



Magyar Vitorlás Szövetség • Hungarian Yachting Association  
H – 1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.  
Telefon: +36 1 460-6925; fax: +36 1 460-6926 • e-mail: hunsail@hunsail.hu



melléklet 6-A (2016. 04.10.)

## MVSZ által szakmailag elismert Vitorlás sulik I. szintű tematikája

Cél:

- az utánpótlás versenyzők és tehetségek felkutatása
- a vitorlássport széleskörű megismertetése, megkedveltetése a fiatalokkal
- az amatőr és szabadidős vitorlázók segítése
- a vitorlássport tömegbázisának erősítése.

A megfogalmazott célok elérése a fontos, az ehhez alkalmazott módszerek eltérőek lehetnek.

Az alábbi elvárások átlagos időjárási körülmények mellett a vitorlázás iránt érdeklődő, teljesen kezdő, egészséges, sportos, úszni tudó 8-16 éves gyerekeket feltételezve készült.

A tematika három részből áll:

**I szint: A vitorlázás bemutatása, alapfogalmak oktatása, feladatok végrehajtása állandó segítséggel**

II. szint: Alapfeladatok önálló végrehajtása, hajókezelés, mozgáskoordinációs érzékek fejlesztése

III. szint: Versenyvitorlázás alapjai, önálló végrehajtás

# **I. szintű tematika**

## ***1. Helyi ismeretek, veszélyforrások bemutatása***

- 1.1. Kikötői házirend
- 1.2. Vitorlás suli programterve, házirendje
- 1.3. Parti és vízi környezet bemutatása
- 1.4. Alkalmazott kommunikációs jelzésrendszer
- 1.5. Környezettudatos életmódra nevelés

## ***2. A hajónak és tartozékainak ismerete***

- 2.1. Az oktatásban használt hajók
  - általános bemutatása
  - felépítése
  - tartozékaik és elnevezésük megismertetése

## ***3. A szélrózsa ismerete***

- 3.1. A szélirány azonosításának lehetőségei
- 3.2. A haladási irányok és elnevezésük
- 3.3. Nem vitorlázható irányok bemutatása
- 3.4. Szélbeállítás ismertetése

## ***4. A hajó előkészítése, felszerelése a vitorlázáshoz. (segítséggel)***

- 4.1. Széllel szemben
- 4.2. Rutin kialakítása
- 4.3. Ellenőrzés

## ***5. A hajó kezelés szárazföldi bemutatása***

- 5.1. Szélben állás
- 5.2. Különböző szélirányok bemutatása

- 5.3. Vitorlaállítás, jelzőszálak használata
- 5.4. Kormányos és legénység elhelyezkedése, kiülés gyakorlása
- 5.5. Feladatok elosztása, kormányos és legénység kommunikációja
- 5.6. Kormány és kötélzet kezelése
- 5.7. Fordulás, perdülés gyakorlása

## **6. Hajók vízre tétele (segítséggel)**

- 6.1. Hajók mozgatása
- 6.2. Felszerelés ellenőrzése
- 6.3. Sólya kocsi használata
- 6.4. Súlyozás szabályai és veszélyei
- 6.5. Csapatmunka

## **7. Be és kiszállás partról (segítséggel)**

- 7.1. Széllel szemben
- 7.2. Ütődés elkerülésével
- 7.3. Finom mozdulatokkal

## **8. Szabályos evezés**

- 8.1. Hajónként két személlyel, kormányos és legénység
- 8.2. Szél alatti oldalon ül az evező

## **9. Félszeles menetek és bóják kerülése fordulással, perdüléssel**

- 9.1. Egy forduló az egyik bójánál és egy perdülés másikonál (hurok gyakorlat)
- 9.2. Mindkét bóját fordulással kerülnek a hajók (nyolcasozás)
- 9.3. Mindkét bóját perdüléssel kerülnek a hajók

## *10. Szélbeállítás, elindulás*

10.1. Manőver szél felé, kilobogtatás

10.2. Elindulás

## *11. Hosszú menetek, leejtés, élesedés, csapásváltás*

11.1. Manőverek alkalmazása eltérő szélernőnél (gyenge- és közép szél)

1.1.1. élesedés

1.1.2. leejtés

1.1.3. fordulás

1.1.4. perdülés

## *12. Alapvető haladási irányok, pályajelek kerülése.*

12.1. Cirkálás oktatása segédbója nélkül és segédbójával

12.2. negyed szél

12.3. félszél

12.4. háromnegyed szél

12.5. hátszél

## *13. Alapvető meteorológiai ismeretek.*

13.1. A szél keletkezése

13.2. Hullámok kialakulása

## *14. A viharjelzés és az azzal kapcsolatos szabályok ismerete.*

14.1. Alaphelyzetben

14.2. Elsőfokú viharjelzés

14.3. Másodfokú viharjelzés

## *15. Borulási gyakorlat mentőmellénnyel (segítséggel)*

- 15.1. Biztonsági szabályok betartása
- 15.2. Minél gyorsabban végrehajtani a feladatot
- 15.3. Nem szabad elhagyni a hajót
- 15.4. A vízből a hajóba bemászás gyakorlása

## *16. Biztonsági ismeretek*

- 16.1. Mentőeszközökre vonatkozó előírások és azok használatának ismertetése
- 16.2. A vitorlázás veszélyforrásai
- 16.3. Kötelezően előírt felszerelések a vitorlás csónakban

## *17. Csomók, kötelek használata*

- 17.1. Kötél felszedése
- 17.2. Kötéldobás
- 17.3. Palstek
- 17.4. Bikára kötés,
- 17.5. Takács csomó
- 17.6. Szorító nyolcas

## *18. Játék, játék*

- 18.1. Parti és vízi játékok alkalmazása, vidám, sportos környezet megvalósítása