



MAGYAR EVEZŐS SZÖVETSÉG

Beach sprint evezés felkészülési terve
U19 és felnőtt korosztály számára
(2026)

Készítette:

Simon Béla

Szövetségi kapitány

2025.12.03



Tartalom

Előszó.....	3
Bevezetés	3
Szakmai alapelvek és integráció a klasszikus evezéssel	4
Célok	4
Konkrét célok:	5
Általános célok:	6
Válogatás menete.....	6
A beach sprint fázisai és azok megoszlása egymáshoz képest:.....	7
Tesztek időrendben korosztálytól függetlenül:.....	9
2027-től életbelépő szintek és viszonyítási alapok:	10
Erőteszteken elvárható teljesítmények testtömeghez viszonyítva:	10
Javasolt hajó és lapátbeállítások	12
Segítő stáb:	12
Versenyek:.....	14
A különbség lényege:.....	15
A hajó kapitánya és felelőssége:	15
A tengeri közlekedés 10 legfontosabb szabálya:	16
Az edzők mindenkori feladata tengeren történő edzés során:	16
Edzők felelőssége:.....	16
KOCKÁZATELEMZÉS (RISK ASSESSMENT) PÉLDA:	17

Előszó

A Magyar Evezős Szövetség Beach Sprint (továbbiakban: BS) szakága olyan újkori kihívás előtt áll, amely egyben történelmi lehetőség is. A Nemzetközi Olimpiai Bizottság döntése nyomán a Beach Sprint szakág 2028-tól olimpiai programba kerül, így a Los Angeles-i Olimpiai Játékok az első alkalmat jelentik, amikor a magyar evezős sportág e dinamikus, modern és látványos versenyszámban is bizonyíthat. A jelen felkészülési terv célja, hogy stratégiai keretet adjon a magyar Beach Sprint válogatott szakmai munkájához, meghatározza a teljesítményelvárásokat, az erőforrás igényeket, valamint kijelölje azokat a kulcselemeket/kulcsembereket, amelyek mentén nemzetközi szinten fenntartható, sikeres és versenyképes programot építhetünk. A sportvezetés felé vállalt cél egy olimpiai érem megszerzése Brisbane-ben, amely ambiciózus, de reálisan elérhető törekvés a program lépcsőzetes szakmai építkezésével, a tehetségek korai azonosításával, a nemzetközi edzőtáborok és versenyek következetes integrálásával, valamint a sportági szakemberek magas szintű képzésével és együttműködésével. Ez a dokumentum a magyar Beach Sprint evezés hosszú távú fejlődését támogatja, biztosítva, hogy sportolóink a nemzetközi élmezőny részévé váljanak, és Magyarország méltón képviselje a hazai evezős sport innovációs erejét, küzdőszellemét és hagyományaira épülő megújulását.

Bevezetés

Ezen dokumentum kapcsolódik a Klasszikus evezés felkészülési terv U17/U19/U23/Felnőtt korosztály számára nevű dokumentumhoz. A két felkészülési terv egy egységként értelmezendő a nagymértékű sportolói átfedés miatt.

A magyar Beach Sprint evezés jelenleg olyan fejlődési szakaszban van, amikor még időben vagyunk a nemzetközi élmezőnyhöz való felzárkózáshoz. Nincs akkora mértékű lemaradásunk, mint a klasszikus evezés területén, így most adott a lehetőség arra, hogy tudatos, szakmailag megalapozott programmal a sportág alapjait megszilárdítsuk és hosszú távon sikeressé tegyük.

A 2025-ös BS Európa-bajnokságon való részvételünk és a megszerzett tapasztalatok biztatóak: sportolóink versenyképességet, fejlődési potenciált és elhivatottságot mutattak. Ezek az eredmények alátámasztják, hogy Magyarország számára a Beach Sprint evezés nemcsak új lehetőség, hanem reális jövőkép is.

A következő évek egyik kulcsfeladata, hogy a hazai klubok és edzők szemében a klasszikus és a Beach Sprint evezés szakmai értéke egyenrangúvá váljon. Csak így tudunk valódi sportági ökoszisztémát építeni, amelyben az edzésmódszerek, az utánpótlás-fejlesztés és a válogatási elvek egymást erősítik.

A szakág egyik legfontosabb szereplője **Preil Vivien**, aki képes a magyar Beach Sprint evezés úttörője lenni. Szakmai és emberi kvalitásai alkalmassá teszik arra, hogy köré építsük a sportág első alapjait, és közös erővel juttassuk el a Los Angeles-i olimpiára, amennyiben addig nem talál itthon legyőzőre.

Emellett az ifjúsági mix 2x – Demkó Janka és Mezősi Márton – páros a képességeik alapján szintén alkalmasnak tűnnek a szakág követelményeinek elsajátítására és a nemzetközi szintű helytállásra, előtük még komoly fejlődési út és lehetőség áll.

A Beach Sprint program sikerének kulcsa a bázis szélesítése: minél több sportoló bevonása, képzése és versenyeztetése. Csak így tudunk fenntartható eredményeket produkálni és a sportvezetés által elvárt nemzetközi sikereket elérni. Ehhez elsősorban a klub szintű kiválasztás és képzés ad keretet.

Szakmai alapelvek és integráció a klasszikus evezéssel

A klasszikus és a Beach Sprint evezés sportolói állománya között jelenleg egyértelmű átfedés figyelhető meg, ezért az alapozó időszakban a feladatok és a terhelési elvek hasonlóak mindkét szakág esetében. Bár a Beach Sprint a klasszikus evezéshez képest nagyobb relatív és abszolút erőt, valamint magasabb fokú robbanékonyságot követel meg, az alapozás során mégis indokolt az egységes alapok építése. A Beach Sprint sajátossága, hogy a versenyek végső szakaszában akár négy egymást követő futamot is teljesíteni kell, ami komoly állóképességi háttérrel, mentális stabilitást és gyors regenerációs képességet igényel.

A sportolóknak kötelességük az edzéseik során keletkező adatok rendszeres rögzítése a Mesz Training Peaks rendszerébe és azt megosztani a szövetségi kapitánnyal, hogy az átfogó képet kapjon a nem együtt töltött felkészülési időszakokban végzett munkáról. Ez a központi adatgyűjtés elengedhetetlen a hosszú távú tervezéshez, a válogatási elvek betartásához, valamint a sportolók fejlődésének nyomon követéséhez.

Kiemelt szakmai cél, hogy a sportolók rugalmasan mozgathatók legyenek a két szakág között. Mivel a klasszikus és a Beach Sprint szezonja csak részben fedi egymást, a kettős felkészülés nemcsak lehetséges, hanem kifejezetten kívánatos is. Ez biztosítja, hogy a versenyzők mindkét szakágban bevethek legyenek, miközben a fizikai és mentális képességek fejlesztése egymást erősíti. Természetesen az évek előrehaladtával remélhetőleg megjelennek a beach sprint specialista sportolók is.

Célok

A Beach Sprint szakág felkészülési programjának legfontosabb célja a magyar versenyzők nemzetközi élvonalba történő beemelése és stabil szerepük megteremtése a világszintű mezőnyben.

Konkrét célok:

1. Preil Vivien nemzetközi előrelépése

Preil Vivien beléptetése a világelitbe a program egyik fontos eleme. A válogató versenyig kiemelt státuszt kap, mint a 2024 és 2025-ös év Női Solo evezőse a világversenyeken, így az addig szóba jövő edzőtáborok és versenyeken való indulás számára egy külön megoldandó feladat a klubja és az evezős szövetség számára. Mindamellet Viviennek is teljesítenie kell az ergométer teszteket, amit a klasszikus program előír ugyan azon kritériumok szerint. A kiemelt státusza a válogató versenyig tart.

- **Európa-bajnokság:** 1–6. helyezés
- **Világbajnokság:** 1–8. helyezés

2. U19 mix kétpárevezős egység (Demkó Janka – Mezősi Márton)

Az U19-es korosztályú mix 2x egység számára a célok és kötelezettségek hasonló elveken nyugszanak. A párosnak teljesítenie kell a szövetségi teszteket és elvárásokat, miközben fokozatosan tovább ismerkednek a nemzetközi szintű versenyhelyzetekkel.

Szükség esetén új felállások kipróbálása is szóba jöhet, ha az eredményesség és a fejlődés szempontjából indokolt. A válogató versenyig szintén kiemelt státuszban részesülnek.

Reális célkitűzés:

- **Európa-bajnokság:** 1–3. helyezés
- **Világbajnokság:** 1–6. helyezés

Kiemelt státusz jelentése: BS edzőtáborokon való részvétel, eszköz (hajó) kihelyezése, versenyeken való részvétel a rendelkezésre álló források mértékéig.

Emellett az ifjúsági olimpiai szereplés lehetősége is a program részét képezi: amennyiben Magyarország kvótát szerez/kap a 2026-os Ifjúsági Olimpiára (YOG), a kvóta függvényében a kijelölt sportolók célzott felépítése válik prioritássá.

3. Részvétel a világbajnokságon – anyagi és szakmai mérlegelés

A 2026-os világbajnokságot Kínában rendezik, ami jelentős logisztikai és anyagi terhet ró a programra és a szakmai költségvetésre. A részvételt csak abban az esetben indokolt vállalni, ha valós esély mutatkozik kiemelkedő (1.-4.hely) eredmények elérésére. Figyelembe kell venni,

Amennyiben az Európa-bajnokságon egy adott egység **1–4. helyezést** ér el, úgy kiérdemli az indulás jogát. Ha van ilyen egységünk akkor érdemes mérlegelni, hogy van-e az EB csapatban további solo/2x egység, amely kis fejlődéssel és némi szerencsével legalább pontszerző lehet. Ilyen esetben az ő részvételük arányosan alacsony többletköltséggel valósítható meg, miközben növelheti Magyarország pontszerzési esélyeit.

Mint azt a klasszikus evezős felkészülési terv is tartalmazza, olyan egységek versenyeztetése a cél, akik nemzetközi szinten is képesek tényezők lenni. Ez minimum pontszerző helyezést jelent az Európa és -világbajnokságon (1.-8.). A szakágban még nincs (és nem is lesz) mérvadó világcsúcs idő, ezért Preil Vivient érdemes mérceként alkalmazni, mint Eb. 8., Vb. 9.&10. sportolónk és/vagy az U19 mix2x-et és aránypárokkal összehasonlítani az esetlegesen szóba jövő egységek által evezett időket.

- Eb: 1-8.
- Vb: 1-8.

A Beach Sprint szakág válogatási rendszere a klasszikus evezéshez illeszkedő, egységes tesztrendszeren alapul, biztosítva az objektív, teljesítményalapú kiválasztást és a két szakág közötti átjárhatóságot. Minden sportolónak, aki válogatott kíván lenni, teljesítenie kell a klasszikus evezős felkészülési programban is szereplő 5 lépcsős ergométeres teszt sorozatot. A sportolók ezt követően részt vesznek a Balatonon megrendezett Beach Sprint versenyen (második hazai BS megmérettetés), ahol solo hajóegységben kell bizonyítaniuk. Az itt elért eredmények alapján az **1–3. helyen végző versenyzők** mindenképp bekerülnek a válogatási folyamat következő szakaszába (így nincs szükség random verseny egyesülésre, hanem objektív tesztek során kialakulnak az induló csapatok). Indokolt esetben a szövetségi kapitány ide behívhat további sportolókat, hogy részt vegyenek a tesztelésben. Akár olyan sportolókat is, akik nem vettek részt valamilyen indokkal a válogatón (pl.: egyéb válogatott elfoglaltságuk volt, sérültek, betegek), de részvételük egyértelműen javítja a sikeres szereplés esélyeit. A verseny után a szövetségi kapitány egyeztet az érintett U19 és felnőtt sportolókkal és edzőjükkel, hogy mikor és hol végezzük el a teszteket, ahol megállapítja, hogy melyik a legoptimálisabb felállás az Európa-bajnokságra.

A teszt eredmények elemzése alapján a legjobb férfi és legjobb női sportolók közül kerülnek kialakításra a legjobb solo és kétpárevezős (C2x) egységek, U19 és felnőtt is.

Fontos, azonban, hogy a leggyorsabb felállás nem jelent automatikus indulási jogot. Az egységnek a 2025-ös év sikeres válogatott egységeinek időeredményeit arányosan meg kell haladnia (lásd táblázat), hogy jogosult legyen a nemzetközi versenyeken való indulásra. Ha a sportoló/edző/klub nem fogadja el a felajánlott egységet vagy partnert, úgy azonnali hatállyal kikerül a (válogatott) BS és klasszikus keretből mentesülve annak előnyeitől és időszak függően 6–12 hónapig nem térhet oda vissza (szövkap. hatáskör).

Ez a rendszer igyekszik biztosítani, hogy a válogatottba kerülés átlátható, mérhető és teljesítményorientált legyen, valamint, hogy a sportolók motiváltak maradjanak a folyamatos fejlődésre és nemzetközi szintű szereplésre.

time trial I.	1.	2.	3.	4.	ave	etalon=CW1X	e=u19cmix2x
CM1x	02:30,9	02:34,6	02:35,3	02:38,3	02:34,8	90,25	99,57
CW1X	02:49,3	02:51,8	02:51,8	02:53,1	02:51,5	100,00	110,32
CMix2X	02:21,5	02:22,1	02:22,6	02:23,9	02:22,5	83,10	91,69
U19 CM1x	02:30,2	02:31,3	02:31,6	02:34,6	02:31,9	88,58	97,72
U19CW1X	02:55,6	02:58,4	02:59,3	03:00,2	02:58,4	104,01	114,75
U19CMix2X	02:34,1	02:35,0	02:35,5	02:37,2	02:35,5	90,64	100,00

A fenti táblázat a 2025-ös világbajnokság első time trial adatait tartalmazza. Ennek oka, hogy itt a teljes mezőny egy napon, pihenten és teljes erőbedobással versenyez. A knockout résznél már sokszor nem mérvadóak az időeredmények. Továbbá az U19 és felnőtt futamok a kieséses szakasz során nem egy napon vannak így azokat nem lehet összehasonlítani. A táblázat továbbá tartalmazza az általunk érintett egységeket, mint etalon érték, így a jelenlegi egységeinket (2025 Vb résztvevők) tudjuk hazai viszonyítási alapként használni. Az etalon idők százalékos adatokat tartalmaznak. A jövőben ez a táblázat kell, hogy bővüljön alapadatokkal, de a 2024-es Vb nem tud mérvadó adatokkal szolgálni az ottani körülmények miatt. Több világbajnokság, pedig nem volt mióta köztudott a BS Olimpiai megjelenése.

A beach sprint fázisai és azok megoszlása egymáshoz képest:

- Futás és beszállás: 6%
- Szlalom evezés: 42%
- 180 fokos fordulás: 5%
- Visszaevezés: 41%
- Kiszállás és futás: 6%

Összehasonlítás a klasszikus evezéssel:

	Beach sprint	2000m klasszik
Aerob	50-70%	70-80%
Anaerob	50-30%	30-20%

Tesztek és elvárások

A két szakág felkészülési terve teljes mértékben megegyezik a szezon első felében, mivel átjárható a sportolók számára, ezzel is ösztönözve Őket a BS-ben való részvételre. Aki a 2025-ös évben Vb résztvevő volt, azoknak lehetősége nyílik specifikus versenyeken való indulás már az év korai szakában (Filippi Trophy, Fiume, stb) rendelkezésre álló költségvetési forrás függvényében.

Az ergométeres szintek a 2000 méteres világcsúcs százaléakaihoz kötődnek. A szintek nemek szerint százalékosan egységesek, biztosítva az igazságosságot. A teszteket csak Concept 2 statikus ergométeren (slide használata nem megengedett) lehet teljesíteni, mert ezekhez van megfelelő minőségű nemzetközi referenciaérték.

Új világcsúcs esetén a szintek azonnal újrapalibrálásra kerülnek, így igazodva a mindenkori világcsúcsához. Az új szinteknek a korábbi teszteredményekre nincsen hatása. A minimumszintek inkább a korosztályba belépő elsőéveseknek jelentenek átvezető célt, de az “A” és “B” szint elérése, sőt túlteljesítése a válogatott kerettagság egyik alapfeltétele.

2km-es ergométeres eredmény elvárások 2025/26-ban (Concept 2 statikus ergométeren):

világcsúcs				A		B	minimum											
felelőtt	100%	82%	81%	80%	79%	78%	77%	76%	75%	74%	73%	72%	71%	70%	69%	68%	67%	
FÉRFI	592	485	480	474	468	462	456	450	444	438	432	426	420	414	408	403	397	
NŐI	405	332	328	324	320	316	312	308	304	300	296	292	288	284	279	275	271	
u19										A				B	minimum			
FÉRFI	543	445	440	434	429	424	418	413	407	402	396	391	386	380	375	369	364	
NŐI	378	310	306	302	299	295	291	287	284	280	276	272	268	265	261	257	253	

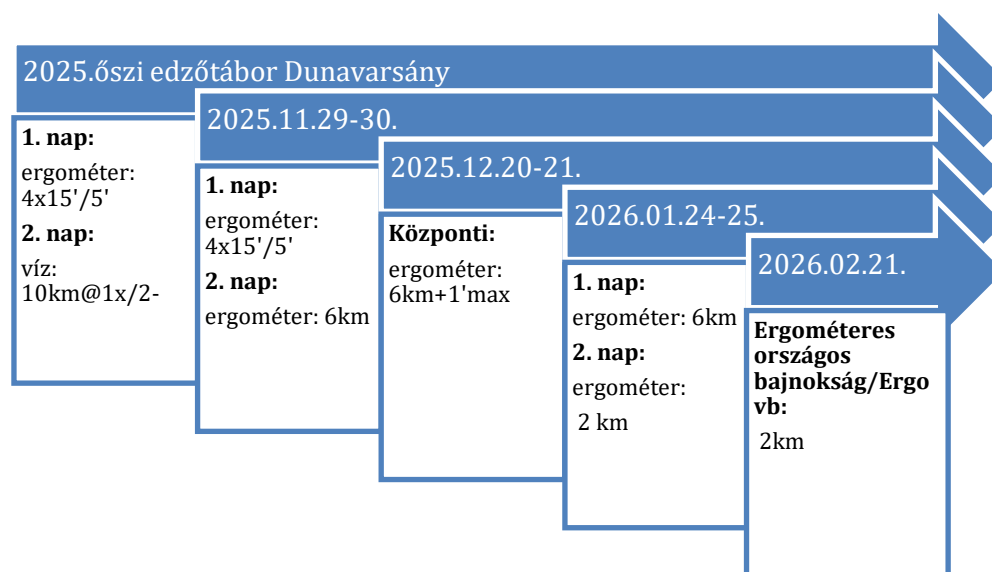
Az olimpiai ciklusban ezek a szintek folyamatosan emelkednek, hogy a sportolókat és edzőiket magasabb teljesítményre ösztönözzék, valamint, hogy elérhessük a kitűzött céljainkat. Az elvégzendő mérések alkalmával különböző típusú megmértetések színesítik a felkészülést melynek mindenkori alapja az adott korosztály “A” szintje. Pl.: Felnőtt 6km “A” szint: $474 \cdot 0,85 = 403$ watt. A szorzók a Jensen tesztből és Antonio Colamonici szakmai anyagaiból adaptált adatok, mint nemzetközi referenciaértékek:

táv/időtartam	%	Férfi A	Női A
10 másodperc	173	820	561
60 másodperc	153	725	496
2000m	100	474	324
6000m	85	403	275
60 perc	76	360	246

Minden teszt maximálisan 100 pontot ér (az "A" szintek túlteljesítése esetén elérhető 100+ pont is), a 6km és 2km tesztben a relatív és abszolút teljesítmény egyaránt szerepet kap a súlyozásban 30-70% arányban. A testsúly adatokat az edzők szolgáltatják melynek hitelesítése vagy egy jelenlévő megbízott személy feladata vagy fényképes rögzítés, az elért teszteredmények ugyan így kerülnek elfogadásra. Két napos tesztek alkalmával a két teszt átlaga kerül az összesítő táblázatba. A tesztek alapján rangsor állítható fel, amely objektíven mutatja a sportolók helyét erőnléti szempontból egymáshoz képest, képességeit, erősségét/gyengeségeit, fejlesztendő területeit és fejlődését/stagnálását/romlását.

Tesztek időrendben korosztálytól függetlenül:

Az időpontok tájékoztató jellegűek, egyéni egyeztetés útján változhat főként egészségügyi problémák esetén. A külföldön tanuló és válogatottságra pályázó sportolóknak ezen tesztek szintén kötelező érvényűek. Az eredmények beküldése az edzőik feladata, melyről fényképes dokumentáció szükséges. Nekik plusz/mínusz 1 hét mozgásterük van a dátumokat illetően.



Tesztek értékelés:

Lásd: Klasszikus evezés felkészülési terv U17/U19/U23/Felnőtt korosztály számára

A tesztek alól felmentések:

- BS Eb indulók az első teszt alól kapnak felmentést

- Vb-n indulók a novemberi teszt során a 6km alól kapnak felmentést, a 4x15' alól nem. Saját döntésük alapján (klub edző és versenyző) a 6km is elvégezhető.
- Ezen felül sérülés/betegség esetén, Dr. Varga Nórával/saját kezelőorvossal egyeztetve és a szövetségi kapitánynak írásban jelezve, csatolva az orvosi dokumentumokat.

2027-től életbelépő szintek és viszonyítási alapok:

Erőteszteken elvárható teljesítmények testtömeghez viszonyítva:

feladat	U19		Felnőtt	
	férfi	női	férfi	női
guggolás	1,1	0,9	1,9	1,6
deadlift	1,1	0,9	1,9	1,6
fekvehúzás	0,8	0,7	1,3	1,2
ergo max watt	9,0	7,5	11,0	9,0

Edzői segédlet: elvárt eredmény= testtömeg X táblázatban szereplő szorzó

Futástesztek:

Azt fontos megjegyezni, hogy kevés tudományos publikáció jelent meg a beach sprint futáspaneljéről, de néhány releváns adatot már megtalálhatunk, ha több nemzet benchmarkjait és egyéb, témához kapcsolódó tanulmányokat elolvassuk. A homokban történő futásnak ~1,4-1,6x-os energiaigénye (nem idő) van a síkon történő futáshoz képest. Időeredményeket összevetve 50m homokban futás vs 60m síkfutás ~0,4 másodperccel növekszik a síkfutás ideje. Christopher Bak 2024&2025 férfi Solo világbajnokának futóideje a 2025-ös Vb-n ~7,08” volt (saját mérés alapján). A mi célunk, hogy sportolóink 95+%-ot legyenek képesek teljesíteni a futásteszteket, amikor azok bevezetésre kerülnek a 2027-es szezonban. Ennek előkészítése elsősorban a klubokban történik, de szükséges központilag bevonni olyan külsős szakembert, aki ezen a területen otthonosan mozog.

50m homokon futás			
Kategória	Etalon 100% (s)	95%	90%
Felnőtt Férfi	7,2	7,58	8
Felnőtt Nő	8	8,42	8,89
U19 Fiú	7,4	7,79	8,22
U19 Lány	8,2	8,63	9,11

60m síkfutás			
Kategória	Etalon 100% (s)	95%	90%
Felnőtt Férfi	7,6	8,00	8,44
Felnőtt Nő	8,4	8,84	9,33
U19 Fiú	7,8	8,21	8,67
U19 Lány	8,6	9,05	9,56

edzői segédlet: 100%= válogatott A szint (NK elit)

Ergométer teszt ideális arányok 2000m-es teljesítményből számolva:

%	példa FF 95kg-os sportoló	táv	átlag
100%	474	2000m	
138%	654	500m	
153%	725	60"	
173%	820	10"	
testsúly*11	1045	max watt	

edzői segédlet: (watt) teljesítmény megoszlás ergométer távokon

A táblázat eredményei alapvetően a síkvízi evezősökre vonatkoznak, a BS sportolóink elsődleges célja ezen számok túlszárnyalása. Itt fontos megemlíteni, hogy a nagy teljesítmények leadásánál teljes technikai torzulás is előfordulhat, főként mert jelenleg sportolóink nem erre vannak optimalizálva. Ezen képességek fejlesztése sok előkészítést követel, különben rendkívül sérülésveszélyessé válik a tesztek elvégzése.

Megjegyzés:

Az erő, futás és ergotesztek a 2026-os évre iránymutatóként szolgálnak és előre jelzik a szakág fizikai szükségleteit. Ezen tesztípusok beépítése és konkretizálása a beach sprint felkészülésbe a 2027-es felkészülési terv és szezon feladata. A rendelkezésre álló egy év alatt elsősorban a klub edzők feladata a sportolóikat főként technikailag (futótechnika, súlyemelő technika, stabilitás, törzs ereje stb.) arra a szintre felhozni, hogy biztonságosan/sérülésmentesen mérhetővé váljanak ezen képességek is.

Javasolt hajó és lapátbeállítások

	Javasolt méret	Eltérés
Fesztáv	158cm	±1cm
magasság	C18cm/max	-
különbség	1 cm vagy több	±0,5cm
Dőlés szög	5°	±1°
Oldal irányú dőlés	0,5°	±0,5°
Lábtartó szög	~42°	±2°

Segítő stáb:

A versenyszabályzat szerint 1 férfi és 1 női segítő kell versenyek során, akik mozgatják/előkészítik az eszközöket a versenyzők számára. Ez a feladat rendkívül nagy precizitást, összeszokottságot és fizikai erőt követel meg. Egy hibamentes előkészítés és betolás akár 1-1,5hajó előnyt is tud generálni az ellenfelekkel szemben. Rossz időjárási körülmények között 3 segítő alkalmazása is kötelezővé válhat, akinek szintén képesnek kell lennie arra, hogy hibamentesen végrehajtsa az itt felmerülő feladatokat.

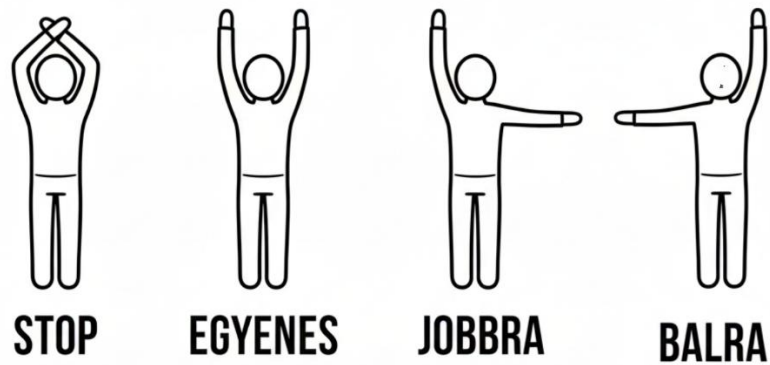
Jelenlegi 2025-ös „boat handler” csapat (várhatóan a 2026-os is ugyan ez lesz):

- Csiba Brenda (Mosonmagyaróvár) #1
- Simon Béla (Mész szövetségi kapitány) #2
- Molnár Zoltán (BEE) #3

Ami a 2026-ös szezonban megoldandó feladat az legalább még egy férfi és egy női segítő „kiképzése”, hiszen bármikor szükségessé válhat tartalék ember ezen feladatok ellátására legalább ugyan ilyen hatékonysággal.

A feladatok leosztása a segítők között, mindig rutinszerű kell, hogy legyen. Tudniuk kell melyik sportoló melyik oldalról/milyen technikával száll be/milyen lábtartó és lapátbeállításokat használ és ennek megfelelően kell tudni megtenni a szükséges előkészületeket. Továbbá kinek mi a dolga az előkészítés során.

Spotter karjelzései:



Ki és beszállás:



Alapvetően kétféle beszállást alkalmaznak világszerte. Melyeknek fő különbségei:

- **„Close gate” (bal oldali):** Előnye, hogy a betoló ember jobb pozícióban várakozik, ezzel nagyobb erő kifejtésre képes. Hátránya, hogy technikailag nehezebben kivitelezhető, nagyobb a hiba lehetősége és rossz víz esetén nehezebben kivitelezhető.
- **„Open gate” (jobb oldali):** Előnye, hogy könnyen elsajátítható, rossz víz esetén is alkalmazható nagy biztonsággal. Hátránya, hogy időigényesebb és rosszabb pozícióból kezdi a toló ember a betolást.

Edzőtáborok:

- kiemelt sportolóknak: a válogató versenyig legalább 3 hétvégi összetartás szervezése, egyeztetve velük és az edzőjükkel (Tata, Balaton, Szolnok helyszínnel), illetve lehetőség és forrás szerint külföldi táborokkal kiegészítve más országokkal közös szervezésben (Osztrák, Cseh, Svájc, Holland, Olasz, Török)
- A válogató verseny után már az utazó csapatnak célzott felkészítés történik. Összevetve a klasszikus evezés érintettségével és szezonbeli leterheltséggel az Eb-n való induláshoz a csapatjelöléstől számított legalább 14-18 nap hazai és/vagy külföldi specifikus központi felkészülés szükséges, akár több részletben is. Ezek szervezése és időpontok kijelölése csapatjelölés után esedékes. Forrás és kapacitálhatóság függvényében kerülnek a helyszínek és az időpontok meghatározásra. A 2025-ös évben az Eb csapat 4 (2x2) napot készült a Vb csapat pedig 6-ot, de azt nem specifikus környezetben, hanem Dunavarsányban. Ehhez képest minimum duplázni kell az erre szánt erőforrásokat, melyeket lehetőség esetén a költségvetés tartalmazni is fog.

Versenyek:

- Croatian beach sprint regatta: Rijeka 2026 május?
- Flippi trophy: Mondello 2026. 03.27-29
- Flippi trophy: Lido Di Fano 2026.04.17-19
- Flippi trophy: Possilipo 2026.05.08.-10
- Mosonmagyaróvár sprint: 2026.05.30
- Flippi trophy: Marina di Castagneto 2026.06.05-07
- Solo válogató: Balaton, 2026.06.20-21
- Beach sprint EB: ?
- Beach sprint Vb: Kína, Qindao 2026.10.18-21

Egyéb:

Amit ezen dokumentum nem tartalmaz, mint felmerülő részterület, arra a mindenkor Klasszikus evezés felkészülési terv U17/U19/U23/Felnőtt korosztály számára az irányadó szabályozás.

Alapvető különbség a folyami–tavi és tengeri szabályok között

A folyókon és tavakon jellemzően nemzetállami (pl. hajózási hatósági) szabályok érvényesek, amelyek szűk vízterületre, kisebb hajókra, irányított forgalomra (kijelölt jobboldali hajózás, bójasor) épülnek. Ezzel szemben a tengeren a közlekedési viszonyok nyílt, sokirányú és nemzetközi környezetben zajlanak, ahol a COLREG – International Regulations for Preventing Collisions at Sea az irányadó.

A különbség lényege:

- Folyókon/tavakon: irányított, kétirányú sáv forgalom (mint közúton).
- Tengeren: nyílt, többirányú, szabad forgalom, ahol minden hajónak önállóan kell felismernie és elkerülnie az ütközésveszélyt.

A tenger sokkal nagyobb felületű, a látótávolság és a hullámmagasság is változó, ezért az edzőnek és a versenyzőnek is tisztában kell lennie a tengeri szabályokkal, különösen, ha az edzés során távolabb kerülnek a parttól vagy más hajókkal, jetsikkel, vitorlásokkal osztják meg a vizet.

A hajó kapitánya és felelőssége:

Minden hajónak – még az evezőshajónak is – kell, hogy legyen felelős vezetője (kapitánya).

A kapitány feladatai:

1. **A hajó és a legénység biztonságáért felel**
2. **Dönt a manőverekről, útvonalról és sebességről**
3. **Felel a vízi közlekedési szabályok betartásáért**
4. **Köteles elkerülni az ütközést, még akkor is, ha elvileg neki van elsőbbsége**
5. **Vészhelyzetben ő dönt a mentésről, kommunikációról, part megközelítéséről**

Egy Beach Sprint/endurance edzésen az edzőmotoros kapitánya a felelős a sportolók biztonságáért, a versenyzők pedig saját hajójukon kötelesek ismerni az alapvető manőver- és kitérési szabályokat.

A tengeri közlekedés 10 legfontosabb szabálya:

1. **Jobbról jövőnek van elsőbbsége** – ha két hajó keresztezi egymás útját, mindig a **jobbról érkező** élvez elsőbbséget.
2. **Szemből közeledve mindkét hajó jobbra tér ki** – így elkerülhető a frontális ütközés.
3. **A vitorlás elsőbbséget élvez a motorossal szemben**, mert kevésbé manőverezhető.
4. **A korlátozottan irányítható hajónak mindig elsőbbsége van** (pl. halászhajó, nagy teherhajó).
5. **Tarts biztonságos sebességet** – mindig úgy, hogy bármikor elkerülhesd az ütközést.
6. **Tarts folyamatos megfigyelést (vizuális + hang + műszeres)** – radar, AIS, vagy egyszerűen „körbenézés” kötelező.
7. **Ütközésveszély esetén azonnal cselekedj** – irányváltoztatás vagy sebességcsökkentés.
8. **A kitérő manőver legyen határozott és jól látható**, ne apró korrekció.
9. **Ködbben, rossz látási viszonyban adj hangjelzéseket**, és csökkentsd a sebességet. Valamint sötétedés után ne menj vízre.
10. **Tiszteld a kijelölt hajózási, horgonyzási és fürdőzési zónákat** – Beach Sprint helyszíneken különösen fontos a part menti zónahatár betartása.

Az edzők mindenkori feladata tengeren történő edzés során:

Az edzők feladata a Coastal evezés minden szakágában (Beach Sprint, Túra, Endurance), hogy a vízre szállást megelőzően és az edzés során biztosítsák a sportolók biztonságát. Minden helyszínen kötelező a kockázatelemzés lásd példa a dokumentum végén (Risk Assessment), amely figyelembe veszi a helyi időjárási és vízi viszonyokat, a sportolók felkészültségét, valamint a part menti környezetet.

Edzők felelőssége:

- Kockázatelemzés (Risk Assessment) végrehajtása a vízen és a parton.
- A sportolók képességeinek és tapasztalatának felmérése az aktuális körülményekhez képest.
- Döntés arról, hogy az adott körülmények között biztonságos-e a vízreszállás.
- Vészhelyzeti terv ismertetése edzés előtt.
- Kommunikációs csatornák biztosítása az edzőmotoros és a part között.

KOCKÁZATELEMZÉS (RISK ASSESMENT) PÉLDA:

EDZÉS ÉS VERSENYZÉS

kockázatelemzés

dátum és idő:		edző/csapat neve	
helyszín:		biztonság szintje	

tervezett edzés	mi az edzés és mennyi az időtartama		
hajók			
sportolók, kiegészítő személyzet és azok szintje			

ár/apály szintje		víz és levegő hőmérséklete	
szél sebesség előrejelzése		víz és levegő minősége	
szél iránya		napkelte/napnyugta	
hullámok mérete			

TOVÁBBI KOCKÁZATOK MEGNEVEZÉSE ÉS AZOK SZINTJE

beyond generic club/venue risk assessment and controls Çamiçi Public Beach, Sorgun, 07600
Manavgat / Antalya

	kockázat megnevezése	egyéb kiegészítő info	kock. szintje (L-M-H)
1	hullámok mérete a szörf zónában	további ellenőrzés, edző motorcsónak készenlétben van	M
2	ütközés gyakorlás közben	hajók közötti távolságok megtartása	M
3	hősokk, kiszáradás	hidratációs terv	M

4	más vízfelület használók	tiszta edzés zóna	M
5	borulás vagy jelentős sérülés	a sportolók a hajónál maradnak, megvárják az edző motorost	H
6	szikla a vízfelszín alatt	jelölő bóják használata	L

LOW	Nincs szükség további intézkedésre – óvatosan folytatható az edzés.
MEDIUM	További ellenőrzés / kisebb módosítás szükséges.
HIGH	A tevékenységet le kell állítani , amíg a veszélyforrás nem csökken.

Ellenőrző lista – edzés/verseny előtt

- ☐ Edzésterv elkészült és megosztva
- ☐ Megfelelő ruházat biztosított
- ☐ Hajóellenőrzés megtörtént
- ☐ Edzés előtti eligazítás megtartva
- ☐ Biztonsági felszerelések ellenőrzése kész
- ☐ Kihajózási nyilvántartás kitöltve

Jegyzetek (példa):

- Pályavonal: 50 m futás a parton → beugrás → 250 m a nyílt vízről → 180°-os fordulat → 250 m visszafutás → 50 m futás a parton
- Max. távolság a parttól: Bemelegítés ≤ 1 km, fő gyakorlatok ≤ 300 m
- Sürgősségi telefonszám: 112 (Parti őrség / Orvosi szolgálat)
- Legközelebbi kikötő: Manavgat folyóparti kikötő (~2 km nyugatra)
- Legközelebbi kórház: Manavgat Állami Kórház (~10 perc autóval)