

SPIS TREŚCI

Słowo wstępne	5
<i>Adam Kantanista, Mikołaj Marciniak</i>	
I. OGÓLNE ZASADY ORGANIZACJI I PROWADZENIA OBOZÓW SPORTOWYCH I REKREACYJNYCH	9
<i>Helena Eleganńczyk-Kot, Mikołaj Marciniak</i>	
II. ZAJĘCIA REKREACYJNO-SPORTOWE NA WODZIE	17
1. Żeglarsstwo jachtowe	18
<i>Leszek Kostański, Helena Eleganńczyk-Kot</i>	
1.1. Podstawowe informacje i warunki bezpieczeństwa.....	18
1.2. Budowa i obsługa jachtu w porcie.....	21
1.3. Podstawy teorii żeglowania.....	40
2. Żeglarsstwo deskowe	71
<i>Jacek Tarnas</i>	
2.1. Podstawowe informacje.....	71
2.2. Sprzęt oraz warunki bezpieczeństwa.....	71
2.3. Wskazówki metodyczne i organizacyjne.....	73
3. Kajakarstwo	85
<i>Mikołaj Marciniak, Krzysztof Skibicki</i>	
3.1. Podstawowe informacje.....	85
3.2. Sprzęt oraz warunki bezpieczeństwa.....	87
3.3. Wskazówki metodyczne i organizacyjne.....	93
3.4. Organizacja imprez z wykorzystaniem kajakarstwa.....	100
4. Narciarstwo wodne	106
<i>Piotr Urbański, Mikołaj Marciniak</i>	
4.1. Podstawowe informacje.....	106
4.2. Sprzęt oraz warunki bezpieczeństwa.....	109
4.3. Wskazówki metodyczne i organizacyjne.....	112
5. Pływanie na desce SUP	127
<i>Katarzyna Micielska, Mikołaj Marciniak, Joanna Jaworska, Krzysztof Skibicki</i>	
5.1. Podstawowe informacje.....	127
5.2. Sprzęt oraz warunki bezpieczeństwa.....	130
5.3. Wskazówki metodyczne i organizacyjne.....	134
5.4. Organizacja spływu na rzece (SUP <i>touring</i>).....	149
6. Pływanie na wodach otwartych	155
<i>Małgorzata Habiera, Krystian Wochna</i>	

6.1. Podstawowe informacje i warunki bezpieczeństwa.....	155
6.2. Techniki pływania wykorzystywane na wodach otwartych oraz w ratownictwie wodnym.....	160
7. Wybrane zagadnienia z zakresu ratownictwa wodnego.....	167
<i>Damian Jerszyński</i>	
7.1. Warunki bezpieczeństwa i obowiązki osób przebywających na obszarach wodnych.....	167
7.2. Podstawowy sprzęt podręczny wykorzystywany w ratownictwie wodnym.....	168
7.3. Skoki ratownicze i sposoby holowania osoby zmęczonej.....	173
7.4. Zasady udzielania pierwszej pomocy.....	176
8. Alternatywne formy aktywności fizycznej w wodzie.....	178
<i>Krzysztof Pietrasik, Katarzyna Sobczak</i>	
8.1. Podstawowe informacje.....	178
8.2. Aquaerobik i aquajogging.....	179
8.3. Aqua boot camp, aquasurvival, pływanie militarne.....	182
9. Zabawy i gry w wodzie.....	186
<i>Katarzyna Antosiak-Cyrak</i>	
9.1. Podstawowe Informacje.....	186
9.2. Sprzęt i warunki bezpieczeństwa.....	187
9.3. Wskazówki metodyczne i organizacyjne.....	189
9.4. Przykłady zabaw i konkursów w wodzie.....	190
III. ZAJĘCIA REKREACYJNO-SPORTOWE NA LĄDZIE.....	197
10. Terenowe formy aktywności fizycznej.....	198
<i>Mikołaj Marciniak, Magdalena Król-Zielińska</i>	
10.1. Podstawowe informacje.....	198
10.2. Organizacja i bezpieczeństwo podczas zajęć terenowych.....	200
10.3. Orientowanie się w terenie.....	202
10.4. Przykładowe formy zajęć terenowych.....	214
11. Wycieczki rowerowe.....	229
<i>Jarosław Janowski</i>	
11.1. Podstawowe informacje.....	229
11.2. Sprzęt.....	230
11.3. Wskazówki metodyczne i organizacyjne.....	233
11.4. Organizacja wycieczki rowerowej.....	235
12. Organizacja czasu wolnego.....	243
<i>Joanna Borowiec, Adam Kantanista</i>	
12.1. Charakterystyka czasu wolnego na obozach i koloniach.....	243
12.2. Organizacja wieczornych zajęć rekreacyjnych i kulturalnych.....	243
Pionierskie obozy poznańskiej AWF w Chylinie. Wspomnienie.....	253
<i>Marian Szych</i>	