



SZÉCHENYI 2020

# A vízi szabadidősport színterei elektronikus munkafüzet

Béki Piroska

Kézirat lezárva: 2015. november 20.

*A tananyag elkészítését a "3.misszió" Sport és tudomány a társadalomért Kelet-Magyarországon TÁMOP-4.1.2.E-15/1/Konv-2015-0001 számú projekt támogatta. A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósult meg.*

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



## TARTALOMJEGYZÉK

### **1. Bevezetés**

### **2. Vízhez köthető tevékenységek csoportosítása**

2.1. Vízfelület szerinti kategóriák

2.2. Igénybe vett eszközök alapján

2.3. A sportágakban résztvevők költési hajlandósága szerint

2.4. Sportok jellege, pszichológiai szempontok alapján

### **3. Vízi hobby tevékenységek**

3.1. Úszás

3.2. Aquafitness

3.3 Vizi biciklizés

3.4. Supping

3.5. Horgászat

### **4. Vízi túrasportok**

4.1. Kajak-kenu

4.2. Tengeri kajakozás

4.3. Sárkányhajózás

4.4. Csónakázás

4.5. Motorcsónakázás

### **5. Vízi kalandsportok**

5.1. Rafting

5.2. Kanyoning / Canyoning

5.3. Tubing

5.4. Hydrospeed

5.5. Windsurf-Széllovaglás

5.6. Kitesurf

5.7. Vitorlázás



5.8. Hullámlovaglás

**6. Extrém vízi sportok**

6.1. Vízisí

6.2. Wakeboard

6.3. Jet-ski

6.4. Flyboard

6.5. Búvárkodás

6.6. Egyéb extrém sportágak

**7. Összefoglaló kérdések**

**8. Táblázatok**

**9. Ábrák**

**10. Felhasznált szakirodalom**



## **1. Bevezetés**

Magyarország kedvező lehetőségekkel bír a vízi sportok területén, melynek helyszínt a felszíni (tavak, folyók, patakok) és felszín alatti vizek biztosítanak. A legkiemelkedőbb vízi szabadidős tevékenység a vízitúrázás, melyben a túrakajakot és kenut használják előszeretettel. Vízterületeink kiválóan alkalmasak túrák lebonyolítására, a kirándulások, kikapcsolódások ezen módjára. A vízitúrázásra széles körben nyílik lehetőség természetvédelmi és nemzeti parkjainkban. Hazánk kiemelkedő jelentőségű folyói „Európa vízi országútja”, a Duna és a „legmagyarabbnak mondott folyó a „Tisza” is biztosít számos lehetőséget a vízi sportok kedvelőinek. Ezek mellett számos állóvízzel rendelkezünk, melyek közül a természetes tavaink, mint a Balaton, Velencei-tó, Fertő-tó, Tisza-tó, valamint számos kisebb tó és víztározó is megtalálható. Mesterséges állóvizeink is kiválóan alkalmasak a különböző vízi sportok űzésére a legegyszerűbbektől a legextrémébbekig. A vízi sportok szerelmesei ezzel együtt alakítói a természetnek, annak szennyezésében és ezáltal megóvásában is jelentős szerepük van. A munkafüzet szeretné bemutatni a szabadidős vízi sportok változatos világát, illetve az újonnan megjelenő extrémébbnél extrémébb lehetőségeket vízben és vízen egyaránt.

## **2. Vízhez köthető tevékenységek csoportosítása**

Folyóink, tavaink megfelelő helyszínt biztosítanak sporttevékenységek űzésére, de fontosnak tartom csoportosítani a munkafüzetben előforduló vízzel szoros összefüggésben lévő sportokat. A vízi tevékenységek egyrészt a vízben (víz alatt), másrészt a vízen megjelenő mozgásformákat, és ezek eszközeit jelentik.

### 2.1. Vízfelület szerinti kategóriák

A szabadidősport vízi színtereinél meghatározó közeg a vízfelület. Ennek alapján beszélhetünk folyóról, tóról, tengerről, fjordról, vadvízről. Ezekben belül meghatározunk mesterséges és természetes vízfelületeket, mesterséges és kiépített partszakaszokat egyaránt. Magyarországon az alábbi közegekről beszélhetünk:

1. Tavak, holtágak, árterek:
  - Balaton



- Velencei-tó
- Fertő-tó
- Tisza-tó

2. Folyók:

- „nyugodt”: Tisza, Bodrog, Kőrösök, Zagyva, Dráva, Ipoly
- „szeszélyes”: Rába, Mura, Duna
- „változatos”: Tisza-tó, Szigetköz, Bodrog-ártér

Vadvízzel nem rendelkezünk, de egyes időszakokban akár alkalmasnak is bizonyulhatnak kalandsportok üzésére. A szabadidős fizikai aktivitások besorolása miatt meg kell említenünk ezt a sebes folyású folyófajtát, a vadvizet is, melyet az alábbi szempontok szerint csoportosítjuk:

A vadvíz (WW-white water) nehézségi fokozatait I – VI-ig soroljuk.

WW I.: a könnyű szintet jelzi, amelynek karakterjegyei az egyenletes sodrás, egyenletes hullámozás, egyszerű, nyitott folyókanyarulatok, könnyen kikerülhető akadályok, könnyen belátható útvonal.

WW II.: e közepesen nehéz fokozat jellemzője a változó sodrás, változó hullámozás, kisebb örvények, hengerek, egyszerű akadályok a sodrásban, kisebb lépcsők, összességében jól belátható útvonal.

WW III.: ebben a nehéz fokozatban már magas, rendszertelen hullámok vannak jelen, hengerek, örvények, limányok, nagyobb akadályok a mederben, lépcsők, kisebb torlaszok jellemzik, az áramlat bokrok alatt halad át, az útvonal helyenként nehezen belátható.

WW IV.: nagyon nehéz szint, magas, rendszertelen hullámok, nagy hengerek, örvények és akadályok a mederben, ezek a jellemző karakterjegyei, az útvonal belátása akadályozott, torlaszok lehetségesek, (az útvonal helyenként nem belátható, - ezt kihagynám, mert már szerepel egyszer a mondatban) parti felderítés szükséges.

WW V.: ezen a különösen nehéz fokon jellemző a meder extrém esése nagy vízhozam mellett, magas hengerek és lépcsők, az útvonal belátását akadályozó, szűk, nehezen átjárható torlaszok, vízesések. A parti felderítés elengedhetetlen ezen a szinten.



WW VI.: járhatatlan vadvíz. (nem járható vadvíz - ezt kihúznám). Kis esélye van a járhatóságának, ami azért előfordulhat, de meglehetősen balesetveszélyes.

## 2.2. Igénybe vett eszközök alapján

*Kézrel hajtott csónakos túrázás*, amely magába foglalja a kajakok, kenek, evezős csónakok, ladikok különféle fajtáival történő kirándulásokat. A kategória tagja a rafting, vadvízi kenuzás, kajakozás, tengeri kajakozás is.

*Motoros eszközzel való túrázás* az önálló hajtóművel rendelkező vízi sporteszközöket jelenti. Ebbe a kategóriába tartozik a jet-ski, motorcsónak, ezen belül pedig különböző teljesítményű motoros csónakokat különböztetünk meg.

*Motorcsónakkal vagy egyéb módon vontatott eszközök* között tartjuk számon a vízisí, ejtőernyő, „banán”-al történő sportolást. Manapság egyre több helyen ezeknek az eszközöknek kijelölt pálya áll rendelkezésre, valamint a vízisíhez, wakeboardhoz drótkötélpályát is létesítenek országszerte, amelyek a környezetkímélésben jelentős szerepet játszanak, hiszen villanymotorral üzemelnek.

*A szélrel hajtott sporteszközök* a vízi aktivitások egyik jelentős területét képezik. Ide tartoznak például a szörf, vitorlášhajó, kitesurf. A szabadtéri sportokban ismeretes sportolás a változó szélhatás, amely egyesek számára az örömet, mások számára sok kellemetlenséget jelent. A Nap a Földet egyenlőtlenül melegíti fel, ezáltal légnyomáskülönbségeket okoz. Ezen nyomáskülönbségek a légkörzésnek köszönhetően megszűnnek. Ez a kiegyenlítődés különböző térbeli skálákon megy végbe, úgy, mint globális skála (globális földi légkörzés), közepes skála (tornádók) és lokális skála (hegyi szél).

A Föld körüli néhány övben a szelek uralkodóan egy irányból fújnak, míg más területek fölött az uralkodó szélirány évszakosan változik. A szél iránya a legtöbb helyen napról - napra változik. A szél a nevét onnan kapja, amerről fúj. Ha például a szél észak felől fúj, akkor az az északi szél (Bánhídi, 2006). Ezeket a szélhatásokat a sporttevékenységekben az alábbiak alapján csoportosíthatjuk:

- időjárás változást előidéző tényező
- légellenállás



- hőérzet változás
- hajtóerő

A szél sebességén a levegő mozgásának sebességét értjük. A meteorológiában általában a m/s-ban, illetve egyes területeken csomóban szokták meghatározni. 1 m/s kb. 2 csomónak felel meg. Az alábbi szélesebbségeket különböztetjük meg:

- orkán 33- m/s 119- km/h
- erősen viharos 25-32 m/s 90-115 km/h
- viharos szél 17-24 m/s 61-86
- erős szél 12-16 m/s 43-58
- élénk szél 8-11 m/s 29-40 km/h
- mérsékelt szél 4-7 m/s 15-25 km/h
- gyenge szél 1-3 m/s 4-11 km/h
- szélcsend 0 m/s 0 km/h

*Egyéb* kategóriába tartoznak azok, melyek nem veszik igénybe egyik előbbieken felsorolt eszközt sem. Ide tartozik az úszás, horgászat, búvárkodás, aquafitness, stb.

### 2.3. A sportágakban résztvevők költési hajlandósága szerint

*Alacsony költési hajlandóságú* (horgászat, úszás, túrázás)

*Közepes költési hajlandóságú* (szörf, wakeboard, vízisí)

*Magas költési hajlandóságú* (vitorlázás, búvárkodás, jetski)

### 2.4. Sportok jellege, pszichológiai szempontok alapján

#### 1. Vízi hobby tevékenységek

A hobbi alatt a szabadidőben végzett kikapcsolódást nyújtó tevékenységeket értjük, amelyek kielégítik érdeklődésüket, örömet okoznak, és nem anyagi előnyökért végezzük. A hobbi több tevékenységet foglal magában, amely lehet akár a munkához kötött érdeklődési kör végzése és a személy kikapcsolódását, felüdülését szolgáló aktivitás is. Jellemző tulajdonsága, hogy nem pénzkereseti irányultságú, kimondottan a kikapcsolódás a célja, rekreáló tevékenység, amelyben



akár új tudásra, gyakorlatra, készségekre is szert tehetünk. Ezen tevékenységek vízhez köthető változatai az úszás, az aquafitness, a suppolás és a horgászat.

## 2. Vízi túrasportok

Széles körben elterjedtek ezek a sportok, mert nem igényelnek különösebb előképzettséget. A vizek meghódítása több szinten megvalósítható, a kényelmes, kajak-kenu vízitúráktól, egészen a sárkányhajózásig vagy a kisebb-nagyobb motorcsónakos túrákig.

## 3. Vízi kaland sportok

Azon vízi sportok tartoznak ebbe a körbe, amelyek a természet erőivel szembeni megmérettetést és ezzel együtt a környezet felfedezését célozzák. Ide tartoznak a rafting, canyoning, tubing, hydrospeed, hullámszörf, kite-surf, windszörf, vitorlázás.

## 4. Extrém vízi sportok

Az extrém sportolók nagyobbat, az eddigieknél jobban, és a lehető legveszélyesebben próbálják adrenalin függőségüket kielégíteni. Thiry (2013) szerint ezekben a sportokban a kockázat, a veszély, a nagy sebesség vagy magasság, a látványos kunsztok és az attrakció jelennek meg elsősorban. Ezek az extrémítást kedvelő sportolók főként a saját képességeiket és bátorságukat tesztelik, azaz elsődleges céljuk nem a másik sportoló(k), hanem a saját félelmeik legyőzése, az egyedülállóságuk vagy kiválóságuk bebizonyítása. Héjjas (2006) szerint „az extrém sport olyan szellemi és fizikai aktivitás, melynek lényege az egyéni képességek és a technika által felállított korlátok folyamatos feszegetése”. Az extrém sportok üzésével a fiatalok a „flow” élménnyel (Jackson és Csíkszentmihályi, 1999) találkozhatnak, melynek megélésével egy különleges, felsőbb szintű élményhez jutnak, hasonlóan a kábítószeres hatásához. Ezeknél a kockázatos tevékenységnél a sportoló figyelme a legnagyobb mértékben összpontosul, szinte megáll az idő, megszűnik számukra a külvilág. Ez a fajta koncentrálttság személyes átalakuláshoz is vezethet és legtöbbször a harmónia megélését eredményezi, melyet a mindennapok kuszaságában nehéz elérni. Ezen sportok vízi változatai tartoznak ebbe a csoportba, mint a jetski, wakeboard, vízisí, flyboard, bűvárkodás.

## **Ellenőrző kérdések**

### **Igaz-Hamis**





1. A kaland sportok jellemző karaktere a kockázat.
2. A hobbisportok közé soroljuk a horgászatot.
3. Kaland sportnak számít a rafting.
4. A flyboard igazi extrém sportág.
5. A kajaksport a túrasportok kategóriájába tartozik.
6. A hobbi alatt a szabadidőben végzett kikapcsolódást nyújtó tevékenységeket értjük.
7. Az extrém sportok nem okoznak flow élményt.
8. A tubing extrém sport.
9. A kaland sportok jellemzője a természet erőivel szembeni megmérettetés.
10. A horgászat kaland sport.

### **Többszörös választás**

1. A sportágakban résztvevők költési hajlandósága szerint megkülönböztetünk:
  - A. alacsony
  - B. Átlagos költési hajlandóságú
  - C. Kiemelkedő költési hajlandóságú
  - D. Magas költési hajlandóságú
2. A szélhatásokat a sporttevékenységekben az alábbiak alapján csoportosíthatjuk:
  - A. időjárás változást előidéző tényező
  - B. légellenállás
  - C. hőingadozás
  - D. hőérzet változás
3. Motoros eszközzel való túrázáshoz tartozik:
  - A. Jetski
  - B. Motorcsónak



- C. Wakeboard
- D. Flyboard

4. A vadvizek besorolására jellemző:

- A. WW kategóriákba soroljuk
- B. Raftingnak nevezzük
- C. 1-8-ig terjedő skálán osztályozzuk
- D. A 6. szint a járhatatlan vadvíz

5. Melyek a szeszélyes folyóink?

- A. Tisza
- B. Rába
- C. Mura
- D. Ipoly

### 3. Vízi hobby tevékenységek

A magyarországi vizek nyújtotta lehetőségek kiválóak, rekreációs élmények sokaságát kínálják a sportolni vágyóknak. A normál és gyógyvizeinkre épülő szolgáltatások bővülésével egyre több vízparti létesítmény (Béki-Gál, 2013), gyógy- és élményfürdő várja a rekreálódni vágyókat. A korábban is népszerű fürdőkultúra egyre több embert vonz a vízhez kapcsolódó aktív és passzív rekreációs tevékenységekhez. A sportokat kedvelők körében megfigyelhető egyrészt a fürdőkultúra jelentősége, másrészt egyre gyakoribbak a wellness és gyógyvízre épült szolgáltatások, mint a vízitorna vagy a gyógyúszás.

#### 3.1. Úszás

Az úszás a vízi sportok alapját képezi. Ez az a mozgásforma, amelyet első alkalommal úzhatunk, amikor vizet érünk. Az úszás oktatása kiemelt jelentőségű a biztonság, egészségvédelem, fizikai aktivitás szempontjából. Nem igényel különösebb felszerelést, a sportág űzése az időjárás függvényében a környezetben lévő vizes közegben, mint tó, folyó, medence végezhető. A



megfelelő úszástudás a többi vízi sport alapja is egyben. Jellemző rendezvények a szabadidős úszás sport területén: Mozdulj Balaton, Balaton átúszás, Öböl átúszás, stb.

### 3.2. Aquafitness

Strandokon, vízpartokon egyre nagyobb körben terjed el az aquafitness. Nyaralás, pihenés során jóleső érzés egy kis testi aktivitás, amely a vízben történik. Az aquafitness kíméli az ízületeket, kortól és nemtől függetlenül végezheti bárki. Általában csoportosan zenére történik a mozgás, egy oktató bemutatja a gyakorlatokat a parton, a vízben pedig utánozzák azokat.

### 3.3 Vízi biciklizés

A vízi bicikli az egyik legkedveltebb vízi jármű, amely nem igényel felkészültséget, életkortól és nemtől független a használata. Tavainkon az egyik legelterjedtebb vízi szórakoztató eszköz, melynek lényege nem a megtett táv, hanem a vízben való barangolás, ringatózás, esetleges nyugodt területeken való nézelődés, ami a partról nem belátható. A természet közelségének élményét adja, eljutunk olyan területekre, amit sem úszva sem sétával nem járhatunk be. A kölcsönzőkben könnyen hozzájuthatunk az eszközökhöz, nem igényel nagyobb ráfordítást. Bizonyos szabályokat be kell tartani használatakor:

- Csak engedélyezett számú személy tartózkodjon a vízi biciklin.
- A part mentén (attól 500 méteren belül) tartózkodjanak, ne menjenek ki a mélyvízbe.
- A csónakot elhagyó fürdőzőt mindaddig követni kell, amíg az nincs teljesen biztonságban.
- A csónakban tartózkodó, úszni nem tudók kötelesek mentőmellényt viselni.
- Folyamatosan figyeljék a viharjelző rendszert és időben térjenek vissza a partra.
- Csónakkal, vízi- sporteszközökkel a fürdőzőket legalább 5 m távolságban, úgy kell kikerülni, hogy azok a csónak és a közelebbi part között maradjanak.



### 3.4. Supping

A Stand up paddling (vagy röviden csak SUP) fiatal sportágnak számít. A sportág Hawaii szigetekről érkezett. Szörfoktatók által kifejlesztett eszköz, amelyet oktatásához használtak. Jellemzően manapság is meleg éghajlatú területeken terjedt el, ahol biztonságos vízi körülmények vannak. A deszkák a fejlesztéseknek köszönhetően erősített üvegszálból készülnek, 3-4 méter hosszúak. Lényegében egy evezővel hajtott szörfdeszka. Felszerelése ennek megfelelően egy szörfdeszka és egy hosszú evező. A szörfdeszkán állva lehet evezni a szélcsendes vízben. Meglehetősen kényelmes sportolási lehetőség, mely előnyös az egyensúlyfejlesztésben, növeli az állóképességet, erőnlétet, mindemellett természet közeli tevékenység, hiszen a vízben evezve, kellemes környezetben zajlik. A SUP bármilyen vízfelületen űzhető, csak megfelelő deszkát kell választani. Manapság már nem csak a tavakon találkozhatunk az eszközzel, hanem a vadvízi és a tengeri típusai is megjelentek.

### 3.5. Horgászat

Az ember ősi tevékenységeként számon tartott mára sportként emlegetett fizikai aktivitási forma a horgászat, ami a vadászattal egyidős. Manapság, mint a természetben előforduló szabadidő sport, a hobbi tevékenységek kategóriájába tartozik. Magyarországon a természetes vízfelület 130000 hektár, ami a horgászok számára változatos környezetet, halállományt biztosít. Ezeket a területeket újabban tájgazdálkodók alakítják a fogyasztói igények ismeretében (Ungvári, 2002). A horgászat az 1960-as években terjedt el hazánkban, amit a 70-es évek gyarapodó horgászszervezetei tulajdonába kerülő természetes vizek tettek egyre népszerűvé. A rekreációban jelenléte kimagasló, hiszen a természet közelség, a vízparton való ténykedés, a kikapcsolódás, felfrissülés egyik jelentős területe. A környezettudatos nevelés kiemeli a természetbarát sportok közül. A horgászatot űzők egyre nagyobb létszámban hódolnak hobbijuknak, de a számadatokat tekintve messze elmaradunk Skandináviától (~50%), ahol a lakosság nagyobb arányban engedheti meg magának ezt a rekreációs tevékenységet. A halászatot, horgászatot törvény szabályozza (1997. évi XLI. törvény a halászatról és a horgászatról), mely magába foglalja a halászati jog feltételeit, a halászatot, horgászatot folytató személyek jogait és kötelezettségeit, a tiltott eszközöket és módokat, korlátozásokat, előírásokat és a védett halfajokat. A törvény szabályozása szerint, a horgász, aki a horgászterületen engedéllyel rendelkezik, a kifogott hal mennyiségéről és faj szerinti összetételéről fogási naplót köteles vezetni. Ennek a naplónak



alkalmasnak kell lennie a halfajok évenkénti kifogásának mennyiségi megállapítására vízterületek szerint. A horgász köteles a napi horgászat után a naplóba bejegyezni az általa kifogott halmennyiséget és fajt.

### **Ellenőrző kérdések**

#### **Reláció analízis**

1. A SUP sportág története Hawaii-hoz köthető, fiatal sportágnak számít.
2. Az úszás a kalandsportokhoz kapcsolható, gyermekkorban már érdemes elsajátítani.
3. A természet megismerésének egyik kedvező módja a vízi biciklivel való felfedező út a tavakon, bár az eszközhöz való hozzájutás költséges.
4. Az úszás alapja a vízi sportokban az aquafitness, mely a strandok kedvelt aktivitásra buzdító programja.
5. Az aquafitness eszközigényes sportág, csak medencében végezhető.

#### **4. Vízi túrasportok**

A vízi túrázás alapjai gróf Széchenyi István nevéhez köthetőek, aki létrehozta 1834-ben a „Csónakdát”, az első csónakházat. Korai vízi egyesületek által (Széchenyi és társai, a Dunai Hajósegylet, a Nemzeti Hajós Egylet, Hunnia Csónakázó Egyesület) kezdetét vette Magyarországon a rendszeres evezés és vízi túrázás. Néhány érdekes, nevezetes korábbi túra is népszerűsíti ezt a sporttevékenységet, mint a korábbi gróf Széchenyi Ödön által megtett Budapest-Párizs vízitúra, melyet 1977-ben 110 évvel később id. Cseke László vezetésével motorcsónakon. 1985-1987 Fa Nándor és Gál József Földkerülő túrája kiemelkedőnek számított a Szent Júpát vitorlás hajóval. Ifj. Kopár István is többször került meg a Földet vitorlással. Török István, 1989-ben Budapest-La Manche csatorna-Anglia-Írország túrán, 3500 km-t tett meg 101 nap alatt. Nemzetközi Duna túra az egyik legrégebbi vízi túra útvonal, amely fél évszázada Pozsonyból indult, manapság Ingolstadt és Szilisztra között, 2080 km-es távval bír. Nemzetközi Tisza-túra, 1966-tól van jelen a vízi életben, amely Ukrajnából indul.



A népszerű, nagyobb, jellegzetes hazai vízitúra útvonalak: Nagy Vízi Kör, Nemzetközi Duna Túra, Nemzetközi Tisza Túra, Körösök, Szigetköz, Mosoni-Duna, Ráckevei-Duna, Bodrog-ártér, Rába. Kiemelkedő helyszínek a vizeken és környékén szabadidőt töltők számára.

#### 4.1. Kajak-kenu

Őseink már különféle ladikkal, csónakokkal hódították meg a tavakat, folyókat. Napjaink kajakja az eszkimók, kenuja pedig a kanadai indiánok vízi alkalmatosságához kapcsolható. A sportág turisztikai jelentősége ma kimagasló hazánkban. A Magyar Kajak-Kenu Szövetség által készített értékelés alapján a folyamatosan romló gazdasági helyzet ellenére a sportág tagszervezeteinek száma egyre gyarapszik. A rossz helyzetben lévő versenysportra specializálódó egyesületek helyett egyre nagyobb számban jelennek meg a szabadidősporttal foglalkozó klubok, ennek következtében a sportág társadalmi bázisa is jelentősen gyarapodik. Az egyesületeket jelleg szerint lebontva, a száz egyesületből, körülbelül nyolcvan foglalkozik a versenysporttal. A többi a szabadidősportra, túraszervezésre specializálódik.

A kajak-kenu szabadidősport, turisztikai vonatkozásban igen jó helyzetben van, számos lehetőséget kínál a kikapcsolni vágyóknak, az Ország egész területén. A Magyar Kajak-Kenu Szövetség 2020-ig terjedő stratégiájában jelentős szerepet szán a turisztikai irányvonal fejlesztésére. Úgy vélik, hogy érdemes szélesíteni ezen bázist, népszerűsíteni az ágazat által a sportágat. Kétféle túratípust különböztetünk meg: csillagtúrákat és vonaltúrákat, melyeket túravezetővel vagy anélkül egyaránt lehet szervezni. A csillagtúrák egy központi bázisról indulnak minden irányba és ugyanoda térnek vissza, míg a vonaltúrák haladnak a kiindulási pontról folyamatosan a célállomás irányába. A túrák harmadik típusa a körtúra, mely erre a szakágra nem jellemző. Újszerű formában a napjainkban megjelenő kikapcsolódási területek ebből a sportból fejlődtek ki. Ilyenek a tengeri kajakozás, vagy éppen a sárkányhajózás.

#### 4.2. Tengeri kajakozás

A kajak-kenu sportág egyik új irányvonalát képviseli. Ez a fajta vízi túra a tengereken végezhető, az arra speciálisan kialakított hajóval. A túrákra jellemző, hogy több naposak, és szakember vezeti őket. Hasonló vízi túrákat a Balatonon is szerveznek, amely azok számára lehet vonzó, akik kevésbé érik el a tengert, bár ez nem igazán nevezhető tengeri kajakozásnak.



#### 4.3. Sárkányhajózás

Nagy népszerűségnek örvend a Magyarországon ez a még nem oly régi sportág. Pozitívuma, hogy egyszerre sok ember végezhet fizikai aktivitást, nem igényel előképzettséget, csapatépítés egyik kiváló eszköze. Közösségfejlesztő hatása nyilvánul abban, hogy akár 20 ember is evezhet egyszerre, a 13 méter hosszú, evezősökkel közel 2 tonnás hajón. Felépítménye nyitott kivitelű, a hajótest előrehajtása legénysége izomereje által történik. Arccal előre ülve egyszerre eveznek, és egytollas evezőlapátot használnak. Az ütemet valamilyen hanggal adja az irányító, lehet ez dob, síp, vagy bármilyen eszköz.

#### 4.4. Csónakázás

Az outdoor szabadidősportok egyik hazánkban elterjedt típusa a csónakázás, ami szolgáltatásként Magyarországon szinte minden tónál fellelhető. Vállalkozások nyújtanak megfelelő eszközállományt a csónakázáshoz, ahol a bérlés egyszerűen megoldható és bárki számára elérhető, mivel nem igényel sem nagyobb ráfordítást, sem bármilyen speciális tudást. Általában 2-4-6 személyes hajók állnak rendelkezésre a kölcsönzőkben, ahol az igénybevevőkhöz és a csónak méretéhez mérten megfelelő számú lapáttal látják el az érdeklődőket.

#### 4.5. Motorcsónakázás

A motorcsónaksportban a hajótesteket különböző kategóriákba sorolják, amelyek alapján a versenyeket lebonyolítják. A kedvtelés célú motorcsónak sport hajóvezetői engedélyhez kötött és Magyarországon nem minden vízfelületen végezhető kikapcsolódási tevékenység. Általánosságban motoros túrákra alkalmas vízfelületek a nagyobb folyók egyes szakaszai, persze mielőtt elindulunk egy ilyen túrára fontos érdeklődni a helyi szabályozásokról. Motorcsónak használata az egyéb sportokhoz is elengedhetetlen, mint a vízisí, banánozás, stb., de ezeket nem ebben a fejezetben tárgyaljuk.



## **5. Vízi kaland sportok**

### 5.1. Rafting

A rafting, négy vagy több személyes, felfújható gumihajóban végzett vadvízi evezést jelenti, a vadvízi evezés egyik legbiztonságosabb formája. A vadvízi evezés típusai alapján megkülönböztetünk 4-6-8-10 személyes raftokat (angolul: tutaj), kétszemélyes gumikenut, vadvízi kajákat. A vadvízi hajóban való evezés gyűjtőneveként használják a rafting szót hazánkban, bár ez önálló sportágként is értelmezhető. A sportág egy hajóról kapta a nevét, amelyet hadászati célokra fejlesztettek ki Amerikában. A raft hajó sebességét egyrészt a legénység adja, másrészt a víz folyásának gyorsasága. Az összehangolt evezés és a jó kormányos elengedhetetlen feltétele a biztonságos túrának, a borulások elkerülése érdekében. Hajótípusonként eltérőek a szerepek az evezősöket tekintve. Az egyszemélyes túrakajak legénysége egyedül magára számíthat, míg a 2-4 személyes úgynevezett trekhajók esetében fontos, hogy a legénység között legyen egy tapasztaltabb hajós, aki már járt vadvízen, ő általában hátul foglal helyet és irányítja a többieket. A raft gumihajóban jelentős személy a szakképzett túravezető, mint kormányos, akit a két oldalon ülő evezősök segítenek. A rafting biztonságos vízi sportnak tekinthető, 10 éves kortól már részt lehet venni ilyen túrán egy kisebb fokú úszástudással, bár a víz szeszélyességét nem szabad figyelmen kívül hagyni. Ennek alapján meglehetősen népszerűvé vált a sportág. Magyarországon jellemzően nem végezhető tevékenység, bár egy-egy áradásos időszak néhány folyószakasznál alkalmas lehet a vadvízi evezés kipróbálására, de a környező országokban számos helyszínen megfelelő rafting túra szervezéséhez.

### 5.2. Kanyoning / Canyoning

A kanyoning hegymászással összekötött vízi túra, amit speciális neoprén ruhában végeznek a résztvevők. Jellemzően lefelé másznak a patakmederben, esetenként csúszkálva, úszva, néha leugorva a víz által vájt mederbe, 4-6 méter magasból is akár. A kalandokat kedvelő személyeknek ajánlott. A túra végén jellemzően a résztvevők akár 12 méteres vízesésen is lecsúszhatnak. A túravezetők jelenléte kiemelkedő fontosságú, akik a résztvevők biztonságáról is gondoskodnak. A felszereléshez minden esetben hozzá tartozik az evező, a mentőmellény és a bukósisak.





### 5.3. Tubing

A vadvízi evezéshez hasonló gumiból készült fánk alakú, lebegő korong, amely a folyón való közlekedést teszi élvezetessé, néhol kihívóvá. A Tub előnye, hogy kerek felülete legörget a sziklára csapódáskor. Segédeszköze az úszóhártás neoprén kesztyű, amellyel az irányt tudjuk koordinálni. A felszereléshez minden esetben hozzá tartozik az evező, a mentőmellény és a bukósisak.

### 5.4. Hydrospeed

Jellemzése röviden: rafting, hajó nélkül. Bővebben: műanyagból készült (levegővel teli) úszótest, amit a folyó meghódítására fejlesztettek ki, a rajta lévő személynek szükséges felszerelés a mentő mellény, sisak, egy pár uszony, neoprén ruha. Az úszódeszkára hasalva, az uszony segítségével irányítva lehet a vadvizet meglovagolni. Szükséges közben úszni, hogy ne csak sodródjunk az árral. Ez a sportág kimondottan segíti a kondíció fejlesztését.

### 5.5. Windsurf-Széllovaglás

Jim Drake nevéhez fűződik a szörfözés kezdete, 1967-ben indult útjára Kaliforniában. Drake repülőmérnökként alkotta meg az első használható szörföt. A szörfözés hamar nagy népszerűsége tett szert. Maga az eszköz viszont változatlan maradt. A versenysporttá válását követően a szörfgyártók nagy versengésbe kezdtek, hogy versenyszörfé nyilváníthassák terméküket. Ezzel együtt különböző versenysztyályok alakultak ki. A szörfösök egyik központi helyévé Hawaii vált, ahonnan tehetséges szörfösök kerültek ki, és ahol kialakult a funboard is, mely az élvezetes szörfözés irányvonalát tűzte ki célul. A megvalósításban szerepet játszott a trapéz, ami átvette a kezekről az erőlködést és a deszkára tett bőrpánt, papucs, ami az ugrásokban nyújtott segítséget. Ezzel a két eszközzel könnyebbé vált a szörfözés, ami új szörfözési stílus kialakításához vezetett. Látványos fejlődésen ment keresztül a szörfdeszka is, ami szintén Hawaii-on bontogatta szárnyait. Cél az egyre gyorsabb, kisebb, fordulékonyabb deszkák kialakítása volt, ami a kisebb szélben is segíti a szörföst a haladásban. Magyarországon először a régi stílusú szörfök terjedtek el, de nem kellett sokat várni a funboard térhódítására sem, amellyel siklani lehet és elősegíti a gyorsabb manőverezési technikákat. A deszkára erősített háromszögletű vitorlasegítségével kihasználhatóvá válik a szél ereje, hazánkban a nagyobb



tavakon kimondottan népszerű sportág, felszerelést szinte mindenhol lehet hozzá bérelni, ha valaki végigsétál a parton.

### 5.6. Kitesurf

A wakeboard és a sárkányeregetés ötvözete a kitesurf. Jellemzően a szörf az alapja, hiszen széllel változtatja a helyzetét, de a siklóernyőzés is meghatározó eleme, hiszen a húzóerőt hasonlóan szükséges kezelni. A sportág felszereléséhez tartozik egy ernyő, egy deszka, egy trapéz és neoprén ruha. Eredete a 13. századi Kínára nyúlik vissza, ahol a sárkányokat ünnepi szertartásokon használták, majd rájöttek, hogy a szelet is be tudják fogni vele, amellyel kenukat és hajókat is el tudnak vontatni, ezzel segítették a szállításokat. 1826-ban az angol származású George Pocock szabadalmaztatta az általa újraterveztetett ernyőket, amellyel jelentősen növelte hatékonyságát. Már nem csak a vízen tudták használni vontatásra, hanem földön, jégen és havon is. Az 1980-as év változást hozott a sportág történetében, amikor is szabadalmaztatták a felfújható ernyőket, ami a vízről indítható volt. 1990-ben a kitesurf önállósodott, mint sportág, Laird Hamilton és Manu Bertin a médiát felhasználva terjesztette el világszerte. 1998-ban rendezték az első hivatalos versenyt, melynek győztese a floridai Flash Austin volt. Az utóbbi években jelentős fejlődésen ment keresztül, főként a felszerelés tekintetében, az ernyők egyedi küllemükkel is meghódították a sportolóikat.

### 5.7. Vitorlázás

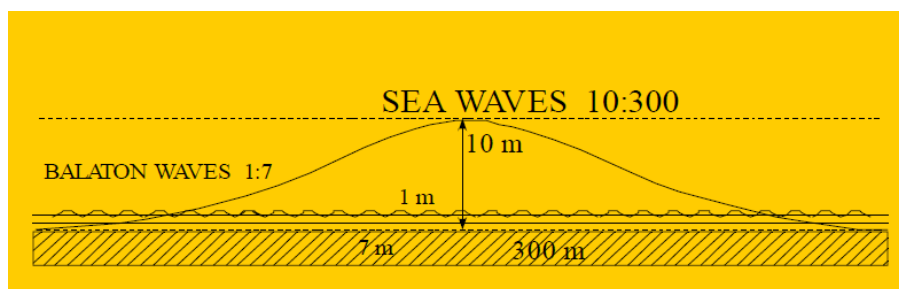
Hazánkban a Balaton a vitorlázás egyik központi vízfelülete, hiszen a legalkalmasabb terep a sportág üzéséhez, könnyen megközelíthető, elérhető. Magyarországról sem kell elmennünk, ha kimondottan magas színvonalú vitorlázást akarunk látni, hiszen számos nemzetközi versenyt szerveznek a Balatonon is. Az egyik legismertebb a Kék szalag vitorlásverseny, amely Balatonfüredről indul és célja a Balaton körbevitorlázása a legkevesebb idő alatt. A Hungária Yacht Club 1934-ben írta ki a Balaton első Kékszalag versenyét. Útvonala: Balatonfüred – Balatonkenese – Tihany – Keszthely – Balatonfüred, távja 160 km. Rekreációs célból a vitorlázás kiemelkedő sportolási tevékenység, hiszen fizikai aktivitással párosul, mégsem megerőltető. A Balaton vízfelülete 596 km<sup>2</sup>, a parton számos vitorlaskikötő áll rendelkezésre. A vitorlázás vonzereje a víz, szél, szabadságérzés, amit a hajón töltött idő, siklás vagy csak a kikötőben töltött ringatózás nyújt. A legnagyobb értéke mégis a természet közelsége és ereje. A vitorlázás kor és nem tekintetében független, bármely életkorban űzhető, élvezhető, sportturisztikai jelentősége



meghatározó. A sportág komplexitását a technika, a természet, a taktika és az ösztön egyesülése adja. Pihentető, rekreáló tevékenység, hiszen a helyszín a természet, ahol a szél, a víz és a napsütés mind a feltöltődést szolgálja.

### 5.8. Hullámlovaglás

Az erősen fújó szél hullámokat generál a tengerben, óceánban. A hullámok a szárazföldnek csapódnak és megtörnek. A sportoló a szörfdeszkán állva meglovagolja ezeket a hullámokat. A hullámlovagláshoz használt szörfdeszka számtalan fajtája használatos, de két nagyobb csoportba sorolhatjuk őket. Az egyik a shortboard (röviddeszka), a másik a longboard (hosszúdeszka). A shortboard 6 láb hosszú, a longboard 9 láb hosszúságú (1 láb 31 cm). A két kategória külön versenytípust kialakulását eredményezi, ezeken belül viszont több deszkatípus használható. A hullámlovaglásról az első írásos feljegyzés 1777-ben készült. Polinéziát tekinthetjük a sportág őshazájának, ahol a szörfözés a kultúra része volt annyira, hogy spirituális esemény is kísérte. A hullámszörf terjesztőinek tanulmányai már Hawaiiin készültek. George Freeth és a Kahanamoku-testvérek Hawaiiin űzték a sportágot és terjesztették tudásukat Kaliforniában, ahonnan kinőtte magát világszerte. 1970-re már a világot ellepték a hullámszörfösök. A sportág első hivatalos világbajnoksága 1976-ban volt megrendezve.



Balatoni és tengeri hullámok összehasonlítása a hullámlovagláshoz. Bánhídi (2006)



(Bigelow, H. B.–Edmondson, W. T. 1947)

m	< 1,0	1–1,5	1,5–2,0	2,0–4,0	4,0–6,1	> 6,1
É-Atlantikum (Új-Foundland–Anglia között)	20	20	20	15	10	15
É-Csendes-óceán (Oregon–D-Alaszka között)	25	20	20	15	10	10
D-Csendes-óceán (D-Chile)	5	20	20	20	15	15
D-Indiai-óceán (Madagaszkár– Ausztrália között)	35	25	20	15	5	5
Óceáni átlag	20	25	20	15	10	10

A hullámmagasságok relatív gyakorisága a különböző Óceáni térségekben

### Ellenőrző kérdések

#### Reláció analízis

1. A vízhez kötött szabadidős tevékenységek széles körűek, mert a motoros eszközök önálló hajtóművel rendelkeznek.
2. Motorcsónakkal vontatott eszköz a szörf, amely népszerű szabadidősport tevékenység.
3. Szélérővel hajtott sporteszköz a vitorlás, amely zárt pályán használható.
4. Motoros eszközzel való sporttevékenység nem biztonságos, így ebbe a kategóriába tartozik a jetski.
5. A hullámlovaglásban jellemzően 2 féle eszköz jelenik meg, az egyik a shortboard melynek hossza 9 láb.
6. Melyik sporteszköz a kakukktojás?

windszörf, vitorlás, kitesurf, motorcsónak



7. Kérem írja a képek mellé a sportágakat!



[www.correrenelverde.com](http://www.correrenelverde.com)



[www.correrenelverde.com](http://www.correrenelverde.com)



[www.cabarete-classic.com](http://www.cabarete-classic.com)

**Egyszerű választásos**

8. Mi jellemzi a hydrospeedet?

A. Rafting, hajó nélkül



- B. Hegymászással egybekötött vízi túra
- C. Gumifánkos vadvízes túra
- D. Széllel hajtott sporteszköz

9. Mit tekintünk a hullámlovaglás őshazájának?

- A. Havaii
- B. Polinézia
- C. Los Angeles
- D. Portugália

10. Milyen sportág versenye a Kék-szalag?

- A. Rafting
- B. Windsurf
- C. Vitorlás
- D. Kitesurf

11. Miből alakult ki a kitesurf?

- A. sárkányeregetés
- B. vitorlázás
- C. motorcsónak
- D. rafting

12. Melyik sportág ez: hegymászással összekötött vízi túra?

- A. rafting
- B. kanyoning
- C. tubing
- D. hydrospeed



## 6. Extrém vízi sportok

Az extrém irányzat főként a fiataloknál jellemző, mivel ezek a sportágak magasabb fizikai felkészültséget igényelnek.

### 6.1. Vízisí

Történetileg 1922-től vált népszerűvé a sportág. Az első Világbajnokságot 1944-ben rendezték. A Nemzetközi Vízisí és Wakeboard Szövetségnek 84 tagországa van. A vízisí a vízen síléchez hasonló lécen, kötél segítségével haladó sportolási lehetőség. Jellemzően kötött pályás és motorcsónak vontatású vízisí park áll rendelkezésre a sportág kedvelői számára. A felszerelés tekintetében lehet két léccel és egy léccel (monosí) siklani a vízen. Három különböző pályát szoktak felállítani, a szlalom, az ugrás, és a trükksíelés.

### 6.2. Wakeboard

A szörfözés ihlette sportág, melynek két fajtája ismert, a kötélpályás és a motorcsónakos. Felszerelése szörfhöz, vagy a hódeszkához (snowboard) hasonló csúszó deszka, papucs, amelyben áll a sportoló és a kötél, amelybe kapaszkodva siklik a vízen. A kötélpályás vagy kábeles wakeboard Bruno Rixen müncheni mérnök találmánya, aki a sípályák sífelvonóját használta fel ötletként és azt formálta át és helyezte rá a vízre. 1962-ben mutatta be találmányát, amely alapján több ember egyidejű vízisíelésére és wakeboardozására volt lehetőség. 1972-ben rendeztek elsőként kábelversenyt Németországban. Első körben csak vízisíre használták a pályát, mert a wakeboard később került látótérbe egy szörfös fiú által. 1980-ban, Houstonból Jimmy Redmon kipróbálta a vízisít, de hiányzott neki belőle valami érdekes. A szörf vontatásra kevésbé alkalmas, ezért kifejlesztette a vontatható szörfdeszkát. Ez még kevésbé volt strapabíró, de felkeltette az emberek érdeklődését és ezáltal továbbfejlesztette a deszkát. Annyira lelkesedett az ötletért, hogy céget alapított, majd sportszervezetet, amelynek égisze alatt versenyeket szervezett, első 1987-ben. Később további cégeket alapított wakeboard felszerelés gyártására. A sportág népszerűségének növelésével az igény folyamatosan emelkedett a sportszerekre is. Magyarországon több tavunkon léteznek kötélpályák, mind mesterséges, mind pedig természetes környezetben.



### 6.3. Jet-ski

A jet-ski egy vízi motor, amely Magyarországon 1991-től hódít. Az eszköz egy motoros vízszugár hajtású vízi jármű. Típusai közül megkülönböztetünk:

- Ski: 1 személyes álló, ülő vagy térdelő max. 800 cm<sup>3</sup>, 130 LE, végsebessége 100 km/h
- Runabout: 2-3 személyes, ülős, max. 1600 cm<sup>3</sup>, 300 LE, végsebessége 135 km/h

A jet-ski megfelel a legszigorúbb környezetvédelmi szabványoknak, a vízbe nem jut káros anyag a zárt tankrendszerüknek köszönhetően, hiszen ólommentes benzin és lebomló növényi olajból álló üzemanyaggal működik. Érdekes tény, hogy a jet-ski kedvező hatással bír a vízi élővilág biológiai egyensúlyára, mivel nagy mennyiségű levegőt fúj a víz alá, így növelve a tavak és a folyók oxigén tartalmát. A horgászok egy-egy jet-ski verseny után jelentős kapással bírnak. A jet-ski egy fiatal technikai sportág, az első világbajnokságot 1982-ben rendezték meg. Hazánkban 1991-től vált ismertté, ma már elmondható, hogy Európa bajnoki, európai Formula 1, 2, 3 és világbajnoki futamot is rendeztünk. A versenysportban több kategória létezik, mint pl., zártpályás verseny (16 versenyző indul, 10-15 kört kell megtenniük), free-style kategória (2 perc alatt kell a versenyzőnek különböző gyakorlatokat végezniük), Off-Shore verseny (versenyző és jármű maximális teljesítményének bemutatása). Rekreációs színtere tavak, folyók felületein való motorozás, amely lényege nem a megtett táv, hanem az élvezetes vízen való közlekedés és a különböző technikai bravúrok bemutatása.

### 6.4. Flyboard

A flyboard magyarul egy vízszugárhajtású deszka. A deszka alatti hajtással a vízből ki lehet emelkedni akár 10 méter magasra, de akár a víz alá is lehet merülni. Az egyensúlyozásban a két mellékvízszugár nyújt segítséget. A vezérlése gázkarral oldható meg, amelyet a flyboardozó az egyik kezében tart. A talpra csatolt deszkán két vízszugár emeli fel a szerkezetet és vele együtt a személyt, a kézben pedig még két kisebb vízszugár irányításával lehetséges a koordináció. Jet-skivel van összekötve, amely adja a hajtóerőt. Franky Zapata a sporteszköz feltalálója, aminek elsajátításához két perc is elegendő. Felszerelés és eszközállomány: deszka, wakeboard típusú cipő, rotációs rendszer, tömlő fogantyúval, nagy tömlő 18 méter hosszú, 180 °-os könyök, amely





megfordítja a jet-skiből kilépő vizet, fúvóka, 1 gyorscsatlakozós bilincs, mellyel könnyű szétkapcsolni a flyboardot és a jetskit.

### 6.5. Búvárkodás

A sportágban két szakágot különböztetünk meg, melyeknek szabadidős vonatkozása van: a szabadtüdős és a palackos merüléseket. A víz alatti világ felfedezése hatalmas élményt nyújt. A szabadtüdős merülés a legősibb búvártechnika a világon, melyet az idők kezdetén az élelem szerzés céljából alkalmaztak, később a kincskeresés, majd a hadi ipar hasznosította saját céljaira. I.e.4500-ban Mezopotámiában foglalkoztak gyöngyhalászattal, hiszen maradtak ránk ebből az időből olyan gyöngyök, amiket feltétlen bűvárok gyűjthettek csak. Az ókori görögök már a háborúban is alkalmaztak szabadtüdős bűvárokat, az athéni-szirakúzi támadás alkalmával. A Római katonák is alkalmaztak bűvárokat a háborúik folyamán, sőt nevükhöz fűződik a sznorkel kezdetleges változata. Abban az időben egy hosszú, lukas csövön keresztül vettek levegőt a bűvárok ezzel lehetővé téve a felszínre emelkedés nélküli levegőzést. Az apnoe görög eredetű szóból fordítják, jelentését úgy lehetne jól leírni, hogy levegő nélkül, levegőtlenül. A sportág másik neve már jobban megfogható és fordítható, ez az angol freediving vagyis szabadmerülés. E két fogalmat szinonimaként használjuk a sportág megnevezésére. A karib-tengeri és polinéziai térségben halakra és nagyobb testű rákok elejtésére szabadtüdős vadászok indultak útnak a tengerek mélyére. Ezek az emberek generációról generációra örökítették meg a szabadtüdős merülés technikáit, melyek léteznek és fejlődnek a mai napig.

A palackos búvárkodás a megfelelő előképzettség és orvosi vizsgálat nélkül veszélyes sportág, viszont hihetetlen stresszoldó, harmóniába kerülünk testünkkel, szellemünkkel és különleges élményekkel gazdagodunk a víz alatti birodalomban. Szakágai között tartjuk számon a roncsmerülést, a barlangi búvárkodást, a mélyvízi búvárkodást, stb. A búvárkodásról már időszámítás előtt is maradtak fent források, kőmaradvány ábrázolás formájában, ie. 900-as évekből. Arisztotelész már írt a sportágról, bár, mint kincskeresőknak titulálva őket. 509-ben is van emlékünkhöz a búvárkodásról, de ezek még nem sportolási tevékenységhez párosulnak, hanem kincskeresési, élelemkeresési céllal voltak jelen. Az első oxigénpalackos zárt gumiruhát Henry Fleuss szerkesztette meg és próbálta ki 1819-ben. Az első sűrített levegős merülés W. H. James nevéhez fűződik, aki 1825-ben megalkotta a bűvárt övszerűen átfogó fémtartályt. Rádai Ödön nevéhez fűződik az első magyar bűvárszemüveg, melyet 1953-ban fotók alapján készít el és



próbál ki sikeresen társával, Chambre Attilával a budai Római Fürdőben, egy természetes forrásmedence vizében. Az első magyar, Gömör Pál, aki sűrített levegős palackkal merül és eléri a 10 méter mélységet a Balaton tihanyi kútjában. Példáját követve Rádai Ödön, Kessler Hubert és Chambre Attila oxigénes bányamentő készüléket tesztelnek a budai Malom-tóban.

1989-ben Angela Bandini 107 méter mélységgel beállítja egyszerre a világrekordot és a női csúcst egyaránt. Ugyanebben az évben Pipin Ferraras 112 méterre merül, melyet csak 1991-ben két évvel később saját maga tud felülmúlni 115 méterrel. Sokáig nem élvezhette elsőbbségét, mert 4 hónappal később Umberto Pelizzari eléri a 118 métert. Pipin nem hagyja magát és 2 évvel később 120 méterre jut el. Még ebben az évben Uberto visszavág egy 123 méteres mélységgel. Pipin 1996 novemberében Mexikóban beállítja a 133,8 métert. A következő években a versenyzők száma rohamosan megnőtt, ezért sorra döntötték meg a rekordokat.

#### Felszerelések

Uszony: A megfelelő felszerelés kiválasztása fontos, hiszen nem összekeverendő a palackos felszerelés a szabadtüdős felszereléssel. Míg a szabadtüdős uszonyok vékonyabbak és hosszabbak, addig a könnyűbúvár uszonyok rövidebbek és szélesebbek. Az úgynevezett vadászuszonyokat kifejezetten szabadtüdős merüléshez fejlesztették ki, mert kisebb energia befektetéssel, hatékonyabban lehet vele merülni, ami azt eredményezi, hogy a szervezet oxigén felhasználása kedvezőbb. Léteznek delfinuszonyok úgynevezett monofinnek is, melyek egy pengéből állnak és papucsrészük egybe van öntve.

Maszk: kis-, nagy légtérfogatú maszk. Az átlagos maszkokat a palackosok használják. A kis légtérfogatú maszkokat azért használják a szabadtüdősök, mert a nyomást ki kell egyenlíteni a maszkon belül is és kisebb az ellenállása úszás közben.

Légzőcső: A szabadtüdős merülés fontos kelléke, mert a felszínen való felkészüléshez elengedhetetlen, hiszen ha fentről biztosít, akkor feje folyamatosan benn lehet a vízben, nem kell kiemelnie levegőért, illetve amikor feltérképezik a terepet és beúsznak a merülő helyhez. Merülés közben már nem használják. A palackos felszerelés alapkelléke, de magasabb szinten már elveszíti a jelentőségét.



Kesztyű: Mindkét kategóriában egyaránt használják. A hőtartást biztosítja és a fogás a tengerszint alatt biztonságosabb.

Búvárpalack, légzőautomata: egyaránt a palackosok használják merüléseik során. Mielőtt lebuknának a víz alá mindig ellenőrizni kell a helyes működést.

Ólomöv: használata megkönnyíti a búvár lemerülését, hiszen a neoprén ruha fenntart a felszínen és nehezen menne a mélybejutás nélküle. Súlyokat a testsúly szerint kell változtatni, de mindig ki kell próbálni.

Neoprén ruha: A többféle vastagságú ruhát a víz hőfoka határozza meg, de a szabadtüdősök átlagosan 3 miliméteres ruhát használnak. Ezek a ruhák eltérnek a palackos ruháktól, mert nincs benne varrás, csak ragasztás, ezáltal sokkal rugalmasabbak, áramvonalasabbak és könnyebb bennük a mozgás. Az ilyen ruhák belsejében nincs szövet, hanem tiszta neoprén, ezért nem is lehet síkosítás nélkül felvenni. A nyers neoprén előnyösebb tapadást biztosít, amely eredményeképpen jobb a hőszigetelő képessége.

Kiegyenlítő térfogat (búvármellény): A lebegési képesség elengedhetetlen kelléke. Ha nem lenne ilyen mellényünk a palackok súlya egyszerűen lehúzna minket a mélybe, viszont levegővel működik és a levegő drága kincs a mélyben. Ha jól tudjuk használni a mellényt, akkor nem kell feleslegesen elpocsékolnunk a belefűjt levegőt.

#### 6.6. Egyéb extrém sportágak

Hoverwing: A repülő légpárnás hajó

Ski Seat: Az ülő vizisí

WaveJet: A sugárhajtású szörfdeszka

Kneeboarding: A térdelő wakeboard.

Riverbug: Az új sporteszköz vadvízre

Marlin Diverbike: A búvárok is motorozhatnak, ha akarnak.



Unik Catakite Sea Quad Katamarán: Földön, vízen, plusz egy kite a levegőben

Jetlev-Flyer Jetpack: A személyi Jetpack amivel repülhetsz a víz felett

Jetsprint: Gokartozás 500 lóerős hajóval épített pályán

### **Ellenőrző kérdések**

#### **Kifejtős**

1. Ismertessen rekordokat a bűvárkodás történetéből!
2. Soroljon fel 5 extrém vízi sportot!
3. Milyen felszerelés szükséges alapvetően a szabadtüdős bűvársportban?
4. Hogyan nevezzük magyarul a flyboardot?
5. Soroljunk fel 3 motorcsónakkal vontatott sporteszközt!
6. Milyen két fajtája ismert a wakeboardnak?
7. Milyen két fajtája ismert a vízisínek?
8. Milyen fajtái ismertek a jet-skinnek?



9. Milyen két fajtája ismert a bűvarkodásnak?

10. Milyen korosztály vesz részt általánosan az extrém vízi sportokban?

## **7. Összefoglaló kérdések**

### **Igaz-Hamis**

6. Vízfelületeink nem alkalmasak vízi sportolásra.
7. A SUP evezővel hajtott szörfdeszka.
8. Magyarországon a vízi túra sport gróf Széchenyi István nevéhez köthető.
9. A vízi kalandsport a természet felfedezését célozza.
10. A rafting hajó 4 vagy több személyes, gumiból készül.
11. Extrém sportolók saját korlátaikat feszegetik.
12. Az aquafitness kíméli az ízületek ezt.
13. A Hoverwing nem sportág.
14. A sárkányhajóban 20 fő is elfér.
15. A horgászat újkori sportág.
16. Csapatépítés egyik kedvelt formája a rafting.
17. A szörf népszerűsítése Kaliforniában indult útjára.
18. Marlin Diverbike jelentése víz alatti motorozás.
19. A horgászat extrém sport.
20. A jetski szélhajtású jármű.

### **Egyszerű választásos**

21. Mi a fogási napló?

- A. horgászok bevételét rögzíti
- B. a napi kifogott halmennyiséget és fajtát rögzíti
- C. a telepített halak mennyiségét rögzíti



- D. a nemes halak arányát rögzíti
22. A vízi túra sportok melyik ágát népszerűsítette Széchenyi István?
- A. motorcsónakázás
  - B. evezés
  - C. szörfözés
23. Mennyi Magyarországon a természetes vízfelület?
- A. 70000
  - B. 100000
  - C. 130000
  - D. 150000
24. A vadvíz nehézségi fokozatai:
- A. 1-3,
  - B. 1-10,
  - C. 1-6,
  - D. 1-5
25. Milyen sportágat kapcsolna a horgászathoz?
- A. halászat
  - B. búvárkodás
  - C. kajak
  - D. úszás
26. Melyik folyó Magyarország vízi országútja?
- A. Duna
  - B. Rába
  - C. Tisza
27. Szeles sportág:
- A. hullámszörf,
  - B. csónakázás,
  - C. evezés,
  - D. vitorlázás
28. Mikor indult a Csónakda?
- A. 1830.
  - B. 1834.



C. 1851.

D. 1876.

**Többszörös választás**

29. Az extrém sport jellemzői:

- A. Adrenalin,
- B. relaxáció,
- C. korlátok leküzdése,
- D. flow,
- E. pihenés

30. Mi köthető gróf Széchenyi István nevéhez?

- A. Csónakda,
- B. 1834,
- C. Hunnia Csónakázó Egyesület,
- D. evezés

31. Népszerű túraútvonalak:

- A. Dunakanyar túra,
- B. Debrecen túra,
- C. Bodrog túra,
- D. Budapest – Bécs túra

32. A szörfözés jelentős helyszínei:

- A. Kalifornia,
- B. Hawaii,
- C. Bulgária,
- D. Málta

33. Extrém sportolók jellemzői:

- A. Kockázat,
- B. veszély keresés
- C. Túrázási lehetőségek felkutatása



34. A jetskire jellemző:

Környezetvédelmi szabályoknak megfelel, a vízi élővilágra kedvező hatással bír, nem versenysport, Magyarországon nem használható.

35. A flyboardra jellemző:

- A. vízfelszínen halad,
- B. vízszugárhajtású deszka,
- C. 2 fő mozgatja,
- D. nincs összekötve más eszközzel.

### Reláció analízis

36. A bűvárkodást először élelem szerzés céljából alkalmazták, később a kincskeresés volt a meghatározó funkciója.

37. A rafting elnevezése a hajót jelöli, amelyet Nepálban fejlesztettek ki.

38. A hullámlovaglás Magyarországon népszerű sportág, felszerelése egy deszka, neoprén ruha esetenként.

39. A kitesurf és a wakeboard kötött pályán végezhető, a szél ereje szükséges a tevékenységhez.

40. Budapest- Párizs vízi túra Török István nevéhez kötődik, 1944-ben volt először.

41. A wakeboard extrém sport, csak kötőpályán űzhető.

42. A kajak és kenu túrák Magyarországon széles körben elterjedtek, a vízi túrákat szakképzett vezető irányítja.

43. Nemzetközi Duna Túra nem régi túra útvonal, Pozsonyból indul.

44. A raftingnál nem szükséges szakképzett túravezető, 10 éves kor alatt is használható.

45. A Tubing fánk alakú, gumiból készült sporteszköz, a vadvízi túrákhoz túravezető szükséges.

46. A vízisí a sí eszközét hasznosítja vízi közegben, amely végezhető kötött pályán és motorcsónak húzásával.

47. A kanyoning veszélytelen sportág, a résztvevőknek akár több méteres vízeséseken is le kell ugrania.





48. A legismertebb nemzetközi vitorlás verseny Magyarországon a lila szalag, amely elsőként 1934-ben került megrendezésre.
49. Magyarországon népszerű sportág a vitorlázás, mely rekreációs hatása jelentős.
50. A sárkányhajó Kínában használatos, az emberek személyszállítására.
51. A tengeri kajak túrák több naposak, folyókban is kivitelezhetőek.
52. A vitorlázás nem kötött korhoz és nemhez, a Hungária Yacht klub rendezte meg először a kék szalag vitorlásversenyt.
53. A csónakázás engedélyhez kötött, az Outdoor sportágak népszerű eleme.
54. A hobbi sport a munkaidőhöz kötött, de nem pénzkereseti célzatú.
55. Skandinávia a horgászatban jelentős tagsággal bír, rekreációra szánható idejük több mint hazánkban.
56. A horgászat engedélyhez kötött, természetben töltött szabadidős tevékenység.
57. Magyarországon népszerűek a kajak-kenu túrák, hazánk megfelelő helyszínt biztosít hozzá.
58. A vízisí extrém sport, ami kötött pályán és motorcsónak húzásával is végezhető.
59. Az aquafitness nem igényel oktatót, víz alatt és felett is végezhető.
60. Ifj. Kopár István vitorlással kerülte meg a Földet, a vitorlázás népszerű Magyarországon.

### **Párosítsa össze**

61. Melyik csoportba tartoznak az alábbi sportok?  
tubing, hullámszörf, kajak, rafting, búvárkodás, tengeri kajak  
vízi kalandsport  
extrém sport  
vízi túra sport
62. Tegye a megfelelő folyót a tulajdonságaiknak megfelelő kategóriába!  
Szeszélyes  
nyugodt  
változatos  
Tisza tó, Bodrog, Duna, Szigetköz, Dráva, Rába
63. Csoportosítsa össze!  
Motoros sport, kézzel hajtott, szeles sport  
Szörf, SUP, vízisí, jetski, sárkányhajó, vitorlás



64. Párosítsa össze az állításokat a sportágakkal!

Jetski, flyboard, búvárkodás

Víz alatti tevékenység, 10 méter magasra emelkedik, motor hajtja, tanfolyamot kötött,  
Zapata a feltalálója, a gyorsaság az egyik eleme

65. Párosítsa össze!

Extrém sport. Kaland sport

Hullámlovaglás, rafting, wakeboard, tubing, kitesurf, tengeri kajakozás  
relációs

66. Melyik sportágak tartoznak egy csoportba?

wakeboard, vízisí, úszás, rafting, aquafitness, tube, búvárkodás, flyboard, kajak, szörf

67. Az alábbi sportágak közül melyik kapcsolható össze a csoportokkal?

A. motoros

B. szeles sport

C. kézzel hajtott

jet-ski, vitorlázás, csónakázás

## **Kifejtős**

68. Milyen korcsoportnak ajánlaná a vízi túrákat, miért?

69. Állítson össze extrém sporttábort. Milyen korcsoportra vonatkozik, kiknek, milyen helyszínen?

70. Állítson össze egy vízisport túrát 40 éves korcsoportú menedzser munkatársak számára!

71. Soroljon fel vízitúra útvonalakat!

72. Milyen tevékenységet ajánlana nyugdíjas kiránduláshoz, miért?

73. Milyen szinten ajánlaná a vadvízi túrát gyakorlott raftingos csoportnak, sportolóknak?  
Miért? Milyen szakmai stábot vinne magával?

74. Írja le a SUP sportág lényegét, felhasználási területeit!

75. Sárkányhajózást milyen jellegű csoportnak javasolná, miért?



## **TÁBLÁZATOK JEGYZÉKE**

1. táblázat: A hullámmagasságok relatív gyakorisága a különböző Óceáni térségekben



## **ÁBRÁK JEGYZÉKE**

1. ábra: Balatoni és tengeri hullámok összehasonlítása a hullámlovagláshoz. (Bánhídi, 2006)



## FELHASZNÁLT SZAKIRODALOM

Bánhídi M. (2006): A sportturizmus alapjai. Egyetemi elektronikus jegyzet. Győr

Béki P, Gál A. (2013): Tisza-tó, mint a hazai sportturizmus fellegvára. Kalokagáthia 50-51.évf. 2012-2013/1. sz. / 2013.

Csikszentmihályi M. (2010): Flow. Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája. Akadémiai kiadó, Budapest

Borbély A, - Müller A. (2008) A testi-lelki harmónia összefüggései és módszertana. Professzorok az Európai Magyarországiért Egyesület, Budapest

Héjjas I. (2006): Az élet megóvása és a környezetvédelem. Akadémiai kiadó, Budapest

Jackson, S. A., Csikszentmihályi, M. (1999): Flow in Sports: The keys to optimal experiences and performances. Human Kinetics, Champaign.

Kollár K. A. (1980): Ember a víz alatt. Búvárkönyvtár, Budapest

Lenkei Zs.(1989) Szörf könyv. Műszaki tankönyvkiadó, Budapest ISBN:963 400 0134

Násfay B. (2000): Víz alatti fényképezés és filmezés. Cser könyvkiadó és ker. Kft, Budapest

Thiry É. (2013): Az extrém sport, mint a posztmodern magyar társadalom válasza a változásokra. PhD értekezés. Semmelweis Egyetem, Budapest.

[http://www.eletforma.hu/eletmod/viz\\_szel\\_es\\_szabadsag\\_az\\_kell\\_az\\_a\\_levegol.html](http://www.eletforma.hu/eletmod/viz_szel_es_szabadsag_az_kell_az_a_levegol.html) (letöltve 2015.október 15.)

<http://www.vitorlazas.hu/csapatepites.html> (letöltve 2015.október 15.)

<http://www.itthon.hu/szakmai-oldalak/turisztikai-termekek/sport-pdf> (letöltve 2015.október 15.)

[http://www.programturizmus.hu/tdestination-balatonfured-vitorlas-versenyek-esemenyek-programok-.html?f0\\_101=4](http://www.programturizmus.hu/tdestination-balatonfured-vitorlas-versenyek-esemenyek-programok-.html?f0_101=4) (letöltve 2015.október 15.)

<http://www.vitorlazas.hu/elkezdodott.html> (letöltve 2015.október 15.)

Nemzeti szövetségek oldalai