

SPIS TREŚCI

ROZDZIAŁ I

Pojęcie i zakres turystyki kwalifikowanej	7
--	----------

ROZDZIAŁ II

Kierunki polityki państwa w zakresie rozwoju turystyki kwalifikowanej	13
--	-----------

ROZDZIAŁ III

Turystyka kwalifikowana a sport	17
1. Rozwój turystyki kwalifikowanej	18
1.1. Turystyka kwalifikowana w liczbach	19
1.2. Turystyka kwalifikowana na świecie	22
2. Jak się zrodziła i na czym polega turystyka usportowiona	24
3. Plener jako ważny element działalności turystycznej	28
3.1. Czego ludzie szukają w plenerze i kto jest przyciągany do tego typu zajęć	29
3.2. Plenerowa rekreacja przygodowa jedną z form turystyki usportowionej	31
4. Turystyka usportowiona elementem krajowych programów zachowania sprawności fizycznej	35
5. Bezpieczeństwo uczestników turystyki aktywnej i kwalifikowanej	36
5.1. Główne przyczyny nieszczęśliwych wypadków i zachorowań podczas imprez turystycznych	44
5.2. Przyczyny występowania wypadków	45
5.3. Zapobieganie nieszczęśliwym wypadkom	48

ROZDZIAŁ IV

Znaczenie turystyki kwalifikowanej i innych rodzajów turystyki alternatywnej dla realizacji celów współczesnego krajoznawstwa	50
1. Turystyka kwalifikowana jako sektor działalności gospodarczej	55
2. Imprezy turystyczne – przegląd form	66
3. Rola przodowników, przewodników i instruktorów w krzewieniu turystyki kwalifikowanej	69

ROZDZIAŁ V

Turystyka kolarska	73
1. Kolarska wyprawa	73
2. Szlaki kolarskie	75
3. Rower czyli rumak	77
4. Ubiór	79
5. Turystyczne odznaki kolarskie	80

ROZDZIAŁ VI

Turystyka narciarska	87
1. Uroki wędrówki	88
1.1. Zasady uprawiania turystyki narciarskiej	88
1.2. Zasady bezpieczeństwa	90
2. Emocje zjazdów	92
2.1. Trasy narciarskie	92
3. Dziesięć podstawowych zasad – Kodeks FIS	95
4. Sprzęt i wyposażenie	96
4.1. Narty	96
4.2. Smary do nart	98
4.3. Ubiór	99
5. Odznaki narciarskie	100

ROZDZIAŁ VII

Turystyka jeździecka	104
1. Warunki uprawiania turystyki jeździeckiej w Polsce	104
2. Konie i akcesoria	106
3. Ubiór dla jeźdźcy	109
4. Jeździecka odznaka turystyczna	109
5. Regulamin przodownika turystyki jeździeckiej PTTK i instruktora- -wykładowcy	114

ROZDZIAŁ VIII

Nurkowanie	120
1. Rodzaje nurkowania	121
2. Kursy i sprzęt	122
3. Certyfikaty	123
4. Sprzęt i ubiór w nurkowaniu swobodnym	124

ROZDZIAŁ IX

Turystyka motorowodna	129
1. Uprawnienia	129

2. Łodzie i skutery	131
3. Wyposażenie osobiste	133

ROZDZIAŁ X

Turystyka piesza – nizinna	134
1. Szlaki piesze	135
2. Imprezy	136
3. Ubiór i wyposażenie	137
4. Odznaki turystyki pieszej	139
5. Przodownicy	143
6. Wykaz miejsc i miejscowości punktowanych dla zdobycia OTP	145

ROZDZIAŁ XI

Turystyka piesza – górską	151
1. Potrenuj zanim wyruszysz	152
2. Mapa i rozwaga	153
3. Wspólnie – bezpieczniej	154
4. Ubiór i wyposażenie	155
5. Górską odznaką turystyczną	157

ROZDZIAŁ XII

Turystyka żeglarska	159
1. Wiedza i umiejętność	160
2. Patenty żeglarskie	164
3. Rejsy i regaty	168
4. Sprzęt i wyposażenie	170
5. Znaki żeglugowe	173
6. Żeglarską odznaką turystyczną	174

ROZDZIAŁ XIII

Turystyka speleologiczna	177
1. Charakterystyka środowiska	177
2. Szkolenie i uprawnienia	179
3. Sprzęt i wyposażenie osobiste	181

ROZDZIAŁ XIV

Turystyka kajakowa	187
1. Szlaki wodne	188
2. Rejsy i spływy	193
3. Sprzęt pływający i wyposażenie	197
4. Kajakowe odznaki turystyczne	202
5. Turystyka kajakowa jako produkt markowy polskiej turystyki aktywnej	209

ROZDZIAŁ XV

Turystyka motorowa	214
1. Nie było jak i nie było gdzie	216
2. Wyposażenie i ubiór	220
3. Motorowe odznaki turystyczne	228
Literatura	231
Załączniki	233