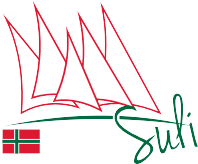
Magyar Vitorlás Szövetség



Vitor lás

# melléklet 6-A (2020. 10.10.)

# 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

1. szint: Alapfeladatok önálló végrehajtása, hajókezelés, mozgáskoordinációs érzékek fejlesztése
2. szint: Versenyvitorlázás alapjai, önálló végrehajtás

**I. szintű tematika**

1. *Helyi ismeretek, veszélyforrások bemutatása*
   1. Kikötői házirend
   2. Vitorlás suli programterve, házirendje
   3. Parti és vízi környezet bemutatása
   4. Alkalmazott kommunikációs jelzésrendszer
   5. Környezettudatos életmódra nevelés
2. *A hajónak és tartozékainak ismerete*
   1. Az oktatásban használt hajók
      * általános bemutatása
      * felépítése
      * tartozékaik és elnevezésük megismertetése
3. *A szélrózsa ismerete*

3.1. A szélirány azonosításának lehetőségei

* 1. A haladási irányok és elnevezésük
  2. Nem vitorlázható irányok bemutatása
  3. Szélbeállás ismertetése

1. *A hajó előkészítése, felszerelése a vitorlázáshoz. (segítséggel)*
   1. Széllel szemben
   2. Rutin kialakítása

4.3. Ellenőrzés

1. *A hajó kezelés szárazföldi bemutatása*
   1. Szélben állás
   2. Különböző szélirányok bemutatása
   3. Vitorlaállítás, jelzőszálak használata
   4. Kormányos és legénység elhelyezkedése, kiülés gyakorlása
   5. Feladatok elosztása, kormányos és legénység kommunikációja
   6. Kormány és kötélzet kezelése
   7. Fordulás, perdülés gyakorlása
2. *Hajók vízre tétele (segítséggel)*
   1. Hajók mozgatása
   2. Felszerelés ellenőrzése
   3. Sólya kocsik használata
   4. Sólyázás szabályai és veszélyei

6.5. Csapatmunka

1. *Be és kiszállás partról (segítséggel)*
   1. Széllel szemben

7.2. Ütődés elkerülésével

7.3. Finom mozdulatokkal

1. *Szabályos evezés*
   1. Hajónként két személlyel, kormányos és legénység
   2. Szél alatti oldalon ül az evező
2. *Félszeles menetek és bóják kerülése fordulással, perdüléssel*
   1. Egy forduló az egyik bójánál és egy perdülés másiknál (hurok gyakorlat)
   2. Mindkét bóját fordulóval kerülik a hajók (nyolcasozás)
   3. Mindkét bóját perdüléssel kerülik a hajók
3. *Szélbeállás, elindulás*
   1. Manőver szél felé, kilobogtatás
   2. Elindulás
4. *Hosszú menetek, leejtés, élesedés, csapásváltás*
   1. Manőverek alkalmazása eltérő szélerőnél (gyenge- és közép szél)
      1. élesedés
      2. leejtés
      3. fordulás
      4. perdülés
5. *Alapvető haladási irányok, pályajelek kerülése.*
   1. Cirkálás oktatása segédbója nélkül és segédbójával
   2. negyed szél
   3. félszél
   4. háromnegyed szél
   5. hátszél
6. *Alapvető meteorológiai ismeretek.*
   1. A szél keletkezése
   2. Hullámok kialakulása
7. *A viharjelzés és az azzal kapcsolatos szabályok ismerete.*
   1. Alaphelyzetben
   2. Elsőfokú viharjelzés
   3. Másodfokú viharjelzés
8. *Borulási gyakorlat mentőmellénnyel (segítséggel)*
   1. Biztonsági szabályok betartása
   2. Minél gyorsabban végrehajtani a feladatot
   3. Nem szabad elhagyni a hajót
   4. A vízből a hajóba bemászás gyakorlása
9. *Biztonsági ismeretek*
   1. Mentőeszközökre vonatkozó előírások és azok használatának ismertetése
   2. A vitorlázás veszélyforrásai
   3. Kötelezően előírt felszerelések a vitorlás csónakban
10. *Csomók, kötelek használata*
    1. Kötél felszedése
    2. Kötéldobás
    3. Palstek
    4. Bikára kötés,
    5. Takács csomó
    6. Szorító nyolcas
11. *Játék, játék*
    1. Parti és vízi játékok alkalmazása, vidám, sportos környezet megvalósítása