

SPIIS TREŚCI

WSTĘP.....	9
MOJA HISTORIA DZIKIEGO PŁYWANIA.....	13
Początki.....	13
Sport	16
Znowu te Czechy!.....	23
Venclovský – moja największa inspiracja.....	27
Z morawskiej rzeki na Kanał Angielski.....	30
Obóz treningowy w Polsce	33
Drugie podejście	35
Zew Dzikiej Wody	37
PORADNIK DZIKIEGO PŁYWAKA.....	45
Kultura pływacka	47
Papiery, papiery!.....	55
Pływanie w rzekach. Wskazówki i zagrożenia.....	57
Zanieczyszczenie rzek	65
Pływanie w jeziorach i morzach. Wskazówki praktyczne.....	68
Zwierzęta morskie	74
Kalendarz dzikiego pływaka.....	79
Zimowe pływanie. Wskazówki dla początkujących	83
Czy można pływać samotnie o zmroku?	83
Czy można pływać w czasie burzy?	84

Używanie bojki asekuracyjnej.....	85
Czepakologia	88
Kto założy neopren, ten mięczak i basta	90
Smary i kremy.....	94
Dieta	96
Rozgrzewka i wchodzenie do wody.....	100
Hipotermia. Co robimy po wyjściu z wody	108
Objawy wychłodzenia	114
Objaw odchodzących rąk	117
Czas przebywania w wodzie i częstotliwość treningów	118
Pływackie odmrożenia.....	120
Samobójstwo na raty.....	128
Termoregulacja i pływanie.....	131
Prawo Dastre'a-Morata i reakcja myśliwego.....	136
Centralna kontrola termoregulacji	136
Wytwarzanie ciepła.....	137
Brunatna tkanka tłuszczowa (BTT).....	138
Przeciwskazania do pływania zimowego.....	140
Pozytywny wpływ pływania na zdrowie	144
Psychologia mały wodnej.....	149
Argument behawioralny.....	151
Jeszcze o skórze.....	152
Ludzki odruch nurkowania	152
Dwunożność i brodzenie w wodzie.....	155
Argument dietetyczny	155
Hipoteza sawanny.....	156
Niektórzy ludzie nigdy nie dorastają?	157
Cztery razy woda	158
Pływanie a depresja	161

Woda żywiołem kobiecym	163
Dzikie pływanie i dzieci.....	166
My jako ratownicy	168
Trening, trening... ..	170
Cykle treningowe	170
Pływanie na uwięzi	172
Mauzer	173
Struktura treningu na otwartych wodach	174
Technika pływacka	175
Zabawy i trening ze sprzętem w dzikiej wodzie.....	177
Trening na lądzie	179
Pływanie a morsowanie.....	180
Od slow swimming do Lodowej Mili	184
PŁYWANIE W POLSCE I NA ŚWIECIE.....	189
Pływanie w jeziorach. Od Szłomioka do Titicaca	189
Titicaca.....	192
Trening.....	193
Wyprawa do Peru	195
Kawa i koka	200
Religijność	201
Puno.....	202
Trening na miejscu	204
Przeprawa 3 stycznia 2020	205
Wnioski	207
Czas na rzeki!.....	208
Wisła.....	208
Odra.....	215
Inne rzeki.....	215

Morza i oceany	218
Przeprawa przez Bałtyk	221
Bałtyk – pierwsza wyprawa	221
Bałtyk – druga wyprawa	222
Spitsbergen	228
Lodowiec Sveabreen	231
Dzień rekordów	234
Miło być pionierem!	236
Afryka	238
Robben – Kapsztad	238
Uwaga rekiny!	241
Uchatki, humbaki i jednorożec	242
Pingwiny i opowieści	246
Antarktyda	248
James Cook, Roald Amundsen, Ernest Shackleton	249
Przygotowania do wyprawy	252
Najtrudniej tam dotrzeć	253
Moby Dick, góry lodowe i pingwiny	257
Teraz wystarczy tylko płynąć	261
ZAKOŃCZENIE	269
BIBLIOGRAFIA	271