



SZŰCS ATTILA LÁSZLÓ – LŐKÖS DÁNIEL – PATAKINÉ BÖSZE JÚLIA

## Vízitúrázás élményre hangolva

– javaslatok túrázóknak és szervezőknek

### Bevezetés

Bár Széchenyi István már a 19. század első felében felismerte és népszerűsítette az evezés nevelési és közösségformáló jelentőségét (Flier, 2021), a magyar vízi élet jellegzetes és szélesebb társadalmi bázisra épülő hagyományai a 20. század első felében formálódtak ki igazán. Különösen a budapesti Római-part vált a Duna menti rekreációs és evezős kultúra egyik centrális helyszínévé (1. ábra): a csónakházak és a vízi élet pezsgése az 1920-as évektől kezdődően figyelhető meg. A híradások és korabeli beszámolók szerint ekkorra a Római-part hosszú partszakaszán több mint húsz csónakház épült fel, amelyek egyszerre szolgálták a rekreációt, a sportot és a közösségi életet (Ajpek & Molnár, 2021). E létesítmények – közöttük ismert nevek, mint Magasházy, Fojt vagy Podoletz csónakházai – nemcsak csónakok tárolására és evezős műhelyek számára adtak helyet, hanem kis vendéglőket, pihenőhelyeket és szórakozási lehetőségeket is magukban foglaltak, így a dunai vízi élet a budapestiek hétvégi és ünnepnapjaitól fontos eleme volt.

1. ábra. Evezősök a Római-partnál 1932-ben (Fotó: Fortepan / Magyar Bálint)



A Római-part első aranykora a második világháborúig tartott, majd a háború és az azt követő politikai átalakulások következtében sok csónakház elveszítette eredeti funkcióját vagy megszűnt. A szocialista időszakban ugyanakkor újabb, más jellegű vízi infrastruktúra jött létre, amely részben átvette és módosította a korábbi vízi élet hagyományait. Ez a történeti törésvonal – a csónakházak korai pezsgő életétől a szocialista centralizált vízi szerveződésekig – jól érzékelteti, miért kellett az 1990-es évek után a vízitúrázás hagyományait és feltételeit újratervezni egy új társadalmi és intézményi környezetben.

A vízitúrázás Magyarországon hosszú történeti múltra visszatekintő, ugyanakkor folyamatosan megújuló szabadidős és turisztikai tevékenység. A hazai vízisportok gyökerei a 19. század közepére vezethetők vissza, amikor az evezés és a vitorlázás elsősorban az arisztokrácia kiváltsága volt, majd a 20. század folyamán fokozatosan szélesebb társadalmi rétegek számára is elérhető lett (Donka, 2016). A két világháború közötti időszakban a vízitúrázás már nem csupán sportként, hanem sajátos életformaként is értelmezhetővé vált, amely a természetközeli rekreáció és a közösségi élmények iránti igényt egyaránt kielégítette.

A vízitúrázás napjainkban az aktív turizmus egyik meghatározó hazai ágazata, amely egyszerre hordoz rekreációs, egészségmegőrző, nevelési és turisztikai funkciókat (Donka, 2017; Győri & Horváth, 2018). Alacsony belépési küszöbének és viszonylagos költséghatékonyságának köszönhetően a társadalmi esélyegyenlőség szempontjából is jelentős szerepet tölthet be, hiszen olyan csoportok számára is hozzáférhető fizikai aktivitási formát kínál, akik más turisztikai szolgáltatásokat nem tudnak igénybe venni (Donka & Gyuricza, 2017).

A hazai folyóhálózat – különösen a Duna, a Tisza és mellékfolyói – kiváló természeti adottságokat biztosít a szelíd vízitúrázás számára. Egyes térségek, mint a Szigetköz vagy a Bodrog és a Tisza találkozásának vidéke, kifejezetten alkalmasak a családi, kezdő és rekreációs célú evezésre (2. ábra), mivel vízjárásuk kiszámíthatóbb, környezetük pedig kiemelkedő ökológiai és tájképi értéket képvisel (Áder & Keller, 2025; Godzsák & Kovács, 2022; Oláh et al., 2019).

2. ábra. Családi túra (Forrás: Szigeti, 2020)



A természetes folyóparti látvány nem csupán turisztikai vonzerő, hanem a mentális regeneráció egyik fontos forrása is, mivel a vadregényes, antropogén hatásoktól mentes környezet csökkenti a stresszt és erősíti a rekreációs élményt (Karancsi et al., 2020; Karancsi et al., 2023). A környezetpszichológiai kutatások szerint a természeti környezetben megélt élmények elősegítik az érzelmi egyensúly helyreállítását, mérséklik a pszichés feszültséget és hozzájárulnak a mentális kifáradás csökkentéséhez. A figyelem-helyreállítás elmélete alapján a természetes környezet olyan kognitív teret biztosít, amely támogatja a koncentráció megújulását és a belső erőforrások regenerációját (Kaplan & Kaplan, 1989; Kaplan, 1995). A stresszcsökkentő hatás fiziológiai szinten is kimutatható. Természeti környezetben tartózkodva csökken a vérnyomás és a stresszhormonok szintje, valamint javul az általános közérzet (Korpela et al., 2015; Ulrich et al., 1991). E megállapítások alátámasztják, hogy a vízitúrázás során megélt természetközeli élmény nem pusztán rekreációs, hanem mentálhigiénés jelentőségű tényezőként is értelmezhető.

A vízitúrázás a mentális és fizikai egészség mellett a szocializáció és a környezeti nevelés színtere is. A közös evezés, a táborozás és a természeti környezethez való alkalmazkodás olyan tapasztalati tanulási helyzeteket teremt, amelyek fejlesztik az együttműködési készséget, az önszabályozást és a problémamegoldó gondolkodást (Donka, 2016; Sándor, 2019). A vándortáborok és vízi túraprogramok során kialakuló közösségi élmények hosszú távon hozzájárulhatnak a környezettudatos attitűd és az aktív életmód kialakulásához (Sándor, 2019; Tózsér, 2021). A környezeti nevelés olyan pedagógiai folyamat, amelynek célja a természeti környezettel kapcsolatos ismeretek bővítése, a felelős környezethasználatához szükséges attitűdök kialakítása, valamint a fenntartható életmód megalapozása (Koszó, 2002; Varga, 2004). A köznevelésben a környezeti nevelés elsősorban a természetismeret, biológia és földrajz tantárgyakhoz kapcsolódik, illetve az iskolán kívüli tanulási formák – például erdei iskolák, tanulmányi kirándulások és vízi vándortáborok – keretében valósul meg, ahol a tanulók közvetlen tapasztalatokon keresztül találkozhatnak a természeti környezettel (Bodáné Kenderovics & Biczó, 2019; Varga, 2022). A vízitúrázás mint élményalapú, természetközeli tevékenység jól illeszkedik ezekhez a pedagógiai célokhoz, mivel egyszerre támogatja a környezeti érzékenység kialakulását, a közösségi tanulást és a testi–lelki jóllét erősítését. A természetközeli élmények pedagógiai jelentősége a református nevelési szemléletben is hangsúlyosan megjelenik, amely a teremtett világ iránti felelősségre, a közösségben megélt tapasztalásra és a személyes megszólítottság élményére épít (Püspök, 2014; Szenczi, 2022). A vízitúrázás mint közösségi, élményalapú tevékenység jól illeszkedik ehhez a nevelési irányhoz, mivel egyszerre kínál lehetőséget a teremtett világ megtapasztalására, az együttműködés gyakorlására és az önreflexióra.

A vízitúrázás iránti érdeklődés ugyanakkor nem minden esetben jár együtt tényleges részvétellel. A lakossági felmérések szerint az aktív turisztikai formák – köztük a vízitúrázás – a tervezett programok között előkelő helyet foglalnak el, azonban a gyakorlati megvalósítást sok esetben információhiány, eszközbérleti nehézségek és a biztonságérzet hiánya gátolja (Mártonné Máthé & Császár, 2019). A sportág elterjedésének egyik kulcsa

ezért nem csupán a motiváció erősítése, hanem a megfelelő infrastruktúra, a jól szervezett szolgáltatási lánc és a szakszerű túravezetés biztosítása (Györi et al., 2022; Bali & Csapó, 2021).

Az állami és térségi fejlesztések – mint a Bejárható Magyarország Program (Balatoni, 2014) vagy a Vízivándor kezdeményezések (VíziVándor, n.d.-a) (3. ábra) – hozzájárultak a megállóhely-hálózat és az eszközpark bővítéséhez, valamint a családbarát és ifjúsági vízitúrázás feltételeinek javításához (Áder & Keller, 2025; Donka & Gyuricza, 2017). Ugyanakkor több szerző is felhívja a figyelmet arra, hogy a vízitúrázás professzionalizációját hátráltatja az egységes szakemberképzés hiánya és a túravezetői kompetenciák szabályozatlansága, ami a szolgáltatások minőségének egyenetlenségéhez vezethet (Szlamka, 2016).

3. ábra. Vízivándor tábor a Dunakanyarban (Vízivándor, n.d.-a)



Jelen műhelytanulmány bevezető fejezete elsődlegesen a Google Scholar adatbázisán alapul: a „vízitúra” magyar nyelvű keresőszó használatával, a 2016 és 2025 között megjelent publikációkra szűkítve. Az elemzésbe kizárólag teljes szöveggel hozzáférhető tanulmányok kerültek bevonásra, a szakdolgozatok és PhD-értekezések kizárásra kerültek. A keresés első öt találati oldalának áttekintése összesen 20 releváns tudományos közleményt eredményezett, amelyek tematikusan lefedték a vízitúrázás rekreációs, egészségügyi, pedagógiai és turisztikai vonatkozásait. Az így kapott tudományos közlemények körét kiegészítettük a témához szorosan kapcsolódó, szakmailag megalapozott tudományos, illetve online folyóiratcikkekkel, elsősorban olyan történeti és gyakorlati vonatkozások bemutatása

érdekében, amelyek a vízitúra keresőszóra nem jelentek meg, de tartalmilag szükséges kapcsolódási pontot mutatnak be.

A műhelytanulmány célja kettős: egyrészt az elmúlt tíz év hazai szakirodalmának tematikus áttekintése a vízitúrázás társadalmi, egészségügyi és turisztikai értelmezési kereteiről, másrészt egy megkezdett empirikus kutatás részeredményeire támaszkodva olyan gyakorlati tanácsok és fejlesztési irányok megfogalmazása, amelyek hozzájárulhatnak a vízitúrázás biztonságos, élményszerű és fenntartható gyakorlatának erősítéséhez.

Összességében a vízitúrázás olyan komplex szabadidős és turisztikai tevékenység, amely egyszerre képes hozzájárulni a fizikai aktivitás növeléséhez, a mentális regenerációhoz, a környezeti szemléletformáláshoz és a közösségi élmények gazdagításához. E sokrétű hatás indokolja, hogy a vízitúrázást ne csupán sportként vagy turisztikai termékként értelmezzük, hanem olyan életmód-elemként, amely megfelelő feltételek mellett hosszú távon is támogathatja az egyének és közösségek életminőségének javítását.

## Egy vizsgálat gondolati háttere

A bemutatott szakirodalmi eredmények alapján indokoltnak láttuk egy hazai adatgyűjtés megvalósítását, amely a rekreációs célú kajak-kenuzás motivációs és viselkedési sajátosságait vizsgálja. Jelen írás nem a kutatás módszertani és statisztikai részleteinek bemutatását tűzi ki célul, hanem a vizsgálat részeredményeire támaszkodva kíván olyan gyakorlati szempontú következtetéseket és javaslatokat megfogalmazni, amelyek a vízitúrázók és a túraszervezők számára is hasznosíthatók. A jelen tanulmány alapját képező adatgyűjtés célja az volt, hogy feltárja, a magyar kajak-kenu választó hobbi és rekreációs sportolók milyen motivációk mentén döntenek a sportág mellett, valamint milyen sportolási szokások jellemzik őket.

A kutatás további célja annak feltérképezése volt, hogy a kajak-kenu Magyarországon milyen formában jelenik meg leginkább a szabadidős sportfogyasztók életében, különös tekintettel a hobbi sportolás, a túrázás és a versenysporthoz kapcsolódó részvétel arányaira. Hosszabb távon a vizsgálat eredményei olyan gyakorlati stratégiák megfogalmazását szolgálhatják, amelyek hozzájárulhatnak a rekreációs szintű kajak-kenuzás bázisának bővítéséhez, és elősegíthetik a sportág szélesebb társadalmi elterjedését.

A kérdőíves adatfelvétel kiterjedt a vizsgált személyek vízi jártassági ismereteire is, amelynek célja a vízi közlekedéssel kapcsolatos tájékozottság feltérképezése volt. Emellett vizsgáltuk a természethez való viszonyulás jellemzőit, mivel a szakirodalom alapján feltételezhető, hogy a vízitúrázás motivációs háttere szorosan összefügg a természeti környezethez fűződő attitűdökkel. E tényezők együttes elemzése lehetőséget teremt arra, hogy a rekreációs evezés ne csupán sporttevékenységként, hanem komplex életmódelemként legyen értelmezhető.

A kutatás megvalósítása az ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kar Kutatásetikai Bizottságának engedélyével történt (engedély száma: 2025/85). Jelen műhelytanulmány a vizsgálat

részeredményeire épül, és nem törekszik a teljes adatbázis részletes statisztikai bemutatására. Célja, hogy az adatgyűjtés tapasztalatait és azonosítható tendenciáit gyakorlati szempontú következtetések és ajánlások formájában közvetítse a vízitúrázók és a túraszervezők számára.

## Kiindulópont a gyakorlathoz: mit üzennek az adatok?

A kérdőíves adatfelvétel során összesen 74 fő válaszait dolgoztuk fel, akik saját bevallásuk szerint kajak-kenus sporttevékenységet folytatnak hobbi vagy rekreációs céllal. Az adatgyűjtés online formában zajlott 2025 február eleje és március vége között. A kérdőív terjesztése szabadidős kajak-kenus közösségi médiacsoportokban, valamint személyes megkeresések útján történt elsősorban fiatalabb, budapesti hobbi kajakosok körében. A mintavétel hólabda módszerrel valósult meg: a kitöltőket arra kértük, hogy továbbítsák a kérdőívet olyan ismerőseiknek, akik a célcsoportba tartozhatnak.

A kérdőív három fő tartalmi egységből állt: (1) sportolási szokások és túrázási célok, (2) a természettel való kapcsolat jellemzői, valamint (3) a vízi közlekedéssel és biztonsággal kapcsolatos ismeretek önértékelése. A jelen fejezet ezek mentén mutatja be az adatfelvétel során kirajzolódó főbb tendenciákat.

Az elemszám nagysága és a mintavétel jellege nem teszi lehetővé reprezentatív következtetések levonását a teljes hazai vízitúrázó populációra vonatkozóan, ugyanakkor a válaszok alkalmasak arra, hogy bizonyos jellemzők és tendenciák kirajzolódjanak, különösen annak fényében, hogy a válaszadók mintegy kétharmada kifejezetten vízitúrázónak vallotta magát.

### **Sportolási célok és motivációk**

A „Milyen céllal szokott evezni?” kérdéscsoport eredményei alapján a válaszadók motivációs hátterében elsősorban az egészséggel és a pszichés jólléttel összefüggő tényezők dominálnak. A legmagasabb értékeket az egészséges életmód fenntartása, a stresszlevezetés, a hangulatjavítás és a feszültségoldás kapták, míg a külső megjelenéshez vagy a teljesítményhez kötődő szempontok ennél alacsonyabb jelentőséggel bírtak. A természettel való kapcsolódás, mint motivációs tényező szintén magas pontszámokat ért el, ami arra utal, hogy az evezés sok válaszadó számára nem pusztán sporttevékenység, hanem a természetközeli élmény egyik formája. Ezek az eredmények összhangban állnak a hazai szakirodalom azon megállapításaival, amelyek a vízitúrázást élmény- és egészségorientált szabadidős tevékenységként írják le.

### **A természettel való kapcsolat jellemzői**

A természettel való viszonyt vizsgáló kérdések alapján a válaszadók jelentős része erős érzelmi és értékalapú kapcsolatot jelez a természeti környezettel. A megkérdezettek többsége inkább egyetértett vagy teljes mértékben egyetértett azzal az állítással, hogy a természethez

való kapcsolat fontos része identitásának, valamint hogy mindennapi cselekedetei során figyelembe veszi azok környezeti hatásait. Szintén magas arányban jelent meg az a vélekedés, hogy a természeti környezethez való kapcsolódás a spiritualitás vagy a belső harmónia részét képezi, ami arra utal, hogy a vízitúrázás nem csupán fizikai aktivitásként, hanem érzelmi és értékalapú élményként is értelmezhető a válaszadók körében.

### **Vízi jártasság és biztonsági tudás**

A vízi jártassági ismereteket feltérképező kérdések eredményei azt mutatják, hogy a válaszadók többsége alapvető tájékozottsággal rendelkezik a vízi közlekedés és a biztonságos evezés szabályait illetően, ugyanakkor több területen bizonytalanság is megjelenik. Különösen a vízi közlekedési szabályok pontos ismerete, az időjárási és vízállási körülmények értelmezése, valamint a veszélyhelyzetekre adott helyes reakciók terén figyelhetők meg eltérések az önértékelésekben. Ez arra utal, hogy bár a válaszadók jelentős része rendszeresen és tudatosan végez vízi sporttevékenységet, a biztonság szempontjából kritikus tudáselemek nem minden esetben egységesek és stabilak. A vízi jártasság kérdésköre így nem csupán technikai, hanem prevenciós jelentőségű tényezőként is értelmezhető a vízitúrázás gyakorlatában.

### **Összegzés – mit üzennek az adatok**

Az adatok alapján kirajzolódik egy olyan kép, amely szerint a rekreációs kajak-kenusok és vízitúrázók elsősorban belső motivációk mentén választják ezt a mozgásformát: egészségük megőrzése, lelki egyensúlyuk fenntartása és a természettel való közvetlen kapcsolat megélése áll a döntéseik középpontjában (4. ábra). Ez a motivációs szerkezet eltér a klaszszikus versenysportokra jellemző teljesítményorientált szemlélettől, és inkább az élményalapú, életminőség-központú rekreációs sportfelfogáshoz illeszkedik.

4. ábra. A vízitúrázók elsődleges motivációi

(saját instrukció alapján, mesterséges intelligencia által generált ábra)



A bemutatott kérdésblokkok eredményei egybehangzóan azt jelzik, hogy a rekreációs célú kajak-kenusok és vízitúrázók elsősorban egészségük megőrzése, lelki jóllétük fenntartása és a természettel való közvetlen kapcsolat megélése érdekében választják ezt a mozgásformát. Ugyanakkor a vízi jártasság terén tapasztalható bizonytalanságok arra utalnak, hogy a biztonságos részvételhez szükséges tudáselemek nem minden esetben egységesek. E kettősség – az erős belső motiváció és a heterogén tudásszint – indokolja, hogy a vízitúrázóknak szóló ajánlások egyszerre építsenek az élmény- és természetorientált szemléletre, valamint a tudatos, biztonságos vízi közlekedés erősítésére.

Fontos hangsúlyozni, hogy a jelen vizsgálat eredményei nem tekinthetők reprezentatívnak, és nem alkalmasak a hazai vízitúrázó népesség egészére vonatkozó általános érvényű következtetések levonására. Ugyanakkor a válaszokban megjelenő tendenciák – különösen az egészségmegőrzés, a stresszcsökkentés, a természethez való kapcsolódás hangsúlya és a vízi jártasság heterogenitása – olyan mintázatokat rajzolnak ki, amelyek releváns kiindulópontot jelenthetnek a vízitúrázók számára megfogalmazott gyakorlati ajánlásokhoz. A következőkben bemutatott tanácsok így nem statisztikai bizonyosságokra, hanem a szakirodalmi háttérre és a jelen adatfelvétel során feltárt tapasztalatokra támaszkodnak, azal a céllal, hogy támogassák a tudatos, biztonságos és élményszerű vízitúrázás gyakorlatát.

## Ajánlások vízitúrázóknak, túrázni vágyóknak és szervezőknek

### *Túrázási aktivitás – a szezon nem csak a nyár*

A válaszadók beszámolóí alapján a vízitúrázás erőteljesen szezonális tevékenységként jelenik meg: döntően a nyári hónapokra koncentrálódik, míg a tavaszi és őszi időszak jóval kevésbé kihasználta, a téli vízitúrázás pedig marginális szerepet tölt be. Ez alól kivételt jelent a Hévízi-patak térsége, amely egész évben látogatott, ugyanakkor a téli időszakban kifejezetten zsúfolt.

Ez a mintázat nem hiányosságként, hanem inkább fejlesztési lehetőségként értelmezhető. Egyrészt a túrázók figyelme felhívható arra, hogy a vízitúrázás nem kizárólag nyári sporttevékenység: a kora tavaszi és az őszi időszak kedvezőbb hőmérséklete, alacsonyabb forgalma és természeti sajátosságai eltérő, de hasonlóan értékes élményt nyújthatnak. Másrészt a túraszervezők és szolgáltatók számára is potenciált jelenthetnek ezek az időszakok, hiszen célzott programkínálattal és kommunikációval elérhetőek lennének olyan csoportok, akik a nyári zsúfoltságot szívesen elkerülnék.

A hazai szakirodalom több esetben is rámutat arra, hogy a vízitúrázás erősen időjárás- és évszakfüggő szabadidős tevékenység, ugyanakkor a természetközeli sportok iránti igény nem kizárólag a nyári rekreációhoz kötődik. Ennek fényében indokolt lehet a vízitúrázás egész éves élményként való újrapozicionálása, különös tekintettel az átmeneti évszakokra. A teremtett értékek védelmére, valamint a testi és lelki egészség megőrzésére irányuló tudatos életmód kialakítását a felsőoktatásban megjelenő értékorientált testnevelés és sportszolgáltatás is támogathatja, amennyiben a tavaszi és őszi szorgalmi időszakban

szervezett vízitúrák révén élményszerű formában közvetíti ezeket az értékeket a hallgatók felé (Lőkös, 2018). Ez a megközelítés hozzájárulhat ahhoz, hogy az átmeneti évszakokban is növekedjen az érdeklődés a rövidebb, rekreációs jellegű túrák iránt.

### **Túrázási helyszínek – a víz mint élménytér**

A válaszok alapján a vízitúrázók leggyakrabban természetes vizeken, elsősorban országosan ismert túrahelelyszíneken (például a Duna, a Tisza, a Balaton térsége) végzik tevékenységüket. Ez megerősíti azt a tendenciát, hogy a vízitúrázás elsősorban nem mesterséges környezethez, hanem kifejezetten természeti élményhez kötődik, és a résztvevők számára a helyszín nem pusztán „pálya”, hanem az élmény meghatározó eleme.

Bár a kérdőíves válaszokban nem jelent meg hangsúlyosan, gyakorlati tapasztalataink szerint jelentős érdeklődés mutatkozik a külföldi vízitúrási helyszínek iránt is, különösen olyan térségekben (például Görögországban vagy Horvátországban), ahol az éghajlati adottságok a hazainál korábban vagy hosszabb ideig teszik lehetővé a túrázást (5. ábra). Ezek a célpontok nem csupán a fizikai aktivitás miatt vonzóak, hanem az adott térség kulturális, táji és közösségi sajátosságai miatt is.

5. ábra. *Adriai Tengeri Kajaksuli – Első evezések a tengeren (Evezni jól, n.d.-b)*



A helyszínhez kapcsolódó élmények sok esetben túlmutatnak a sporttevékenységen: egy nemzetközi Duna-túra például egyszerre jelenthet természeti, történelmi és akár vallási-közösségi élményt is, amennyiben a túra útvonala szakrális vagy hagyományőrző közösségekhez kötődő településeket érint. Mindez arra utal, hogy a vízitúrázás fejlesztésekor érdemes a helyszíneket nem csupán technikai szempontból (vízmélység, áramlás, kikötési lehetőség), hanem élmény- és jelentéstartalmuk alapján is értelmezni, és a túrákat tematikus vagy narratív keretbe ágyazni.

### **Túrázási motivációk**

A motivációs állításokra adott válaszok alapján a vízitúrázók körében kiemelt jelentőséggel bír a természettel való kapcsolódás, a stresszcsoökkentés és feszültségoldás, a hangulatjavítás, valamint az egészséges életmód fenntartása. Ezek az eredmények arra utalnak, hogy a vízitúrázás elsődlegesen rekreációs és mentális jólléti funkciót tölt be, és nem elsősorban teljesítményorientált sporttevékenységként jelenik meg.

Ezzel szemben a versengéshez, külső elvárásokhoz vagy teljesítménykényszerhez köthető motívumok nem mutattak domináns szerepet. Ez az eredmény különösen fontos a túrák kommunikációja és szervezése szempontjából, mivel világosan kijelöli a megszólítás irányát: a vízitúrázás élményközpontú, lassabb ritmusú, befogadó tevékenységként értelmeződik a résztvevők számára.

A fenti eredmények összhangban állnak a hazai szakirodalomban megjelenő értelmezésekkel, amelyek a vízitúrázást a slow tourism és az élményalapú, természetközeli turizmus körébe sorolják. Ebben a megközelítésben a hangsúly nem a megtett távon vagy az időeredményen, hanem az út során megélt tapasztalatokon, a környezethez való kapcsolódáson és a mentális regeneráción van.

Gyakorlati szempontból mindez arra hívja fel a figyelmet, hogy a túrák tervezésekor érdemes kerülni a túlzottan feszes menetrendet és a teljesítményelvű keretezést. A rugalmas programstruktúra, a megállás lehetősége, valamint a környezet megfigyelésére és az együttlétre szánt idő hozzájárulhat ahhoz, hogy a résztvevők valóban azt kapják a vízitúrázástól, amit keresnek: feltöltődést és pozitív élményt. Bizonyos esetekben érvényes lehet az a tapasztalat, hogy a kevesebb több: egy rövidebb, de élménygazdag túra vonzóbb lehet, mint egy hosszabb, teljesítményorientált útvonal.

### **A természettel való kapcsolat szerepe**

A természettel való viszonyt vizsgáló állításokra adott válaszok alapján a vízitúrázók erős érzelmi kötődést mutatnak a természethez, tudatosnak vallják magukat saját környezeti hatásaik tekintetében, valamint a természetközeli élményeket identitásuk fontos részének tekintik. Ez arra utal, hogy számukra a vízitúrázás nem pusztán sporttevékenység, hanem rekreációs, mentális és életminőséget befolyásoló gyakorlat.

Az életminőség ebben az összefüggésben nem szűkíthető le kizárólag az anyagi jóllétre, hanem magában foglalja a lelki egyensúlyt, a személyes élményeket és a természeti környezettel való kapcsolatot is. A vízitúrázás során átélt pozitív hatások vélhetően nemcsak a természeti környezethez kötődnek, hanem az együtt végzett tevékenységből fakadó emberi kapcsolatokhoz is. A közös élmény, a megosztott tapasztalat és az egymásra utaltság erősítheti a természet jótékony hatásait.

Gyakorlati szempontból mindez arra hívja fel a figyelmet, hogy a vízitúrázás tipikusan nem egyéni, hanem közösségi tevékenység. Érdemes tudatosan megválasztani a túratársakat, valamint kiemelt szerepet tulajdonítani a túravezetők személyének. Nem elegendő a technikailag felkészült vezető: legalább ilyen fontos az empatikus, kommunikációra

képes, bizalmat sugárzó jelenlét, amely hozzájárul a résztvevők biztonságérzetéhez és az élmény minőségéhez.

### **Vízi jártassági ismeretek**

A hajózási ismeretekre vonatkozó kérdések eredményei azt jelzik, hogy a vízitúrázók körében az alapfogalmak és alapvető szabályok ismerete nem egységes, illetve bizonyos meghatározások és helyzetek értelmezése bizonytalanságot mutat. Ez az eredmény nem kritikaként, hanem elsősorban fejlesztési lehetőségként értelmezhető, különösen a vízitúrázás biztonságos megvalósítása szempontjából.

A hazai gyakorlat jelenleg fragmentált képet mutat. Korábban működött az MKKSZ vízitúra-vezetői képzési rendszere, azonban jelenleg egységes, országosan elismert vízitúra-vezetői tanfolyam nem áll rendelkezésre. A legtöbb túraegyesület saját rendszerében neveli ki túravezetőit, jellemzően belső képzéseken keresztül. Ez a megoldás lehetővé teszi a helyi sajátosságok figyelembevételét, ugyanakkor a képzések tartalma és színvonala között jelentős különbségek alakulhatnak ki, mivel jelenleg nem működik átfogó minőségbiztosítási rendszer.

A biztonságos vízitúrázás és a résztvevők pozitív élménye érdekében indokolt lehet egy egységesebb, átláthatóbb képesítési struktúra kialakítása. Jó gyakorlatként szolgálhatna egy többfokozatú rendszer bevezetése (például 1–2–3 szintes vízitúra-vezetői minősítés), hasonlóan más sportágak oktatási struktúráihoz, ahol a különböző szintek eltérő kompetenciákat és felelősségi köröket jelölnek.

A Magyar Vízitúra Szövetség 2022-ben történt megalakulása és a Nemzeti Vízitourisztikai Stratégiában megfogalmazott célok (Aktív- és Ökoturisztikai Fejlesztési Központ, 2024) egyértelműen jelzik, hogy a túravezetők szakmai felkészítésének kérdése országos szinten is megjelent. Ugyanakkor a gyakorlati megvalósulás jelenleg még kevésbé érzékelhető a mindennapi túraszervezés szintjén. A kutatás eredményei azt sugallják, hogy a vízi jártassági ismeretek fejlesztése nem csupán oktatási kérdés, hanem a vízitúrázás élményének, társadalmi elfogadottságának és hosszú távú fenntarthatóságának egyik kulcstényezője.

### **Összegző, záró gondolatok**

A vizsgálat eredményei alapján a kajak-kenu vízitúrázás a válaszadók körében elsősorban élmény- és természetorientált szabadidős tevékenységként jelenik meg. A túrázók motívációiban meghatározó szerepet kap a természeti környezettel való kapcsolódás, a lelki feltöltődés és a stressz csökkentése, míg a teljesítményelvű, versengő szemlélet háttérbe szorul. Ennek fényében a vízitúrázók számára megfogalmazott fejlesztési irányok sikeressége nagymértékben azon múlhat, hogy a programkínálat és a kommunikáció mennyire képes ezekre az értékekre építeni.

A programfejlesztés egyik lehetséges iránya a tavaszi és őszi időszakban megvalósuló, rövidebb távú és alacsonyabb terhelésű túrák szervezése, amelyek alternatívát kínálhatnak

a nyári csúc szezon zsúfoltságával szemben. Különösen ígéretesek lehetnek a tematikus túrák, mint például természetmegfigyelő, fotós vagy kifejezetten élményalapú programok, amelyek nemcsak a fizikai aktivitásra, hanem az észlelésre és az átélésre helyezik a hangsúlyt. Emellett fontos szerepet kaphatnak a kezdőbarát, „első túra” jellegű programok, amelyek alacsony belépési küszöböt biztosítanak azok számára, akik még csak ismerkednek a vízitúrázással.

A vezetett túrák esetében érdemes tudatosan megjeleníteni az életmódhoz, a mentális egészséghez és a természeti környezet védelméhez kapcsolódó szempontokat is. Egy-egy túra alkalmas lehet arra, hogy a résztvevők figyelme ráirányuljon helyi környezeti vagy társadalmi problémákra – például a Tisza-tó térségének sajátosságaira –, és ezekből kiindulva tágabb összefüggések is értelmezhetőek legyenek.

6. ábra. A folyó sodorvonala (saját instrukció alapján, mesterséges intelligencia által generált ábra)



A kommunikációs hangsúlyok megválasztásakor célszerű kerülni a teljesítmény- és edzésjellegű üzenetek előtérbe helyezését, és ehelyett a természetközelség, a lelki feltöltődés, a kikapcsolódás és a közösségi élmény dimenzióit kiemelni. A túravezetők szerepe ebben kulcsfontosságú: olyan személyekre van szükség, akik nem csupán technikailag képesek egy túra lebonyolítására, hanem emberileg is hozzá tudnak adni az élményhez, és képesek a résztvevőket bevonni, megszólítani és motiválni.

A biztonság és az edukáció területén már kisebb beavatkozások is jelentős hatással lehetnek. A túrák elején tartott rövid, célzott alapszabály-ismertetés, valamint egyszerű, vizuálisan is könnyen értelmezhető, például infografikát használó tájékoztató anyagok – különösen a hajóút, a sodorvonal (6. ábra) és a nagyhajók közelségének kérdéseiben – hozzájárulhatnak a résztvevők biztonságérzetének és önbizalmának növeléséhez. Ez nemcsak a balesetek megelőzését szolgálja, hanem a túrázási élmény minőségét is javíthatja.

Összességében a vizsgálat eredményei – bár nem reprezentatív mintán alapulnak – olyan tendenciákra világítanak rá, amelyek alkalmasak lehetnek arra, hogy kiindulópontként szolgáljanak a vízitúrázás gyakorlatának továbbfejlesztéséhez. A hangsúly a természethez való kapcsolódáson, az élményen, a közösségen és a biztonságon van; ezek együttes figyelembevételével a vízitúrázás nemcsak sporttevékenységként, hanem komplex rekreációs és életminőséget támogató tevékenységként erősíthető meg (Patakiné Bószé, 2020).

## Irodalom

- Áder, M. Á. & Keller, K. (2025). A Szigetköz mint aktív turisztikai desztináció: Fejlesztési irányok és lehetőségek. *Turisztikai és Vidékfejlesztési Tanulmányok*, 10(2). <https://doi.org/10.15170/TVT.2025.10.02.01>
- Ajpek, O. & Molnár, R. (2021. augusztus 27.). A Római-part csónakházai: aranykorok története. *Telex*. <https://telex.hu/foto/2021/08/27/romai-part-csonakhaz-tortenelem-aranykorok>
- Aktív- és Ökoturisztikai Fejlesztési Központ. (2024). *Nemzeti víziturisztikai stratégia*. <https://www.vizitura-szovetseg.hu/wp-content/uploads/Nemzeti-Viziturisztikai-Strategia.pdf>
- Balaton, K. C. (2014). Bejárható Magyarország. *Új Köznevelés*, 4. <https://folyoiratok.oh.gov.hu/uj-kozneveles/bejarhato-magyarország>
- Bali, L., & Csapó, J. (2021). Marketing stratégia a szelíd turizmus szolgálatában a Mura Régió ETT-ben. *Közép-Európai Közlemények*, 14(1), 25–43. <https://www.analecta.hu/index.php/vikekkek/article/download/33403/42748>
- Bodáné Kendrovics, R. & Biczó, I. (2019). Környezetpedagógia a fenntarthatóság pedagógiája. In Á. Csiszárík-Kocsir & J. Varga (Eds.), *Vállalkozásfejlesztés a XXI. században IX/1.: A negyedik ipari forradalom pénzügyi és környezeti kihívásai* (pp. 16–31). Óbudai Egyetem. [https://oda.uni-obuda.hu/bitstream/handle/20.500.14044/34040/978-963-449-166-8%20\\_%2002.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://oda.uni-obuda.hu/bitstream/handle/20.500.14044/34040/978-963-449-166-8%20_%2002.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Donka, A. (2016). A hazai vízitúrázás történeti alakulásának vizsgálata. *START – Sport, Tudomány, Aktivitás, Rekreáció, Turizmus*, 1(2), 33–49.
- Donka, A. (2017). A vízitúrázás, mint a hazai aktív turizmus egyik meghatározó területe. In Reisinger A. (Ed.), *VIII. Kautz Gyula Emlékkonferencia: Gazdasági és társadalmi fejlődés: válaszok a jövő kihívásaira* (pp. 37–44.). Széchenyi István Egyetem. [https://kgk-archiv.sze.hu/images/dokumentumok/kautzkiadvany2017/Donka\\_Kautz\\_2017.pdf](https://kgk-archiv.sze.hu/images/dokumentumok/kautzkiadvany2017/Donka_Kautz_2017.pdf)
- Donka, A. & Gyuricza, L. (2017). Az állam szerepe az aktív turizmus fejlesztésében. *Polgári Szemle: Gazdasági és Társadalmi Folyóirat*, 13(1–3), 176–187. <https://doi.org/10.24307/psz.2017.0915>
- Evezni Jó! (n.d.). *Adriai tengeri kajaksuli – Első evezések a tengeren*. <https://eveznijo.hu/adriai-tengeri-kajaksuli-első-evezések-tengeren-2025-10-05-v-1200-adriai-tenger/>
- Flier, G. (2021. augusztus 7). Közel 200 éve honosította meg az evezést a magyar fővárosban Széchenyi István. *PestBuda*. [https://pestbuda.hu/cikk/20210807\\_kozel\\_200\\_eve\\_honosította\\_meg\\_az\\_evezest\\_a\\_magyar\\_fovarosban\\_szechenyi\\_istvan](https://pestbuda.hu/cikk/20210807_kozel_200_eve_honosította_meg_az_evezest_a_magyar_fovarosban_szechenyi_istvan)

- Godzsák, M. & Kovács, A. (2022). Tokaj-Hegyalja aktív turisztikai fejlesztése. *Zempléni Múzsza*, 23(3), 40–49. [https://www.epa.hu/02900/02940/00086/pdf/EPA02940\\_zempeni\\_mujsza\\_2023\\_03\\_040-049.pdf](https://www.epa.hu/02900/02940/00086/pdf/EPA02940_zempeni_mujsza_2023_03_040-049.pdf)
- Győri, F. & Horváth, A. (2018). Támpontok a vízi turizmus fejlesztéséhez a Tisza dél-alföldi szakaszán és mellékfolyóin. In Szabó, T., Bánhidi, M. & Szóts, G. (Eds.), *A sportturizmus gazdasági és társadalmi kérdései Magyarországon* (pp. 213–238.). Magyar Sporttudományi Társaság. [https://www.researchgate.net/profile/Ferenc-Gyori/publication/350052674\\_Tampontok\\_a\\_vizi\\_turizmus\\_fejlesztesehez\\_a\\_Tisza\\_del-alfoldi\\_szakaszan\\_es\\_mellekfolyoin/links/604e01be458515e529a822d1/Tampontok-a-vizi-turizmus-fejlesztesehez-a-Tisza-del-alfoldi-szakaszan-es-mellekfolyoin.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Ferenc-Gyori/publication/350052674_Tampontok_a_vizi_turizmus_fejlesztesehez_a_Tisza_del-alfoldi_szakaszan_es_mellekfolyoin/links/604e01be458515e529a822d1/Tampontok-a-vizi-turizmus-fejlesztesehez-a-Tisza-del-alfoldi-szakaszan-es-mellekfolyoin.pdf)
- Győri, F., Laczkó, T. & Paár, D. (2022). Vízi/evezős, horgász, vitorlázás turizmus. In Grotte, J. (Ed.), *Új trendek és jó gyakorlatok a fenntartható turizmus piacán* (pp. 90–121). Információs Társadalomért Alapítvány (INFOTA).
- Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169–182. [https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)
- Karancsi, Z., Hornyák, S., Szalma, E., Oláh, F., Korom, A., Horváth, G. & Győri, F. (2020). A Tisza arcai, avagy a vízparti tájkép, mint turisztikai vonzerő – nem csak víztúrázóknak: Egy táj- és környezetesztétikai értékelőmódszer bemutatása. *Turisztikai és Vidékfejlesztési Tanulmányok*, 5(2), 4–14. <https://doi.org/10.15170/TVT.2020.05.02.01>
- Karancsi, Z., Katona, Z., Szabó, E., Hornyák, S. J., Korom, A. & Győri, F. J. (2023). Látványterkép víztúrázóknak az Alsó-Tisza völgyében – Térképezés előkészítő módszertani vizsgálatok 2.o. *Turisztikai és Vidékfejlesztési Tanulmányok*, 8(2), 19–32.
- Kóródi, M., Mondok, A. & Szabó, A. (2020). Az „Alföld szíve” élménypontjainak ismertsége és elismertsége. *Régiókutatás Szemle*, 5(1), 67–74. <https://doi.org/10.30716/RSZ/20/1/6>
- Korpela, K., De Bloom, J. & Kinnunen, U. (2015). From restorative environments to restoration in work. *Intelligent Buildings International*, 7(4), 215–223. <https://doi.org/10.1080/17508975.2014.959461>
- Kószó, M. F. (2002). A környezeti nevelés koncepciói. *Iskolakultúra*, 12(1), 40–50.
- Lenténé Puskás, A., Hidvégi, P., Tatár, A., Pucskó, J. M. & Bíró, M. (2018). A rekreációs turizmus lehetőségei Magyarországon az Észak-alföldi régióban. In Balogh, L., Bácsné Bába, É., Lenténé Puskás, A. & Bíró M. (Eds.), *Válogatott tanulmányok a sporttudomány köréből: I. kötet* (pp. 19–30.). Debreceni Egyetem Sporttudományi Koordinációs Intézet. [https://sportsci.unideb.hu/sites/default/files/upload\\_documents/tanulmanykotet\\_12\\_19-vegleges\\_1.pdf](https://sportsci.unideb.hu/sites/default/files/upload_documents/tanulmanykotet_12_19-vegleges_1.pdf)
- Lőkös, D. (2018). A testnevelés helyzete, céljai a köznevelésben és a felsőoktatásban. *Egészségfejlesztés*, 59(3), 17–23. <https://doi.org/10.24365/ef.v59i3.264>
- Mácsár, G. (2019). A pályaválasztás témaköre a rendőrség Dunai Vízügyi Igazgatóságánál és az IPO tanulási modell összefüggései: Interjú a Dunai Vízügyi Igazgatóság vezetőjével. *OxIPO: Interdiszciplináris E-folyóirat*, 1(2), 91–100. [https://real.mtak.hu/102848/1/OxIPO\\_2019\\_2\\_091\\_Macsar.pdf](https://real.mtak.hu/102848/1/OxIPO_2019_2_091_Macsar.pdf)
- Mártonné Máthé, K. & Császár, Z. (2019). Valóban aktív a magyar lakosság? Aktív és ökoturisztikai keresletet és motivációt felmélő kutatás. *Turizmus Bulletin*, 19(1), 45–57. <https://doi.org/10.14267/TURBULL.2019v19n1.5>
- Oláh, F., Karancsi, Z., Szalma, E. & Győri, F. (2019). Tiszakécske és a szerb-magyar határ közötti Tisza szakasz természetföldrajzi, ökológiai és ökoturisztikai vizsgálata, különös tekintettel a víziturizmusra. In Fazekas, I. & Lázár, I. (Eds.), *Tájak működése és arculata* (pp. 177–185.). MTA DTB Földtudományi Szakbizottság.
- Patakiné Bősze, J. (2020). Az alternatívák keresése a rekreációban, avagy az életminőség feltételcsoportjai a 21. században. In Gösi, Zs., Bárdos, Gy. & Magyar, M. (Eds.), *Sokszínű rekreáció II.: Egészségmegőrzés – életkorok – képzés* (pp. 41–60). Akadémiai Kiadó.
- Püsök, S. (2016). Református világnézeti nevelés. *Studia Universitatis Babeş-Bolyai – Theologia Reformata Transylvanica*, 61(1), 180–189.
- Ritecz, Gy., Illyés, N. & Péter, E. (2023). Fenntarthatóság az ökoturizmusban, trendek és kihívások. In VII. *Turizmus és Biztonság Nemzetközi Tudományos Konferencia: Tanulmánykötet* (pp. 246–256). Pannon Egyetem Nagykanizsa Körforgásos Gazdaság Egyetemi Központ. [https://www.researchgate.net/profile/Rita-Song-Agocs/publication/398367526\\_A\\_guanxi\\_biztonsaga\\_a\\_kinai\\_utazok\\_koreben/links/6932bb6006a9ab54f844491f/A-guanxi-biztonsaga-a-kinai-utazok-koereben.pdf#page=219](https://www.researchgate.net/profile/Rita-Song-Agocs/publication/398367526_A_guanxi_biztonsaga_a_kinai_utazok_koreben/links/6932bb6006a9ab54f844491f/A-guanxi-biztonsaga-a-kinai-utazok-koereben.pdf#page=219)
- Sándor, J. (2019). Egy megújuló elem a környezeti nevelésben: A vándortáborok. In Karlovitz, J. T. & Torgyik, J. (Eds.), *Szaktudományi és más emberközpontú tanulmányok* (pp. 133–139.). International Research Institute s.r.o. <https://www.iriso.ro/pedagogia2019januar/16SandorJozsef.pdf> (Utolsó letöltés: 2026.04.24.)
- Szenczi, Á. (2022). Az enkulturáció és a perszonalizáció szintézise a mai keresztyén szellemiségű nevelésben. *Collegium Doctorum*, 18(2), 263–281.
- Szigeti, F. A. (2020. szeptember 19). Így szerettük meg végleg a családi víztúrázást. *Turista Magazin*. <https://www.turistamagazin.hu/blog-bejegyzes-1/igy-szerettuk-meg-vegleg-a-csaladi-vizituraszt>

- Szlamka, E. (2016). Empirikus kutatás a sportszakmai képzési rendszerről – I. rész. *Neveléstudomány: Oktatás – Kutatás – Innováció*, 4(3), 82–98. <https://ojs.elte.hu/nevelstudomany/article/download/6582/5022>
- Tóth-Kaszás, N., Keller, K., Péter, E. & Ernszt, I. (2018). Alkalmas-e a vidéki térség a mai utazók igényeinek kielégítésére? A letenyei kistérség példája. *Turisztikai és Vidékfejlesztési Tanulmányok*, 3(4).
- Tózsér, A. (2021). A Magyarország és Szerbia közti határ menti turisztikai projektek hatása a Vajdaság turisztikai fejlődésére. *Turizmus Bulletin*, 21(2), 55–63. <https://doi.org/10.14267/TURBULL.2021v21n2.6>
- Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A. & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11(3), 201–230. [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(05\)80184-7](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(05)80184-7)
- Varga, A. (2004). *A környezeti nevelés pedagógiai, pszichológiai alapjai* (Doktori értekezés). Eötvös Loránd Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar. [https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.researchgate.net/profile/Attila-Varga-7/publication/326463616\\_A\\_kornyezeti\\_neveles\\_pedagogiai\\_pszichologiai\\_alapjai/links/5b4f3881aca27217ff9f8369/A-koernyezeti-neveles-pedagogiai-pszichologiai-alapjai&ved=2ahUKEwjK8Zrkse-SAxW6ogIHHdRtCa4QFnoECB8QAQ&usq=AOvVawoAiq-lkhiWsh825GokFHFN](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.researchgate.net/profile/Attila-Varga-7/publication/326463616_A_kornyezeti_neveles_pedagogiai_pszichologiai_alapjai/links/5b4f3881aca27217ff9f8369/A-koernyezeti-neveles-pedagogiai-pszichologiai-alapjai&ved=2ahUKEwjK8Zrkse-SAxW6ogIHHdRtCa4QFnoECB8QAQ&usq=AOvVawoAiq-lkhiWsh825GokFHFN)
- Varga, A. (2022). *Iskolák a fenntartható jövőért*. L' Harmattan Kiadó.
- VíziVándor. (n.d.-a). Pályázati Kiírás. Miről szól a VíziVándortábor Program? *VíziVándor*. <https://vizivandor.hu/palyazati-kiiras/>
- VíziVándor. (n.d.-b). VíziVándor tábor a Dunakanyarban. *VíziVándor*. <https://vizivandor.hu/utvonal/vizivandor-tabor-a-dunakanyarban/>

