹

-  **LÉGVEZETÉK:** A talaj felett húzódo, tartóoszlopra függesztett vezeték, siliút, drótkötélpálya. Az áthúzás a tartóoszlop helyét jelzi.
-  **ROMOS KERÍTÉS:** Romos vagy megrongált, de jól észrevehető kerítés.
-  **MAGAS KERÍTÉS:** 1,5 méternél magasabb kerítés, fal.
-  **ÉPÜLET:** Alak- és mérethelyesen ábrázolt épület.
-  **MAGAS TORONY:** Kis alapterületű, nagy távolságból észrevehető magas építmény, torony.
-  **MAGASLES:** Kis torony, vadászati célból létesített, talajon álló vadles. Magassága 5 méternél nagyobb.
-  **HATÁRJEL:** Kis dombból kiemelkedő kővel, vasoszlappal vagy fakaróval állandósított jelölés. Magassága 0,5 m-nél nagyobb.
-  **VADETTETŐ:** Vadgazdasági célból épített fácán, öz, szarvas etető. Mérethelyesen épületeknek ábrázolható.
-  **KÜLÖNLEGES KIS TEREPTÁRGY:** Hazai térképeken jelölése, általában: farakás, szózó, pad.
-  **TÉRKÉPRAJT:** A tájékozódási feladat kezdete. A háromszög egyik csúcsa az első ellenőrzőpont irányába mutat. A rajtot illetve a pontokat összekötő folyamatos vonal a szabad útvonalválasztást jelöli.
-  **ELLENŐRZŐPONT:** A terepen megjelölt kóddal azonosítható hely, ahol a bélyegzés kötelező.
-  **CÉL:** A versenypálya vége.

A növényzet jelölésére a zöld jelzés mellett a sárgát is alkalmazzák. A tiszta, jól futható erdőt fehérén hagyják. Minél nehezebben járható, futható a terület, annál sötétebb színű zölddel jelölik. Sárga színnel a rétet, legelőt, erdei tisztást jelölik, valamint a művelés alatt álló területet.

7.3. Tájékozódás

Nappal

Világosan, mikor mindent látunk, a tájékozódás is sokkal könnyebb. A tájékozódás a térkép és az iránytű vagy tájoló segítségével történik. A térképekről már volt szó az előző részben.

Az iránytű és tájoló eltér egymástól. Az iránytű egy szelencében szabadon felfüggesztett mágnesűt tartalmaz, melynek sötétebb vége a mágneses északi irányba mutat. Az iránytű csak tájékoztatásra szolgál, az északi irányt mutatja, irányszöveget nem mér.

A tájoló szintén egy szelencében felfüggesztett mágnesűt, de itt a szelence forgatható, ezáltal tudunk irányszöveget mérni. Az irányszög, valamely iránynak az északi vagy déli iránnyal bezárt szöge.

³⁹ Forrás: Spartacus Se Eger, jelkulcs nyomán saját szerkesztés



A terepen való tájékozódás azt jelenti, hogy megállapítjuk a világtájakat. Ezen belül is az északi irányt és ennek segítségével a környező tereptárgyak, terepidomok, domborzati jellegzetességek azonosításával meghatározzuk a helyzetünket. A térkép és a terep összehasonlításának alapja a térkép helyes tájolása, az északi irány megállapítása.

Iránytű esetén az iránytűt vízszintesen tartva, úgy kell a térképre helyezni, hogy a szelence észak-déli iránya egybe essék a térkép észak déli irányával. Most a vízszintesen tartott térképpel, melyen elhelyeztük az iránytűt addig forgunk a saját tengelyünk körül, míg a szelencében lévő mágnesű északi vége be nem áll az északi jelzéshez. Ekkor a térképünk tájolva van a mágneses északi iránnyal.

Tájoló használatakor a forgatható szelencét állítsuk be úgy, hogy annak észak-dél iránya megegyezék a tájoló irány élével. Ezután helyezzük a tájólót a térképre az előzőekben leírtak szerint, majd hajtsuk végre a térkép tájolását.

Ha nincs náluk iránytű vagy tájoló, de napsütéses idő van a karóránk segítségével is meghatározhatjuk az észak-déli irányt. Mutatóval rendelkező órára van szükség. Az óránk kismutatóját vízszintesen tartva fordítsuk a nap irányába. A kismutató és a 12-es szám közötti kisebbik szöveget felezzük meg. Ez fogja mutatni az észak-déli irányt. Ezután már csak a térképet kell az így megállapított északi irányba fordítani, hogy a térkép tájolva legyen. Segítség lehet a természeti jelenségek használata is az északi irány megállapításában.

Mohásodás. A fák, farönkök törzse északi oldalon mohásabb, mint a más részükön.

Évgyűrűk. Kivágott fák esetében az évgyűrűk az északi oldalon sűrűbbek, mint a többi irányba.

Hófoltok. Hegyoldalak, vastagtörzsű fák, sziklák esetében tavasszal tovább marad meg a hóolvadáskor, az északi oldalon.

Éjjel

Éjszaka könnyen tájolhatjuk térképünket az északi sarkcsillag segítségével. Tiszta égbolton az északi sarkcsillagot nagyon könnyen azonosítani tudjuk. A Nagy-Göncölszekér képét megkeresve az égbolton a hátsó két kerekét egy képzeletbeli egyenessel összekötve és meghosszabbítva, ezt a keréktávolságot 5x fölmérve ezen az egyenesen, megkapjuk az északi Sarkcsillagot. Ez nem más, mint a Kis-Göncölszekér rúdjának a vége, ami a helyzetét soha sem változtatja, és tőlünk mindig északra helyezkedik el. A két Göncölszekér egymáshoz képest fordítva található. Ha megvan az északi irány, már könnyen tájolhatjuk a térképünket.⁴⁰

8. Tájfutás, tájékozódási versenyek

A tájfutás (tájékozódási futás) a tájékozódási túraversenyekből fejlődött ki. A legfontosabb különbség az, hogy a tájfutóversenyen az győz, aki a leggyorsabb. Természetesen emiatt kialakult egy – a természetjáróktól teljesen különböző – tájfutó felszerelés, más a térkép, és más a tájékozódási feladat is.

Fontos felszerelés a tájoló (egy speciális iránytű), a rajtban kézbe kapott térkép (a benyomtatott vagy berajzolt pályával) és a versenyzőkarton vagy az elektronikus „dugóka”. Az ellenőrző pontok megtalálását korábban a versenyzőkarton segítségével igazolta a futó. Ezen, a sok

⁴⁰ Forrás: Kondor Endre 1984. Természetjáró 1x1. Magyar Természetbarát Szövetség és Sportpropaganda Vállalat, Bp.



apró túból álló lyukasztóval vagy színes zsírkrétával tett jelet. Az utóbbi években már a kisebb versenyeket is elektronikus pontérítéssel rendezik. A versenyző egy mikrocsipet tartalmazó dugókat visz magával, melyet néhány tizedmásodpercre az ellenőrzőpontra elhelyezett SI (SportIdent) doboz megfelelő részébe, a dugókat chipjébe helyez, ami nemcsak a pontértéket, hanem pontos idejét is rögzíti. A célban a egy hasonló doboz rögzíti a célidőt, majd egy másik doboz kiolvassa a chipben tárolt adatokat. A számítógép ezután ellenőrzi, hogy megtörténtek-e a pontfogások a megfelelő sorrendben, kiszámolja és kinyomtatja a futó versenyidejét (a rajttól a célig) az összes részidővel együtt.

A tájfutó versenyzők a rajtból egyesével (néhány perces időközlel) indulnak. A versenyzőknek a térképen megadott ellenőrzőpontokat kell felkeresnie tetszőleges útvonalon, de a megadott sorrendben, és a lehető leggyorsabban.

A tájfutásnak nagyon sokféle formája létezik napjainkban. Történhet futva, kerékpárral, vízi eszközökkel (kajak, kenu, evezős csónak, motorcsónak), légi eszközökkel (siklóernyő, vitorlázó repülőgép, hőlégballon), sível, korcsolyával, motoros szán, állatok (ló, szánhúzó kutyá), gépjármű (motorkerékpár, gépkocsi) segítségével. Érdekeségként két különleges versenyt szeretnék megemlíteni a felsoroltakból.

Sítájfutás. A téli hónapokban síléccl is kipróbálhatjuk a tájékozódás örömeit. A terepen nyomokat fektetnek, (több választható útvonal), amelyeket a térkép is ábrázol. A megfelelő sífutótudással rendelkező versenyzők elsősorban a tájkerékpározáshoz hasonlóan útvonalválasztás és követés révén teljesítik a kitűzött pályát.

Trail-O. Ezt a szakágot elsősorban mozgássérülteknek találták ki, de bárki részt vehet rajta. Kerekesszékekben, vagy gyalog, akár utcai ruhában is teljesíthető a táv. A megadott útvonalon haladva a „nézőpontig” haladnak a versenyzők. A pontból egyszerre, egymáshoz közel több pont is látszik. A megadott pontmegnevezés (symbol) – ami az ellenőrzőpontok helyének pontos meghatározására szolgál – alapján kell bejelölni a kapott versenyzőkartonon a helyesnek vélt pontot.

A versenyeket nappal rendezik, de létezik éjszakai verseny is. Sőt a kettő kombinációját is alkalmazzák.

Rendeznek egyéni, csapat és váltó versenyeket, melyeket egy vagy több versenynap alapján értékelnek. Létezik selejtező alapján rendezett verseny is, mikor a döntőbe a megelőző, egy vagy több futam alapján lehet bekerülni.

Tájolás, tájékozódási ismeretek

Mindenekelőtt, hogy valaki képes legyen egyedül tájékozódni, meg kell tanulnia térképet olvasni és a tájolót használni. A térképet csak akkor tudja megfelelően olvasni, ha tisztában van a térképjelekkel. A tájfutó térkép domborzati, síkrajzi, vízrajzi és növényzeti térképjelekkel ábrázolja a terepet. A követendő irány kiválasztásához, a térkép tájolásához a tájoló a legbiztosabb technikai segédeszköz. Éppen ezért meg kell ismerni annak felépítését és használatát. Ha ezzel tisztában vagyunk, a tájékozódást is gyorsan és pontosan tudjuk végrehajtani. Abban különbözik az iránytűtől, hogy rendelkezik egy forgatható szelencével, aminek segítségével nem csak az égtájakat, hanem vízszintes irányszögeket is tudunk mérni

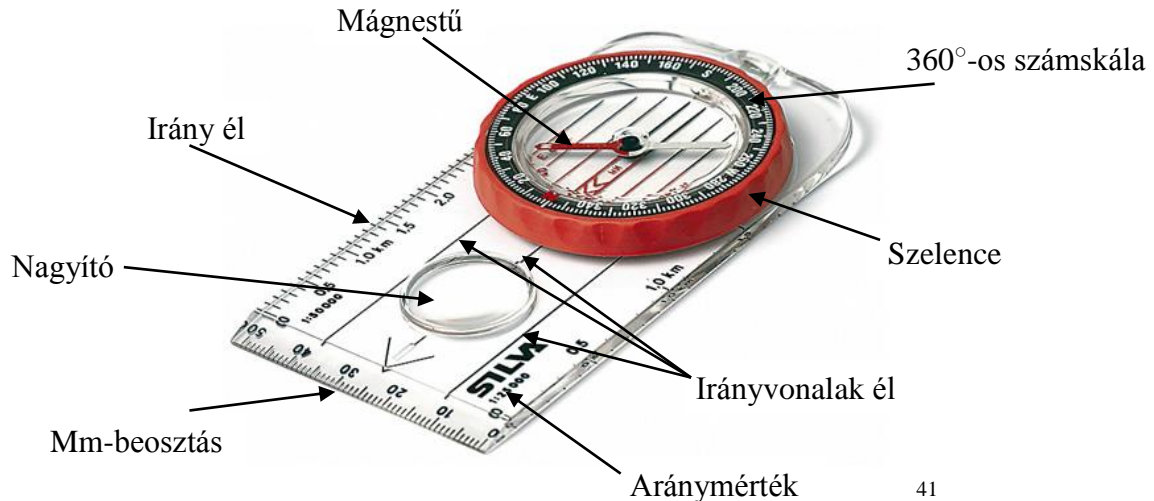


ÚJ SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.



41

Elsődleges feladat, hogy meghatározzuk álláspontunkat. Tudnunk kell, hogy hol vagyunk. Ha ismert a kiinduló helyzet, akkor a térkép tájolása, beforgatása a következő feladat. Amennyiben gyakorlott térképolvasók vagyunk, ez viszonylag egyszerű feladat. Ha nem, akkor kell a térképet tájolni. A forgatható szelencét állítsuk be úgy, hogy annak észak-dél iránya megegyezzen a tájoló irány élével. Ezután helyezzük a tájoló irány élét, a térképre a térképen lévő észak-déli irányt jelölő vonal mellé párhuzamosan. A térképet addig forgassuk vízszintes helyzetben, amíg északi iránya meg nem egyezik a tájoló mágnestűjének északi irányával. Ekkor van a térképünk helyes irányba tájolva.

A tájfutó a térképről levett irányt a valós terepen is tudja követni. Ehhez nem kell feltétlenül tájolnia a térképet. Kezdők, vagy kevésbé gyakorlottak helyes teszik, ha a térképet először tájolják.

A helyes irány levételének menete a következő:

1. Helyezzük a tájolót a térképre úgy, hogy a tájoló irány éle, azaz hosszabbik oldala a kiindulási pontunkat és a célt (a következő pontot), kösse össze. A tájoló hosszabbik, nyílal jelölt vége mutasson a haladási irány felé.
2. Forgassuk el a szelencét addig, míg a szelencében lévő észak-déli irányvonalak párhuzamosak lesznek a térképen lévő észak-déli irányvonalakkal. Ügyeljünk arra, hogy a szelence északi jelölése a térképen lévő északi iránnyal egy irányba nézzen.
3. Vegyük le a tájolót a térképről és forduljunk a testünkkel úgy, hogy a mágnestű északi vége a szelencében lévő északi jelzésre mutasson. (Tartsuk a tájolót vízszintesen.) Ekkor a tájoló hosszanti felén lévő nyíl és az irányvonalak, a helyes irányt mutatják. Ezt követve juthatunk el a ponthoz.⁴²

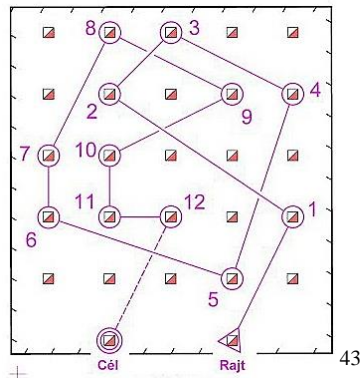
Minden versenyző saját maga választja meg az útvonalát.

A gyerekekkel való megismertetésnek több változata létezik. Fontos, hogy már az első alkalommal is sikerélményhez jussanak. A térképolvasás megtanulása az elsődleges. Nagyon jó módszer ehhez a matrix pálya. Ez nem más, mint egy papírlap, amin négyzetrács szerűen be vannak jelölve a pontok. Ezekből a pontokból alakítjuk ki a pályákat, amiket a gyerekek-

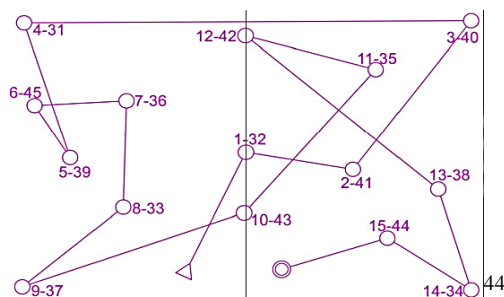
⁴¹ Forrás: http://zoldpont.109.hu/cache/apro hirdetes/kepek/6500-6599/6527_silva_ranger.jpg Feliratozás, saját szerkesztés

⁴² Forrás: <http://www.futas.net/cikkek/tajekozodasifutas/tajfutas-ismerteto.pdf>

nek teljesíteni kell. A pontok vonalakkal vannak összekötve és a rajtból kiindulva, meghatározott sorrendben kell a pontokat érinteni. Lehetőleg minél gyorsabban. A pontokon vannak azonosítók, ami alapján ellenőrizhetik, jó helyen tartózkodnak e? Egymás után több pályát is lehet teljesíteni. Mindenféle előképzettség nélkül a pontfogás örömét kaphatják már az első alkalommal. Nagy előnye, hogy a pálya bárhol felállítható. Tornaterem, udvar, domboldal, mező. Ajánlott az alsó és felső tagozatosoknak egyaránt. Az alsósoknak kevesebb pontot tartalmazó, egyszerűbb pályát tervezünk.



Svéd pályák. Nagyban hasonlít a matrix pályákhoz, csak itt nem négyzetben, hanem szabálytalanul vannak elhelyezve a pontok. Ehhez sem kell előképzettség. Csak a térképet kell a helyes irányba forgatni. Itt is több pályát lehet egymás után teljesíteni. Iskolaudvaron felépítve nagyon hasznos és szórakoztató a gyerekeknek.



9. Éjszakai túrázás

Ebben a fejezetben azt szeretném bemutatni, hogyan tehetjük érdekessé egy 2-3 napos kirándulást vagy néhány napos táborozást. Nagyon népszerű a gyerekek körében az éjszakai, (esti) túra. Célszerű indulás előtt alaposan tájékozódni, memorizálni a térképet. A túra alkalmával feltétlenül legyen nálunk térkép, elemlámpa, (akár mindenkinél), ivóvíz. Ellenőrizzük többször is a csapat létszámát. Indokolatlanul ne verjük fel az erdő csendjét.

Kisebkeknek ajánlatos a tanár vezetésével végig haladni az útvonalon, amely az életkorhoz igazodjon. Célszerű egy rövidebb jelzett úton, vagy tanösvényen rendezni ezeket a túrákat.

Nagyobb gyerekek akár csoportosan is mehetnek térképpel, elemlámpával.

⁴³ Forrás: Spartacus Se Eger, gyakorló térkép nyomán saját szerkesztés

⁴⁴ Forrás: Spartacus Se Eger, gyakorló térkép nyomán saját szerkesztés



ÚJ SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszchenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

Versenyszerűen is rendezhetjük. Ekkor időre kell teljesíteni a túrát. Jelöljük ki ellenőrző pontokat az útvonalon. Minden ellenőrző ponton legyen felnőtt, aki igazolja az ottlétet, illetve segítheti őket irányítással is.

Minden résztvevőnek hatalmas élmény lehet egy jól sikerült éjszakai kirándulás. Éppen ezért készüljünk fel rá alaposan.

10. Túraversenyegek – teljesítménytúra

A teljesítménytúra alkalmával megadott időn belül, előre meghatározott útvonalon kell teljesíteni a távot. Bárki részt vehet rajta, nem kell igazolt versenyzőnek lenni. Szinte minden hétvégén rendeznek teljesítmény túrákat. Nem igényel különösebb felkészülést, de mindenki a saját fizikai képességeihez mérten válassza meg, hogy milyen hosszúságú és szintkülönbségű túrán vesz részt. Általában több táv közül lehet választani.

Miért is jók ezek a túrák? Szabadlevegőn, erdőn, mezőn való gyaloglás élményét nyújtja. Ismert és ismeretlen kiránduló helyeken vezetnek át. Aki társaságra vágyik, találhat partnereket a túrához, de aki a magányt kedveli az is megtalálhatja acv hétvégi kikapcsolódás örömét. A túrát sikeresen teljesítők a rendezőktől kitűzött, jelvény, emléklapot vagy oklevelet kapnak.

Nagyobb iskolai rendezvények alkalmával rendezhetünk mi is teljesítménytúrákat, túraversenyekeket az osztályok csapatainak. Az állomásokon feladatot is adhatunk, ami beleszámít a teljesítménybe. A gyerekek ezeket a túrákat is nagyon szeretik.

Egyre több helyen rendeznek városi versenyeket is, helytörténeti feladatokkal. Meghatározott feladatokat kell végrehajtani a csapatoknak. Meg kell találniuk hírességek szülőházát, emléktábláját stb. A mai kor vívmányait is felhasználhatjuk a verseny folyamán. Mobiltelefonnal képet készíthetnek a helyszínről és a beérkezésükkel ezzel igazolhatják ottlétüket.

11. Nordic walking

Végül két olyan sportágat szeretnék bemutatni pár szóban, ami egyre népszerűbb, egyre nagyobb tömegeket mozgat meg. Az egyik a nordic walking, mely Finnországból indult hódító útjára. A lényege, hogy egy sajátos gyaloglótechnika segítségével, valamint egy pár speciális bottal teljesítünk bizonyos távolságokat. Hatékonyan ugyanakkor kímélő módon fejlesztjük állóképességünket, az izomerőnket, valamint a mozgáskoordinációnkat.

Ez a sportág egyesíti a gyaloglás és a sífutás előnyeit. Fontos különbség azonban az egyszerű gyalogláshoz képest, hogy a botok használata révén képesek vagyunk hosszabbakat lépni úgy, hogy a kezek és lábak ellentétes mozgása mely a járáshoz nélkülözhetetlen, megmarad. A botok használata dinamikát, ritmust ad a gyaloglásnak. Kétféle típusát különböztethetjük meg hatásfokuk szerint. A lassúbb és a gyorsabb tempójú mozgásokat. Az előbbi inkább zsírégető, míg az utóbbi kondíciónövelő.

A Nordic walking 1997 tavaszán mutatkozott be hivatalosan önálló sportként, azóta nem várt népszerűsége tett szert ez az új sport, elsősorban Skandináviában és Európa több más országban, de hódít az Egyesült Államokban, Japánban és Ausztráliában is. A mozgásformát sokféle módon, sokféle iskolában tanítják napjainkban.⁴⁵

⁴⁵ Forrás: http://hu.wikipedia.org/wiki/Nordic_walking

12. Geocaching

Magyarországon 2001-től van jelen ez a sportág. Ekkor helyezték el az első ládát. A lényeg, hogy földrajzi koordináták alapján megkeressük a ládikót és a benne lévő elrejtett ajándékot magunkhoz vegyük, majd mi is helyezzünk el benne valamit az utánunk jövő számára. Ez már bizonyos fokú tájolási ismeretet, terepismeretet feltételez. Nagy segítség ugyanakkor a GPS készülék. Mivel a GPS kb. 10 m pontossággal mutatja meg a helyet így a „kincskeresés” valóban keresés. Pláne akkor, ha az elrejtő még igyekezett el is rejteni a dobozt. Gyerekek számára leginkább táborozások alkalmával ajánlott. Itt megoldható, hogy csak az általunk készített térképek alapján keressék a kincset. Lehet versenyszerűen is játszani. Egyénileg, vagy csapatban. Nagyon élvezetes és hangulatos délutánt szerezhethünk a gyerekeknek. Nagyobb gyerekekkel az erdőben, a tábor körül elhelyezett kincseket is kerestethetünk. Később jó szabadidő tevékenységgé válhat.⁴⁶

Ellenőrző kérdések

1. Mikortól beszélhetünk szervezett túrázásról Magyarországon?
2. Mikor alakult meg a Magyar Természetbarát Szövetség?
3. Melyek a természetjárás legismertebb szakágai?
4. Sorold fel a természetjáró létesítményeket!
5. Melyek a túra szervezésének és vezetésének főbb szempontjai?
6. Melyek a legszükségesebb szempontok a táborok megszervezésénél?
7. Miben különböznek a turista és tájfutó térképek?
8. Miben különbözik az iránytű és a tájoló?
9. Mi a teljesítménytúra lényege?
10. Sorolj fel, néhány közelmúltban kialakult sportágot melyek a túrázással állnak kapcsolatban?

Fogalomtár

Iránytű: Egy olyan eszköz mely egy szelencéből és a benne szabadon felfüggesztett mágnes-tűből áll. Az északi irány megállapítására alkalmas, melynek segítségével tájolhatjuk térképünket.

Tájékozódási futás-tájfutás: Egy olyan atlétikus jellegű sportág, melyet térkép és tájoló segítségével kell teljesíteni. A tájfutó térképen feltüntetett pontokat előírt sorrendben, a legrövidebb időn belül kell teljesíteni. Az útvonalat mindenki szabadon választja meg az ellenőrző pontok között.

Tájékozódási túraverseny: „A természetjárók, túrázók versenye, amely a természetjárás keretein belül lehetőséget ad tájékozódási képességünk fejlesztésére, a fizikai kondícióink javítására, továbbá arra, hogy a résztvevők versenyszerűen összemérjék szellemi-fizikai felkészültségüket a szabad természetben történő tájékozódásban.”

Tájfutó térkép: „Olyan közvetlen terepi tájékozódást szolgáló nagy és nagyobb közepes méretarányú térképtípus, amely a terepelemeket sajátos jelkulccsal olyan részletességgel

⁴⁶ Forrás: <http://hu.wikipedia.org/wiki/Geocaching>



ábrázolja, amely a terepen futósebesség mellett is szembetűnő a versenyző számára. Tipikus méretaránya: 1:15 000.”

Tájéoló: „A tájoló egy körbeosztással ellátott, forgatható szelencében szabadon feltámasztott mágnesű, amellyel bármely vízszintes iránynak a mágneses északi iránnyal bezárt szögét, - az irányszöveget – mérhetjük meg.”

Teljesítménytúra: A természetjárás sportosított versenyszerű változata, amit általában turistaegyesületek szoktak rendezni. A cél, hogy egy előre meghatározott útvonalat, a megadott szintidőn belül kell teljesíteni. A túra alatt ellenőrző pontokat kell érinteni és így igazolni az ottlétet. A túrát szintidőn belül teljesítőket igazoló lappal és jelvénnel jutalmazzák.

Térkép: „A földfelszín vagy valamely részletének arányosan kisebbitett, felülnézetben, tehát alaprajzszerűen készült képe, méghozzá olyan, ami a terepet a valósághoz hűen ábrázolja.”

Természetjárás: „Az emberek olyan tevékenysége, ahol a megszokott környezetükből kiszakadva természetes környezetben töltik el idejüket. Ennek leggyakoribb módja a gyalogos kirándulások és gyalogtúrák, de ide tartoznak a vízitúrák, sítúrák és más, fizikai igénybevétellel járó, csoportos, nem egyszer versenyként lebonyolított túrák is.”

Turista térkép: „Olyan közvetlen tájékozdást szolgáló közepes méretarányú térkép, amelyről a különböző módon folytatott (gyalogos, kerékpáros, sítalp) túrázás szempontjából fontos terepi tájékoztató jelzések közvetlenül leolvashatók.”



VI. KIEGÉSZÍTŐ SPORTÁGAK BEÉPÍTÉSE AZ ÁLTALÁNOS ISKOLAI OKTATÁSBA

Bevezetés

Mivel az új kerettanterv 10 százaléknyi időre szabad kezet adott az iskoláknak, így a tanintézmények akár különböző kiegészítő sportágak megismertetésére is felhasználhatják ezt az időt. Ezen sportágaknak beépítésnek a lehetőségeire szeretném ezt a részt felhasználni. Ezenkívül a sportesemények szervezésével is szeretném megismertetni a hallgatókat.

A következő kiegészítő sportágakra már van kerettanterv:

- nemzeti lovas kultúra
- vitorlázás-vadvízi ismeretek
- sakk
- kerékpározás
- Bejárható Magyarország
- kajak-kenu, vízjártság

Emellett jelen fejezetben szeretném olyan további népszerű sportág beépíthetőségét is taglalni, mint például a floorball.

A sportesemények szervezéséhez pedig szeretnék majd egyfajta mankót, segítséget adni a leendő szakembereknek ahhoz, hogy megfelelő színvonalon tudjanak egy iskolai sportrendezvényt megtervezni, előkészíteni és lebonyolítani.

1. Lovaglás, nemzeti lovaskultúra

1.1. Kincsem – Nemzeti Lovas Program

A kormányzat 2012. március 12-én léptette hatályba a *Kincsem – Nemzeti Lovas Programot*, amelynek fő célkitűzései közé tartozik a lovas ágazat támogatási szintjének az emelése és a lovas kultúra oktatásának a beépítése 2014. szeptember 1-től az általános iskolai oktatásba. A tervek szerint állami támogatás segítségével 2014 szeptemberétől közel 320 általános iskolában válik lehetővé a lovas kultúra oktatása, amelyhez mintegy 320 lovarda részvételét tervezik. A lovas kultúra oktatásának az anyaga a kerettantervben megtalálható.

A nemzeti lovasprogram a teljesség igénye nélkül a következő területeken kívánja fejleszteni a magyar lovas kultúrát:

- A lótenyésztés piaci lehetőségeinek a szélesítése.
- A lovas kultúra hagyományainak a megismertetése az általános iskolai korosztállyal.
- A testnevelő tanári szakokon a lovas kultúra fakultációk beindítása.
- A programban résztvevő oktatók és segítők szakmai felkészítése.
- Elérni, hogy Magyarország az európai lovas turizmus egyik vezető országává váljon.



ÚJ SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszchenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

- A lovassport eredményességének a növelése.
- A lovas terápiás kezelések kiszélesítése a sérült, fogyatékos gyerekek számára.
- Kiemelt létesítményfejlesztés.
- A lovaglás, mint életforma, mint szabadidős hobbitevékenység népszerűsítése.
- A gyerekek lovasok számának növelése.

Nemzetközi versenyek rendezése és támogatása.

A lovaskultúra iskolákban történő bevezetése a mindennapos testnevelés keretein belül az általános iskola 3-4-5. évfolyamain történik felmenő rendszerben. Az oktatási intézmények fő feladatai a nemzeti lovaskultúra tantárgy pedagógiai programjának az elkészítése és annak a végrehajtása. A célok között minél több iskola, gyerek és lovarda bevonása szerepel. A program alapját a több száz évre visszatekintő magyar lovaskultúra jelenti.

Magyarország természeti adottságai miatt is kiváló terepe a lovaskultúra hagyományainak az erősítéséhez. A jelenleg főleg ülő életmódot folytató, keveset mozgó gyerekek közül a nagy többség élőben még nem is találkozott lóval, és vajmi kevés tudása van saját hazájának lovaskultúrájáról. A lovas értékek oktatása nemcsak a gyakorlati lovaglás oktatásáról kell, hogy szóljon, hanem meg kell ismertetni a gyerekeket saját hazájuk hosszú-hosszú időkre visszanyúló lovaskultúrájával is. Fontos pozitív hozadéka lehet, ha a diákjaink közelebről megismerkednek a lovakkal, és ez által kedvező irányba terelhető a személyiségfejlődésük. Emellett segíti a környezettudatos és egészséges életmódra nevelést is. Fontos szempont, hogy a programban a lehető legnagyobb arányban vegyenek részt a hagyományos magyar lófajták egyedei, hogy így a gyerekek is megfelelő képet kapjanak a hagyományos magyar lófajtákról. Ez a feltétel kedvezően élénkítheti a hagyományos magyar lófajták tenyésztését is.

A jelenlegi helyzetben a következő erősségei vannak magyar lovassportnak:

- sikeres oktatási rendszer,
- élethosszig tartó tanulás lehetősége,
- terápiás lovaglás,
- egyedülálló tereplovaglási lehetőségek Európában,
- növekvő hazai beruházások,
- egészséges, megfelelő szintű lóállomány,
- a lovas szolgáltatások rendeletek által való szabályozottsága,
- nemzetközileg elismert fogathajtó eredmények,
- sikeres képzési eredmények,
- megfelelő szintű sportirányítás,
- magas szintű versenyrendezési tapasztalatok,
- az új szabályozás szerinti oktatási intézmények és a lovardák együttműködései,
- meglévő jó színvonalú oktatási intézmények,

Gyengeségek, fejlesztésre szoruló területek:

- jól képzett gyakorlati szakemberek alacsony száma,
- nincs kellő jelenléte a lovassportnak a tanárképzésben,
- hiányzik az akadémiai rendszerű képzés,
- a fiatalok egészségtelen szabadidő felhasználása,
- a gazdasági válság negatív hatásai,
- a kiugró nemzetközi sporteredményekhez kevés számú minőségi lóállomány,

- kevés a magas színvonalú látványos verseny, így nehezen eladható a televíziók és a szponzorok számára,
- az oktató helyek eltérő színvonala,
- a korszerű létesítmények száma kevés,
- a létesítmények fejlesztése, korszerűsítése szükséges.
- a működtetés és fenntartás gazdasági feltételeit javítani kell

A megfelelő oktatási célok eléréséhez szükséges lépések a következők lehetnek:

- a mindennapos testnevelés kereteiben a lovaskultúra megismeréséhez szükséges feltételek biztosítása
- az óvodáskorú gyerekek bevonása az oktatásba, együttműködés a helyi óvodákkal
- költségvetés elkészítése a tervezett programokhoz
- az iskola és egy vagy több lovarda közötti együttműködés megkötése
- az előzetes igények felmérése a szülők körében, a helyi pedagógiai programban a lovas oktatás lehetőségeinek a megfogalmazása.

Konkrét oktatási feladatok korosztályok szerint

Óvodás korosztály:

- lovas helyszínek megismerése, az ottani viselkedésmódok tanulása,
- ismerkedés a lovakkal,
- sportág iránti figyelem felkeltése,
- elméleti oktatás, mesélős formában, játékosan,
- közösségi szellem kialakítása.

1–3. évfolyam:

- a kornak megfelelő testi és szellemi fejlesztés,
- sportági alapképzés mely magában foglalja fizikai, technikai, értelmi, elméleti képzést és nevelést,
- mind a ló, mind a sport iránti szeretet és alázat kialakítása,
- elméleti képzés az életkornak és gyakorlati tudásnak megfelelően.

4–6. évfolyam:

- ismerkedés a speciális oktatási folyamatokkal,
- a sport iránti motiváció fenntartása,
- közösségi szellem fejlesztése,
- sportági speciális képzés az életkornak megfelelően,
- elméleti képzés a gyakorlati szintnek megfelelően.

6–8. és 9–12. évfolyam:

- a sport és a szakág iránti motiváció felkeltése, motiváció fenntartása,
- az életkornak megfelelő testi és szellemi fejlesztés,
- elméleti képzés az életkornak és a gyakorlati szintnek megfelelően,
- sportági speciális képzés, valamint a rajtengedély vizsgára való felkészítés, képzés,
- sikeres vizsga után sportági szakirányú képzés.

1.2. Lovasterápia

A lovasterápiában a ló mint élő, érző élőlényvel való foglalkozás pszichológiai és fiziológiai tulajdonságait hasznosítják. A lovasterápiát lehet alkalmazni neurológiai betegségek, or-



ÚJ SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyierv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

topédiai problémák, pszichés zavarok, érzelmi és mentális zavarok és érzékszervi fogyatékos-ságok esetén. A foglalkozás lehet egyéni vagy csoportos jellegű is. A lovasterápia nagy előnye, hogy a természetben, jó levegőn történik, ami már eleve segítség abban, hogy a nehezen kezelhető gyerekek egy megfelelő egészséges környezetben tudjanak részt venni a foglalkozásokon. A hiperaktív gyerekek viselkedésének a fejlesztésében is jó eredményeket értek el a lovas terápia alkalmazásával. Ez a fajta terápia csökkenti a gyerekek szorongását, fejleszti az önbizalmat, valamint segít az érzelmek kontrolálásában is. Ezen kívül javítja az összpontosító képességet és a helyes testtartás kialakításában is előnyös lehet. Összességében itt a hiperaktív gyerekek megkapják a segítséget ahhoz, hogy megfelelő módon be tudjanak illeszkedni az elfogadott társadalmi normák közé.

A lovasterápia pozitív hatásai

Mozgásterápiás szempontból:

- a kóros izomtónus szabályozása
- a mozgás érzékelés javulása
- az egyensúly és a mozgáskoordináció javítása

Pedagógia, gyógypedagógiai és pszichológiai szempontból:

- figyelem és gondolkodás fejlődése
- élmények és új tapasztalatok szerzése
- a megfelelő önbizalom elősegítése
- a motiváció fejlődése
- emocionális fejlődés

Szociális szempontból:

- a lóval az oktatóval történő kapcsolat kialakítása
- kapcsolat kialakítása a társakkal
- szabadidő hasznos eltöltése
- a mozgásos életmód megszerettetése
- kommunikációs és interakciós képességek fejlődése

2. Vitorlázás és vadvízi ismeretek

A vitorlázás és vadvízi ismeretek tantárgy természetesen nem ajánlható az összes általános iskola számára, hiszen szükséges, hogy rendelkezésre álljon a megfelelő tárgyi, személyi és környezeti feltétel. A vitorlázás általános iskolában történő oktatása hozzájárul a gyerekek testi és értelmi neveléséhez. Az oktatás korosztálya elsősorban az 5–8. évfolyam diákjai közül kell, hogy kikerüljön. A vitorlás sport környezeti és fizikai kihívásai alkalmasak arra, hogy a gyerekeknek sokoldalú képzést nyújtsunk. A természeti erővel való közvetlen kapcsolat ön-fegyelmre és kitartásra taníthatja diákjainkat. A vitorlázásban előforduló váratlan helyzetek fejlesztik a tanulók kreatív gondolkozását és fegyelmezett, tudatos viselkedését. Mivel a vitorlázás egy egész életen át űzhető sport, ha a tanulóink megfelelő jártasságot szereznek benne, akkor egy egész életen át tartó kellemes időtöltési lehetőséget ismernek meg. Az 5–8. évfolyam oktatási folyamatában a fizikai felkészítés foglalkozásai és az elméleti ismeretek foglalkozásai meg kell, hogy előzzék a specifikus nyílt vízben történő gyakorlatokat. Az órakeretbe beletartozó órákon kívül, kívánatos lehet az oktatási évbe beiktatni egy többnapos táborozási



lehetőséget is. A vitorlázás biztonságos megtanulásához, a diákjainknak vízbiztosan kell tudni úszniuk és megfelelő motorikus képességek és fizikális erővel kell rendelkezniük. A vitorlás hajó irányítása előtt szükséges először a gyerekekkel kisebb vízi jármű irányításának a megtanítása (kajak, kenu). A vitorlázáshoz kapcsolódó tevékenységek által fejleszthető a gyerekek kez ügyessége és politechnikai képessége. Megtanulhatóak az egyszerű hajójavító eszközök használata és a kötélzet segítségével az egyszerűbb hajózásban használható csomózási technikák. Az egészséges életmódra nevelés is kiemelten megvalósul a szabad levegőn töltött aktív mozgásos tevékenységgel. A megfelelő, négy éves képzési ciklus végére a gyerekek el tudnak tudni jutni odáig, hogy magabiztosan kezeljék az egy és két személyes hajót és ismerjék a hajó felszereléseit és megfelelően tudják használni azokat. Képesek a hajót gyenge és erős szélben is megfelelő módon kormányozni. El tudnak rajtolni a meghatározott helyről időben és optimális sebességgel. Képesek a hajót megfelelő sebességgel vezetni erős és gyenge szélviszonyok között egyaránt. Képesek túltenni magukat az esetleges kudarcokon és kreatív megoldási lehetőségeket keresni. Tisztelik a természetet, a természet erőit, megfelelő hozzáállással viseltetnek vitorlás társaik irányába. Tisztában vannak a vitorlás sport versenytípusaival, szabályaival. Behatóan ismerik a vitorlásversenyek a vitorlás sport sporttörténeti vonatkozásait.

A vitorlás sport megfelelő oktatásával a gyerekek közelebb kerülhetnek a természethez és beható ismereteket szerezhetnek a vízi sportok több ágával is.

3. A sakk beépítése az általános iskolai oktatásba

Az Európai Parlament 2012. március 15-én fogadta el a „Sakk az iskolában” program európai uniós oktatási rendszerekbe való bevezetését. 2013 őszétől már a magyar általános és középiskolákban is tananyag lett az iskolai sakkoktatás. A sakk művelésének rendkívül sok pozitív hozadéka van, amely kiemelt fontosságú lehet az általános iskolás gyerekek fejlődésében. A sakk elsősorban önuralomra, becsületességre, megfelelő és gyors helyzetértékelésre és döntésre, kitartásra, a kudarcok elviselésére, felelősségérzetre és a versenytársunk felé irányuló tiszteletre nevel. A fejlesztő hatásai között megemlíthetjük az emlékező tehetség fejlesztését az elvont és logikus gondolkodás fejlődését, az összefüggések felismerését, az összpontosító képesség fejlődését, a kombinatív és a tanulási képesség fejlődését. Ezek mellett a sakk megtanít az ellenfelünk megbecsülésére és arra is, hogy a nehéz szituációknak is van megoldási lehetősége. Fontos megemlíteni, hogy azoknál a korú gyerekeknél kezdhetjük meg a sakk oktatását, akik a megfelelő számolási képesség birtokában vannak. Mindig az egyszerűbb feladatok felől haladjunk a bonyolultabb feladatok felé. Nem lehet pontos életkort megadni, hogy mikor kezdjük el sakkot oktatni a gyerekeknek, hiszen minden gyerek más és más. Vannak olyan gyerekek, akik már 3-4 éves korukban is megfelelően tudnak koncentrálni egy bizonyos dologra. Ugyanakkor vannak olyan gyerekek is, akik 6-7 éves korukban is csak egy pár percet tudnak koncentrálni egy bizonyos dologra. Azt azonban azt leszögezhetjük, hogy az általános iskolai korosztálytól kezdve már biztosan elkezdhetjük a diákjainknak oktatni. Természetesen a gyerekek képességei és készségei között nagy eltéréseket fogunk tapasztalni. Semmi esetre nem szabad azt a megoldást választanunk, hogy a képzés kezdetén ígéretesebb gyerekekkel foglalkozunk kiemelten és a többieket elhanyagoljuk, hiszen egy idő után kiderülhet, hogy az elején látszólag ügyesebb gyerek megáll egy szinten és a tanítási folyamat



ÚJ SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszchenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

elején még bizonytalanabb gyerek megelőzi a fejlődésben. Két fontos tulajdonság megfigyelésével azonban viszonylag tudunk következtetni, hogy mely diákunk fog a sakkban hosszú távon is jó eredményeket elérni az oktatás folyamatában. Ez a két képesség a koncentrációs képesség és az akarati tényezők.

Nehéz tehát megállapítanunk a sakk oktatása alatt, hogy mely gyerekeink az igazán tehetségesek, de azért léteznek sajátosságok, amelyek mankót jelenthetnek a tanár számára:

- gyorsan és könnyen el tudják sajátítani az új tananyagokat
- teljesítményszintjük jobb az adott életkor átlagánál
- magas szintű logikus gondolkodás jellemző rájuk
- sokat olvasnak, és jó szinten tudják kifejezni magukat
- igényük van a különböző összefüggések megértésére
- kreatív probléma megoldási képesség jellemző rájuk
- egy bizonyos feladat iránti magas elkötelezettségük van
- magas motivációs szint
- jó szintű memória

A különböző kreativitást kutató tesztekben kiderült, hogy a kreativitás viszonylag stabil emberi tulajdonság, amely a kisiskolás kortól kezdve a serdülő és a felnőttkorban is megmarad.

A magyar oktatásban, a matematika oktatás egyik célja az alapvető gondolkodási képességek, például a logikus gondolkodás fejlesztése. A sakknak, mint tantárgynak, sportnak a művelése ebben az irányban is nagy segítség lehet, hiszen egy, a játékban előforduló szituációban a diák a következő lépést a logikus gondolkodást alapul véve fogja végrehajtani. Minél többet van szüksége a játékban a gyereknek a logikus gondolkodásra, annál jobban és eredményesebben fogja tudni használni a való élet szituációiban is. A sakk arra nevel, hogy körültekintéssel döntsünk. Egy adott szituáció lehetőségeit gondoljuk át többféle szempontból és próbáljuk meghozni a számunkra legjobbnak ítélt döntést. Miközben a következő lépésén gondolkodik a gyermek, megpróbálja az ellenfele további válaszlépéseit is előre lezongorázni, ezáltal a gyerek fantáziája is fejlődik. Fontos szerepe van az iskolai sakkfoglalkozásoknak abban is, hogy a mai rohanó, stresszes életre, életmódra felkészítse a gyerekeket. A munkahelyeken egyre fokozódó elvárásoknak való megfeleléshez is jó felkészítés lehet a sakk oktatása az iskolában, hiszen azokban a gyerekekben akik, 7-8 éves korukban már képesek 1-2 órás sakkjátszmát végigjátszani, kialakul a monotónia tűrés és a tartós figyelem képessége is. A gyerekek kreativitása döntő fontosságú lehet a sakk tanulása folyamán.

A kreatív gyerekekre a következő jegyek lehetnek a jellemzőek:

- kíváncsi
- pozitív önképe van
- kitartó
- nagy munkabíró képessége van
- széleskörű érdeklődés jellemzi
- munkaszerető
- tevékeny

Azoknál a gyerekeknél, akik igazán megszeretik a sakkot, a szabadidő eltöltése is egy hasznos tevékenységre összpontosul. A sajátos nevelésű igényű gyerekeknél is pozitív eredményeket tudtak elérni a sakk tanításával. Sokat fejlődik a gondolkozó képességük és bonyo-

lultabb feladatok megoldására is képessé válnak. A gyerekek azért is szeretik a sakkot, mert az amúgy nagyobb fizikális erőt és jó labdaérzékelt igénylő sportokban nem jól teljesítő gyerekek, ezen a szinten legyőzhetik a náluk más sportágakban jobban teljesítő gyerekeket.

Összegzésként elmondható, hogy a sakk olyan sokféle pozitív hatással bír, hogy erősen ajánlott az oktatása akár az összes magyarországi általános iskolában.

4. Kerékpározás

Az oktatási intézményekben a szabadon választható órakeret terhére heti egy órában tanulhatják diákjaink a kerékpározási ismereteket. Kezdetben a 3–4. és az 5–6. évfolyamokon tanulhatják a gyerekek az anyagot. Az órákon a diákok megismerhetik az alapvető közlekedési szabályokat és gyakorlatban elsajátíthatják az egyéb a kerékpározást segítő ismereteket.

Bringaakadémia

A Bringaakadémia tantárgyban négy nagyobb témakört érintenek 64 órában a gyerekek:

- KRESZ-elmélet és egyéb közlekedési elméletek (vizsgálattal zárul)
- kerékpár-technikai ismeretek
- kerékpáros gyakorlati feladatok
- a *Bejárható Magyarország* programhoz kapcsolódva, túrázási ismeretek tanulása

A pedagógusok számára 30 órás továbbképzésre van lehetőség, ahol az oktatandó ismeretekre készítik fel őket.

A gyerekek az őszi időszakban elsősorban az elméleti ismeretekkel találkoznak. Míg a tavaszi időszakban a gyakorlati képzésen van a hangsúly. A 3-4. évfolyamos gyerek oktatásakor fontos szempont lehet az a tény, hogy az élethosszig tartó fizikai aktivitásra való igényt itt alapozhatjuk meg a legkönnyebben. A 3-4. évfolyamos gyerekek oktatási folyamatának a végére el kell jutnunk odáig, hogy a gyerekek nagy biztonsággal tudjanak kerékpárral közlekedni kerékpárutakon vagy kis forgalmú közutakon, illetve biztonsággal rész tudjanak venni a különböző szervezett kerékpáros túrákon. Fontos megismertetni a gyerekeket a kerékpáros sport szakágaival, a KRESZ megtanítása által pedig a szabálykövető magatartásra való igényét alapozhatjuk meg a diákjainknak. A kerékpár karbantartási lehetőségeivel, a kerékpár beállítási lehetőségeivel és az egyszerűbb javítási folyamatokkal is megismerkedhetnek a tanulóink. Fontos szempont a kerékpározásra alkalmas ruházat megismertetése a gyerekekkel, fokozott hangsúlyt fektetve a különböző védőfelszerelések használatára. A 3–4. évfolyamos diákoknak az oktatás végére fel kell tudni ismerni a különböző KRESZ táblákat és ismerni kell azok pontos jelentését, emellett tisztában kell lenniük az elsőbbség fogalmával, és tudniuk kell kis forgalmú autóutakon közlekedni.

Az 5–6. évfolyamos oktatásban az előzőleg megtanult ismeretek ismétlésére azok kibővítésére van lehetőségünk. Emellett meg kell ismertetnünk a gyerekeket a kerékpározás turisztikai vetületével, lehetőségeivel. Fel kell készítenünk emellett a tanulókat a különböző időjárási körülmények közötti kerékpározásra az ott tapasztalható körülményekre. A közúti kerékpározás mellett a hegyikerékpározás lehetőségeivel is meg kell őket ismertetnünk. Az 5–6. évfolyamos gyerekeket, akiket a kerékpározás sportolási lehetősége is érdekel, támogatnunk kell és segíteni kell nekik a kerékpáros versenysportban való részvételben. A kerékpáros túrákról az ott mutatandó viselkedésről a megfelelő felszerelésről is ebben a korosztályban kapnak



ÚJ SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

behatóbb ismereteket. Baleset esetén a legfontosabb tennivalókat is elsajátítják a kétéves képzés során. Az 5–6. évfolyam végére a tanulónak olyan szintre kell jutnia az ismeretekben, hogy egy nagyobb kerékpáros túrán is biztosan tudjon a többi gyerekekkel együtt kerékpározni. Képesé válik a diákunk egy túraútvonal megtervezésére, előkészítésére. Betartja az erdő rendjét, ismeri a helyes viselkedési normákat a természetben. Esetleges baleset esetén tisztában van a megfelelő elvégzendő teendőkkel.

Az iskoláknak a kerékpáros oktatáshoz a következő segédeszközöket kell, hogy minimálisan beszerezze:

- kerékpárok
- fejtűk
- pumpa
- szerszámkészlet

A kerékpározás oktatásával a gyerekek idejében meg tudják tanulni a legfontosabb KRESZ-szabályokat, a gyakorlati ismeretek segítségével el tudják kerülni kerékpározás közben az esetlegesen előforduló veszélyhelyzeteket, emellett pedig megszerethetnek egy olyan tevékenységet, amellyel a saját szabadidejüket tudják egészségesen és aktívan eltölteni.

5. Bejárható Magyarország

A *Bejárható Magyarország* program fő céljai között olyan prioritásokat találunk, mint a saját környezetünk, hazánk teljesebb körű megismerése, a gyerek igényének felkeltése a mozgásos szabadidő eltöltés gyakorlata felé és egy egészségesebb társadalom megteremtése. A tervek szerint a programba beintegrálhatóak a korábban már ismerttetett programok (lovaglás, vitorlázás, kerékpár, túrakenu, gyaloglás). Tulajdonképpen ezzel az öt közlekedési eszközzel megvalósítható a *Bejárható Magyarország* program. Az iskolák a program segítségével egy teljesebb honismeretet adhatnak diákjaik számára, akik sokkal teljesebb képet kaphatnak, ezáltal hazájuk természeti értékeiről. Egyúttal erősíthető a gyerekekben a hazaszeretet az egészséges szintű hazafiasság érzése. A természetvédelemre való nevelésnek is kiváló eszköze lehet a program, hiszen a természetben járva, saját tapasztalatokból érthetik meg a természetvédelem szükségességét. A túrák folyamán a gyerekek jobban megismerhetik társaikat, a táborhelyek kialakításakor közös feladatokat kaphatnak, amelyek segítségével pozitív személyiségfejlődés érhető el diákjaiknál. Az erkölcsi nevelésnek kiemelt szerepe van a tantárgy tanításának folyamatában, hiszen a gyerekek a túrák során különböző emberekkel, vallásokkal, szokásokkal, népcsoportokkal találkozhatnak, amelyeknek a pozitív elfogadása segítheti a megfelelő erkölcsi normák kialakulását a gyerekekben. Összességében a fő célunk az lehet, hogy minél több tanulónkból természetbarát, a természetet óvó fiatal neveljünk a program segítségével. A cél az lenne még, hogy a megtervezett túrák, kirándulások ne autóbusszal, vonattal történjenek, hanem a gyerekekkel együtt gyalog, kerékpárral, kajakkal, kenuval, gyalog túrákkal és így ismerjük meg minél többet hazánk gazdag természeti értékeiből. A tanórák során a diákok elméletben megismerik az ország bejárhatóságát a különféle túra lehetőségek bemutatásával. Megtanulják a legfontosabb túra jeleket, a tájoló használatát, a vízi túra sajátos feltételeit (vízi KRESZ).

Jegyzetünk előző fejezeteiben ezekről már bővebben szóltunk így most ezeket a részeket itt most nem bontjuk ki újra. Majd, miután az elméleti ismereteken túl vagyunk az iskola és a



szülők lehetőségei szerint tervezhet a tanintézmény több a természetben végrehajtott túratáborral is. A Bejárható Magyarország ismeretanyagának a megtanítását nem kell feltétlenül mindig külön órán elképzelnünk, hiszen a térképismeretet és tájolást a földrajz óra keretein belül is nagyszerűen meg lehet oldani.

A program egyik kiemelt feladata, hogy az egyre inkább ülő életmódot folytató ifjúság tagjait kiemelje a televízió és a számítógépes játékok elől és egy mozgásos szabadidős tevékenységet szeretessen meg a gyerekekkel úgy, hogy a diákok a tantárgy befejezése után önállóan is képesek legyenek kisebb-nagyobb túrákat megtenni. A szabad levegőn végzett testmozgás egy élethosszig tartó pozitív időeltöltési lehetőséggel ajándékozhatja meg a diákjainkat.

A tanítási folyamat során természetesen a túrázások megszervezésekor is be kell tartanunk a fokozatosság elvét. Először elég csak a közvetlen környezetünkben egy pár órás túrát tennünk. Később szervezhetünk egy egész napra szóló túrát, majd jöhetnek az egész hétvéges „ott alvós” túrák is. Végezetül az igazán rátermett diákjainkkal megpróbálhatunk részt venni valamelyik teljesítmény túrán is. A program elméleti részét heti egy órára tervezték a szakemberek így az iskolák könnyedén beépíthetik akár a tanórai órakeretbe is, de délutáni foglalkozások részeként is tanítható. Minden pedagógus, iskola bátran beveheti a saját tantervébe ezt a programot, hiszen kevés olyan tantárgy van, amely ennyire nem elvontan tanítható, hiszen az elméletben megtanult ismerteket a gyerekek, akár már azon a hétvégén alkalmazhatják gyakorlatban is.

6. A falusi turizmus és a szabadidő mozgásos eltöltésének lehetőségei

A falusi turizmus lehetőségei folyamatosan bővülő pályán mozognak Magyarországon. Ezeket a lehetőségeket gyakorló pedagógusként jól kihasználhatjuk akár egy játékos sportdelután szervezésekor, akár egy osztálykirándulás keretei között.

A falusi turizmus programlehetőségeinek a fajtái a következők lehetnek (Könyves–Müller 2001):

A) Egyszeri egy alkalommal megrendezett rendezvények, amelyek valamilyen nagy horderejű eseményhez kapcsolódhatnak (napfogyatkozás, ezredforduló szilvesztere).

B) Azok a rendezvények, amelyeket minden évben az év azonos szakaszában, hagyományteremtő vagy -őrző jelleggel rendeznek meg (Hortobágyi délibáb futóverseny)

Számunkra azok a rendezvények a fontosak, amelyek a falusi turizmus rekreációs szabadidő-eltöltési lehetőségeit jelentik. A rekreációs tevékenységek közül is a fizikai, sport rekreációs tevékenységeket építhetjük be a gyerekek programjába egy kirándulás alkalmával, amennyiben a mozgásos időeltöltés a célunk. Szintén a Müller–Könyves-féle könyvben találunk olyan mozgásos programlehetőségeket, amelyeket a falusi turizmus keretein belül próbálhatunk ki a diákjainkkal. Egy nagy részükről már volt szó a könyvünkben.

A következő lehetőségeink vannak a mozgásos rekreációban a falusi turizmus keretein belül:

- íjászat
- lovas sportok, lovas programok
- túrázás
- kerékpártúrák
- vízitúrák
- téli sportok



ÚJ SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszchenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

Ide sorolható még a horgászat és a vadászat is, de ezekre az időtöltésekre az iskolás korosztálynál nem kell nagyobb hangsúlyt fektetnünk. A könyv az összes fentebb felsorolt mozgásos lehetőségről szólt már bővebben. Egyedül az íjászat maradt ki, mint mozgásos szabadidős lehetőség.

Azt gondolom érdemes erről is egy kicsit bővebben írni, hiszen az íjászatnak ősi hagyományai vannak Magyarországon. Mivel az íjából különböző méretek szerezhetőek be így a legkisebb korosztály képviselői is találnak az életkoruknak megfelelőt. Saját őseink híresek voltak a lóháton való nyilazásról. A falusi turizmus keretein belül a diákjainknak ezt az ősi magyar hadiviselést akár gyakorlatban is megmutathatjuk, sőt a legügyesebb tanulóink akár ki is próbálhatják ezt a fajta íjászatot. Az íjászat előnye a test különböző izomcsoportjainak a fejlesztése is (kar és vállöv izomzatának a fejlődése). A megfelelő felszerelés használatával a kezdő íjászoknak is nagy élményt jelenthetnek már akár az első próbálkozások is. Fontos ennél a mozgásos tevékenységnél tanulóink figyelmét felhívni a lövés és a gyakorlás alatt mutatott fegyelmezett magatartásra az esetlegesen előforduló veszélyhelyzetekre is.

7. A floorball ismeretanyaga az általános iskolában

Az első floorball szövetség 1981-ben alakult meg Svédországban. Magyarországon a játékot 1989-ben mutatták be. Még ebben az évben megalakult a Magyar Palánklabda Szövetség, amelynek jogutódja lett 1997-ben a Magyar Floorball Szövetség. 1998-tól diákolimpiai sportág. Mivel a floorball egy dinamikus, gyors aránylag sok gólt is eredményező sportág és emellett egy viszonylag minimális felszerelés igényű játék, ezért szívesen alkalmazzák az általános iskolákban.

Mivel a floorball kimondottan dinamikus játék, ezért a mérkőzések során magas számban fordulnak elő gólhelyzetek. A gyerekek kimondottan szeretik ezt a sportágat, hiszen gólt szerezni minden gyerek szeret. A játék dinamikus jegyei miatt kiemelten segít a gyerekek állóképességének a növelésében és az elfáradással szembeni alkalmazkodásban. A játék közben előforduló magas iram, a sok futómozgás kiemelten segít az alsó végtag izomzatának fejlesztésében. Ezen kívül a játékban előforduló lövő mozdulatok nagy ismétlésszáma által az alkar izomzata is kiemelten fejlődik. A tanulóink mozgásfejlődésére, reflexeinek a fejlődésére is kiemelten jó hatással van a floorball játék gyakorlati művelése. Általános tapasztalat, hogy a gyerekek szívesen floorballoznak, ezáltal úgy tudunk megfelelő szintű terhelést adni a tanulóknak, hogy olyan mozgásformát végeznek, amit jó kedvvel, jó hangulatban tudnak művelni. Amennyiben a testnevelés órákon szeretnénk oktatni a floorballt fokozottan fel kell hívnunk a tanulóink figyelmét az ütővel okozható sérülések veszélyeire. Éppen ezért az erre vonatkozó szabályokat, balesetmegelőző magatartásokat szigorúan be kell tartatnunk.

Egy floorballóra felépítése vázlatosan (Nebe-Kratochvil, 2013):

- általános futófeladatok,
- gimnasztikai feladatok,
- futófeladatok (iramfutások, repülőfutások),
- ütővel és labdával végzett feladatok.

Az óra fő része:

- passzfeladatok,
- kapusok bemelegítése,

- támadó és védő feladatok gyakorlása,
- emberelőnyös helyzetek gyakorlása,
- 5:5 elleni játék,
- levezető rész gimnasztikai feladatokkal.

Fontos, hogy a gyerekeket életkoruk függvényében folyamatosan ismertessük meg a sportág hivatalos szabályaival és azok alkalmazásával a játék közben.

Azt gondolom, hogy a floorball sportág Magyarországon is egyre népszerűbb. A gyerekek szívesen foglalkoznak ezzel a sportággal, szívesen játsszák ezt a játékot a testnevelés órákon. Ezért, ha van lehetőségünk, akkor építsük be az iskola helyi tantervébe is.

A következő részekben az Oktatáskutató és Fejlesztő Intézet honlapján megtalálható kerettantervek közül ismertetjük a szabadon felhasználható órakeretben választható tantárgyakat és azok jellemzőit. (www.ofi.hu)

8. Rendezvényszervezés

A rendezvényen egy közösségen belül megrendezett összejövetelt értjük. A rendezvény-szervezésen pedig egy előre meghatározott célból, adott helyen és időben tartott összejövetelt értjük mely magában foglalja a rendezvénnyel kapcsolatos összes teendőket (előkészítés, lebonyolítás, utómunkálatok) a végrehajtását, koordinálását.

A legfontosabb képességek, amelyekkel egy jó rendezvényszervezőnek rendelkeznie kell a következők:

- jó szervezőképesség
- magas szintű kommunikációs készség
- határozottság
- emberismeret
- megfelelő gazdasági ismeretek
- tervezőképesség
- megfontoltság
- improvizációs képesség

8.1. A rendezvények típusai

1. Az összejövetel *időtartama szerint*:

- a párórás rendezvényektől egészen a többnapos, kéthetes rendezvényekig terjedhet.

2. A résztvevők *motivációja szerint*:

- ismeretszerzés,
- kapcsolatépítés
- szórakozás céljából megrendezett.

3. *Hatókör* szerint:

- világrendezvény, amelyen a világ országainak legalább 25-30%-a részt vesz. Ilyen például a Nyári Olimpiai Játékok.
- kontinenst érintő rendezvény, amelyen egy kontinens országainak a 25-30%-a részt vesz. Például a Labdarúgó Európa-bajnokság.
- nemzetközi, amelyen a rendező országon kívül még legalább három ország részt vesz
- országos



ÚJ SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

- regionális
 - kistérségi
 - helyi (városi, falusi)
4. A **helyszín** jellege szerint:
- zárt helyszínen megrendezett
 - nyitott helyszínen megrendezett
 - egy vagy több helyszínes
5. A **szervező** szerint:
- profi
 - amatőr
6. **Gazdasági célja** szerint:
- profitorientált
 - nonprofit
7. Egy rendezvény **típusa** lehet kongresszus, bál, parti, termékbemutató stb.
8. A rendezvény **jellege** szerint pedig lehet politikai, kulturális, sport stb.
9. Egy rendezvény **célja** lehet:
- imáz teremtés
 - hagyományteremtés
 - imázs erősítése
 - hagyományőrzés
 - profitszerzés
 - oktatás, ismeretközvetítés
10. A rendezvény **eredetisége** szerint:
- Kandidált esemény: megrendezésére több ország is pályázik (kandidál). Ilyen például az olimpiai játékok megrendezésére való kandidálás. A cél a rendezési jog elnyerése.
 - Adaptált események: az egyes országokban sikeresen működő rendezvények, amelyet egy másik ország is átvesz.
 - Innovált rendezvényen egy olyan rendezvény kitalálását és megszervezését értjük, amely nemcsak az adott országban, térségben nem volt még megrendezve, hanem egyéb más helyen sem.
 - Konvencionális, továbbfejlesztett rendezvények azok, amelyek egy már létező rendezvényt fejlesztenek tovább.

8.2. A rendezvényszervezés folyamata

A folyamat négy fő részből áll:

- A) tervezési szakasz
- B) előkészítő szakasz
- C) lebonyolítás
- D) utómunkálatok, értékelés

A következőkben erről a négy szakaszcól lesz szó. Vagyis arról, hogy gyakorlatban miképp tudunk egy saját szervezésű rendezvényt lebonyolítani.

A) Tervezés

A tervezés folyamatát három részre tudjuk bontani:

- információgyűjtés
- költségterv
- ütemterv, forgatókönyv

Információgyűjtés:

Elsősorban meg kell határoznunk, hogy milyen költségvetéssel rendelkezünk illetve, hogy milyen korosztálynak szeretnénk megrendezni a rendezvényünket. Amennyiben már korábban rendeztünk ilyen típusú rendezvényt fel kell használnunk annak a tapasztalatait. Be kell gyűjtenünk az információkat arról a helyről, helyszínről ahol a rendezvényünket meg szeretnénk valósítani. Fel kell mérni, milyen technikai feltételek állnak a rendelkezésünkre, mekkora a helyszínünk, milyen a megközelíthetősége. Meg kell vizsgálnunk azt is, hogy a rendezvényünket támogató szponzorok számára milyen reklámozási lehetőségeket tudunk biztosítani.

Költségvetés elkészítése:

Célszerű nagy költségcsoportokat csinálnunk, amelyeknek előre meg tudjuk határozni a végleges költségét. Így nagy pontossággal tudunk mondani egy végösszeget.

Ilyen nagy csoportok lehetnek:

- vendéglátás költsége
- az alkalmazandó technikai felszerelés költségei
- a helyszín bérlésének a költsége
- dekoráció
- takarítási költségek
- előkészítő munka költségei
- az alkalmazottak bérezése

B) Előkészítés

A forgatókönyv:

A forgatókönyv összeállítása három részre bontható fel:

- építési rész
- lebonyolítási rész
- bontási szakasz

Miket kell tartalmaznia egy jó forgatókönyvnek?

A forgatókönyvnek átgondoltnak, könnyen áttekinthetőnek, jól érthetőnek kell lennie.

A lebonyolítás összes szakaszára ki kell, hogy térjen.

Minden nagyobb csomóponthoz hozzá kell rendelnünk a felelős személyt a rendezvényt szervező csapatunkból. Olyan forgatókönyvet kell leraknunk az asztalra, ami reálisan megvalósítható.

A különböző feladatoknak meg kell adnunk:

- a pontos dátumát (év, hónap, nap)
- a pontos idejét (óra, perc)
- a részletes leírását
- a feladat elvégzésért felelős személyt
- a feladat végrehajtásában részt vevő személyeket



SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszchenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

Fontos, hogy a tervezési szakasz folyamán állítsunk össze egy teljes névlistát azokból a személyekből, akik a szervezés, rendezés valamely folyamatában részt vesznek. Állítsunk össze egy ellenőrző listát, amelyen folyamatosan figyelemmel tudjuk követni, hogy a rendezvény előkészítő szakaszában minden feladat a tervezettnak megfelelően megy. Így ki tudjuk küszöbölni azt a problémát, hogy valamely tervezett feladatot ne hajtsunk végre. Az előkészítő szakaszban készítjük el a rendezvényünk reklámanyagát, és ha szükséges a sajtó számára készített anyagokat is. A rendezvényünkre a hivatalos meghívókat is ekkor készítjük el.

Amikor a tervezési szakaszban véglegesen eldől a rendezvényen résztvevő személyek száma, akkor tudunk közel végleges költségvetési tervet készíteni.

C) Lebonyolítás

Építési szakasz:

Természetesen ez a szakasz akkor veszi kezdetét, amikor a rendezvényünk helyszínét már birtokba vettük és tudunk rajta az általunk elképzelt tervek szerint alakítani. Ez a szakasz egészen addig tart, amíg az első vendég megérkezik a rendezvényre. Az építési szakasz összes munkáját folyamatosan a helyszínen kell ellenőriznünk az elkészített forgatókönyv alapján. A forgatókönyvünkben minden percre pontosan meg van határozva, de minden egyes mozzanathoz csatoljunk hozzá megfelelő tartalék időt is.

Aminek mindenképpen percre pontosan kell kezdődnie az maga a rendezvény. A rendezvényünk tényleges megtartása előtt szükséges próbákat tartanunk és, ha lehetséges egy mindenre kiterjedő főpróbát is tartunk, hogy az esetleges javítandó tényezők ne magán a rendezvényen élesben derüljenek ki. Ellenőriznünk kell a közlekedési útvonalakat is, egyeztetve a megfelelő hatóságokkal. A technikai berendezések terheléses próbáját is meg kell tartanunk, hogy kiderüljön a hálózat terhelhetősége.

Fontos a további részleteket is ellenőrizni:

- mosdók állapota, esetlegesen mobil berendezések beállítása
- parkolási lehetőségek felmérése, esetleges bővítése
- bejárni azokat az útvonalakat, ahol a vendégeink is fognak közlekedni
- van e még valami javítani való a helyszín dekorációján, a saját alkalmazottaink megjelenését is ellenőriznünk kell

Az első vendég megérkezése után befejeződik az építési szakasz. Ezután már csak a tűzoltó munka vár ránk, már csak a vészhelyzeteken tudunk javítani. Fontos, hogy a rendezvény meneténél mindig előrébb kell tekintenünk, hogy sikeresen tudjuk megoldani az esetlegesen felmerülő problémákat.

A rendezvény ideje alatt figyelniük kell (már amennyiben vannak) a kiemelt vendégeink ellátására, kényelmére. Az esteleges fellépő vendégeknek a munkájukhoz szükséges feltételeket biztosítanunk kell. A vendéglátás folyamatát folyamatosan kézben kell tartanunk. A különböző részekért felelős személyekkel a kapcsolatot folyamatosan tartanunk kell.

A vendégek távozása hosszabb időt vehet igénybe. Figyelniük kell arra, hogy megfelelő nagyságú és számú kapun hagyhassák el a rendezvényünk helyszínét, amennyiben ezt a rendezvényünk nagysága megkívánja. A kiemelt vendégeink távozásakor a hostesseink a megfelelő búcsú ajándékokkal köszönjenek el tőlük. A rendezvény alatt folyamatosan szemmel kell tartanunk a vendégeink reakcióit, és – ha lehetséges – módosítani kell ott, ahol ez szükséges.

Egyszóval mivel mi vagyunk a vendégekért, mindent meg kell tenni azért, hogy jól érezzék magukat az általunk szervezett rendezvényen. Fontos, hogy a rendezvény alatt dolgozó és onnan távozó beszállítókkal folyamatosan kommunikáljunk, tevékenységüket értékeljük az esetleges jövőbeli együttműködés lehetőségét is figyelembe véve.

Amennyiben magas társadalmi ranggal rendelkező vendég vagy vendégeink vannak, akkor kiemelten fontos a megfelelő protokolláris szokások ismerete, betartása.

Bontási szakasz:

A legfontosabb dolog, hogy a rendezvényünk bontását csak az utolsó vendég távozása után kezdhethjük meg. Fontos az is, hogy a rendezvényünk helyszínét úgy adjuk vissza a tulajdonosnak, hogy a rendezvény előtti állapotokat lássuk viszont újra. Szabadtéri rendezvényeknél figyelembe kell vennünk az esetleges környezetvédelmi előírásokat is. A rendezvény elején jegyzőkönyveznünk kell a helyszín állapotát és ezt az állapotot folyamatosan ellenőriznünk kell. A szükséges javításokat végre kell hajtánunk.

D) Utómunkálatok

Az utómunkálatokat sem szabad elhanyagolnunk, hiszen ez is okozhatja azt, hogy a legközelebbi alkalommal nem minket fognak felkérni egy meghatározott rendezvény lebonyolítására. Az utómunkálatok legfontosabb mozzanata az, amikor a rendezvény megszervezésében részt vett csapat tagjai egymás között értékelik az elvégzett munkát a rendezvény megrendezésével kapcsolatos tanulságokat. Mindenképpen rögzítsük a tapasztalatainkat írásos formában is. Amennyiben van rá mód, még a rendezvény ideje alatt próbáljuk megtudakolni a rendezvényen részt vevőktől mennyire voltak elégedettek a rendezvényünkkel. A támogatóknak a rendezvény után illik legalább egy köszönő levelet küldeni, hiszen szeretnénk, ha legközelebb is támogatnának minket. A sajtó számára állítsunk össze egy megfelelő anyagot a rendezvényünkről. Ebben akár egy videós összefoglaló is helyet kaphat. Egyik legvégső teendők, de legalább olyan fontos, mint az előbb felsorolt feladatok a számlák elkészítése és azok kifizetése. Végezetül értékelnünk kell a rendezvényünk gazdaságosságát is.

Nagyjából e szerint a felépítés szerint kell elképzelnünk egy általunk szervezett eseménynek a menetét.

A költségvetés

A következőkben egy kicsit bővebben kitérünk a költségvetés elkészítésére hiszen, ez az, amit nagyon pontosan el kell tudnunk készíteni. Ez mutatja meg a rendezvényünk életképességét. Azt, hogy financiálisan képesek lehetünk e megrendezni az általunk elképzelt eseményt.

Természetesen beszélhetünk egy kiadási és egy bevételi oldalról.

A kiadási oldal

Amennyiben egy nagyobb rendezvényt szervezünk, akkor szokás egy nyitó és egy záró bankettet tartanunk. Ennek a költségeit is bele kell kalkulálnunk a költségvetésünkbe.

Milyen költségek merülhetnek még fel?

- bérleti díjak
- meghívott előadók, vendég fellépők díjai
- alkalmazottak bérei
- dekorációs költségek
- egyéb kiadások (például a kiemelt vendégeink részére készített ajándékok költségei)



SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszchenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

- a résztvevők esetleges utaztatási (transzfer) költségei
- a résztvevők számára szervezett kiegészítő programok költségei.
- beszállítók részére fizetett költségek

Most nézzük meg milyen **bevételi oldallal** számolhatunk:

- szponzori, önkormányzati támogatások
- pályázati összegek
- klubtagsági díja, jegybevétel
- bérleti díj bevétel, eszközök vagy helység bérbeadásából

A rendezvényünk a végső elszámolások szerint lehet:

- veszteséges: amikor a költségeink nem térülnek meg
- rentábilis: a költségeink megtérülnek
- nyereséges: költségeink megtérülésén túl a rendezvényünk profitot is termel.
- Jegyzetünk utolsó részében a rendezvényünk reklámozhatóságáról ejtünk pár szót.

Reklámozás

Két nagy csoportot tudunk megkülönböztetni a reklámozáson belül. Ezek a reklám eszközök és a reklámhordozók. Reklámhordozó lehet például egy televíziós csatorna, ehhez pedig reklámeszköz lehet egy televízióban bemutatott reklámfilm. A média felosztásánál beszélhetünk nyomtatott és elektronikus médiáról. Azt, hogy milyen kommunikációs csatornát választunk reklámozásra több tényező is befolyásolhatja:

- Milyen terméket reklámozunk?
- Milyen célcsoportnak szánjuk a reklámunkat?
- Mennyi pénzünk van a reklámra?

Konkrétan milyen médiumokban reklámozhatok?

1. Szabadtéri reklámok

A következő reklámozási lehetőségünk a zárt vagy szabadtéri helyben elhelyezett reklámok. Itt elsősorban a különféle poszterekre, plakátokra, óriás poszterekre gondolhatunk. A zárt helyben való reklámozás előnye, hogy az érdeklődő könnyebben és hosszabban tanulmányozhatja a rendezvényünket hirdető plakátot. A szabadtéri reklámoknál sokszor csak futólag pillantanak rá az emberek, ezért ezeknél a reklámoknál különösen igaz, hogy úgy kell megtervezni azokat, hogy felkeltsék az emberek figyelmét. A következő formákban hirdethetünk szabadtéren:

- plakátok
- tűzfalakon elhelyezett festett hirdetések
- neon reklámok
- utcabútorokon elhelyezett hirdetések
- járműveken elhelyezett reklámok
- „táblás” emberek használata
- légi reklámozás

2. Írott sajtó

Az írott sajtóban történő reklámozási lehetőség ma már kevésbé vonzó opció, mint régebben. Az internetes közösségi oldalak az internetes sajtótermékek, a televízió térhódítása nagy-

ban csökkentette a hatékonyságát. Hirdethetünk napi, heti, havi vagy még ritkábban megjelenő sajtótermékekben. Az utóbbi időben népszerű hirdetési lehetőséggé vált a különböző ingyenes újságokban való hirdetés.

3. Rádió

Mivel az emberek nagy része a rádiót elsősorban a háttérben való hallgatásra használja, ezért olyan reklámokat kell készítenünk, hogy azok kiemelődjenek a háttérből és felkeltsék a hallgatók figyelmét. Fontos, hogy rádióban úgy érdemes reklámozni, hogy minél többször megismételjük a reklámanyagunkat.

4. Televízió

Az egyik legnagyobb figyelemmel kísért médium. A regionális csatornák segítségével szólhatunk akár csak egy kisebb közösséghez a hirdetésünkkel. Az országos televíziós csatornák segítségével viszont akár egy nagyobb embercsoportot is megcélozhatunk a hirdetésünkkel. Amennyiben televíziós hirdetést tervezünk, figyelembe kell vennünk, hogy az összes hirdetési lehetőség közül ez a legköltségesebb.

6. Internet

A leggyorsabban fejlődő terület az internetes reklámozás. A különböző közösségi portálokon elhelyezett hirdetések rendkívül gyorsan jutnak el nagyszámú emberhez. Előnye még, hogy az interneten mind a tv mind a rádióban található hirdetéseink egyaránt megtalálhatók, letölthetők. Főleg a fiataloknak és magasabban képzett csoportoknak szánt eseményeink hirdetésével érhetünk el könnyen gyors sikert az internetes hirdetések segítségével. Egyértelműen ez az a reklámozási terület lett az, amelyet ma már mindenképpen kell használnunk, ha egy általunk megrendezendő eseményt akarunk reklámozni.

5. Mozi

Jól használható hirdetési lehetőség, hiszen egy óriási képernyőn jelenik meg a reklámunk. Ráadásul, ha valamilyen kimondottan fiataloknak szóló rendezvényt szeretnénk reklámozni, ez lehet az egyik legjobb terep, hiszen a mozikba járók nagy részét a fiatal korosztály tagjai teszik ki.

Összegzés

Remélhetőleg sikerül segítséget nyújtani jegyzetünkkel a leendő kollégák munkájához. Összefoglaló képet kaphattak a különböző táborok megszervezéséről, az új kerettanterv kiírása szerinti kiegészítő sportágak beépíthetőségéről. Emellett pedig egy rövidebb, de talán hasznos részt taláhattak a jegyzetünk végén egy általuk sikeresen megrendezendő eseményhez, rendezvényhez.

Ellenőrző kérdések

1. Milyen kiegészítő sportágak tanítására van lehetőség az új kerettanterv jóvoltából?
2. Milyen pozitív hozadékaik vannak a lovasterápiának?
3. Milyen pozitív hatásai lehetnek a gyerekek képzésében az új tantárgyak bevezetésével?
4. Sorolja fel a rendezvényszervezés négy nagy szakaszát.
5. Milyen reklámozási lehetőségeink lehetnek egy rendezvény megszervezésénél?



ÚJ SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyi.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

Fogalomtár

- Lovasterápia:** A lovasterápia egy gyűjtő fogalom melybe beletartoznak a ló segítségével végzett egyéni vagy csoportos terápiák, gyakorlatok
- Falusi turizmus:** A turizmus egy formája. A falusi turizmus a legalkalmasabb módja, hogy a turisták megismerjék a városoktól távolabb eső települések, tájegységek kultúráját.
- Rendezvény:** A rendezvény szervezett közösségen belül megtartott társas összejövetel.
- Rendezvényszervezés:** Előre meghatározott célból, adott helyen és időben tartott összejövetellel kapcsolatos összes szervező munkát jelenti.
- Reklám:** Gazdasági jellegű célkitűzéseket szolgáló, valamely áru megvételére ösztönző vagy szolgáltatás fokozottabb igénybe vételére szolgáló tevékenység.

Irodalomjegyzék

- A Nemzeti alaptanterv szerepe a tartalmi szabályozásban. URL cím: http://www.om.hu/letolt/kozokt/nat2003/kr/02_bevezetojavveg.rtf (Letöltés: 2004. december 20.)
- Almási R. (2007): Az életmentés alapjai. AN-IN-TER Bt. Kaposvár
- Andrew K. M. (1996): Az elsősegélynyújtás kézikönyve. SubRosa Kiadó, Budapest.
- Antal Miklós, Eperjessy Éva (1999): *Fit-Ball tréning*. Test-Esély Sportegyesület. Miskolc
- Bánhidi A. (szerk.) (2004): Vándortáborozási kézikönyv Mobilitás, Budapest.
- Bányai S. (2003): „Higiéniá – baleset megelőzés - biztonság - a táborvezetés speciális feladatai. In: Vízvári T. (szerk.): Tanári Létkérdések. Budapest: Raabe Tanácsadó és Kiadó Kft., 43. kieg. kötet pp 1-36.
- Bányai S. (2003): „Higiéniá - baleset-megelőzés - biztonság - a táborvezetés speciális feladatai. In: Vízvári T. (szerk.): Tanári Létkérdések Budapest: Raabe Tanácsadó és Kiadó Kft.
- Barabás Katalin (2006): *Egészségfejlesztés*. Budapest, Medicina Könyvkiadó Rt., 269–272. o.
- Barthalos I., Bognár J., Fügedi B., Kopkáné P. J., Ihász F. (2012): Physical performance, body composition, and quality of life in elderly women from clubs for the retired and living in twilight homes. *Biomedical Human Kinetics*, 4:45-48
- Bassler, R. (2003): Minőség és egészségkompetencia az osztrák kúra- és wellness-turizmusban. In: *Tourismus Journal* (Lucius&Lucius, Stuttgart), 7 Jg. Heft 2.187–202.
- Batta Klára (2004 a): *Vízben végzett akvaftnesz gyakorlatok szervezetre gyakorolt jótékony hatásai*. In: Természettudományi Közlemények. Nyíregyháza. 2004. 7–19. p.
- Batta Klára (2004 b): *Akvaftnesz elmélete és gyakorlata I*. In: Iskolai Testnevelés és Sport. Elméleti, módszertani és Információs Szaklap. 2004. 20. 12–17. p.
- Batta Klára (2005): *A mélyvízes akvaftnesz óra felépítése és gyakorlatanyaga*. In: Iskolai Testnevelés és Sport. Elméleti, módszertani és Információs Szaklap. 2005. 25. 20–26. p.
- Bíró M., Tóth Á., Bán S. (2011): Életmentés-vízből mentés. http://ttk.ektf.hu/files/tesi/tamop2012/Eletmentes-vizbol_mentes.pdf
- Biróné dr. Nagy Edit: Sportpedagógia. Sport kiadó. Budapest. 1977. 46-48.
- Bodor T. (1999): A táborvezetés, táborvezetés módszertana. Szombathely.
- Bodor T. (2006): Táborvezetés ifjúságsegítőknél és érdeklődőknél. Szombathely, Megyei Művelődési és Ifjúsági Központ.
- Bokonyi J. (2001): Vízitúrázók kézikönyve. Dabasi Nyomda.
- Bokor Judit (2001): Rekreáció és sportturizmus. In: Magyar Sporttudományi szemle 2001/2. sz.14-17.p.
- Buda P. (2004): Elsősegélynyújtás (Bevezetés az oxiológiába). PTE, Egészségügyi Főiskolai Kar
- Cseh Zita (szerk.): Bükki Túrák Garamound Kft. Eger. 2001.

- Cooper, H. K. (1990): *A tökéletes közérzet programja*. 2. átdolgozott kiadás. Sport kiadó. Budapest.
- Csaba L. (1981): *Vízbőlméntés*. Magyar Vöröskereszt, Budapest.
- Csaba L., Medek M. (2008): *Magyar élet és Vízümentő szakszövetség Vízümentő oktatási jegyzete*. Budapest.
- Dancsó tünde (2005): A szociális kompetencia megjelenése a nemzeti alaptanterv kiemelt fejlesztési feladataiban. In: *Új-Pedagógiai Szemle*. 2005/4 45-52.p.
- Dosek Á. és Ozsváth M. (2000): *A sízés*. Dosek Bt. Budapest.
- Dosek Ágoston(1997): *Erdők, hegyek sportjai*. MTE tankönyv, Bp. Kiadja: Magyar Tájékozási Futó Szövetség. 294.p
- European Resuscitation Council, https://www.erc.edu/index.php/bls_aed_overview/en/
- Farkas György (1972): *Téli-Nyári táborozások*. Tanárképző Főiskolák Tankönyve. Tankönyvkiadó. Bp.
- Feinberg, M. Fred – Kinnear, Thomas –Taylor, R. James: *Modern Marketing Research: Concepts, Methods and Cases*, Cengage Learning, 2012.
- Felkai P. (2010): *Zsebdoktor utazóknak*. Galenus Kiadó, Budapest
- Frenkl Róbert (1977): *Sportélettan*. Testnevelési Főiskola. Budapest
- Fritz Péter (2011): *Mozgásos rekreáció. Rekreáció mindenkinek*. Bába Kiadó, Szeged
- Fügedi B., Bognár J., Honfi L., Rigler E. (2005): Challenges and obstacles in motor learning: The role and functions of contextual factors in gymnastics and calisthenics, *Kalokagathia*, 3: 68–80.
- Gábor Imre (1986): *Turista tereptan*. Sport Kiadó. Bp.
- Halász Miklós (1987): *Tereptan és térképészet*. Túravezetők könyvtára. Budapesti természetbarát Bizottság. Bp.
- Hartmann, Douglas: Rethinking sport based community crime prevention-A preliminary analysis of the relationship between midnight basketball and urban crime rates, *Journal of sport and social issues* volume 30 number 2 2006.
- Henderson, K. A.: *Introduction to recreation and leisure*, Human Kinetics 2009.
- Hidvégi P. (2008): *A sízés egészségfejlesztő hatása*. *Egészségfejlesztés*, XLIX évfolyam, 2008.
- Hornyák I. (2009): *Elsősegélynyújtás mindenkinek*. Magyar Vöröskereszt
- Jákó Péter: *Sport, Egészség, Társadalom*. Magyar Tudomány, 2012.
- Kemmler J. (2009): *Síelés – Fitten és egészségesen*. Cser Kiadó.
- Kondor Endre (1984): *Természetjáró 1x1*. Magyar Természetbarát Szövetség és Sportpropaganda Vállalat. Bp.
- Kopkáné Plachy Judit, Bognár József, Barthalos István, Vécseyné Kovách Magdolna (2014): *Életminőségi összetevők, testösszetétel és fittségi állapot vizsgálata Észak- és Nyugat-Magyarországon – Keresztmetszet elemzés a 60 év feletti lakosság körében*. *Népegészségügy*,
- Kovács Klára: *Felnőttképzési Szemle VI. évfolyam 2. szám*
- Könyves Erika – Müller Anetta (2001). *Szabadidős programok a falusi turizmusban*. Szaktudás kiadó ház Rt. Budapest.
- Könyves Erika – Müller Anetta – Ködmön József: *Egészségturizmus fókuszai*, Dek, Debrecen, 2013.
- Molnár Gyöngyvér (2002): *A tudástranszfer*. Iskolakultúra, 2. sz. 65–74.
- Müller Anetta – Széles-Kovács Gyula – Seres János – Bocz Árpád – Hajdú Pál – Sütő László – Szalay Gábor – Szabó Béla – Juhász Imre (2007): *A sporttáborok szerepe az Eszterházy Károly Főiskolán*. In: *Acta Academiae*
- Müller Anetta, Rácz Ildikó (2011): *Aerobik és fitness irányzatok*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest.



ÚJ SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

- Nagy József (2000): XXI. század és nevelés. Osiris Kiadó, Budapest
- Nagy József (2003): Szociális kompetencia és proszocialitás. In Zsolnai Anikó (szerk.): Szociális kompetencia – társas viselkedés. Gondolat Kiadó, Budapest, 120–136.
- Nemessuri Mihály (1994): Egészségvédő-életőrző sportok. Mozgás és Viselkedésbiológiai Szakosztály 25 éves jubileumi konferenciája, Tihany, 130-131.p.
- Pap Z. (2002): Elsősegélynyújtás, Egészségügyi szakközépiskolák és szakiskolák tankönyve. Medicina Könyvkiadó RT, Budapest
- Pápai T. (2010): Elsősegélynyújtás. Műszaki Könyvkiadó Kft., Budapest
- Vizsgálatok a sporttudomány és az egészségturizmus területén. Pedagogicae Agriensis. Új Sorozat XXXIV. Kötet. Eger 2007. 105–117. p.
- Schaffer J. (2004): Sport kezdőknek – Sí, alpesi sí, sífutás, biatlon. Papírusz Duola.
- Shepherd, G. (2003): A szociális készségek fejlesztése (SST). In Zsolnai Anikó (szerk.): Szociális kompetencia – társas viselkedés. Gondolat Kiadó, Budapest, 151–169.
- Schell Antal (szerk.): Tájfutás. Fővárosi Önkormányzat nyomdaüzeme. Bp.1995.
- Tihanyiné Hős Ágnes (1995): *Az aerobic elmélete és gyakorlata*. Magyar Testnevelési Egyetem. Budapest
- Vass Vilmos (2006): A kompetencia fogalmának értelmezése. In Kerber Zoltán (szerk.): *Hidak a tantárgyak között*. Országos Közoktatási Intézet Budapest 11–29. p.
- Dr. Vízkeledy László (szerk.) 1984. A túravezetés általános ismeretei Magyar Természetbarát Szövetség. Alfaprint nyomda.

Képek forrásai:

- <http://aprohirdetesingyen.hu/kajak-kenu-csonak-evezo-motorcsonak-jetski/536723/4-szemelyes-turakenu>
- <http://vitalclubsportaruhaz.hu/turakajakok.html>
- <http://kalandorvizitura.blogspot.hu/2009/10/krumlovi-vizi-maraton-2009-kepei.html>
- <http://www.x-tours.ro/hu/evezo-keszites>
- www.babamamaclub.hu

