

Magyar Úszó Szövetség

Szakmai terv 2017-re

1.: Helyzetelemzés

2016-ban a magyar úszósport, hagyományainak megfelelően kiválóan szerepelt a felnőtt, és utánpótlás, valamint nyílt vízi világversenyeken.

A riói olimpián három aranyat, két-két ezüstöt és bronzot szereztek úszóink, összesen 43 pontot. A magyar válogatott 37 fővel képviseltette magát, ebből 35-en vívták ki a szintidő teljesítésével a részvétel jogát, 2 fő szabad kártyával vehetett részt a játékokon.

A londoni Európa Bajnokságon 10 arany-, 4 ezüst-, és 6 bronzérmes nyertünk.

A hódmezővásárhelyi junior Európa-bajnokságon 5 arany, 4 ezüst és 3 bronzérmes, a 13. FINA rövidpályás világbajnokságon, Windsor, Kanada-, elsősorban Hosszú Katinka remeklése révén - 7 arany-, 2 ezüst-, 2 bronzérmes szereztek.

Nyílt víz: az olimpián két 12. és egy 13. helyezést értünk el. A felnőtt Európa Bajnokságon, Hoorn, Hollandia, egy bronzérmes, majd ugyanitt, a junior Világbajnokságon egy arany-, és két ezüstérmes. A Junior Európa Bajnokságon, Piombino, Olaszország, két arany-, és egy ezüstérmes a termés.

A kiváló sikerek mellett több felnőtt, és ifjúsági versenyzőnek sem úgy sikerült az év, ahogy tervezték. Továbbra is komoly tartalékokkal rendelkezünk, egyes versenyszámokban pedig olyan konkurencia alakult ki, amely leszámítva az Egyesült Államokat, talán sehol sincs (pl. 200 férfi pillangó).

2: Világversenyek

17. FINA Vizes Világbajnokság, Budapest, 2017. július 14.-30. (Úszás: július 23-30), nyílt vízi VB: Balatonfüred, 2017. július 15-21.

A 2017. évi felnőtt Magyar Bajnokság után a világbajnoki „A” szintet úszók az adott versenyszámban védettséget élveznek. Az Országos Bajnokság után már csak bekerülni lehet a világbajnokságon rajthoz álló csapatba. Cél, hogy a magyar csapat lehetőség szerint minden versenyszámban képviseltesse magát a hazai világbajnokságon.

A váltókban úszó versenyzőket a kvalifikációs időszak lezárása után jelöljük ki, ami a verseny alatt, a mutatott forma, teljesítmény alapján változhat.

A nyílt vízi válogatott összeállítására Gellért Gábor szövetségi edzővel teljes mértékben egyetértek (Isd. Gellért Gábor beszámolója).

Szintidők: Isd. melléklet

Válogatási periódus 1: 2017. április 22-ig. (Felnőtt OB)

Válogatási periódus 2: 2017. július 2-ig. (vb kvalifikációs időszak vége)

6. FINA Junior Világbajnokság, Indianapolis, USA, 2017. augusztus 23-28.

Az első junior világbajnokságokon még nem indultunk. ifiknek az év fő versenye, várhatóan erős csapatunk lesz. Szükséges megjegyezni, hogy ez az egy világverseny, ahol még nem szereztünk aranyérmet. Idén erre jó esély mutatkozik, a fiúknál a pillangóúszó Milák Kristóf (Érdi Úszó KFT), a vegyes úszó Barta Márton (Szombathely), Holló Balázs (Eger), illetve a lányoknál Késely Anna (Kőbánya) is megszerezheti az elsőt. Itt mindenképpen javasolt a verseny kezdete előtt 10 nappal indulni. Ennyi szükséges a teljes átálláshoz, csúcsforma időzítéssel. Javasolt indulás: augusztus 13.

Szintidők: Isd. melléklet

43. Arena Junior Európa-bajnokság, Netanya, Izrael, 2017. június 28-július 2.

A junior VB-n is aranyesélyes úszóink természetesen itt is esélyesek bajnoki cím megszerzésére. Több számban magyar a védő, akik mind fiatalabbként már elérték ezt, és idén is ott lesznek.

Szintidők: Isd. melléklet

EYOF 2017, Győr, 2017 július 24-28.

„Magyarország úszósportjának utánpótlása a világ semmilyen más pontjával nem összehasonlítható. Eredményességének elsődleges oka, a -jelenlegi nemzetközi trendekkel szöges ellentétben álló- klasszikus, aerob jellegű, technikai alapokra helyezett terhelés fiatal korban.” Petrov Iván szövetségi edző véleménye, amivel teljes mértékben egyetértek. Ez alapján érmekre és aranyéremre is számítunk. Számunkra nem előnyös, hogy egy számban egy versenyző indulhat országonként, és összesen nyolc versenyzőt nevezhetünk (nemenkénti megkötés nincs). Emiatt a szintidők (a magunknak felállított) nagyon erősek, a korábbi EYOF érmésének ideje, adott számban. Sok edzőnk panaszkodott emiatt, de a szigorú megkötések miatt Petrov Iván meglátásom szerint is helyesen döntött.

Szintidők: Isd. melléklet

19. LEN Rövidpályás Európa-bajnokság, Koppenhága, Dánia, 2017. december 13-17.

A szintidők később kerülnek összeállításra. Nem szakítjuk meg a hagyományt. A 2016-os rövidpályás Európai ranglista, és/vagy (amelyik erősebb) a legutóbbi rövidpályás EB 8. helyének az ideje (döntőbe jutás) lesz a csapatba kerüléshez szükséges szintidő. Az Ifi világversenyen kiválóan szereplő (Ifi EB aranyérmesek, Ifi VB érmesek) versenyzők indulását támogatom, amennyiben nincs két jobb, szintidővel rendelkező felnőtt úszó. Ha igen, esetleg olyan számban indulhatnak, ahol nincs meg a két indulónk.

Nyílt vízi Junior Európa Bajnokság, Marseille, Franciaország 2017. augusztus 4-6.

A nyílt vízi junior EB válogatott összeállítására Gellért Gábor szövetségi edzővel teljes mértékben egyetértek (lsd. Gellért Gábor beszámolója).

29. Nyári Universiade, Taipei, 2017. augusztus 20-27 (úszás)

A nyári Universiade-kra a MEFS (Magyar Egyetemi-Főiskolai Sportszövetség) nevezi a versenyzőket, így az úszókat is. Attól függően, hogy a verseny mikor kerül megrendezésre, és a helyszín mennyire vonzó, az indulni kívánó sportágak és versenyzők száma változó. Idén várhatóan nagyon sokan törekednek a részvételre. Ilyen helyzetben az a gyakorlat, hogy a MEFS azoknak a versenyzőknek és edzőiknek térít mindent, akik éremesélyesek. Támogatja, a szabad helyek függvényében, hogy esetünkben – úszásban – döntőbejutásra esélyes versenyzők is utazhassanak. Esetenként rész, vagy teljes mértékben egyéb finanszírozással.

Mivel ezeken a versenyeken változó a mezőny sűrűsége és erőssége, ezért a mellékletben megadott szintidők úgy kerültek megállapításra, hogy az utolsó három Universiade 3., illetve 8. helyezettjének az idejének az átlagát adtuk meg.

Szintidő: lsd. melléklet

3.: Válogatott keretek

A válogatott keretek az idei évre korábban meghatározásra kerültek. Azokkal egyetértek.

lsd. melléklet

4.: Edzőtáborok

A világbajnokságig az edzőtáborok beosztása elkészült. Nincs idő és mód a változtatásra. Az elmaradt Dubai-i edzőtábor helyett az érintett versenyzők, edzők egyesületei kiegészítő edzőtábor támogatást kapnak, 750 000 Ft/fő. Ennyibe került volna fejenként a meghíúsult tábor. Az egyéni (egyesületi, esetleg több egyesület összeállva) megoldást javasoltuk.

Az őszi edzőtáborozások helyszínét és elérhetőségét meg kell vitatni. Több elképzelés létezik, sokan a változtatás mellett vannak. Vannak, akik kizárólag központi edzőtáborban gondolkodnak, vannak, akik csak egyéni megoldást támogatnak, de olyanok is, akik a kettőt egymás mellett elképzelhetőnek tartják.

Javaslattevő: edzőbizottság, felelős: Dr. Sós Csaba szakmai alelnök, határidő: azonnal

5.: A 2017. évi eredményességi célkitűzések

Valamennyi világversenyen cél, hogy a 2016. évit elérjük, vagy túlszárnyaljuk. A hazai rendezésű világbajnokságon a Kazany-i eredmények adják az összehasonlítási alapot. A junior világbajnokság a tekintetben is kiemelten fontos, hogy ez az egyetlen esemény az úszósport palettáján, ahol még nem rendelkezünk bajnoki címmel. Érmesünk volt már több is, de az arany hiányzik. A fiúknál (Milák Kristóf, Németh Nándor) és a leányoknál (Késely Ajna) is van esélyes versenyzőnk, de a két vegyes úszó, Barta Márton és Holló Balázs is megszerezheti a bajnoki címet. Az EYOF-on, az Ifi EB-n és a nyílt vízi világ- és ifjúsági világversenyeken is az a cél, a korábbi megfelelő versenyen szerzett érmek, és elsősorban aranyérmek számát túlszárnyaljuk. Az Universiade-val kapcsolatban ilyen célkitűzéseink nincsenek, de a résztvevőktől azt várjuk, hogy legjobb eredményüket megússzák, vagy megjavítsák.

6.: Képességfejlesztés:

Ezen a területen az a cél, hogy minden életkorban azokat a tulajdonságokat fejlesszük hangsúlyosan, amelyekhez a legkedvezőbb a biológiai háttér. Ezek gyermek korban: az ügyesség (a négy úszásnem technikai végrehajtásának a magas színvonala), a hajlékonyság, a gyorsaság és az aerob állóképesség. Serdülőkorban: az aerob állóképesség, az anaerob állóképesség és az erő állóképesség. Felnőtt korban az anaerob állóképesség és az erő. Ezek részletezését a TF, illetve az ország több OKJ-s képző tananyaga is tartalmazza. A korábbi MUSZ szakmai tervekben szerepelt a hypoxikus edzésmódszer ajánlása. Azonban a közelmúltban az Alapvető Emberi Jogok Biztosa a módszer túlzásba vitele miatt bekövetkezett halál eset kapcsán óvatosságra intett. A víz alatti hypoxikus - oxigén hiányos edzésmódszernek, különösen, ha akaratlagos hiperventilláció előzte meg, lehet ilyen súlyos következménye (eszméletvesztés, halál). Magyarországon, az orvosi szakma légzés-visszatartásos eszméletvesztésnek nevezi. A dolog lényege, hogy az akaratlagos hiperventilláció kiszellőzteti a széndioxidot a szervezetből, hogy növelje az oxigén koncentrációját. Ezáltal hypoxikus edzésmódszer alkalmazása esetén az oxigén szint csökkenése előbb okoz eszméletvesztést és segítségnyújtás hiányában halált, mint ahogy a széndioxid szint növekedése elérné azt a szintet a szervezetben, ami kényszeríti a lélegzetvételt. Az eset(ek) miatt, a 2017. évi konferenciákon (érintett sportágak, így úszás is), ajánlott az előadások közé felvenni a témát, egy, a területen jártas előadón keresztül, valamint az edzőképzésben hangsúlyosabban szerepeltetni.

Felelős: Dr. Sós Csaba, szakmai alelnök, Dr. Tóth Ákos elnökségi tag

Az edzőket segítő TEAM munka

Ezen a területen lehetséges a legjelentősebb előrelépés. Fejlett úszósporttal rendelkező, eredményes országok mindegyike mellett működik. Kezdeti lépéseket mi is tettünk, szerintem sikeresen. Azonban nálunk, a felkészítést segítő szakemberek szerepe, a gyúrókét kivéve még mindig esetleges. **Orvos (és asszisztensek), mozgáselemző, teljesítmény diagnoszta, pszichológus, gyúró, fizioterapeuta** mind külön, eseti kérésre működik közre, szerepük, feladatuk nincs egységes rendszerbe foglalva. Szükséges annak is a megállapítása, hogy melyik keret (felnőtt, ifjúsági, Jövő Bajnokai) mit igényelnek. Aztán ezeknek a költsége, a szükséges, állandó, esetlegesen MUSZ alkalmazott TEAM tag költsége, stb. Ennek az edzőkkel történő egyezség utáni meghatározása, beleértve az időszaki, és a napi rendszerességet is sürgős feladat. És az is, hogy a team tagjai csak a vezető edzőt/szövetségi kapitányt tájékoztathatják a vizsgálat/elemzés eredményéről, aki az érintett versenyző edzőjével és a szakemberrel együtt beszél meg – és nem a versenyzővel, az az edző dolga kizárólag – a szakmai teendőket. Szerintem, Kováts Tímea, keretorvos anyaga kiváló alapként szolgál.

Melléklet: Kováts Tímea

Felelős: Edzőbizottság, Dr. Sós Csaba, szakmai alelnök, Dr. Tóth Ákos, Elnökségi tag, Petrov Iván, Utánpótlás Kapitány, Gellért Gábor, Nyílt vízi Kapitány.

7.: Nemzetközi versenyek

A MUSZ 2017 első félévi tervében 2 nemzetközi verseny támogatása szerepel a válogatottak részére, az is a harmadik (2017-ben második makrociklusban). Ennek átbeszélése sürgős feladat, mert még idén a VB előtt is lehet változtatni az eredeti elképzelésen, ami sok edzőnek az igénye. Szintén átbeszélendő az Edzőbizottsággal, majd javaslat tétel az Elnökség felé. Ebbe beletartozik a pénzdíjas versenyek mikéntje is, ki finanszírozza az azon való részvételt, illetve más Szövetségekhez hasonlóan a MUSZ is igényel-e részesedést a pénzdíjából, ha igen mennyit. Vagy egyáltalán nem.

Felelős: Edzőbizottság, Dr. Sós Csaba, szakmai alelnök, Petrov Iván, Utánpótlás szövetségi edző, Gellért Gábor, Nyílt vízi szövetségi edző.

Határidő: következő Elnökségi ülés.

8.: Makrociklusok:

I. (Hagyományos értelemben II.) Makrociklus: 2017. január 2. – 2017. április 22.

II. (Hagyományos értelemben III.) Makrociklus: 2017. április 24. – 2017. július 22.

III. (Hagyományos értelemben I.) Makrociklus: 2017. szeptember 4. – 2017. december 12.

Ez a felnőttekre vonatkozik, természetesen az utánpótlás és a nyílt vízi szakág makrociklusai az éves világvversenyeiknek megfelelően változik. Lsd. Kapitány, szövetségi edzők előterjesztése.

9.: Utánpótlás (a MUSZ 2016. évi programjából, azzal egyetértve, kisebb módosításokkal):

Széchy Tamás mesteredző az 1960-as évektől forradalmasította a hazai utánpótlás – nevelésünk rendszer- és módszertanát. A róla elnevezett utánpótlás programunk összhangban van a hazai versenysport koncepciójával is. A MOB SPORT XXI. Utánpótlás-nevelési program gondozásában az egységes utánpótlás-nevelési rendszer három alrendszerből tevődik össze.

Széles tömegbázis megteremtése:

- **Alapszint:** a rendszeresen sportoló 6 – 10 éves fiatalok számának emelése, a sportos életmód kialakítása, ahol alapvető feladat a testedzés, a sport megszerettetése, a sokoldalú képességfejlesztés elsősorban iskolai szinten, tanórán kívül, legalább heti 2 alkalommal.

- **Középső szint:** sportágtól függően a 10 – 14 éves korosztályban minőségi képzés megkezdése, amely elsősorban már sportegyesületi szinten folyik.

Az objektív teljesítmény- és sportág specifikus mérési rendszer alapján történő kiválasztás és a tehetségek kiemelése a Tehetséggondozó programokba. A ki nem választott gyermekek számára meg kell teremteni a más sportágakba, illetve az életen át tartó sport rekreációs tevékenységek felé történő átjárhatóság feltételeit, kereteit.

Tehetséggondozás (Jövő Bajnokai Program, Héraklész):

2013-ban indult a Jövő Bajnokai program, amelynek keretében az ország 8 régiójában kiválasztásra kerültek az ország 11-12 éves gyerekei. Ezek a fiatalok ma már a különböző korosztályok válogatott kereteinek többségét alkotják.

A Jövő Bajnokai programba minden évben új korosztály legtehetségesebb gyerekei kapcsolódnak be, a 2017. évi program már a 2005-2006-ban születettekre épül. Szakmai fejlődésük akárcsak iskolai tanulmányuk, felszerelésük, felkészítésük kiemelt figyelmet kap.

- **Bajnokprogram:** 14 – 18 éves korosztályos nemzetközi színvonalat elérő tehetséges sportolók felkarolása és egész éves, tervszerű képzésének megvalósítása, a legjobb szakembereknek elsősorban főfoglalkozású munkaviszonnyal történő alkalmazása.

- **Csillagprogram:** mindazon 18 – 23 év közötti fiatalok felkészülésének és versenyeztetésének biztosítása, akik esélyesek kiemelkedő felnőtt eredmények elérésére, azonban a sportágban lévő világklasszisokkal még nem tudják felvenni a versenyt. Lehetőséget biztosítani az egyéni felkészülésre és versenyzésre, az olimpiai csapatba való bekerülésre.

Sportiskolai rendszer

Évfolyamos képzési módszer.

Évek óta keressük a módját, hogy pl. a labdarúgó akadémiák mintájára, azoknál jóval szerényebb körülmények között úszó osztályok indulhassanak. Ily módon a tanulás harmonizálható lehetne az úszók szigorú felkészülésével.

A terveink szerint a regionális szakfelügyelők dolga 2017-ban újra megvizsgálni, hogy milyen feltételek mellett és melyik városban indítható úszó osztály. Ehhez szükséges többek közt, megfelelő kapacitással és szakemberrel bíró úszószakosztály, nagy létszámmal dolgozó úszóiskola, vagy úszásoktatás és az osztály anyagi vonzata. Nyolc régiót figyelembe véve, évfáratonként és régióként 8-8 fiúval és lánnyal számolva, országos szinten minden évfáratban 60-70 fő készülne ideális körülmények közt az úszás és a tanulás vonatkozásában is. Ezt valódi kitörési pontnak érzékeljük.

Az utánpótlás korú versenyzők részére zajló programok:

- „A Jövő bajnokai”
- „Aranyjelvényes”
- „Minden gyermek tanuljon meg úszni”

Teendők: „A Jövő bajnokai” program áttekintése. Most már több mint három éve zajlik a program. Több olyan dolog is felmerült, ahol a résztvevő edzők, egyetértésben a Régiós vezetőikkel és Régiós Szakfelügyelőkkel úgy érzik, hogy bizonyos változtatásokkal a hatékony és sikeres program még eredményesebbé tehető.

Felelős: Dr. Sós Csaba szakmai alelnök, a Régiók vezetői és szakfelügyelői, Petrov Iván utánpótlás kapitány, Gellért Gábor nyílt vízi kapitány.

Határidő: folyamatos

Felmerülhet az „Aranyjelvényes” és a „Minden gyermek tanuljon meg úszni” programok áttekintése.

Felelős: Edzőbizottság, Dr. Tóth Ákos elnökségi tag, a program egyik kidolgozója.

Határidő: folyamatos

10.: A sportág doppingellenes küzdelme, táplálék kiegészítők

A Magyar Úszó Szövetség doppingellenes tevékenységét éves feladat-tervében, alapszabályában, az ahhoz kapcsolódó adminisztratív feladatok meghatározásában és egyéb szervezéstechnikai kötelezettségekben rögzítette, illetve alkalmazza. Mindezek kötelező érvényűek minden olyan személyre vagy szervezetre, amit e témában a WADA, FINA, MACS, MOB, vagy NOB előír.

A hosszú ideig tartó és megterhelő edzések végzése sokak szerint nehezen képzelhető el különböző összetételű táplálék kiegészítők nélkül. Ezért az eddig bevizsgált és bevált, készítmények igénybevételét tervezzük: NuSkin, Overdrive, Kyani, Isostrar, Supradyn. A sportolók csak olyan táplálék kiegészítőt vehet igénybe, melyre mindenkor válogatott keretorvosunk engedélyt ad. *Mindazon kerettagjaink, akik ettől eltérnek, fegyelmi eljárás alanyaivá válhatnak!*

Adminisztratív feladatok

A sportág alapszabályi feladataival a napi munkakeretek között meghatározó Szervezeti és Működési Szabályzat (SZMSZ) külön fejezetben foglalkozik a Doppingellenes Bizottság jogaival és kötelezettségeivel. A válogatott keretek felkészülési programjai is szabályozzák sportolóink, illetve a felkészítésüket irányító szakemberek doppingellenes felkészüléshez tartozó jogait és kötelességeit. Szövetségünk éves munkája során alávető magatartást vállalva működik együtt a doppingellenes küzdelemben a FINA-val a MACS-csal és a MOB-bal. Szövetségünk a kért adatszolgáltatást biztosítja a: FINA Where Abouts programjához, a MACS és a MOB előírt programjaihoz.

Ellenőrzési feladatok

A bajnoki versenyprogramunkban szövetségünk a FINA és a MACS elhatározásait meghaladó doppingvizsgálatokat végez – szövetségünk költségére. Hazai és külföldi edzőtáborozásaink során sem kizárt a szövetségi elhatározású doppingellenőrzés. Kiemelt szakmai értékű nemzetközi és hazai versenyeinke sem kizárt a MÚSZ saját költségű doppingellenőrzése.

11.: A sportág létesítmény helyzete

A hazai felkészülés Budapesten a Kőér utcában, a BVSC uszodájában és a „Tüske” uszodában folyik. Az ország észak-nyugati helyzetén javított a 2014 decemberében átadott győri uszoda, amely nagyban segíti a modern edzésmódszerek alkalmazását. Már korábban bejelentésre került a nagyszabású tanuszoda program ennek átfogó teljesülése a sportág fejlődése szempontjából hatalmas jelentőségű lenne.

Központi létesítmények és országos létesítmény helyzet, állagmegóvás

Az úszás egyik fő műhelyének számító Császár-Komjádi Sportuszodát 2015 szeptemberében lezárták gépészeti felújítási munkálatok miatt. Ezen felül 2016 tavaszán újra lezárták a fedett 50 méteres uszodát, mert akkor folytatják a felújító folyamatot. A több válogatott úszót adó egyesületek a világbajnoki felkészülés legfontosabb időszakában kétszer több hónapon keresztül kénytelenek ideiglenes megoldásokkal edzeni.

A BVSC uszoda 2014-ben egy komolyabb felújításon ment keresztül, ugyanúgy a Kőér utcai létesítmény is, amely persze nem jelenti azt, hogy maradéktalanul elégedettek lehetünk az állagával, de alapvetően, ha nem is higiéniailag, de biztosítja a minimum elvárható szintet.

Szintén a közelmúltban épültek olyan létesítmények, melyek nagymértékben hozzájárulnak ahhoz, hogy vidéki utánpótlás bázisunk növekedésnek induljon, így pl. a már meglévő Hódmezővásárhely, Debrecen, Miskolc, Kecskemét és Győr városa ad otthont a műhelyeknek. A Balatonfüzfői uszoda sok bezárás elől menekült meg, reméljük, hogy a térségben egyedülálló létesítmény nem kerül ki az Állami tulajdon és a központi létesítmény alól. A Honvéd uszoda sajnos annyira rossz állapotban van, hogy már szinte baleset veszélyes.

Sportágunkban országos szinten, több mint húsz olyan úszócsarnok vagy medence áll a szakosztályok rendelkezésére, melyekben A, vagy B típusú nemzetközi szintű eredmények elérésére van lehetőség. Azonban a szóban forgó medencéket általában meg kell osztani más sportágakkal, illetve a lakossági igények kiszolgálásával. Ebből fakadóan legtöbb uszodánkban kevés a hely a szakosztályok számára. Tovább bonyolítja a helyzetet, hogy a TAO-val rendelkező sportágaknak nem okoz gondot a bérleti díj megfizetése, ellentétben a többi vizes sportággal.

A 2013. júliustól induló kiemelt sportágak állami támogatásával történő fedezet némi megoldást jelentet, azonban mindenképpen több újonnan épülő létesítménnyel lehetne csak megoldani a magyarországi vízfelületheányt. Addig is szakembereink kompromisszumokra kényszerülnek, mert úszóink részére megmaradó vízfelület már nem elég a nemzetközi szintű edzőmunkához. E téren akkor várhatunk dinamikus fejlődést, amikor a közigazgatási régiós rendszerek kialakulnak és az újonnan kialakult régiókban, - az EU más országaihoz hasonlóan önálló, lakossági használatától mentesíthető sportközpontok alakulnak ki, a tervezett Képzési – Akadémiai rendszerünk alapján.

Teendő: a jelenlegi helyzet optimalizálása érdekében a Vízilabda Szövetséggel történő megbeszélés, egyeztetés.