**Vitorlás- és szörftábor - 2023 őszi félév**

Résztvevő hallgatók: **MSc Rekreáció szak I. évf. levelező tagozat**

Az I. évfolyamos, MSc Rekreáció szakosok az 1. szemeszterben megismerkednek napjaink legnépszerűbb vízi rekreációs-és aktív sportturisztikai tevékenységeivel: **a windsurf, a SUP és a kishajós vitorlázás elméletével és gyakorlatával.** A tábor célja, hogy a résztvevők ezeket a sportágakat felhasználói szinten, biztonságosan tudják használni és későbbi programszervezői tevékenységükbe be tudják illeszteni, ezen felül a hallgatók itt jobban megismerhetik egymást is a képzés elkezdése előtt.

**Tervezett tábori program:**

Az időjárási viszonyok, illetve szervezési szempontok miatt a programban előfordulhat módosítás, melyet a hallgatóknak a tábor előtt írásban jelzünk. Kérjük a pontos megjelenést, hogy ne legyen csúszás a programban. Minden vízi gyakorlatot parti eligazítás előz meg.

**1. nap: 2023. szept. 9. szombat**

* 9.30 - 10.30 gyülekező a vízi sporttelepen, eligazítás, programismertetés, ismerkedés, neoprén választás
* 10.30 - 12.30 gyakorlat: egyensúlygyakorlatok szörf vagy SUP deszkán vízen, felszerelés ismertetés, gyakorlás a szárazföldi szörfszimulátoron
* 13.00 - 14.00 ebéd
* 14.30 - 17.30 windsurf felszerelés ismertetés, windsurf gyakorlat kitűzött félszeles pályán (félszelezés, fordulás), elpakolás, stretching
* 18.00 - 19.00 naplementében SUP-ozás (Stand Up Paddle: állva evezés), ha az időjárás engedi. Napzárás, kiértékelés.

**2. nap: 2023. szept. 10. vasárnap**

* 9.30 - 10.00 találkozó, közös bemelegítés, szerelés
* 10.00 - 12.30 windsurf elmélet (szélkör, haladási irányok, manőverek) + gyakorlat kitűzött pályán (irányítás gyakorlása: élesedés, ejtés, perdülés)
* 13.00 - 14.00 ebéd
* 14.30 - 16.00 windsurf gyakorlat kitűzött háromszög pályán (krajcolás: ¼ szelezés gyorsfordulókkal, visszafelé ¾ szélben haladás, perdülés gyakorlása)
* 16.00 - 17.30 windsurf gyakorlati vizsga (kitűzött pálya teljesítése a tanult manőverek alapján)
* 18.00 - 19.00 stretching / naplementében SUP-jóga vagy -túra, ha az időjárás engedi.
* 20.00 - 21.00 közös esti program (opcionális)

**3. nap: szept. 11. hétfő**

* 9.30 - 10.00 találkozó, közös bemelegítés, szerelés
* 10.30 - 12.30 vitorlázás elmélet, szélkör, a hajó részei, csomózás, kormányzás, sottolás gyakorlása, gyakorlat vizen.
* 13.00 - 14.00 ebédszünet
* 14.30 - 17.30 kishajós vitorlázás elmélet + gyakorlat félszeles pályán. Hajó felborítása és felállítása.
* 18.00 - 19.00 Napzárás, kiértékelés
* 20.00 - 21.00 közös esti program (opcionális)

**4. nap: 2023. szept. 12. kedd**

* 9.30 - 10.00 találkozó, közös bemelegítés, szerelés
* 10.30 - 12.30 kishajós vitorlázás túra-gyakorlat: krajcolás, ¾ szelezés.
* 13.00 - 14.00 ebédszünet
* 14.00 - 15.15 elméleti dolgozat megírása
* 15.30 - 17.30 vitorlás háziverseny, gyakorlati vizsga (hajó teljes felszerelése, lesójázása, kitűzött félszeles pálya teljesítése, kikötés gyakorlat), kisójázás, elpakolás.
* 17.30 - 18.30 táborzáró program (kiértékelés, visszajelzések megbeszélése).

**Szakmai tudnivalók, elsajátítandó sporteszközök**

Vitorlázás:

* a tábort gyakorlott vitorlás oktatók vezetik.
* az oktatás a vitorlás központ által biztosított eszközökkel, kimondottan kezdő vitorlázóknak alkalmas svertes jolle hajókon történik.

Szörf:

* az oktatást gyakorlott szörfoktatók vezetik.
* az oktatás a vitorlás központ által biztosított windsurf-ökkel történik.
* a szélviszonyoknak és a hallgatók tudásszintjének megfelelően van lehetőség a vitorlaméret és a szörfdeszkák variálására (az oktatók döntése alapján).

SUP (Stand Up Paddle):

* az eszközöket a vitorlás központ biztosítja.
* a szörfözés vagy a vitorlázás alternatíjáva lehet teljes szélcsendben napközben, illetve esti programként.

**Javasolt felszerelés, ruházat:**

* több váltás fürdőruha
* több váltás ruha meleg, illetve hideg időre
* sportcipő és/vagy szandál (lehetőleg fehér talpú); amennyiben van: vitorlás cipő/csizma
* amennyiben van: vízhatlan ruha vagy esőkabát, vízhatlan nadrág
* (fehér) kalap / baseball sapka napszúrás ellen
* napszemüveg, szemüveg fogó “sportpánt”
* vízálló napkrém
* fehér hosszú ujjú ing / póló / lycra (pl.: DECATHLON)
* neoprén ruha (szörf, búvár, rafting stb.) – ezt a vízi sporttelep is biztosít, de akinek van saját, hozza mindenképpen!
* neoprén zokni/cipő - ezt a TF biztosítja, de akinek van saját, hozza mindenképpen!
* mentőmellény - ezt a vitorlás központ biztosítja, de akinek van saját, hozza el!
* Érdemes **kerékpárt** hozni helyi közlekedésre.

Az időjárási viszonyok kiszámíthatatlansága miatt meleg, napos illetve hideg időre is készülni kell. Vizes sportágak révén több váltás ruhára lesz szükség.

**Szálláslehetőség** javaslatokat a helyszín véglegesítése után teszünk közzé.

**Étkezési lehetőség** (a tábor ára az étkezéseket nem tartalmazza):

* Reggeli: egyénileg kérjük megoldani.
* Ebéd: egyénileg a’la carte választható VAGY menü jelleggel szervezzük meg.
* Vacsora: egyénileg vagy közösen szabadon választott helyszínen.

**A tábor teljesítésének feltétele:**

* A tábor teljes időtartamán történő aktív részvétel, az egyetem Tanulmányi rendjének megfelelően, tehát maximum 25% hiányzás, azaz 1 nap megengedett, amelyhez előzetes egyeztetést kérünk a táborszervezővel!
* A hallgatók tudomásul veszik, hogy etikátlan viselkedés esetén a táborból kizárhatóak.
* Minden foglalkozás után a hallgatók segítenek a felszerelések helyes elpakolásában a vezető oktatók instrukciói szerint, ez a tábor teljesítésének egyik alapfeltétele.
* A szállást, étkezést és az utazást a Hallgatók maguk szervezik meg és annak költségeit is Ők állják.
* Az egyetem biztosítja a sporteszközöket, az oktatókat, és az oktatás megszervezését. A tábor az I. tanév első szemeszter 1. oktatási hete (2023. szeptember 4-9.) után zajlik, **2023. szeptember 9-12. között.** A Neptun rendszerben I. féléves tárgyként jelenik meg. Kérjük, hogy az 1. szemeszterre vegyék fel a tárgyat a Neptun-ban!
* **Gyakorlati vizsga:**
  + **Windsurf:** önálló összeszerelése, vízretétele, egyszerű félszeles pálya teljesítése (manőverek: fordulás, perdülés, élesedés, ejtés bemutatása).
  + **Vitorlás kishajó:** önálló felszerelése, vízretétele, egyszerű, félszeles pálya teljesítése bójavétellel (manőverek: fordulás, perdülés, élesedés, ejtés bemutatása), biztonságos kikötés bemutatása.
* **Zárthelyi dolgozat:**
  + Ellenőrző dolgozat az utolsó napon, az elhangzott előadások és a nyomtatott tananyag alapján.

**További információ kérése**: a táborral kapcsolatos további kérdéseikkel kérjük, a táborszervezőt, Nagy Kingát keressék az alábbi elérhetőségeken.

**Táborszervező:** Nagy Kinga, elérhetőségei: nagy.kinga@tf.hu, nagykingatf@gmail.com