

Spis treści

Wstęp

1. Turystyka piesza

- 1.1. Rys historyczny
- 1.2. Ogólna charakterystyka turystyki pieszej
- 1.3. Podstawowe umiejętności w turystyce pieszej
- 1.4. Przykładowe gry doskonalące umiejętności w turystyce pieszej
- 1.5. Planowanie turystyki pieszej
 - 1.5.1. Podstawowe zasady bezpieczeństwa, wymogi prawne, obowiązujące zasady
 - 1.5.2. Organizacja turystyki pieszej
- 1.6. Turystyczne szlaki piesze
 - 1.6.1. Przykładowa trasa piesza
 - 1.6.2. Przykładowa wycieczka piesza
 - 1.6.3. Komercyjne rajdy piesze w województwie podkarpackim
- 1.7. Formy uprawiania turystyki pieszej
- 1.8. Ćwiczenia teoretyczne i praktyczne na zaliczenie przedmiotu

2. Turystyka rowerowa

- 2.1. Rys historyczny
- 2.2. Ogólna charakterystyka turystyki rowerowej
 - 2.2.1. Rodzaje rowerów
- 2.3. Podstawowe umiejętności w turystyce rowerowej
- 2.4. Przykładowe gry doskonalące umiejętności jazdy rowerem
- 2.5. Planowanie turystyki rowerowej
 - 2.5.1. Podstawowe zasady bezpieczeństwa, wymogi prawne, obowiązujące zasady
 - 2.5.2. Organizacja turystyki rowerowej
- 2.6. Turystyczne szlaki rowerowe
 - 2.6.1. Przykładowa trasa rowerowa
 - 2.6.2. Przykładowa wycieczka rowerowa
 - 2.6.3. Komercyjne wycieczki rowerowe w województwie podkarpackim
- 2.7. Formy uprawiania turystyki rowerowej
- 2.8. Ćwiczenia teoretyczne i praktyczne na zaliczenie przedmiotu

3. Turystyka kajakowa

- 3.1. Rys historyczny
- 3.2. Ogólna charakterystyka turystyki kajakowej
- 3.3. Podstawowe umiejętności w turystyce kajakowej
 - 3.3.1. Czynności przygotowawcze
 - 3.3.2. Podstawowe manewry
 - 3.3.3. Elementy locji
 - 3.3.4. Umiejętności dodatkowe
- 3.4. Przykładowe gry i zabawy doskonalące umiejętności pływania kajakiem
- 3.5. Planowanie i organizacja turystyki kajakowej
 - 3.5.1. Program szkolenia podstawowego z kajakarstwa
 - 3.5.2. Podstawowe zasady bezpieczeństwa - wymogi prawne, obowiązujące zasady
- 3.6. Turystyczne szlaki wodne
 - 3.6.1. Przykładowe trasy kajakowe
 - 3.6.2. Podstawowe zasady organizacji wycieczki kajakowej
 - 3.6.3. Komercyjne wycieczki kajakowe w województwie podkarpackim
- 3.7. Formy uprawiania turystyki kajakowej
- 3.8. Ćwiczenia teoretyczne i praktyczne na zaliczenie przedmiotu

4. Aspekty zdrowotne turystycznych praktyk studenckich

5. Podstawowe zasady i metody postępowania przy udzielaniu pierwszej pomocy

5.1. Zasady i metody postępowania w przypadku utraty przytomności

5.2. Pierwsza pomoc przedmedyczna przy urazach i rozstrojach organizmu

5.3. Ćwiczenia teoretyczne i praktyczne na zaliczenie przedmiotu

Zakończenie

Piśmiennictwo

Notki o Autorach

Aneks

1. Autorzy i studenci na turystycznych szlakach-fotografie

2. Oznaczenia szlaków pieszych, rowerowych i kajakowych