

VITORLÁZÁS 4-6. OSZÁLYOS DIÁKOKNAK

2025

BEVEZETÉS A VITORLÁZÁSBA

SZAKKÖRI FOGLALKOZÁS KERETÉBEN

JAVASLAT \*VESZPRÉM MEGYEI ÁLTALÁNOS ISKOLÁK SZÁMÁRA



\*A foglalkozásokon való részvétel Balatonalmádi-Káptalanfőred 20 km-es körzetén belül javasoljuk.





## BEVEZETÉS A VITORLÁZÁSBA SZAKKÖRI FOGLALKOZÁS KERETÉBEN

A vitorlázás a legösszetettebb sportágak egyike. Fizikai értelemben erőt és kitartást, technikai sportág lévén ügyességet követel, és mindezek mögött szellemi kihívást rejteget. Aki jól akar vitorlázni, meg kell ismernie a szél és a víz mozgásának sajátosságait, a fizikát és a meteorológiát.

### De ami mindezeknél fontosabb: vitorlázni klassz!

A hajó repül a víz felett, süt a nap, a vízpermet hűti az arcodat. Olyan mozgás, szabadidős tevékenység, amelyet mindenki űzhet, korra, nemre, fizikai adottságokra való tekintet nélkül.

A Vitorlázó Gyermekekért Egyesület (VGYE) immár két évtizede hozza el ezt az élményt a gyerekeknek. Nemcsak élversenyzőket nevel (a klub ifjúsági magyar bajnok vitorlázóval is büszkélkedhet), hanem ennél sokkal fontosabb, hogy évente többszáz

lánynak és fiúnak tanítja meg a sportot és ezzel együtt a természet szeretetét. A VGYE a Magyar Vitorlás Szövetség szakmai felügyelete alatt működő Vitorlás Suli Program tagja, megfelel az évről évre megújítandó minőség-biztosítási kritériumoknak.

A foglalkozások jelenleg két helyszínen zajlanak: Budapesten a Lágymányosi öbölben (tavasszal és ősszel), illetve a Balatonon, a káptalanfüredi VGYE Dingi Kikötőben.

**Foglalkozásaink keretében néhány budapesti általános iskola 4-6. osztályos diákjai immár három éve ismerkednek a sportággal és többen nyári táborainkat is kipróbálták. Jelenleg a VGYE versenycsapatában az elmúlt három évből öt gyermek vitorlázik versenyszerűen. Várunk titeket is a vízzen!**



## KIEGÉSZÍTŐ SPORTOK, AVAGY ÁLTALÁBAN VÍZENJÁRÁS

A VGYE szakköri foglalkozásain a vízi lét nem csak egy sportágra épül. A Balaton, a káptalanfüredi VGYE Dingi Kikötő lehetőséget teremt számunkra sok-sok vízisport kipróbálására a szakköri foglalkozások keretében.

A szakköri foglalkozásokon a gyerekek kipróbálhatják a túrakajakjainkat, evezhetnek SUP flottánkkal, így igazi balatoni emberré válnak majd érdeklődési körüktől függően. A vitorlázáson és annak „testvérsportjain” keresztül szeretnénk megmutatni a gyerekeknek a vízisportok szépségeit!

A VGYE Dingoi Port egy balatoni természetvédelmi területet is magába foglal, ahol tanösvényszerű sétáinkon megmutatjuk a gyerekeknek a vízi élővilágot, találkozhatnak teknősökkel, nádi poszátákkal, megismerkedhetnek kacsacsaládjainkkal. A nádas terület bejárásával a növényvilág és az természeti környezet bemutatására is különös hangsúlyt fektetünk.

**Aki részt vesz a VGYE vitorlás szakkörein, nem csak vitorlázni tanul majd meg, hanem igazi balatoni „vízenjáró” lesz belőle, aki ismeri és tiszteli a természetet, a vízisportokat, aki képes nem csak a Balaton partján élni, hanem használni is hazánk legszebb állóvizét!**

### KIEGÉSZÍTŐ SPORTOK, TEVÉKENYSÉGEK A VGYE DINGI PORTBAN:

- SUP
- Túrakenu, túrakajak
- Vadvízi úszás
- Nádas tanösvény



## VITORLÁS ÉS VIZENJÁRÁS OKTATÁS JELLEGE, IDŐTARTAMA

### A foglalkozások jellege

A foglalkozásokra hétköznap délután, szakköri jelleggel kerül sor a Káptalanfüreden a VGYE Dingi Kikötőben található egyesületi bázison. A jelentkezés önkéntes, általában két osztályból egy időben 14-16 fős csoportokban érkeznek a gyerekek az iskolából. A gyerekek egyidejű maximális létszáma 14 fő.

### A foglalkozások időpontja és időtartama

Az edzéseket április közepén kezdjük. A jelentkezői létszámtól függően heti egy, vagy két edzést tudunk tartani az iskolai csoportoknak. Az edzések időtartama kb. 2 óra, amely nem tartalmazza az iskolától az edzés helyszínére történő szállítást oda-vissza kisbusszal. Egyesületünk egy 9 személyes kisbusszal rendelkezik.

**Foglalkozások időpontja: 15.00-17.00-ig órákor,**

**Foglalkozások napja: Hétfő Kedd**

Szakköri foglalkozások a második félévi órarendhez igazítva minden héten szerdán és csütörtökön vannak. Egy iskola vagy csoport heti egy alkalmat tud foglalni.

### Választható időpontok:

| Hónap   | Alkalom    | Hétfő            | Kedd              |
|---------|------------|------------------|-------------------|
| Április | 3 alkalom  | 14., 22*, 28.    | 15, 23**, 29.     |
| Május   | 4 alkalom; | 5., 12., 19, 26. | 6., 13., 29., 26. |
| Június  | 3 alkalom  | 2., 9., 16.      | 3., 10., 15.      |

\* április 21 helyett (Húsvét hétfő) a foglalkozását április 22-én tartjuk

\*\* Április 22 Keddin foglalkozást április 23-án szerdán tartjuk

## VITORLÁZÁS 4-6. OSZÁLYOS DIÁKOKNAK

2025

## VITORLÁS (VÍZENJÁRÁS) SZAKKÖR, EDZÉSEK TEMATIKÁJA

Az edzéssorozat végére a gyerekek megtanulják vitorlásaikat önállóan felszerelni, vízre tenni, biztonságosan kormányozni, elindulni, kikötni, és alapszintű manővereket végrehajtani. Tudni fogják a legfontosabb csomók megkötését, a biztonságos „vízenjárás” legalapvetőbb szabályait, elsajátítják a hajókezelés alapelveit. Alapszinten megismerkednek a meteorológiával, a szél keletkezésével és tulajdonságaival, a vitorlások mozgásának fizikai (aero- és hidrodinamikai) alapelveivel, a szabályokkal és a vízi „KRESZ” alapjaival.

Mindezt játékosan, szakképzett edző irányítása mellett, a biztonság szem előtt tartásával. Aki pedig kedvet kap a sportághoz, az a VGYE nyári táboraiban a Balatonon továbbléphet, és magasabb szintre emelheti tudását.

## Egy-egy edzés a következő részekből áll:

- Elméleti bevezetés, a napi edzésterv ismertetése, megbeszélése
- Hajók felszerelése
- Bemelegítés
- Egyéni felkészülés (öltözés) a vízre menetel előtt
- Hajók vízre tétele
- Vízi edzés
- Hajók kivétele és leszerelése
- Átöltözés
- Az edzés megbeszélése



## Sporteszközök és felszerelés

A diákok számára az edzéseken **RS Feva** oktatóhajókat biztosítunk. Ezek a kétszemélyes jollek a világon jelenleg talán legerjedtebb belépő szintű versenyhajók, amelyeken a vitorlázópalánták elsajátíthatják a sportág alapjait.

Az edzéseket szakképesítéssel rendelkező edző vezeti és egy gyakorlott segédedző támogatja. A lebonyolításhoz és mentéshez szükséges motorost minden engedéllyel az egyesület biztosítja.

**Az időjárás figyelembevételével alakítjuk edzéseink programját, használjuk egyéb sporteszközeinket "tanösvényünket". A szakköri foglalkozások végéig mindenki kipróbálja majd a túra kajakjainkat kenuinkat és SUP-jainkat.**

A szükséges mentőmellényeket a gyerekek a helyszínen kapják meg, nekik csak sportruházatot kell hozniuk. Az ajánlott felszerelésekről a jelentkezőknek részletes tájékoztatást adunk.

## VITORLÁZÁS 4-6. OSZÁLYOS DIÁKOKNAK

2025



## JAVASLAT A LEBONYOLÍTÁSRA ÉS EGYÜTTMŰKÖDÉSRE

A toborzást az iskola végzi, az ehhez szükséges anyagot (elektronikus szórólap) biztosítjuk. Első körben azt javasoljuk, hogy a lehetőséget a második félév elején a 4-6. osztályosok számára hirdessük meg aszakköri foglalkozásokat.

A gyerekek szállítása ügyében egyeztetés szükséges, - két nyolcfős kisbusszal ez megoldható - amihez az egyesület egy kilenc fős kisbusszal rendelkezik.

## A FOGLALKOZÁSOK A KÖVETKEZŐKET TARTALMAZZA:

|  |                            |
|--|----------------------------|
| Hajók és felszerelés bérleti díja motorossal | 45.000Ft/alkalom           |
| Edző és mentőmotoros üzemanyag:              | 25.000 Ft/alkalom          |
| Edzői díj                                    | 25.000 Ft/alkalom          |
| Segédedzői díj                               | 10.000 Ft/alkalom          |
| <b>Részvételi díj/gyermek 10 alkalom</b>     | <b>105.000 Ft /szakkör</b> |

\*Hiányzás esetén a kihagyott edzés egyeztetés után egy másik csoportban pótlható.  
\*\* 14 fős csoport esetén

A szakköri Vitorlás Kóstoló Napon minden iskolásnak – függetlenül attól, hogy járt-e a szakkörre – biztosítjuk a lehetőséget, hogy kipróbálhassa a vitorlázást. Ugyanekkor a szakkörös gyerekek szülei is megnézhetik, mit tanultak a csemetéik. Óriási közös bulival zárjuk a sorozatot! AZ utolsó ajánlott edzésnap 2025. június 18. vagy 19.

**Náray Vilmos**  
programvezető  
vitorlás edző

**Náray Richárd**  
VGYE elnök



RS  
Feva

Pico

RS  
SAILING CENTER



VGYE.HU |

VITORLÁZÁS 4-6. OSZÁLYOS DIÁKOKNAK

2025



RS Feva Európa Bajnokság  
2023 Balatonfüred

INFORMÁCIÓ +36 20 973 1633 | RICHARD.NARAY@VGYE.HU | VGYE.HU | FACEBOOK.COM/RSFEVAHUNGARY/  
PROGRAMVEZETŐ: +36 20 369 2126 | NARAY@LIVEPR.HU