

ELTE PPK Sporttudományi Intézet, Szombathely

Hallgatói vízitábor - ismertető

***Leírás:** A táborozás résztvevői megismerkedhetnek a Szigetközi-Dunaágak természeti szépségeivel, jellegzetes növény- és állatvilágával, megtanulják a vízi közlekedés, ill. vízi jártasság alapvető szabályait, a kenuban való evezés biztonságos technikáját. Nomád körülmények között megízlelhetik a tábori élet jellegzetes romantikáját.*

https://youtu.be/Gr59q_IVOgM

Teljesítése: testnevelő tanár illetve rekreáció és életmód (Bsc) szakokon kötelező

Ajánlott féléve: 4. félév

Erős előfeltétele: Úszás

Értéke: 2 kredit, gyakorlati jeggyel zárul

Tervezett időpontja: negyedik félév, június közepe

Tervezett helyszín: Vadvíz Kemping Dunakiliti, duzzasztómű - Duna hullámtere melletti csónakház, a Duna hullámtere ezer sziget vadregényes világa

Elhelyezés: sátoztábor – saját sátrat a hallgatók hoznak

A hallgatók költségei: Előzetes befizetés alapján, napi háromszori étkezés (reggeli svédasztal, ebéd hidegcsomag, vacsora meleg) közétkeztetési színvonalon. Első nap vacsorával indul, a hazautazás napján ebéddel zárul. A kempingben büfé működik.

A tábor szakmai költségeit Egyetem fizeti (közös autóbuzszos utazás, kenuk bérlése, kemping költség, oktatás).

Közös autóbuzszos utazás:

Gyülekező az indulás napján: 07.45 óra – Egyetemi Sportcsarnok, Szinyei utcai kapu - Felszerelések pakolása. Indulás: 08.00 óra Az egyénileg utazó hallgatók 10.00 óráig érkezzenek meg a helyszínre! Érkezés Szombathelyre a zárónapon: 16.00 óráig

Fontos kellékek:

Sátor, hálósák, polifoam, kalapács sátorveréshez. Vízbelépő cipő (papucs nem jó), szivacs kenumosáshoz, gumipók a csomagok rögzítéséhez. Költőpénz, vízhatlan pénztárca, elemlámpa (fejlámpa). Sportruházat, sportcipő, száraz csereruha, borulás esetén, szúnyogriasztó. EÜ csomag (gyógyszerek, kötszerek), esőkabát, fürdőruha, törölköző, tisztálkodó felszerelés, varrókészlet. UV védelem: napkrém, napszemüveg, kalap, fehér póló. Bicska, pohár, vizes palack, nem romlandó élelmiszerek. Szárogató kötel, csipeszek.

Házirend, biztonsági rendszabályok

A vízen való közlekedés balesetveszélyes, a túravezető utasításait mindenki köteles betartani! A kenukhoz biztosított mentőmellények használata a túrák során kötelező! Alkoholfogyasztás a foglalkozások előtt és alatt szigorúan tilos! Kötelező a foglalkozásokon való pontos megjelenés, a kulturált viselkedés a tábor ideje alatt. Fegyelmi vétség a táborból való kizárással, az aláírás megtagadásával jár.

Célok, kompetenciák

Az álló és folyóvizek legfontosabb tulajdonságainak megismerése A túra kenuban való biztonságos evezés technikai alapjainak elsajátítása elméleti és gyakorlati szinten A tábori kö-

rülmények lehetőségeinek és feltételeinek megismerése. A vízi kresz legfontosabb szabályainak elsajátítása. Alapvető vízgazdálkodási szempontok megismerése. A vízitúrázás hagyományainak megismerése. Környezettudatos magatartás kialakítása. A természet megismerésére való törekvés kialakítása. Természetvédelmi szemlélet kialakítása. A természethez közeli rekreációs programokban való aktív részvétel. A tábori élettel járó feladatok önálló és kreatív végrehajtása. Képes legyen egy rekreációs célú vízitábor szervezésére, programjai kialakítására, különböző korosztályok számára.

Követelmények és az értékelés módja, szempontjai:

A táborban való aktív részvétel. Elméleti és gyakorlati ismeretek. Evezéstechnikai gyakorlatok.

További információk: koltai.miklos@ppk.elte.hu