

Spis treści

Wstęp.....	5
1. Zdrowotne aspekty sportów zimowych.....	7
2. Zarys historii narciarstwa.....	13
2.1. Rozwój narciarstwa na świecie.....	15
2.2. Rozwój narciarstwa w Polsce	17
3. Zagrożenia i zasady bezpieczeństwa podczas pobytu zimą w górach	19
3.1. Czynniki determinujące bezpieczeństwo w górach.....	21
3.2. Kodeks narciarski (dekalog narciarza FIS).....	36
3.3. Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe (GOPR).....	40
4. Podstawowa wiedza medyczna dotycząca urazów na stoku narciarskim (lek. med. Grzegorz Głowiński).....	45
5. Ekwipunek i sprzęt narciarski.....	67
6. Podstawy techniki i metodyki nauczania i uczenia się narciarstwa zjazdowego.....	81
7. Zabawy ruchowe w nauczaniu narciarstwa zjazdowego (Paweł Różański).....	109
Słownik ważniejszych terminów.....	115
Piśmiennictwo.....	124