



Sporttudományi és Testnevelési Intézet

## Vízi tábor

Testnevelő hallgatók tanrend szerinti tábora

**2023. 08. 07-10.**

**Jelentkezés:** [tesisitabor@gmail.com](mailto:tesisitabor@gmail.com) (név, szak, évfolyam, mobilszám, úszás II.jegye)

Jelentkezési határidő: 2023.05.09.

**Kizárólag azok jelentkezhetnek, akik teljesítették az úszás-II kurzust, és tanrend szerint kell teljesíteniük a vízi tábort**

érkezés: 1.nap 12:30-ig, távozás: 4.nap kb.14:30

**Helyszín:** Baja, Petőfi sziget, csónakház

Ha kíváncsi mire számíthat, [kattoljon IDE](http://tesi.pte.hu/files/kenutura.avi) (http://tesi.pte.hu/files/kenutura.avi)!

### Feltétlenül hozzák magukkal a következőket:

- |                           |   |
|---------------------------|---|
| * esőkabát                | * vízben is hordható lábbeli (lehetőleg nem papucs)   |
| * sapka, kalap vagy kendő | * itálnak kulacs v. egyéb italtartó edény             |
| * naptej                  | * ételnek vízhatlanul záródó doboz (pl. mikrós doboz) |
| * szúnyogriasztó          | * az egyéni szükség szerinti gyógyszerek              |
| * <b>SÁTOR</b>            | * <b>hálózsák</b>                                     |

**A táborok önellátók; az oda- és visszautazásról, valamint az étkezésekről mindenki maga gondoskodik!**

**FIGYELEM!!!** A táborozáshoz **sátrat** kell hozniuk, vagy bérelhetnek\* faházat (\*faházbérlés egyénileg előre; ld. lejjebb,);  
**a vízre zseblámpát és 5 m hosszú kötelet** szükséges hozniuk!

A Neptun-on a kurzusra a következő félévben tudnak feljelentkezni, de **csak azok** vegyék fel, akik a nyári táborozáson a követelményeket sikeresen teljesítették!

faház-bérlés egyénileg intézhető:

**Weboldal:** [bajaisportszallo.hu/](http://bajaisportszallo.hu/)

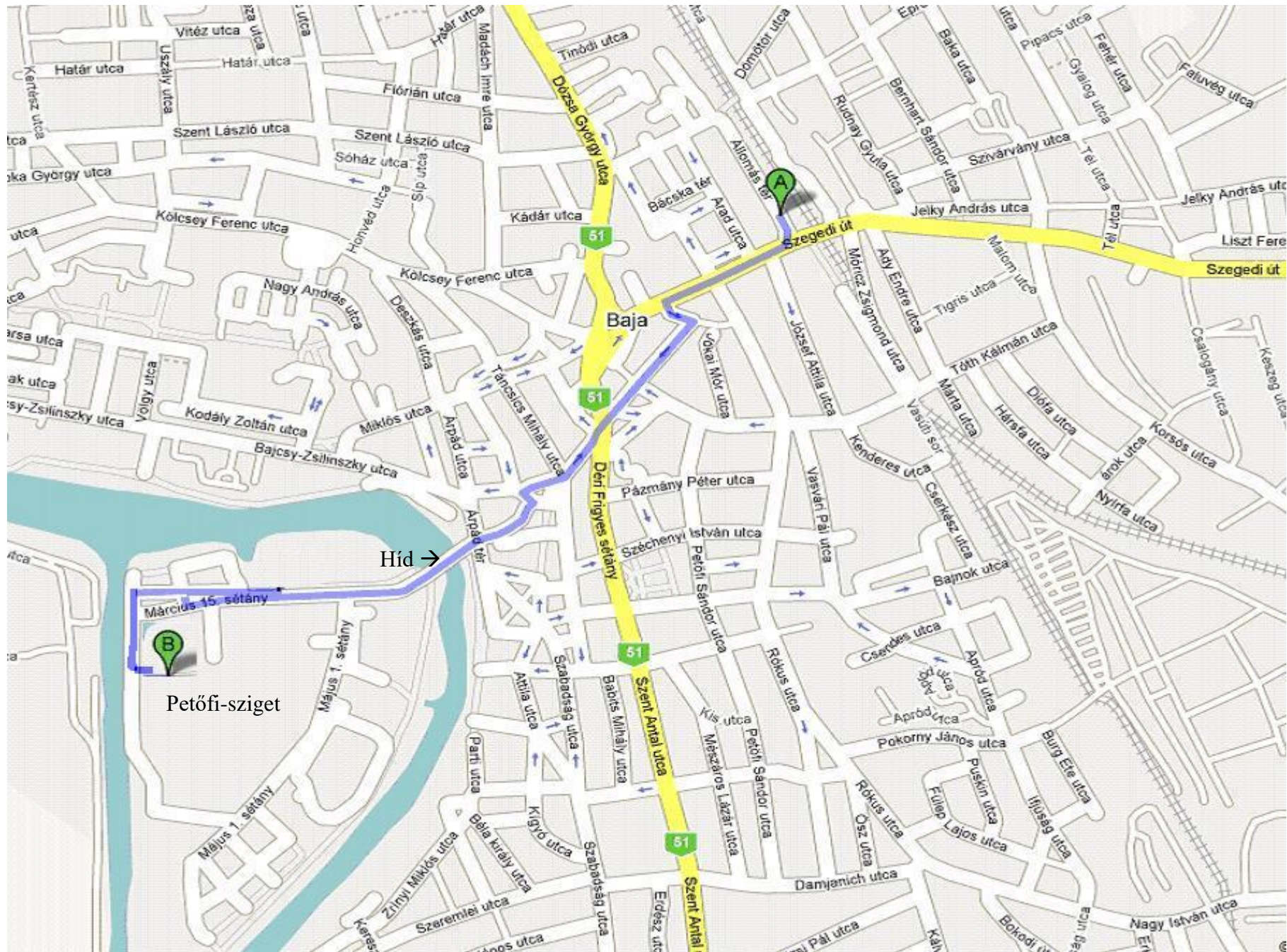
**Cím:** 6500 Baja, Petőfi-sziget Március 15. sétány

**Email:** [spartacus.szallas@gmail.com](mailto:spartacus.szallas@gmail.com)

Dr. Tóth Ákos  
táborvezető  
tothahu@gmail.com  
30/468 1566

Bélaváry Zsolt  
túravezető  
tesi@pte.hu

**A** = Vasútállomás    **B** = Evezős csónakház (a tábor szálláshelye)



## ÁLTALÁNOS PROGRAMLEÍRÁS

- 1.) **Vízi etika, balesetvédelem, védőeszközök, felszerelés-ismeret**
  - 2.) **Mentési gyakorlatok:**
    - „egyszerű” ön-, társ- és eszközmentési módozatok gyakorlása
    - összetett mentési gyakorlatok
    - mentés speciális segédeszközökkel
    - mentés „extrém” helyzetekben
  - 3.) **Kiegészítő technikai elemek:**
    - a hajók hordásmódja, vízre tétele, kiemelése
    - be- és kiszállás, elhelyezkedés a hajóban
    - a lapát fogása és használata
  - 4.) **Valódi technikai elemek:**
    - alapcsapás előre, hátra
    - íves csapás előre, hátra
    - fékezés, far- és orrkormányozás
    - lapos lapáttámasz, magas lapáttámasz
  - 5.) **Manőverek:**
    - belendülés a sodrásba, haladás a sodorvonalban
    - kilendülés a sodrásból
    - keresztezés, kötélkomp elve
    - kikötés
  - 6.) **Taktikák:**
    - evezés álló- és folyóvízen
    - közlekedés hajóúton
    - hajózás természetes és mesterséges akadályoknál
- A túrák célterületei:**
- Kamarás-Duna
  - Móricz-Duna
  - Szeremlei-Duna és a Kádár sziget
  - Vén-Duna és a Koppány szigetek