Váczi Péter

A rekreáció elmélete és módszertana 4.

Táborozás

Eszterházy Károly Főiskola

A REKREÁCIÓ ELMÉLETE ÉS MÓDSZERTANA 4.

KÉSZÜLT AZ ESZTERHÁZY KÁROLY FŐISKOLA SPORTTUDOMÁNYI INTÉZETÉNEK KÖZREMŰKÖDÉSÉVEL

Szerző:
Váczi Péter

Szerkesztő
Dr. Révész László, Dr. Bíró Melinda

Szakmai lektor
Dr. Mayer Krisztina

Anyanyelvi lektor
Vasné Varga Judit

Készült: a TÁMOP-4.1.2.E-15/1/Konv-2015-0001
"3.misszió" Sport és tudomány a társadalomért Kelet-Magyarországon projekt keretében

ISBN 978-615-5621-02-4

Az Eszterházy Károly Főiskola tankönyve
A kiadványért felelős
az Eszterházy Károly Főiskola rektora.

Megjelent az EKF Líceum Kiadó gondozásában.

2015

A kötet szerzője

Váczi Péter

Testnevelő tanár, tanársegéd (EKF)

Nyíregyházán a Bessenyei György Tanárképző Főiskolán szerzett földrajz–testnevelés szakos diplomát 2001-ben, rá két évre 2003-ban a Janus Pannonius Egyetemen középiskolai testnevelő tanári oklevelet. Jelenleg a Debreceni Egyetem doktorandusza. Oktatói pályáját 2001-ben kezdte Debrecenben. 2009. óta tanít az Eszterházy Károly Főiskolán. 2009 óta az Eszterházy Károly Főiskola NB1/B osztályú férfi kosárlabda csapatának a vezetőedzője. Fő kutatási területe a sportmarketing és sportmenedzsment módszerek használata az élsportban, elsősorban a kosárlabdázásban.

Tartalom

1. Bevezetés 6
1.1. A természetjárás kialakulás-története Magyarországon 7
1.2. A természetjárás legfontosabb szakágai 7
1.3. Teljesítménytúrák: 8
1.4. A túrák tervezése, vezetése 8
1.5. A túra vezetése 10
1.6. Táboroztatás, táborok szervezése, lebonyolítása 11
1.7. Terep és tájékozódási ismeretek 12
1.8. Tájékozódás 14
1.9. Tájfutás 15
1.10. Geocaching 15
1.11. Nordic Walking 16
2. Sítáborok jellemzése, szervezése, lebonyolítása 17
2.1. Bevezetés 17
2.2. A síelés rövid története 18
2.3. A szabadidős alpesi sízés egészségtani hatásai 19
2.4. Sítábor szervezése 20
2.4.1. A helyszínválasztás szempontjai: 20
2.4.2. A megfelelő felszerelés 20
2.4.3. Sítábor költségvetése 21
2.5. A táboroztatás gyakorlati folyamata 22
2.5.1. Gyülekező 22
2.5.2. Az utazás 22
2.5.3. Táborba érkezés, tábor elfoglalása 22
2.5.4. Hogyan hirdessük meg a táborunkat? 23
2.5.5. A sí kresz 23
2.6. A sízés tanulása 24
2.7. Fogyatékkal élők és a sísport 25
2.8. A téli sportok rekreációs jelentőségei 27
2.8.1. Alpesi sízés 27
2.8.2. Korcsolyázás 27
2.8.3. Hótalpas túrázás 27
2.8.4. Jégkorong 28

2.9. Összegzés ... 28
3. Vízi táborok szervezése, jellemzése, lebonyolítása ... 29
3.1. Bevezetés ... 29
3.2. A vízparti szabadidős tevékenység legfontosabb jellemzői ... 29
3.3. Egy jó vízitúra vezető jellemzői ... 30
3.4. A vízitúrák típusai ... 30
3.5. Vízitúra útvonalak Magyarországon ... 31
3.6. A vízi közlekedés szabályai ... 33
3.7. Vízi túrák, vízi táborok szervezése ... 35
3.7.1. Kajakozás, kenuzás gyakorlatban ... 36
3.7.2. Az evezéshez szükséges eszközök ... 37
3.8. Balesetek megelőzése, segítségadás ... 38
3.8.1. A vízből mentés tudnivalói ... 39
3.9. Összegzés ... 40
4. Rekreációs táborok ... 40
4.1. Bevezetés ... 40
4.2. A rekreációs programok, táborok szervezése ... 41
4.3. Programok 3-12 éves gyerekek számára: ... 41
4.4. Programok 13-24 éves korú serdülők és fiatal felnőttek számára: ... 41
4.5. 25-60 év közötti korosztály programjai: ... 42
4.6. A 60 év feletti korosztály programjai: ... 42
4.7. Rafting és canyoning túrák ... 43
5. Összegzés ... 45
6. Irodalomjegyzék ... 47

TÁBOROZTATÁS, A KÜLÖNBÖZŐ TÁBOROZTATÁSI LEHETŐSÉGEK ISMERTETÉSE ÉS LEGFONTOSABB JELLEMZŐI

1. BEVEZETÉS

Ebben a fejezetben a különböző táboroztatási formák (túra, vízi, sí, rekreációs) legfontosabb ismereteit, jellemzőit, lehetőségeit tekintjük át.

A különböző táborok alatt végezhető tevékenységek, az itt elvégzett programok segítséget adnak ahhoz, hogy a gyerekek, a tanulók új ismereteket, új élményeket szerezzenek, jobban megismerjék az őket körülvevő környezetet, kiszakadjanak abból a közegből, ahol ma már a különböző társadalmi hatások miatt kevesebb időt töltenek mozgásos, aktív tevékenységi formával. Fontos szempont még a Magyarországon tervezett táborok esetében a saját hazánk, illetve annak a környezetnek a bővebb megismerése, ahol élünk. A különböző táboroztatási lehetőségek segítenek a fiatal korosztálynak nemcsak önmaguk, a saját teljesítőképességük megismerésében, hanem az őket körülvevő környezet, a világ sokszínűségének, a természet értékeinek a megismerésében, és e természeti értékek megóvásában is. Ahhoz, hogy a fiatalok könnyebben megtalálják helyüket a világban, nagy segítséget jelentenek a különböző táborok alatt megszerzett értékes tapasztalatok.

Az országgyűlés által is elfogadott Ifjúsági Turisztikai Fejlesztési Koncepció egyértelműen ösztönzi azt a felfogást, hogy a különböző turisztikai koncepciók táboroztatással kapcsolatos részeit támogatni kell, akár állami szinten is, ezzel segítve a mindennapos testmozgás elősegítését nemcsak a fiatalok, hanem az egész lakosság számára is. A fejlesztési koncepció kijelenti, hogy a sport egyszerre az egészségmegőrzés, a nevelés, a személyiségfejlesztés, a közösségépítés, a társadalmi integrációs törekvések megvalósítását segítő eszköz, melynek fejlesztésében, a mindennapi sportolás lehetőségeinek mindenki számára történő biztosításában az állam felelős-

sége egyértelmű. Ennek megfelelően ösztönzi a rekreációs célú sportot, a lakosság szabadidős sporttevékenységét, illetőleg az iskolai és diáksport területén, a tanórán kívüli testmozgást és a sporttáborokat is.[1]

Összefoglalva a különböző táboroztatási lehetőségek elősegítik a mozgásszegény életmódról egy aktív életmódra való áttérést, ezen kívül segít saját környezetünk megismerésében, és felhívja a figyelmet a környezetvédelem fontosságára is.

Az első részben a klasszikus gyalogtúrázásról és annak jellemzőiről és lehetőségeiről ejtünk szót, majd jönnek sorban a további táboroztatási formák és lehetőségek.

1.1. A természetjárás kialakulás-története Magyarországon

A magyar természetjárás kialakulása a 17. század első felében kezdődött a Magas-Tátrában, ahol Fröhlich Dávid a Lomnici csúcs megmászásának élményeit vetette papírra. A század végére már iskolai kirándulásokat is szerveztek a Tátra területére. A 18. században már a külföldi utazók érdeklődését is felkeltették a Tátrában rejlő túrázási lehetőségek. 1865-ben a Tarpataki völgyben megépült az első menedékház. Ezt a következő években több is követte, amely nagymértékben fellendítette a turizmust. 1879. augusztus 10-én Tátrafüreden volt a Magyarországi Kárpát Egyesület alakuló közgyűlése, amivel tulajdonképpen megkezdődött a szervezett túrázás Magyarországon. 1891-ben ez a társulás budapesti osztálya ugyan megszűnt, de azzal a lendülettel megalakult a Magyar Turista Egylet. A huszadik század elején egy nagyobb központi egyesület megalakulásának az igénye merült fel, majd 1913. november 30-án meg is tartották a Magyar Turista Szövetség alakuló közgyűlését. A második világháborúig és az utána következő rövid időszakig változatosan alakult a magyarországi turista mozgalom. 1949-ben megalakul a Magyar Természetbarát Szövetség. Ez mára Magyar Természetjáró Szövetség néven több nemzetközi szövetség tagjává vált és Magyarországon is széles tagsági bázissal bír.

1.2. A természetjárás legfontosabb szakágai

- gyalogtúra;
- tájfutás;
- geocaching;
- kerékpáros túra országúton;

[1] http://www.eletteregyesulet.hu/dokumentumok/letoltheto_anyagok/zold_konyv_100507.pdf

- kerékpáros túra terepen;
- vízitúra;
- magashegyi túrázás, hegymászás;
- barlangászat;
- sítúrázás;
- lovas túrázás.

1.3. Teljesítménytúrák:

Magyarországon nagy hagyományai vannak a különböző teljesítménytúráknak. Hazánkban megközelítőleg 200 túramozgalom létezik, melyek célja, hogy a túrát teljesítő személy nemcsak egy teljesítményt visz végbe, hanem gazdag ismeretanyaggal is gazdagodik. A túramozgalmak által végrehajtott túráknak két típusa van:

- az érintőpontos túramozgalmak,
- az útvonalkövető túramozgalmak.

Az érintőpontos túramozgalmaknál csak a felkeresendő pontok listája van megadva, elérésének eszköze nincs. Ezzel a teljesítő szabadon rendelkezhet.

Az útvonalkövető túramozgalmaknál viszont egy előre meghatározott útvonalat kell teljesíteni, ahol a teljesítés módja (például hogy milyen járműveket vehet igénybe) is meg van határozva.

1.4. A túrák tervezése, vezetése

A túravezetőnek három alapvető követelménynek kell megfelelnie:

- Megfelelő szakmai ismeretekkel rendelkezzen.
- Megfelelő vezetői, pedagógiai ismeretekkel rendelkezzen.
- Megfelelő egészségi állapota legyen.

A mindenre kiterjedő túratervnek a következőket kell tartalmaznia:

- a túra céljának meghatározását;
- a lebonyolítás módját (gyalogos, kerékpáros, vízi stb.);
- a túra időpontját;
- az igénybe veendő közlekedési eszközöket;

- az indulás idejét, helyét;
- a megteendő távolságot;
- a leküzdendő szintemelkedést vagy lejtést;
- a hazaérkezés idejét;
- a várható költségeket;
- az érkezés módját;
- a szükséges felszereléseket;
- a túravezető nevét;
- az egyéb tudnivalókat.

Fontos szempont továbbá, hogy ismerjük, milyen csoporttal fogunk túrázni, milyen az életkori megoszlása a túrázóknak, és hogy gyakorlott vagy kezdő túrázókról van-e szó.

Minden túra (gyalogos, kerékpáros, vízi) tervezésénél az első feladat az útvonal kijelölése, hosszának megmérése és a menetidő kiszámítása. Naponta legfeljebb 7-8 órai menetidővel számolhatunk.

Az emberek átlagos teljesítőképességét figyelembe véve az alábbi adatokkal kalkulálhatunk:

Gyalogtúra óránkénti átlagteljesítményre felnőtt esetében:

- sík területen óránként 4 km;
- ha a lejtő 6 foknál nagyobb, óránként 3-3,5 km;
- ha a lejtő 6-10 fok közötti, óránként 2,5-3 km;
- ha a lejtő 10-15 fok közötti, óránként 2-2,5 km;
- ha a lejtő 15-20 fok közötti, óránként 1,8-2 km.

Gyerekek esetében:

- sík területen óránként 3 km;
- ha a lejtő 6 foknál nagyobb, óránként 2,2-2,6 km;
- ha a lejtő 6-10 fok közötti, óránként 1-2,2 km;
- ha a lejtő 10-15 fok közötti, óránként 1,5-1,9 km;
- ha a lejtő 15-20 fok közötti, óránként 1,3-1,5 km.

Kerékpárosok óránkénti átlagteljesítménye:

- 12-16 km

Vízitúrázók óránkénti átlagteljesítménye:

- hegymenetben felfelé: 3-4 km;
- völgymenetben lefelé: 8-9 km;
- állóvízben: 6-7 km. (Könyves-Müller, 2001.)

A túraidők kiszámolásánál, amennyiben ismerjük a csoportunkat, akkor a csoport legszerényebb fizikai állapotú tagjához igazítsuk, és mindig hagyjunk egy kis rátartást a túra tervezett idejére. Tervezéskor természetesen az éppen aktuális évszakok is befolyással lehetnek, hiszen rövidebbek, hosszabbak a nappalok, és az aktuális hőmérsékleti viszonyokat is be kell kalkulálnunk a tervünkbe.

Amennyiben olyan területen haladunk át, ahová engedélyköteles a belépés, akkor mindenféleképpen szerezzük be előre a szükséges engedélyeket.

Többnapos táborozás esetén gondosan tervezzük meg az általunk használt szálláshelyek listáját, és gondoskodnunk kell az étkezési és tisztálkodási lehetőségekről is. A legtöbb túra esetében ildomos a környék kulturális lehetőségeit számba venni és azokat legalább fakultatív módon beépíteni túratervünkbe.

1.5. A túra vezetése

Amikor az előre kijelölt helyen találkozunk a csapatunkkal, a következő teendőink vannak:

- jelenlévők regisztrálása;
- felszerelés ellenőrzése;
- egészségi állapot felmérése (duzzadt arc, fogíny, rekedtség, lázas tünetek, esetleges alkoholos állapot...);
- igazolványok, iratok, engedélyek, jegyek ellenőrzése;
- szükséges különfelszerelés ellenőrzése;
- rövid tájékoztató: bemutatkozás, vázlatos program, haladási sorrend, utazás, átszállások. (Németh-Némethné, 2002.)

Túramenetben:

- sorrend: elöl a túravezető, hátul a helyettese;
- a haladási tempó a túratársakhoz igazodik (átl. 4 km/h);

- a túratársak közötti távolság a terepadottságoktól függ (sík szabad terület, omladékos lejtőoldal, visszacsapódó ágak...);
- indulás után fél órán belül „szerelvényigazítás" (ruha és felszerelés rendezése, vetkőzés, hátizsákpántok és cipőfűző igazítása);
- kb. óránként 5-10 perces rövid pihenő;
- naponta 1-2 alkalommal hosszabb, 1-2 órás pihenő;
- hegynek felfelé mélyen lélegezve haladunk, takarékoskodva az oxigénnel;
- lejtőn óvatosan, lassan, nem előzve és lökdösődve haladunk;
- ahol lehet, magyarázunk (látnivalók, összefüggések);
- figyelemfelkeltés ehető és gyógyító növények esetén;
- tűzvédelmi szabályok betartatása;
- hulladékok megfelelő elhelyezése;
- esetleges baleset, betegség, veszélyes növények. (Németh-Némethné, 2002.)

A túra befejezése után ajánlott egy kisebb értékelést tartani a túrázókkal együtt. Később ezeket a tapasztalatokat a további túráinknál fel tudjuk majd használni. Az esetlegesen kölcsönzött felszereléseinket vissza kell juttatnunk a kölcsönzés helyére.

1.6. Táboroztatás, táborok szervezése, lebonyolítása

A táboroztatás legkedveltebb formái azok, amikor több napra szervezünk tábort diákjaink számára. A többnapos táboroztatás, táborozás egy kötetlen formája a rohanó világból való kiszakadásnak, mégis a közösség által szabályozott életforma. A többnapos táboroztatásnak a következő szakaszai vannak:

- előkészítés;
- táborhely kiválasztása;
- étkezés, szállás megszervezése;
- napirend elkészítése;
- táborépítés (amennyiben szükséges);
- a tábor programjának megvalósítása;
- a táborhely visszaállítása eredeti állapotába (amennyiben szükséges);
- a tábor értékelése (akár kérdőíves formában is mérjük fel a táborozók körében).

A táborhely kiválasztása nagy körültekintést igényel, amelyhez a teljesség igénye nélkül a következő szempontokat használhatjuk fel:

- megfelelően szép, esztétikus tájra szervezzük a tábort;
- a helyszín alkalmas legyen a tervezett tábori programunk végrehajtására;
- elegendő életterünk legyen a táborhelyen;
- elegendő víz, mosakodásra alkalmas víz álljon rendelkezésünkre;
- a keletkező hulladék elszállítása megoldott legyen;
- megfelelő higiéniás körülmények legyenek;
- legyen elegendő vagy gyűjthető tűzifánk;
- az étkezési lehetőségek vagy az élelmiszervásárlás megoldható legyen;
- megfelelő infrastruktúra legyen a közelben (kórház, posta, rendőrség stb.);
- megoldhatóak legyenek a különböző természetvédelmi rendelkezések betartásai.

Fontos szempontok, kompetenciák kell, hogy érvényesüljenek, amikor elindítunk egy saját szervezésű tábort. Ezt a táborkezdést megoldhatjuk akár egy táborindító játékkal, ismerkedéssel, amelyen a következő kompetenciáknak kell megvalósulnia:

- társas kompetenciák: kommunikációs készség, együttműködés, feladatvállalás;
- önismerettel összefüggő kompetenciák: hitelesség, identitás, önállóság;
- önszabályozás: véleményalkotás, nyitottság;
- szociális kompetenciákhoz szükséges kognitív képesség: az információ rendszerezése, feldolgozása, kreativitás, egyéni kifejezőkészség (Herpainé, 2014).

1.7. Terep és tájékozódási ismeretek

Amennyiben túratábort szervezünk, birtokolnunk kell a megfelelő tájékozódási ismereteket. Jó módszer lehet és talán tanácsos is, hogy egy alaptájékozódási ismeretet átadjunk a többi túrázónak, diáknak is. A túratérképek általában egy kisebb-nagyobb tájegységről készülnek. A mai világban természetesen ismeretesek a mobiltelefonra letölthető térképes applikációk is, azonban úgy érzem, szükség van arra, hogy megtanítsuk a gyerekeknek a régi jól bevált papír alapú térkép olvasását is.

Maga a térképolvasás nem nehéz dolog. A turistatérképek egyezményes jeleket használnak a tereptárgyak ábrázolására, szintvonalakat a domborzat jelölésére, mindössze a térképjeleket kell

ismernünk hozzá. A térképek nemzetközi megegyezés alapján tájékoztatnak bennünket. Különféle 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. A nevek alapján tudja a túrázó azonosítani a forrásokat, településeket, völgyeket, hegyeket, tájegységeket.

A színek fontos szerepet töltenek be a térképen:

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

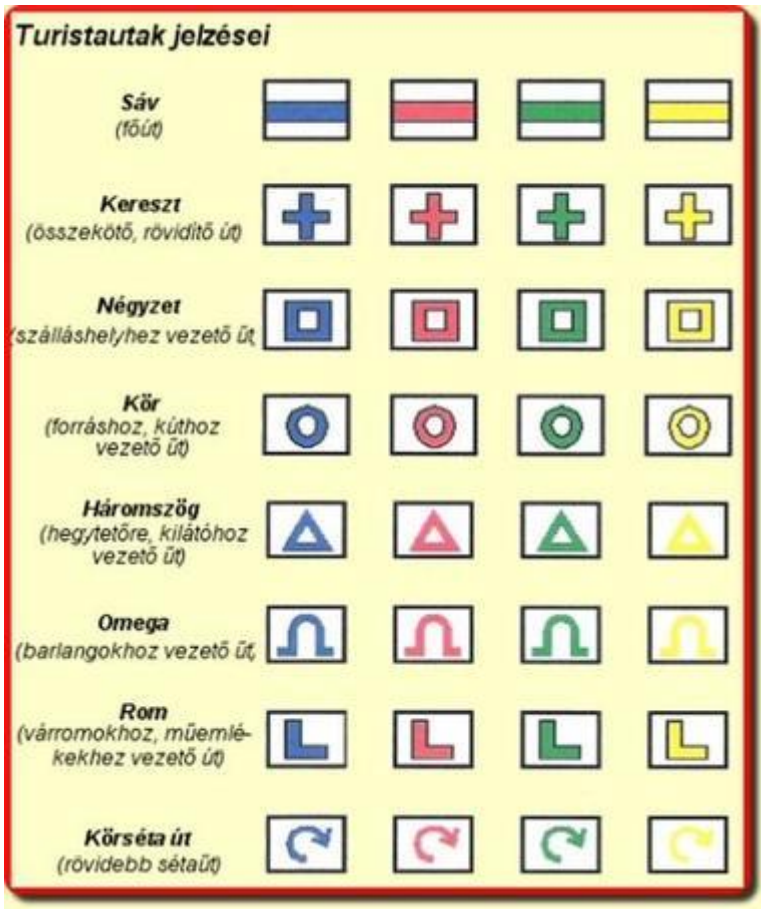
Barna: a domborzat jelölésére használják.

Kék: vízzel kapcsolatos jelölések tartoznak ide (forrás, patak, kút, tó, folyó stb.).

Zöld: az erdőt jelöli

Piros: a jelzett turistautakat 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 téglalapra kerül felfestésre. A felhasználható színek a következők: kék, piros, sárga, zöld. A jelzett turistautakhoz (ami piros vonal), betűkiegészítést használnak az egyes turistatérképeken, ami az út színét jelzi. A betűjelek a következők: K, P, S, Z. A jelzések formái eltérőek is lehetnek: vízszintes sáv, álló kereszt, négyzet, kör, háromszög, barlangjelzés, Ω, romjelzés és a dőlt kereszt. Minden színnek és minden jelzésnek más jelentése van, legyen az külön-külön vagy együtt. (Bíró, Hidvégi, Klopkáné, Széles-Kovács, Váczi, 2015.)



1. kép: Turistajelzések

1.8. Tájékozódás

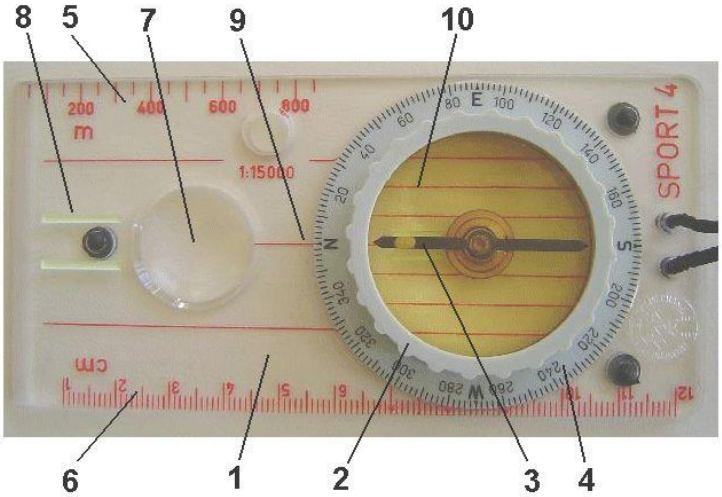
A nappali időszak során a tájékozódást a térképen tájoló, vagy iránytű segítségével végezhetjük el. Az iránytű és a tájoló bizonyos részekben eltér egymástól. Az iránytű segítségével csak az irányt határozhatjuk meg, míg a tájolóval tudunk irányszöget is mérni a szelence forgathatósága miatt. A terepen való tájékozódás alkalmával az északi irányt állapítjuk meg, majd a minket körülvevő domborzat vagy a jellegzetes tereptárgyak segítségével be tudjuk tájolni jelenlegi helyzetünket.

2. kép: Iránytű

Iránytű esetén az iránytűt vízszintesen tartva úgy kell a térképre helyezni, hogy a szelence észak-déli iránya egybeessék a térkép észak-déli irányával. Most a vízszintesen tartott térképpel, melyen elhelyeztük az iránytűt, addig forgunk saját tengelyünk körül, míg a szelencében lévő mágnestű 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-déli iránya megegyezzék a tájoló irány élével. Ezután helyezzük a tájolót a térképre az előzőekben leírtak szerint, majd hajtsuk végre a térkép tájolását. (Bíró, Hidvégi, Klopkáné, Széles-Kovács, Váczi, 2015.)

Amennyiben se iránytű, se tájoló nincs nálunk, a fák mohásodásából is megállapíthatjuk az északi irányt, ugyanis a fák mohával jobban borított oldala észak felé mutat.



3. kép: Laptájoló

1.9. Tájfutás

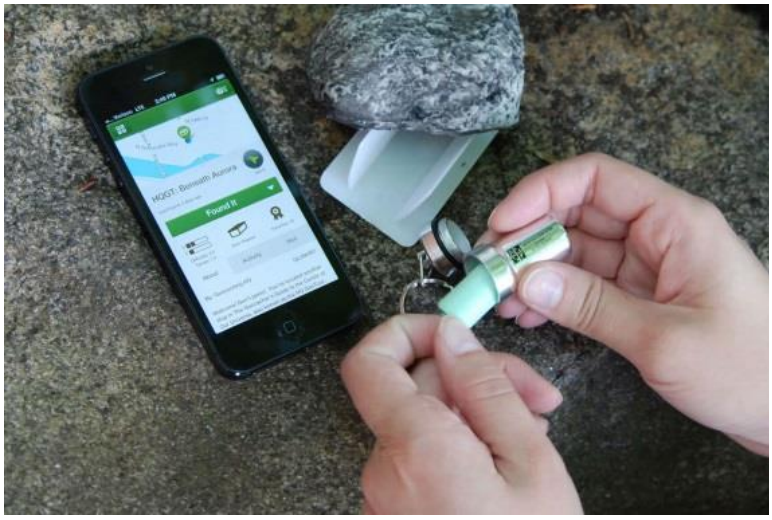
4. kép: Tájfutó

A tájfutás elsősorban a természetben űzhető sportág. Mind szellemileg, mind fizikailag igénybe veszi művelőjét. A tájfutó a térképe és a tájolója segítségével halad végig az általa ismeretlen terepen úgy, hogy az előírt ellenőrzőpontokat meghatározott sorrendben érintse, és úgy érkezzen be a célba. A tájfutás ragyogóan fejleszti a gyors döntéshozatali képességet, a saját önismeretünket és természetesen a mozgástevékenység részével rendkívül jó hatással van a szervezetre. A tájfutás igazi lifetime sportág, amit az egészen kicsiktől az idős korosztályig tulajdonképpen szinte bárki művelhet egy alap edzettségi állapottal.

Fontos pozitív hozadéka még ennek a sportágnak, hogy igazi családi sport, hiszen a nagyobb szabású versenyeken minden korosztály számára tűznek ki pályákat. Ez a sportág az elmét is megdolgoztatja, hiszen a fizikális erények mellett szüksége van a tájfutónak térképismeretre, tájékozódási ismeretekre, és ismernie kell a tájoló használatát is.

A versenyek között ismerünk tájkerékpár, sítájfutó és mozgássérültek számára szervezett versenyeket is.

1.10. Geocaching



5. kép: Geocaching láda

A Geocaching az Egyesült Államokból kiinduló szabadidős tevékenység. A Geocaching tevékenység során az ebben a „sportban” részt vevő személyek kis ládikókat rejtenek el egy általuk megfelelőnek tartott helyen, majd egy gps készülékkel rögzítik az elrejtés helyét. Ezeket a koordiná-

tákat feltöltik egy alkalmas weboldalra, és innen letöltve a koordinátákat más játékosok megkeresik az elrejtett dobozt. A dobozokban apró ajándékok is találhatóak, amelyeket a megtaláló magával vihet, de neki is kell vinnie egy másik ajándékot, amelyet elhelyezhet a kis ládában azért, hogy a következő megtalálónak is meglegyen a kis „jutalma”.

1.11. Nordic Walking

A mai Nordic Walking sporthoz hasonló sportot először 1966-ban Finnországban egy testnevelő tanár, Leena Jaaskelainen végeztetett diákjaival. Ő volt az első, aki felismerte az a „bot” segítségével való járás előnyeit. Miután Leena csatlakozott oktatóként a Jyvaskylai Egyetemhez, továbbra is promotálta a Nordic Walking pozitív hatásait, és szorgalmazta a Nordic Walking sport beépítését az egyetemi testnevelés tárgyai közé. Mauri Reupo egykori sífutó vezetőedző is szorgalmazta 1979-ben a Nordic Walking sportot a sífutók számára a holtszezon idejére, mint kiegészítő edzésprogramot.

A nagy közönség számára a kilencvenes évek elejére vált ismertté a Nordic Walking, mint szabadidős sporttevékenység, elsősorban a skandináv országokban. Tuomo Jantunen a finn szabadidős sport és szabadtéri sporttevékenységek szövetségének igazgatójának állhatatos munkája által 1997-re megszülettek az első speciális Nordic Walking botok.

2000-ben Jantunennel együtt dolgozó Aki Karihtala megalapította a Nemzetközi Nordic Walking Szövetséget (INWA). A Nemzetközi Szövetség megalakulása a Nordic Walking után rövid időn belül meghódította az egész világot.

A Nordic Walking is igazi lifetime sport, amelyet az egészen kicsi gyerekektől az idősebb generáció tagjaiig bárki művelhet.

A Nordic Walking pozitív hatásai a következőek lehetnek:

- tehermentesíti az ízületeket;
- javítja az állóképességet;
- javítja az oxigénellátást;
- erősíti az izmokat;
- segít a túlsúlyos embereknek a fogyásban;
- oldja az izomfeszültséget;
- aktiválja a vérkeringést;
- hajlékonyabbak az ízületek;

- a növekvő oxigénfelvétel javítja az agyműködést;
- egyesítheti a családokat, hiszen bármilyen korosztály művelheti;
- közelebb hozza a természet értékeit az átlagemberhez.

6. kép: Nordic Walking

2. SÍTÁBOROK JELLEMZÉSE, SZERVEZÉSE, LEBONYOLÍTÁSA

2.1. Bevezetés

A síelést az emberi szervezetre gyakorolt hatásai miatt a legegészségesebb sportnak tartjuk. Az izomzat és a szív edzése mellett a természeti környezetben eltöltött órák igazi mentális regenerációt is jelentenek. A hegyvidék, a magasság egyik jellemzője, hogy csökken a légnyomás, ez pedig stimulálja a vörös vérsejtek képződését a szervezetben. Az újonnan létrejövő vörös vérsejtek könnyebben és gyorsabban szállítják az oxigént, ezáltal javítva a szövetek oxigénellátását. Az alpesi sízés tehát nem véletlenül az egyik legnépszerűbb téli sport, sőt mondhatjuk, hogy az egyik legnépszerűbb rekreációs tevékenység a nem profi sportolók körében.

2.2. A síelés rövid története

A különböző kutatások szerint a síelés őshazája valahol a Bajkál-hegység környékén lehetett, mintegy 10-12 ezer évvel ezelőtt, majd az Európába vándorló törzsek hozták magukkal és elsősorban Skandináviában honosodott meg.

7. kép: Barlangrajz

Skandináviában a különböző sziklarajzok és a mocsaras területeken talált sílécek maradványait mintegy ötezer évesnek határozták meg a kutatók, amikor is vadászok, prémvadászok használhatták a mai modern sílécek elődjeit.

Sítalpas vadász 4000 évvel ezelőttről

A síelés mint szabadidősportos tevékenység a 18. században kezdett kialakulni. Ekkor a fejlődés fő országa Norvégia volt. Az első síklubot is Oslóban alapították 1877-ben. Innentől kezdve tulajdonképpen hódító útjára indult a sízés az egész világon.

Miközben a nagy sínemzetek a verseny- és tanulópályákon egyaránt kitartóan vetélkedtek, hazánkban az 1970-es években tört be a síelés. Nőtt a szabadidő, gyarapodott a vásárlóerő, egyszerre nagyon sokan szerettek volna megtanulni sízni. Hazánk földrajzi adottságai köztudottan nem ideálisak a lesiklójellegű síeléshez, ennek ellenére napjainkban nálunk is több százezren hódolnak ennek a csodálatos sportnak.

Magyarország öt legjobb síterepe: Eplény (SkiArena), Mátraszentistván Sípark, Kékestető, Dobogókő, Bánkút. (Bíró, Hidvégi, Klopkáné, Széles-Kovács, Váczi, 2015.)

Az alpesi sí szakágai:

- lesiklás;
- műlesiklás;
- óriás-műlesiklás;
- szuperóriás műlesiklás;
- kombináció.

2.3. A szabadidős alpesi sízés egészségtani hatásai

Az egyik legfontosabb előnye a síelésnek, hogy eltekintve az új high-tech bevásárlóközpontokban épített sípályáktól, ez egy szabad levegőn, a természetben űzhető sport. Szellemi, testi, lelki felfrissülést jelent az egyén számára, azonban azt is el kell mondanunk, hogy a síelés élvezetéhez, a balesetmentes síeléshez szükséges egy megfelelő alap állóképesség, amely a következő jellemzőket jelenti:

- izomerő;
- rugalmasság;
- általános állóképesség;
- gyorsaság;
- megfelelő szintű mozgáskoordináció;
- koncentráló képesség.

Természetesen a pálya nehézségéhez igazított technikai tudás szükséges.
A pályajelölések a nehézségi fokok szerint a következőek lehetnek:
Zöld: enyhe lejtésű pálya a kezdő síelők számára.
Kék: könnyű pálya. A pálya lejtése a 25 fokot nem haladhatja meg. Hóekét, alapfordulatokat itt már tudni kell alkalmazni. Az alaplendületek tudása szükséges.
Piros: középnehéz pálya. A pálya lejtése a 40 fokot nem haladhatja meg. A támasztó lendületeket és a párhuzamos lengést alkalmazni kell tudni.
Fekete: nehéz pálya. Azok a pályák tartoznak ide, amelyek értékeiben meghaladják a piros jelölésű pályák értékeit. Csak a tökéletes sítechnikával rendelkezők számára ajánlott terep.

Hat órai folyamatos síelés alatt a szervezet háromezer kalóriát éget el átlagosan, emellett természetesen enyhíti a depressziót, és erősíti az egyén immunrendszerét is. A magaslati terepeken való sportolás, mint már említettük a bevezetőben, fokozza a vérellátást és serkenti a szövetek oxigénellátását. Fejleszti az egyensúlyérzéket, a gyorsaságot, a rugalmasságot és erősíti elsősorban a láb izmait. Mozgás során a legjobban igénybe vett izmok a combizmok, a vádli, a csípő és a láb izmai. Kisebb mértékben a kar- és a hasizomzat.

2.4. Sítábor szervezése

2.4.1. A helyszínválasztás szempontjai:

Fontos szempont, hogy milyen távolságra van a síterep a kiindulási helyünktől. A költségkímélés szempontjait is figyelembe kell vennünk.

- A síterep hozzáigazítása a csoportunk tudásához.
- A szállás minőségének kiválasztása a résztvevők költségvetésének ismeretével.
- A szállás távolsága a pályáktól. Természetesen a pályaszállás az igazi választás, de ez is a költségvetésünktől függ.
- Mivel diákokat vagy nagyobb csoportokat viszünk, ezért fontos, hogy a szálláson legyen egy közös helyiség, ahol meg tudjuk beszélni az általános teendőket.
- A szállásadó egyéb szolgáltatásainak vizsgálat. Van-e megfelelő helyiség például a sílécek tárolására.
- Az ellátás módja, minősége. Ez is pénztárca függő természetesen.
- Az egyéb szabadidős programok, kiegészítő tevékenységek ismerete. Van-e ilyenre lehetőség a szálláson vagy a környezetében.
- Síbérlet ára.
- Pályák minősége.
- Hóbiztosság. Fontos, hogy a teljes tervezett programunk alatt megfelelő minőségű pályán tudjunk oktatni.
- Közlekedés. Milyen minőségű utak vannak a kiválasztott pályarendszer környezetében.

2.4.2. A megfelelő felszerelés

Fontos jó minőségű, megfelelő felszerelést magukkal vinnie a gyerekeknek, akkor is, ha kezdőkről van szó. Általában az iskolától vagy valamilyen síkölcsönzőből kikölcsönzött felszerelésekről van szó. Azonban itt is fontos, hogy egyénre szabottan kapjunk, kérjünk felszerelést. A kikölcsönzött felszerelésre úgy tekintsünk, mintha a sajátunk lenne, és úgy is kezeljük, vigyázzunk rá. A sílécen, síboton, síbakancson kívül lesz szükségünk még egyéb dolgokra is. Ne felejtsük el felhívni sícsoportunk tagjainak figyelmét a megfelelő minőségű vízhatlan, réteges öltözet használatára sem.

A megfelelő öltözet és felszerelés nemcsak a kényelem szempontjából fontos, hanem a biztonsági tényezők miatt is.

Síléc: a legfontosabb szempont a képességeknek megfelelő síléc kölcsönzése, használata. Kezdők számára nem kötelező az újabb típusú carving lécek kölcsönzése, a régebbi típusú piskóta lécekkel is tökéletesen meg fognak tanulni síelni.

Síkötés: a síkötés talán a legfontosabb dolog. Mindig szakember állítsa be a síkötéseket, hiszen a baleset, a sérülések 50%-a rossz minőségű, helytelenül beállított felszereléseknek, kötéseknek köszönhető.

Síbakancs: fontos, hogy úgy legyen beállítva a síbakancs, hogy megfelelő tartást, támasztást biztosítson a bokának és a lábfejeknek.

Bukósisak: gyermekcsoportoknál magától értetődően kötelezővé kell tennünk a bukósisak használatát. A legtöbb síterepen 14 év alatt már kötelező a bukósisak használata. Természetesen, ha a gyerekektől megköveteljük a bukósisak használatát, a pedagógus számára is kötelező viselni azt.

A legbiztosabb az a felfogás, ha a 14 év fölötti gyerekek, hallgatók számára is kötelezővé tesszük a viselését. A napi program megkezdése előtt mindenféleképpen ellenőrizzük a bukósisakok helyes viselését is a tanítványoknál.

Fontos lehet még a napi ennivaló és innivaló biztosítása, megfelelő sízemüveg használata és napvédő krém is legyen nálunk.

2.4.3. Sítábor költségvetése

Alapvető költségek:

- szállásköltség – itt a szállásadó esetleg kérhet kauciót az esetleges előforduló károkra, azonban, ha mindent úgy adtunk vissza, ahogy kaptuk, akkor a kaució összege visszajár;
- étkezés – sítábor esetében jó gyakorlat, ha a szálláshelyen reggelit és vacsorát kap a csoportunk, hiszen a közte lévő időben úgyis a napi programot teljesítik a tanulók. Esetleg pályaszállások esetében lehet indokolt a teljes ellátás kérése.
- az utazás költségei;
- síbérlet, amennyiben nincs benne az alapárban;
- a balesetbiztosítás kiemelt fontosságú;
- a felszerelés bérleti díjai.

A tábor árába beépíthető költségek:

- síoktató költségei;
- kísérő tanár költségei;
- oktatáshoz szükséges eszközök díjai;
- ajándékok az esetleges vetélkedők, versenyek díjazására.

2.5. A táboroztatás gyakorlati folyamata

2.5.1. Gyülekező

A gyülekező időpontja minimum fél órával az indulás előtt, de a pakolási idő miatt akár egy órával az indulás előtt is lehet. Olyan helyre szervezzük a gyülekezőt, amely könnyen megközelíthető és biztonságosan be tudjuk pakolni a léceket, felszereléseket is.

2.5.2. Az utazás

Megfelelő pihenőidőket iktassunk be. Amennyiben repülővel történik az utazás, a különböző reptéri folyamatok között többször is ellenőrizzünk létszámot.

2.5.3. Táborba érkezés, tábor elfoglalása

A szállásadóval pontosan rögzítsük, hogy leghamarabb mikortól foglalhatjuk el helyeinket a szálláson. Érdemes az érkezésünket ehhez az időponthoz igazítani, hogy minden olajozottan menjen. A tábor elfoglalásakor vegyünk számba mindent a szobákban az esetleges káresetek ellenőrzése miatt. A szobákban lévő esetleges hiányosságokat még ekkor a szállás elfoglalásakor jelezzük a szállásadónak. Fontos szempont, hogy legyen egy olyan helyiség a szálláson, ahol a felszereléseinket megfelelő módon tudjuk tárolni, kezelni.

A szobák elfoglalása után tartsunk egy újabb létszámellenőrzést. Tartsunk egy hosszabb-rövidebb tájékozatót az elkövetkező napok programjáról. Az általunk fontosnak vélt, mindenkire vonatkozó szabályokról is tartsunk egy világos átlátható tájékoztatót. Az általunk lefektetett szabályokból ne engedjünk. Amennyiben van lehetőség a szálláson, jó gyakorlat lehet, ha egy nagyobb teremben egyszerre meg tudjuk tartani a szükséges tájékoztatót.

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. (Bíró, Hidvégi, Klopkáné, Széles-Kovács, Váczi 2015.)

2.5.4. Hogyan hirdessük meg a táborunkat?

A tábor meghirdetése történhet plakátokon, szórólapokon, elektronikus média használatával is. Minden felhasznált hirdetésünknek megfelelően ízlésesnek, dekoratívnak kell lennie.

Hirdetésünknek tartalmaznia kell:

- 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 bérlési költségét;
- az esetleges felelősségvállalásról szóló részt

Nagyon fontos, hogy mivel a síelés közben fokozottabban jelen van a sérülésveszély, főleg a kezdő síelők esetében mindenkinek legyen sportsérülésekre is biztosító biztosítása.

A tábornyitó programjába ajánlott beletenni egy előadást magáról a sí kreszről, arról, hogy miképp kell viselkedni, milyen szabályokat kell betartani a sípályákon.

2.5.5. A sí kresz

A sí kresz összeállítását, a 10 fő szabályát a FIS-a Nemzetközi Sí Szövetség állította össze. A sí kresz szabályai mind a síelőkre, mind a snowboardosokra kötelező érvényűek. A FIS által

8. kép: Sí kresz

megalkotott tíz fő szabály és az egyre jobb minőségű és biztonságosabb felszerelések nagyban csökkentették az előforduló balesetek, sérülések számát.

2.6. A sízés tanulása

A síelés tanulásához az alapvető képességcsoportok:

- **egyensúlyozás**, amely az összes további képességcsoportban fellelhető;
- **siklás**;
- **élezés-élváltás**;

- **terhelés**, és az ezzel kapcsolatos elemek: tehermentesítés, át-, meg-, rá-, visszaterhelés stb.;
- **forgatás.**[2]

A pályán a tanulás első folyamata a léchez szoktatás. Ezután jön a lécek felcsatolása, a lécekkel való járás sík terepen. Emellett jöhetnek az irányváltoztatások járás közben, megfordulások és a hegymenet.

Az első igazi élményét a tanulásnak az egyenes siklás jelenti. Fontos, hogy az egyenes siklás tanításánál megfelelő „kifutó" pályarészt biztosítsunk a tanulók számára. Mindig türelemmel legyünk a tanítványaink irányába, ne siettessük a tanulási folyamatokat. Az egyenes siklás után a biztonságos hóekés megállást kell megtanítanunk, majd ezek után enyhe lejtésű pályán próbálhatjuk meg az első kísérleteket és az első kanyarodásokat. Fontos, hogy megfelelően hosszú ívekben tanítsunk. A carving lécek segítséget adhatnak ezekhez az első próbálkozásokhoz. A stabillá váló hóeke után át lehet vezetni a mozgást a párhuzamos lendületek első próbálkozásaihoz. Léceink az élükön fussanak. Ehhez a léchasználathoz sok gyakorlásra lesz szüksége a tanítványoknak.

Az teljesen biztos, hogy a kezdő síelők nagy része három-négy nap tanulás és gyakorlás után már örömét fogja lelni ebben a szép sportágban.

2.7. Fogyatékkal élők és a sísport

Egyre több síterepen fejlesztenek, alakítanak ki olyan pályarészeket, ahol a fogyatékkal élő emberek is hódolhatnak ennek a szép téli sportnak. Mind az esélyegyenlőség, mind a turisztikai szempontokat figyelembe véve ezek nagyon jó kezdeményezések. Több alpesi országban már speciálisan képzett síoktatók állnak a mozgáskorlátozott vendégek számára, akik az úgynevezett ülőszékes síelés rejtelmeibe vezethetik be őket.

A mozgáskorlátozott emberek síoktatása mellett a látássérült, vak embertársainknak is van már lehetősége kipróbálni, megismerni a sízés örömeit.

[2] http://www.skiculture.hu/Tudomany/A-SIOKTATAS-MODSZERTANA-I.html

9. kép: Ülőszékes sí

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 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 kíván. A gyakorlás jobban igénybe veszi, hamarabb elfárad (Hidvégi, 2008).

10. kép: Síelés tanítása vak személynek

2.8. A téli sportok rekreációs jelentőségei

Többen úgy érzik, hogy a téli időszaknak sosem lesz vége, és a négy fal között próbálja meg kihúzni a téli hónapokat, pedig ehelyett több olyan mozgásos aktivitást tudna végezni, amellyel saját egészségügyi állapotát szinten tarthatja vagy javíthatja. A téli sportok azon túl, hogy a természet lágy ölén végezhetőek, szórakoztatóak, és növelik az adrenalint, ezen felül komoly pozitív egészségügyi vonzatai is vannak.

2.8.1. Alpesi sízés

Az alpesi sí pozitív hatásairól már volt szó, amelyek között megemlítettük az egyensúlyozó képesség javulását, hogy fokozza a szervezet vérellátását és serkenti a szövetek oxigénellátását. Természetesen a síeléssel megfelelő mennyiségű kalóriát égethetünk el.

2.8.2. Korcsolyázás

A korcsolyázás egy életen át tartó sport, amelyet bármilyen életkorban és bármilyen tudásszinttel tudunk végezni. A korcsolyázó mozgás közben az ízületekre nehezedő nyomás kisebb, mint a többi téli sportágban, ezért kimondottan ajánlott testmozgás lehet az idősebb korosztály számára is.

Amennyiben, ha nem is nagy tempóban, de folyamatosan korcsolyázunk egy órát, akkor 300-400 kalóriát tudunk elégetni. Amint emeljük az intenzitást, akkor egy óra alatt akár 600 kalóriánál is többet el tudunk égetni. Természetesen a szabad ég alatti korcsolyázáskor az elégetett kalóriaszám még emelkedik.

2.8.3. Hótalpas túrázás

A hótalpas túrázás egy teljes értékű sport, amely fejleszti a sportoló, a túrázó gyorsaságát, erejét, állóképességét és egyensúlyérzékét. Kétszer annyi kalóriát tudunk elégetni, mint egy kiadós séta esetén. Egy 5km/h sebességgel végrehajtott hótalpas túrázás esetén 1000 kalóriát tudunk elégetni egy óra alatt. Ezzel a kardió típusú mozgással jól megelőzhetőek a különféle szív- és érrendszeri problémák. A hótalpas túrázás másik nagy előnye, hogy nem kell hozzá speciális előképzettség.

11. kép: Hótalpas túrázás

2.8.4. Jégkorong

Látszólag a jégkorongozás egy csak a profik által űzött sportág. Azonban ez nem igaz, hiszen Kanadában, vagy akár a Skandináv országokban összeszokott baráti társaságok is egy héten akár többször is összegyűlnek, hogy mozogjanak együtt egy jót.

A jégkorongozás amatőrök esetén is rendkívül magas szinten égeti el a kalóriákat, viszont kiemelten fontos jelentősége van a hidratálásnak nemcsak az esetlegesen a baráti meccsek után elfogyasztott sörital formájában, hanem a játék alatt is valamilyen izotóniás itallal vagy vízzel.

2.9. Összegzés

A téli sportok igazi kikapcsolódást jelenthetnek az egész család számára. Az összes korosztály találhat a maga számára az egészségügyi állapotához kellemesen illeszkedő rekreációs tevékenységet.

Az előbbiekben láthattuk, hogy a téli sportok mindegyikének magas szintű egészségjavító és -megőrző hatása van. A mai világban a mozgáskorlátozott és fogyatékkal élő emberek is aktívan be tudnak kapcsolódni a téli sportok világába.

A sítáborok oktatásánál fontos szempont, hogy olyan oktató végezze az oktatói feladatokat, aki megfelelő képesítéssel rendelkezik, és professzionális szinten jártas a sióktatásban és a sísportban. Minden egyes pillanatban észben kell tartania azt, hogy a felelősség az ő vállán nyug-

szik. Neki kell garantálnia, hogy a gyerekek biztonságosan és megfelelő módon megtanuljanak síelni.

3. VÍZI TÁBOROK SZERVEZÉSE, JELLEMZÉSE, LEBONYOLÍTÁSA

3.1. Bevezetés

A következő fejezetekben a vízi túrázás jellemzőiről, szabályairól, legfontosabb ismereteiről lesz szó. Magyarországon a folyók nagy része alacsony sodrású, és ezáltal alkalmasak vízi túrák szervezésére. A nyári időszakban az egyik legkellemesebb időtöltése lehet diákjainknak, ha részt vesznek egy jól szervezett, jó hangulatú vízi táborban. A következő fejezetekben ehhez szeretnénk segítséget nyújtani.

3.2. A vízparti szabadidős tevékenység legfontosabb jellemzői

A vízi turizmus olyan aktív szabadidős tevékenység, amely a vízen, vízben vagy vízparton történik, és az utazó legalább egy olyan szolgáltatást igénybe vesz, ami a vízi forgalmat és a vízi turizmust kiszolgáló és fenntartó létesítményeknél, szervezeteknél fogyasztást, a természeti környezetben viszont terhelést eredményez (Ujvári 2009).

Mint már a bevezető sorokban említettük, Magyarország folyói, tófelületei, holtágai kimondottan alkalmasak vízitúrák lebonyolítására. A vízi úton megtehető kilométerek számában a közép-európai régióban az első helyen állunk.

A rendszeres vízitúrázás jótékonyan hat a keringési és légzőszervrendszerre, a szellemi frissességre és a gondolkodásra. Javítja az egyén kondícióját, növeli az izmok erejét és javítja a reflexeket. Megelőzi az érelmeszesedését, fokozza bőrünk anyagcseréjét, egészséges lebarnulását. Fokozza az étvágyat, és mégis csökkenti az elhízást, a vér zsír- és koleszterintartalmát, segíti a szervezet regenerálódását, és fokozza a szexuális aktivitást. Egyszóval javítja életminőségünket.

Hazánk természeti adottságai, szépségei is nagyszerűen megismerhetőek egy-egy vízi túra alkalmával, ezzel erősítve az egészségesen erős nemzettudat kialakulását a diákoknál. A termé-

szetben végzett időtöltés során nemcsak megismerik a diákok, a túrázók a természetet, hanem megtanulják tisztelni a természetvédelem fontosságát is. További pozitív hozadéka a vízi táboroknak, hogy fejleszti az önbizalmat, az önfegyelmet, az akaraterőt, a kudarctűrést, a fájdalomtűrést, valamint segít a reális önértékelés kialakításában is.

3.3. Egy jó vízitúra vezető jellemzői

Kiemelt felelőssége van a túravezetőnek egy vízi túra folyamán, hiszen a víz a sok szépsége mellett veszélyes üzem is lehet. A ránk bízott gyerekek, de akár a felnőttek biztonságáért a túravezető a felelős.

Milyen lehet egy jó túravezető?

- legyen mindig következetes;
- ismerje tökéletesen a bejárandó útvonalat;
- megfelelő szervezettséggel vezesse a tábort;
- mindig legyen vevő az új ismeretekre, kövesse figyelemmel a vízi útvonalak esetleges változásait;
- a túravezető felszerelésének a lehető legjobbnak kell lennie;
- a túravezető először kel és utolsónak fekszik ezzel is példát mutatva;
- a megfelelő segítő embereket neki kell kiválasztani.

3.4. A vízitúrák típusai

Attól függően, hogy milyen eszközt részesítünk előnyben a táborunk alatt, megkülönböztethetünk:

- kajak-kenu táborokat;
- vitorlás táborokat;
- szörf táborokat.

A szálláshelyeink minősége alapján lehet a táborunk nomád vagy sátortábor, de igénybe vehetjük a magasabb komfortfokozatú faházas, kőházas szállásleheőségeket.

Több napos túráknál a táborunk lehet álló- vagy mozgótábor. Az állótábornál mindig ugyanarra a szálláshelyre térünk vissza, csak a napi programjaink változnak.

A mozgótábornál folyamatosan változtatjuk szálláshelyeinket. A harmadik típusú táborunknál az előbbi kettő kombinációja lehet, amikor ugyan mozgótábort szervezünk, de egy-egy helyszínen több éjszakára is megszállunk.

Az időtartam szerint lehet:

- egy napos túra;
- több napos túra,
- hétvégi túra.

A választott víz típustól függően lehet:

- állóvízen;
- folyóvízen;
- vadvízen.

3.5. Vízitúra útvonalak Magyarországon

A népszerű, könnyen hajózható és jól kiépített vízitúra útvonalak listája:

- **Duna**
  - Dunakiliti–Budapest;
  - Budapest–Mohács;
  - Mosoni–Duna folyó;
  - Szigetközi Duna-ágak;
  - Szentendrei Duna-ág (Kisoroszi–Budapest, Római-part);
  - Ráckevei (Soroksári) Duna-ág;
- **Tisza**
  - Tiszabecs–Tokaj;
  - Tokaj–Szolnok;
  - Szolnok–Szeged;
- **Bodrog**
  - Sárospatak–Tokaj;
- **Hernád**
  - Abaújvár–Bőcs;
- **Bódva**

    - Hidvégardó–Boldva;
- **Sajó**
    - Sajópüspöki–Miskolc–Nagycsécs;
- **Sebes-Körös;**
    - Biharugra–Körösladány;
- **Fekete-, Fehér- és Kettős-Körös**
    - Sarkad–Gyula–Békés–Köröstarcsa;
- **Hármas Körös**
    - Gyomaendrőd–Csongrád. 3

Az **Ipoly** és a **Dráva** folyók kizárólag előre kért engedéllyel járhatóak.

Folyóink mellett tavainkban is hódolhatunk a vízi sportoknak. A Balaton, a Fertő tó, a Velencei-tó és a Tisza-tó is alkalmasak vízitúrákra vagy vízi sporteszközök kipróbálására.

12. kép: Vízitúra a Tisza tavon

Folyóvizek osztályozása

A folyószakaszok főbb jellemzői:

Felső: nagy esése és sebessége van. Keskeny és sekély meder a jellemzője. A folyó romboló hatása érvényesül.

Középső: egyaránt jelen van a folyó romboló és építő hatása is. Szélesebb a meder, lassul a folyás és mélyebb is itt a folyó.

Alsó: építő hatás érvényesül. Széles meder, mély, nagy víztömeg jellemzi.

Síkvizek: (Zahmwasser-ZW)

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

ZW-A: Folyási sebesség 4 km/óra Balaton, kisebb patakok

ZW-B: Folyási sebesség 4-7 km/óra Duna, Tisza középső szakasza

ZW-C: Folyási sebesség 7 km/óra fölött Rába, Tisza felső folyása, Duna a Szigetközben, Dráva, Körösök

Vadvizek: (Wildwasser-WW)

Vadvizek osztályozása

1. WW I könnyen hajózható
2. WW II középnehéz
3. WW III nehéz
4. WW IV nagyon nehéz
5. WW V rendkívül nehéz
6. WW VI bejárhatóság felső határa

Magyarországon nincsen vadvíz erősségű folyó. Amennyiben rafting túrára, vadvízi evezésre vinnénk tanítványainkat, tájékozódjunk az adott folyó erősségéről, és eszerint válasszuk ki a tábor helyszínét.

3.6. A vízi közlekedés szabályai

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 károk okozását (természet, műtárgy stb.), a környezet szennyezését és a hajózási akadályok előidézését. A hajó vezetőjének a veszély elhárítása érdekében mindent kötelessége megtenni. 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 biztonsága által megengedett mértékben haladéktalanul segítséget nyújtania. 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 vízen 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 a csónak üzemben tartójának nevét és lakcímét. A vízi úton tiltó, utasító, korlátozó, tájékoztató, továbbá kiegészítő jelzések vannak, melyeket a szabályzat tartalmaz.

Segítséget kérő vészjelzés alkalmazására a következő jelzések alkalmazhatók:

- • Zászló vagy más erre alkalmas tárgy körkörös mozgatása;
- • Körkörösen mozgatott fény;
- • Lobogó, alatta vagy felette elhelyezett gömbbel vagy hasonló tárggyal;
- • 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 jobbkéz-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 völgymenetben 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 közle-

kedés 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 (hátulról 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 kisgéphajóval 30 méteren belül megközelíteni. A vízi jármű sebességét olyan mértékre kell csökkenteni, hogy az ne okozzon hullámzást a vízben tartózkodók közelében. Fürdésre kijelölt vízterületen vízi járművel közlekedni tilos. A zsilipen való áthaladáskor a hajónak köteles csökkentenie a sebességét. 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. (Bíró, Hidvégi, Klopkáné, Széles-Kovács, Váczi, 2015.)

3.7. Vízi túrák, vízi táborok szervezése

A vízi túraszervezést is, mint bármely más túra szervezését is három jól elkülönülő szakaszra lehet felbontani, melyek az előkészítés, a túra levezetése és az utómunkálatok.

A túra szervezésének előkészítő szakaszában eldöntjük, milyen céllal tartjuk a vízi táborunkat. Például iskolásoknak, vagy pedig versenyzőknek tartunk vízi táboros edzéseket?

Meghatározzuk a túra személyi és tárgyi feltételeit. Kialakítjuk a felelősségi köröket, meghatározzuk a pénzügyi tervünket. Eltervezzük a túra programját, egyúttal a részletes programot és a napirendet is. Mivel az egyes szakaszokon való túrákhoz előzetes engedélyeket kell kérni a megfelelő hatóságoktól, ezeket is beszerezzük.

A túra szervezési szakaszában összegyűjtjük a túrával és a túrázókkal kapcsolatos legfontosabb információkat. Amennyiben új terepre megyünk, előre bejárjuk a túráink útvonalát, majd megkezdjük az utazás tényleges szervezését, beszerezzük a szükséges felszereléseket.

A túra lebonyolítási szakaszában az utazást követően a táborhelyen a megérkezés után tábornyitó megbeszélést kell tartanunk, ahol tisztáznunk kell a legfontosabb szabályokat, tudnivalókat. A táborban résztvevőknek ismerniük kell a tábor részletes programját is. Ezt akár ki is függeszthetjük. A tábor időtartama alatt folyamatos koordináló munkát kell végeznünk, és az időjárás alakulása szerint mindig kell lenni B tervünknek is. Természetesen a mozgótáborok a felszerelések mozgatása miatt nagyobb terhet rónak a szervezőkre, mint az állótáborok.

A túra befejezése után a szervezőnek gondoskodni kell a kifizetésekről, az elszámolásokról. Ennek az időszaknak a feladatai közé tartoznak a tapasztalatok összegyűjtése, ezeknek lejegyzése. A túra befejezése után vagy akár a túra végén jó gyakorlat lehet az, ha a résztvevőkkel kitöltetünk egy elégedettségi kérdőívet, amiből értékes tapasztalatokat vonhatunk le.

A táborozás általános szabályai

- Óvjuk, védjük környezetünket.
- A higiéniai követelményeket tartsuk be.
- Élő fát, bokrot nem vágunk ki, szöget nem verünk bele! Tábortűzhöz a lehullott ágakat használunk.
- A tűzgyújtás szabályait betartjuk, betartatjuk.
- Tüzet, 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.
- Biztonsági, balesetvédelmi szabályok betartatása.

3.7.1. Kajakozás, kenuzás gyakorlatban

A vízitúráknak gyakorlatban három nagy szakasza van:

- a hajó szállítás és vízre tétele;
- a táborunk első napján gyakoroltassuk sekély vízben a ki- és beszállásokat, majd a borulásokat és a borulás utáni teendőket mélyebb vízben (önmentés);
- az evezés és a kormányzás

14. kép: Túrakajak

3.7.2. Az evezéshez szükséges eszközök

15. kép: Kenulapát

A lapát megválasztása: a serdülőkor előtti fiataloknak leginkább megfelelő lapátméret még nem alakult ki végérvényesen. Ezeknél a fiataloknál inkább testi adottságaikat – testük magassága, derekuk, karjuk hosszát – vegyük figyelembe. A tollfelület nagyságának megállapításakor ügyeljünk arra, hogy egy fiatal sportoló könnyen húzhassa át lapátját, és azzal folyamatosan mozoghasson. A lapát hosszát úgy válasszuk meg, hogy a sportoló kajakját vagy kenuját nagyobb megerőltetés nélkül hajthassa, egyenletesen haladó mozgásban tarthassa. (Granek, 1966)

Kajaklapát: kéttollú, fából, fémből, műanyagból, karbon-kevlár keverékéből készült lapát. A lapát kiválasztása az egyéntől függ, ugyanis a kezdő tanuló a lapátot élére állítja, és az egyik kezével magastartásban meg kell érintenie a lapát legfelső szélét, és az utolsó ujjpercét kell, hogy érintse.

Kenulapát: egytollú, mankóval ellátott, fából, alumíniumból, műanyagból, karbon-kevlárból készült evező lapát. A kenulapát kiválasztása a kezdőknél a következőképpen történjen: a tanuló a lapát elé állva megnézi, hogy a földre helyezett lapátmankó az orrnyeregéig ér-e. Ez lehet a kiválasztott maximális magassága a lapátnak.

16. kép: Kajak lapát

Fogásmódja: a lapátot húzókézzel a szár alsó harmadának a határán kell fogni. Ettől egyénenként a későbbiekben el lehet térni.

Az eddigieken kívül a hajók hordmódját és a hajóba került víz kiöntésének a technikáját is ismertetnünk kell az első napon.

17. kép: Túrakenu

3.8. Balesetek megelőzése, segítségadás

A vízben való sportolásnak, fürdésnek is megvannak a maga szabályai, amiket, ha nem tartunk be, könnyen veszélyes helyzetbe kerülhetünk.

Általános szabályok:

- Felhevült testtel vízbe ugrani tilos! A felhevült test és a víz hőmérséklete közötti különbség hirtelen szívhalált okozhat.
- Csak az arra kijelölt helyeken ússzunk, fürödjünk. Tilos fürdeni hajózási útvonalon, zsilipeknél, és egyéb műtárgyak 300 méteres, kompátkelők 100 méteres körzetében, valamint vízi sportok – vízisí, jet-ski, motorcsónak – céljaira kijelölt területeken.
- Ne fürödjünk rögtön étkezés után, és ugyancsak tartózkodjunk a szeszesital 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. Az ismeretlen vizet mindig veszélyesnek kell tekinteni, s mint ilyenbe sosem szabad beugrani. Abban az esetben, ha muszáj ugranunk, akkor az ugrás magasságát kell csökkenteni, és olyan ugrási technikát kell választani, mely megóvja az életfunkciókat ellátó testrészeket. Ilyen ugrástípus például a csomagugrás, azaz a bombaugrás.
- Hulladékkal, törmelékkel (összetört üvegek, fémdarabok) szórt partokat kerüljük el. Az ilyen területeken tilos a fürdés!
- Nyílt vizeken lehetőleg társakkal ússzunk.
- Viharos, esős időben ne fürödjünk! A villámok ritkán csapnak a vízbe, de a part menti fák esetleges vízbe dőlésekor életveszélybe kerülhetünk. Villámlások idején azonnal el kell hagyni a vizeket, és biztonságos helyen várjuk ki a vihar elvonulását. A heves záporeső 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 úszóknál légszomj léphet fel. Ilyenkor legfeljebb társakkal menjünk rövid időre a partközeli vízbe úgy, hogy fejünket tartsuk a szokásosnál magasabban. (Bíró, Tóth, Bán 2011)[4]

[4] http://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/_Eletmentes_vizbol_mentes/Eletmentes.pdf

- Fokozottan kerüljük a hínáros területeket. Éjszaka, rossz látásviszonyok között egyedül kíséret nélkül nyílt vízen úszni tilos és rendkívül veszélyes.

3.8.1. A vízből mentés tudnivalói

Elsődlegesen az első napon tanult módon próbálkozzunk az önmentéssel. Amennyiben közel van a parthoz a bajba került személy, megpróbálkozhatunk a csónakos mentéssel is. Azonban ez nem mindig végrehajtható, ezért előfordulhat, hogy úszva kell megközelítenünk a bajba került személyt. A segítségnyújtás során maga a mentő ember is bajba kerülhet, ezért a következő dolgokat fokozottan be kell tartania a mentés során:

- • Mielőtt bármit is tennénk, mérjük fel a lehetőségeinket és korlátainkat, majd aszerint cselekedjünk!
- • Kerüljük a közvetlen érintkezést a fuldoklóval! Vigyünk magunkkal valamilyen tárgyat, amit használni tudunk a mentés során! Kizárólag akkor kerüljünk 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 vagyunk 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 ránk is veszélyes lehet!
- • Hátulról közelítsük meg a fuldoklót!
- • Ne essünk pánikba, mert a stressz csökkenti a hatékonyságot! (Bíró, Hidvégi, Klopkáné, Széles-Kovács, Váczi 2015.)

A legfontosabb azonban, hogy mindig próbáljuk úgy vezetni a táborunkat, hogy a gyerekek magatartásukkal preventíven a balesetek megelőzését segítsék elő.

3.9. Összegzés

Gyermekeink körében a nyári vízi táborozás az egyik legkedveltebb táborozási forma. Sok szép emléket gyűjthet a gyermek egy-egy ilyen táborozás alkalmával.

Nem utolsósorban a felnőtteknek és az idősebb korosztálynak szervezett ilyen jellegű túrák is kikapcsolódást, a szabad levegőn való aktív mozgásos tevékenységet jelenthetnek.

Rekreációs szempontból tekintve az egyik legjobb és legjobban megszervezhető szabadidős tevékenység lehet egy nyári vízitúra vagy esetleg rafting túra bármely korosztály számára.

4. REKREÁCIÓS TÁBOROK

4.1. Bevezetés

A rekreációs táborok szervezésénél figyelembe kell vennünk, hogy milyen korosztálynak és milyen beállítottságú közönségnek szervezzük a táborunkat.

A mozgásos rekreációt három nagy területre tudjuk felosztani:

- outdoor: a természetbe, a szabadba vágyás
- egészségmegőrző: a különböző sportági, fitnesz, wellness és a munkahelyi rekreáció tartozhat ide
- élménykereső: a különböző teljesítményelvű, kalandrekreáció tartozik ide.

Amikor egy rekreációs tábort szervezünk, nagy eséllyel nem válik el élesen a három terület egymástól.

Nemcsak a gyerekeknél, de a felnőtteknél is nagy népszerűségnek örvendenek a különféle játékos tevékenységek. Egyszerűen azért, mert erősíti az egyén motivációs bázisát, és jól fejleszti a különböző testi képességeket.

Kiemelt szerepe lehet egy rekreációs tábor programjában a lifetime – egész életen át – űzhető sportoknak, amelyek mérsékeltebb fizikai terhelés mellett egész életen át űzhetőek. Mint tudjuk, a természetben űzhető sportágak szintén jól használhatóak egy tábor programjának a kiépítésekor, és nagy népszerűségnek örvendenek a már említett sí-, vízi vagy túratáborok is.

4.2. A rekreációs programok, táborok szervezése

Érintettük már, de egy pár pontban foglaljuk össze, hogy mire kell figyelnünk, amennyiben a rekreációs programunk tartalmát a sportprogramok teszi ki:

- Figyelembe kell vennünk a programunkon résztvevő emberek életkorát, az érdeklődési körüket, fizikai erőnlétüket, nemüket, a helyi adottságokat, a rendelkezésünkre álló eszközöket.
- Amennyiben megfelelő időjárási viszonyok vannak, lehetőleg programjainkat a természetben tartsuk.
- Figyelembe kell vennünk a környezetvédelmi szempontokat is. Ezeket mindig tartassuk be a használt területen.
- Amennyiben van rá lehetőségünk és olyan korosztállyal dolgozunk, a fizikai programokat kössük össze egy fittséget mérő vizsgálattal is.
- A célcsoport igényeinek megfelelő programokat válasszunk.
- Az aktuális évszaknak megfelelően állítsuk össze programjainkat.

A különböző korosztályok jellemzése programigény szempontjából:

4.3. Programok 3-12 éves gyerekek számára:

Fontos szempont ennél a korosztálynál, hogy a játékosságra helyezzük a hangsúlyt. A játékok időtartama maximum egy óra legyen, mert utána már lankad a figyelem. Természetesen megfelelő szünet beiktatása után áttérhetünk a következő programpontunkra.

A különböző társas vetélkedők, a mozgásos játékok anyagából a fogóversenyek nagy népszerűségnek örvendenek a kisebb, fiatalabb gyerekek körében. Szinte észrevétlenül, játékos formában adhatunk terhelést a sor- és váltóversenyek alkalmazásával.

A labdajátékokat először rávezető játékokkal készítsük elő, mert ezeknek a szabályrendszere a legbonyolultabb.

A téli időszaknak is meg lehetnek a szabadban alkalmazható játékai: hógolyó csata, hóember-építés, iglu építés, szánkózás, és természetesen a síelés, korcsolyázás, snowboard.

4.4. Programok 13-24 éves korú serdülők és fiatal felnőttek számára:

A serdülő és a fiatal felnőtt korosztály már nagyobb szabadságot igényel, kevésbé szeret a felnőttektől függeni. Náluk amennyiben mozgásos tevékenységről beszélünk, már a bonyolul-

tabb szabályrendszerű játékok is szóba jöhetnek. A következő foglalkozások, tevékenységek lehetnek népszerűek ennél a korosztálynál:

- szabadban végezhető sporttevékenységek;
- teremben űzhető tevékenységek, játékok;
- művészeti foglalkozások.

A foglalkozások hossza akár másfél-két óra is lehet. A különböző labdajátékok, túrák és az új irányzatok közül az aerobic, vagy fiúk esetén a paintball nagy népszerűségnek örvendenek. Egész napos túrákat és egész napos bajnokságokat, kupákat is szervezhetünk, de mindig megfelelő pihenőidőt kell beterveznünk. Komolyabb, nagyobb fizikai erőnlétet igénylő sor- és váltóversenyeket nyugodtan alkalmazhatunk ennél a korosztálynál is. Megjelenhetnek a szellemi sportok is: a különböző táblás és kártyás játékok.

4.5. 25-60 év közötti korosztály programjai:

Mivel itt egy tág életkori határt adtunk meg, természetesen a fizikai teljesítőképesség nem ugyanaz a harminc és az ötven éves korosztály körében. Ezt a programok tervezésénél mindenféleképpen figyelembe kell vennünk. A fiatalabb korosztály esetében behozhatjuk az éppen aktuális új mozgásos trendeket is, azonban az idősebb korosztály egy része a hagyományosabb mozgásformákhoz fog ragaszkodni. Az ő esetükben jó döntés lehet megismerkedni a Nordic Walking szépségeivel. Fokozottan jó felfogás lehet az idősebbek körében a mozgásos programot összekötni egy egészségi állapotfelméréssel. A fizikai terheléseket fokozatosan a kornak megfelelően adagoljuk az elkészített programunkba. Nagyobb súlyban helyet kaphatnak a különféle szellemi vetélkedők. Bizonyos esetekben az itt alkalmazott mozgásos tevékenységeket már rövidített időtartammal adagoljuk.

4.6. A 60 év feletti korosztály programjai:

A hatvan év feletti korosztálynál a csontok összetétele és az izomzat minősége már negatív irányba tendálódik. Ez nem azt jelenti, hogy az ebbe a korosztályi csoportba tartozó emberek számára nem rendezhetünk mozgásos programokat, hiszen a mozgásos aktív élet csökkenti a meszesedési folyamatunkat és lassítja a csont- és izomrendszer leépülését. A szervezett programok intenzitása alacsonyabb legyen, mint a 25-60 év közötti korosztályoké, és adjunk gyakrabban megfelelő pihenőidőt is. Programjaink időtartamának változtatásával tudjuk az intenzitást növelni ebben a korosztályban.

Kedvelt programok lehetnek:

- séta, Nordic Walking a természetben;
- nyújtó-lazító-keringésfokozó gimnasztika;
- tenisz, főleg a páros változata;
- minigolf;
- kerékpár;
- különféle táblás és szellemi játékok.

Természetesen gondoskodni kell az esetlegesen valamilyen súlyos betegséggel küzdő gyermekek programjairól is, hiszen náluk akár döntő fontosságú is lehet, hogy a betegségük elleni küzdelemben részt tudjanak venni egy táborban, ahol a közösséghez való tartozás pozitív élményeivel gazdagodva, újult erővel harcolhatnak az őket sújtó betegség ellen. Szerencsére már több példát is láthatunk, hogy ezeknek a gyerekeknek is rendeznek különböző táborokat, ahol kipróbálhatnak olyan programokat, amire máshol nemigen lenne lehetőségük. Ezáltal nő az önbizalmuk, amely jótékony hatással van a gyógyulásukra.

4.7. Rafting és canyoning túrák

A vízi táborok áttekintésekor szándékosan hagytuk ki a vadvízi evezést, hiszen a különféle rafting túrák manapság szinte bármely korosztály számára kiváló rekreációs tevékenység lehet. Nemcsak a gyerekeknél, hanem bizonyos munkahelyeken is előszeretettel alkalmaznak egy hétvégi rafting és canyoning túrát csapatépítés céljából, aminek jó terepe lehet a hazánkkal szomszédos Ausztria és Szlovénia. Ausztriában találhatunk a kezdők számára megfelelő erősségű vadvizeket, míg Szlovéniában erősebb besorolású vadvizek állnak rendelkezésünkre, de ott nagyobb, 4-12 személyes hajókkal raftingolhatunk, míg Ausztriában kipróbálhatjuk a két személyes hajók varázsát is. A rafting túrák szépségei közé tartozik, hogy a főleg

18. kép: Rafting

nagyobb, több személyes hajók esetében teljesen összehangolt munkát kíván meg a bent ülőktől, ezáltal különösen alkalmas a csapatépítésre. A nagyobb csónakok akár az egész család számára is kikapcsolódást jelenthetnek, hiszen mindannyian elférnek a hajóban, és közösen tudnak dolgozni.

Ezekben a nagyobb hajókban az előrehaladás fontos feltétele az egyszerre evezés mind a két oldalon. A csónak hátuljából a tapasztalt túravezető irányít. Azok, akik életükben először vesznek részt rafting túrán, azoknak ezekben a nagy hajókban való evezés lehet jó választás. Általában a rafting túrákkal egy csomagban árulják a canyoning kipróbálásának a lehetőségét is.

A Canyoning sport a folyók és patakok által kivájt kanyonokban való haladást jelenti, ahol különböző akadályokat kell leküzdeni a túrázóknak. Ezek lehetnek akár több tíz méteres ereszkedések sziklafalakon. A folyó által lecsiszolt zúgókon való „lecsúszdázások", de előfordulnak akár tíz méter magasról történő vízbeugrások is. Emellett a víz eróziós munkája által kivájt barlangok is színesíthetik a programunkat. A program végrehajtásához egyetlen alapfeltétel kell, mégpedig a vízbiztos úszótudás. A Canyoning sport terepének az erősségét hasonlóan a rafting folyóbesorolásaihoz szintén nehézségi fok besorolással jelzik.

19. kép: Canyoning

A továbbiakban már csak felsorolásszerűen a teljesség igénye nélkül ismertetném, hogy milyen más mozgásos tevékenységet építhetünk be egy rekreációs tábor programjába:

- íjászat;
- küzdősportok;
- sziklamászás;
- vitorlázás;
- szörf;

- táncos mozgásformák;
- gördülősportok (görkorcsolya, gördeszka, roller);
- úszás;
- kerékpározás;
- paintball;
- falmászás;
- vízi aerobic;
- lovaglás, lovas táborok;
- fallabda;
- tenisz;
- jóga;
- ultimate frizbi;
- tollaslabda;
- labdás sportok;
- szellemi vetélkedők;
- táblás játékok;
- népi és mozgásos játékok;
- kézműves foglalkozások, arcfestés.

5. ÖSSZEGZÉS

Zárszóként elmondhatjuk, hogy akár gyermekekről, akár felnőttekről legyen szó, a különböző táboroztatási lehetőségeknek rendkívül sok pozitív hozadéka van. A táboroztatás hasonló kompetenciákat követel meg, mint bármilyen más pedagógiai tevékenység: empátiát, hitelességet, hatékony és megfelelő kommunikációs képességet, a problémák kezelésére konstruktív megoldóképességet. Ezen kívül a felelősségvállalásban is komoly teendői vannak egy táborvezetőnek, és természetesen megfelelő állóképességgel is kell rendelkeznie. Egy jól megszervezett tábornak egy kicsit az otthont, az otthoni légkört is kell pótolnia, hiszen normál esetben a szülők nem vesznek részt a tábor életében. Fontos, hogy a tábori programok egy részében a gyermekek, diákjaink ötleteit is használjuk fel, ezzel is fejlesztve kreativitásukat. A táboroztatás során egy jó vezetőnek a tábor egész programját át kell látnia, azonban kreatívan kell tudnia alkalmazkodni a váratlan helyzetekhez, és mernie kell változtatni az előre megálmodott programon. Folytathatnánk tovább azoknak az értékeknek a felsorolását, melyek a jó táborvezetőt

jellemzik, de azt gondolom, az évről-évre szervezett táboraink tapasztalatai azok, amelyek a legnagyobb kincset fogják jelenteni egy tábor jó színvonalú lebonyolításához.

Zárszóként azt mondhatom, hogy ne féljünk belevágni egy tábor megszervezésébe, hiszen lezárva a táborunkat nemcsak a gyermekek, hanem mi magunk is pozitív élményekkel fogunk gazdagodni.

6. IRODALOMJEGYZÉK

Bíró M., Tóth Á., Bán S. (2011): Életmentés-vízből mentés. http://ttk.ektf.hu/files/tesi/tamop2012/Eletmentes-vizbol_mentes.pdf (Letöltés 2015. augusztus 21.)

Hidvégi P. (2008): A sízés egészségfejlesztő hatása. Egészségfejlesztés, XLIX évfolyam, 2008.

Ujvári Krisztina (2009.): A Tisza-völgy vízi turizmusának fejlesztési lehetőségei. Modern Geográfia (www.moderngeografia.hu) 1999/4.

Könyves Erika – Müller Anetta (2001). Szabadidős programok a falusi turizmusban. Szaktudás Kiadó Ház Rt., Budapest

Herpainé Lakó Judit (2014): Táborozni Jó! Líceum Kiadó, Eger

Granek István (1966): Kajakozás-kenuzás. Sport Kiadó, Budapest

Bíró Melinda–Hidvégi Péter–Klopkáné Plachy Judit–Széles-Kovács Gyula–Váczi Péter (2015): Szabadidősportok. Líceum Kiadó, Eger

Internetes források:

http://www.eletteregyesulet.hu/dokumentumok/letoltheto_anyagok/zold_konyv_100507.pdf (Letöltés 2015. augusztus 10.)

http://www.skiculture.hu/Tudomany/A-SIOKTATAS-MODSZERTANA-I.html

(Letöltés 2015. augusztus 12.)

http://itthon.hu/documents/10180/79823/Vizit%C3%BAr%C3%A1k+itthon+2011/4b4b1dfd-77ca-43f6-9f74-6042fb5aaad0 (Letöltés 2015. augusztus 13.)

Képek forrásai

1. http://dregelyvar.5mp.eu/web.php?a=dregelyvar&o=qdidynE2Z4
2. https://hu.wikipedia.org/wiki/Ir%C3%A1nyt%C5%B1
3. http://www.upandrunning.co.uk/orienteering-advice
4. www.geocaching.com

5. http://www.hochzeiger.com/en/sommerferien-tirol/hiking-resort/nordic-walking-strecken-tirol.html
6. http://viking-nevo.narod.ru/eng/games/history.html
7. www.fis-ski.com
8. http://boundforsnow.com/the-lowdown-on-disabled-skiing/
9. http://www.askaboutsports.com/snowshoeing/
10. https://utazom.com
11. www.vizvonal.hu
12. www.csonak-kenu.hu
13. http://wildwaterrafting.com/families/
14. http://www.oetztal.com/outdoor_adventure-canyoning