

## **FIGYELEM!**

A **gyakorlati** követelmények teljesítése **mellett elméleti vizsgát** is szükséges tenni attól függően, hogy hányadszor vesz fel testnevelés/tánc kurzust:

Tes-1: ha először, akkor sportági ismeretből,

Tes-2: a második esetén sportági ismeretből és edzésmélethez,

Tes-3: a harmadik felvételnél sportági ismeretből és sportélettanból.

Gyakorlati tárgyak esetében **nincs külön vizsgaidőpont**, a kurzusok **évközi eredménnyel** zárulnak.

### **A félév végi jegy kialakítása:**

A gyakorlati jegy és az elméleti dolgozat érdemjegyének átlaga adja a félév végi osztályzatot.

**A félévi eredmény elégtelen**, ha akár az elmélet, akár a gyakorlat eredménye elégtelen.

**A félévi eredmény „Letiltva”**, ha a félév folyamán a hallgató legalább **4 különböző héten** nem vett részt a tömbösített foglalkozásokon.

Értékelés: 90%– jeles, 80%– jó, 70%– közepes, 60%– elégséges, –50% elégtelen

## **Túrázás**

A természetjárás során az emberek kiszakadnak városi környezetükből, és a természetes környezetben töltik el idejüket. Ennek leggyakoribb módja a gyalogos kirándulások és gyalogtúrák, de ide tartoznak a vízitúrák, sítúrák, kerékpáros, lovas túrák és más, fizikai igénybevétellel járó, egyéni vagy csoportos, nem egyszer versenyként lebonyolított túrák is.

A túrázás módszer szerint lehet egyvonalú visszatérő túra, csillagtúra, vándortúra, körtúra. Túracél szerint lehet: sporttúra, tanulási célú túra, kutatási célú túra, munka túra, gyűjtőút. Időtartam szerint fél napos, egy napos, több napos túra. Túratáv szerint: séta 0-5 km, rövid túra 5-15 km, közepes túra 15-30 km, hosszú túra 30 km-től.

A teljesítménytúra a természetjárás sportosított változata, amit általában turistaegyesületek szoktak rendezni. A célt egy előre meghatározott útvonalon, a megadott időkorláton (szintidő) belül kell teljesíteni. A végigjárás igazolására útközben ellenőrző pontokat szoktak felállítani, melyeken az igazolólapot pecséttel, vagy egyéb bejegyzéssel látják el. A szintidőn belüli, érvényes igazolólapal rendelkezőket oklevéllel, jelvényel vagy kitűzővel díjazzák a célban.

## **Túramozgalmak**

A túramozgalmak fő célkitűzései, hogy a teljesítő személy a természetjáráson kívül ismeretanyagokkal is gazdagodjon. A mozgalmak lehetnek tájegységet, épített örökséget (várak), nevezetes földrajzi pontokat bemutató, illetve híres személyek emlékéhez kötődő utak végigjárására ösztönző kezdeményezések. A teljesítést a túrázónak hitelt érdemlően bizonyítania kell. Erre legtöbbször a túramozgalmak igazolófüzete szolgál. E füzetbe a teljesítés során meghatározott helyeken igazolást (bélyegzés, fotó) kell tenni. A teljesítés általában nincs időhöz, felkeresendő pontok esetében sorrendhez kötve. A turistának egyénileg kell megszerveznie az útját és az igazolások begyűjtését. A túramozgalmak végén a mozgalmat kiíró szervezethez el kell juttatni az igazoló okmányt, ahol ezt elbírálják. A sikeres teljesítést általában kitűzővel, néha sorszámozott jelvényel és oklevéllel szokták jutalmazni.

## Túramozgalmak két alfaja

Az érintőpontos túramozgalmaknál a felkeresendő pontok listája van csak megadva. A teljesítő ezeket a pontokat milyen úton és módon éri el az nincs megszabva. Tipikus példája a vártúrák, illetve valamely tájegység/megye nevezetességeinek felkeresése. Magyarországon talán a legismertebb és legtöbb felkeresendő pontal rendelkező a Tájak – Korok – Múzeumok Egyesület(TKME) pecsételő játék, melyben több mint 1700 helyszínen igazolhatjuk ottlétünket. Ezen helyek száma napjainkban is bővül.

Az útvonalkövető mozgalmaknál az előre meghatározott útvonal bejárása a cél. A túra kiírása tartalmazza a bejárásához igénybe vehető eszközöket, járműveket. Magyarországon ilyen például az Alföldi Kék Túra, ahol a gyalogos bejárás mellett elfogadják a sítúrás, illetve a kerékpáros teljesítést is.

## A túrázó 10 parancsolata

1. Készülj fel alaposan a túrára, kirándulásra!
2. Használd a jelzett utakat, kerüld a tiltott területeket.
3. Túrádat erőnléted, gyakorlottságod, és társaid figyelembevételével tervezd!
4. A természetben nyitott szemmel és füllel, a szépségre fogékony szívvel járj!
5. Kényelmesen, ne feltűnően öltözz és viselkedj csendesen, fegyelmezetten, vendégként!
6. Tartsd és tartasd be a túrázás szabályait (tűzrakás, hulladék, illemhely, táborozás, védett terület, túravezetés...)!
7. A természetben való tartózkodás után állítsd vissza az eredeti állapotot (táborozás, szálláshely, illemhely...)!
8. Szeresd és védj a természetet, igyekezd azt másokkal is megszerettetni, megismertetni, megvédeni!
9. Becsüld túratársaidat és őket a bajban soha el ne hagyd!
10. Igyekezz hasznosítani a természetben szerzett ismereteidet, tapasztalataidat

## Turistajelzések

Térképen vagy a természetben a turistautak azonosítására ill. végigkövetésére, tájékozódásra szolgáló jelzés. A Magyarországon használatos turistajelzés-rendszert 1930-ban dolgozták ki.

Fő jellemzői:

A jelzést a színe és jelzésekódja alapján lehet azonosítani.

A turistatérképeken a turistautakat kétféleképpen ábrázolhatják: folyamatos piros vonallal, ami mellett betű (K, P, S, Z) jelzi a színét. (Ez az elterjedtebb jelölés.) vagy színes vonallal.

A térképeken az út színjelzését és jelzésekódját piros betűvel az útvonal mellé írják (például Z-).

A természetben a jelzéseket jól látható tereptárgyakra (fa, kerítés, kő) festik fel, ott a színjelzést – a térképpel ellentétben – a felfestés színe mutatja.

Színjelzések fontossági sorrendben: kék, piros, zöld, sárga

Jelzésekódok: sávjelzés, kereszt-, négyzet-, kör-, háromszög-, L-, omega-, körséta jelzés.

Terepen a kör és négyzet jelzések egyaránt lehetnek üresek vagy kitöltöttek.

A négyzet, a kör, az omega, és az L jelzéseket leágazó jelzéseknek nevezzük,

közülük általában csak a négyzet jelzéseknél fordul elő a 2 km-nél hosszabb útvonal.

A négyféle színt és a nyolcféle jelzések alakot figyelembe véve összesen 32 féle jelzés lehetséges.

Az egyik legfőbb szervező elv, hogy a színek (és alakzatok) az útvonalak megkülönböztetését segítsék elő. Két azonos jelzésű út ne találkozzon, egy jelzés lehetőleg ne ágazzon el. A túramozgalmi igazolóhelyhez vezető leágazásokhoz "pecsét" jelet szoktak festeni.

A jelzések méretei: a jelzések szembetűnőbbé tétele céljából a színes ábrákat fehér, fekvő téglalap alakú alapra festik. A fehér alap mérete 12x10 cm. Szükség esetén a rendesnél nagyobb jelzéseket is alkalmaznak.

A turistautak általában mindig valamilyen fontosabb közlekedési ponttól (pl. vasút, villamos, hajó, autóbusz állomástól, ill. megállóhelytől) indulnak, vagy pedig más jelzett utakból ágaznak ki. Az útjelzés mindkét esetben egy indító jelzéssel kezdődik. Az útvonal irányában 10 méteren belül található a második jelzés, amit behívó jelzésnek neveznek. Egy másik jelzést is elhelyeznek egy kissé messzebb a helyes útvonalon arra az esetre, ha a behívó jelzés megsemmisülne. Ezt a jelet megerősítő jelzésnek hívják. A hosszú, kereszteződés nélküli útvonalakra biztató jelzéseket helyeznek el. Ilyen indító-behívó-megerősítő-biztató jelzéscsoportot szoktak alkalmazni turistautak kereszteződésében is.

### **A természetjárás magyarországi története röviden**

A magyar természetjárás kialakulása az 17. század első felében az egykori Magyar Királyság területéhez tartozó Magas-Tátra környékén kezdődött. Az első ismert Tátra-kutató Frölich Dávid volt, aki a Lomnici-csúcs megmászásának élményét vetette papírra. Az évszázad végén már több, nagy tapasztalattal rendelkező hegyivezetőről is vannak feljegyzések az útikönyvek lapjain. Ekkor már rendszeresen szerveztek iskolai kirándulásokat, hegymászásokat a tapasztalt idegenvezetőkkel az élen. 1865-ben felépült az első menedékház, a Tarpataki-völgyben. Tátrafüred akkori bérlője, Rainer János György építette, akiről a kis kunyhót azután el is nevezték. Ezt követően szinte gombamód szaporodtak a kis házak, melyek rossz idő esetén védelmet biztosítottak a turistáknak. 1879. augusztus 10-én Tátrafüreden volt az alakuló közgyűlése a Magyarországi Kárpát Egyesületnek (MKE). Ez volt a világon a hatodik ilyen jellegű társaság. Megkezdődött a szervezett turizmus Magyarországon. 1874-ben évkönyvet adott ki az MKE, amely a magyar túramozgalom első sajtótermékének tekinthető. Sorra jelentek meg a kisebb turistaegyesületek. A 20. század elején a központi turistaszervezet létesítésének a gondolata került előtérbe. 1913. november 30-án volt a Magyar Turista Szövetség (MTSZ) alakuló közgyűlése. Elnökének gróf Teleki Sándor-t jelölték.

A trianoni békeszerződés után csak nagy nehezen indult meg újból a magyar természetjáró mozgalom. A magyarországi túramozgalom számára az ország legnagyobb része, a Magas-Tátra és Erdély, úgyszólván minden jelentősebb hegyvidék elveszett, és nem maradt más, mint néhány középhegység. Ezért nehezen indult meg ismét a turistaélet Magyarországon. 1938-ban a hatalmas arányú Szent István-vándorlás mozgatta meg a magyar turisták tömegeit. Az ország keleti végétől, a Nagy Milictől az ország nyugati végéig, Írott-kőig terjedő több mint 800 kilométeres útvonalon létesült úgynevezett országos kék jelzés (kéktúra) a Trianon utáni Magyarország területének minden hegységét összekapcsolta a Mecsek kivételével.

Felhasznált irodalom:

Jackson J. (2007) Túrázók Nagykönyve. Totem Plusz Kiadó.  
[http://hu.wikipedia.org/wiki/Turistajelzések\\_Magyarországon](http://hu.wikipedia.org/wiki/Turistajelzések_Magyarországon)  
[http://hu.wikipedia.org/wiki/Természetjárás\\_Magyarországon](http://hu.wikipedia.org/wiki/Természetjárás_Magyarországon)  
<http://www.adventures.hu/doc/useful/10parancsolat.html>  
<http://www.gordiusz.hu/download/OKOTURIZMUS.pdf>