

SPIS TREŚCI

WSTĘP	7
Rozdział I. PROBLEMY TERMINOLOGICZNE	11
1. Turystyka kwalifikowana	11
2. Turystyka aktywna	17
3. Turystyka aktywna a turystyka kwalifikowana	22
Rozdział II. TURYSTYKA KWALIFIKOWANA A TURYSTYKA USPORTOWIONA	25
1. Rozwój turystyki kwalifikowanej	26
2. Geneza i funkcje turystyki usportowionej	33
3. Plener jako ważny czynnik rozwoju działalności turystycznej	39
4. Turystyka usportowiona elementem krajowych programów zachowania sprawności fizycznej	42
Rozdział III. ZNACZENIE WSPÓŁCZESNEGO KRAJOZNAWSTWA DLA ROZWOJU TURYSTYKI KWALIFIKOWANEJ I AKTYWNEJ	45
1. Współczesne krajoznawstwo a turystyka kwalifikowana i aktywna	45
2. Turystyka kwalifikowana i aktywna jako dziedzina działalności gospodarczej i społecznej	47
3. Imprezy turystyczne – przegląd form	53
4. Rola przodowników, przewodników i instruktorów w krzewieniu turystyki kwalifikowanej	56
Rozdział IV. TURYSTYKA KWALIFIKOWANA W POLITYCE PAŃSTWA I SAMORZĄDÓW TERYTORIALNYCH	60
1. Kierunki rozwoju turystyki do 2015 roku	62
2. Marketingowa strategia Polski w sektorze turystyki na lata 2008–2015	67
Rozdział V. ZAGOSPODAROWANIE TURYSTYCZNE	69
1. Szlaki i ich zagospodarowanie	69
2. Schroniska turystyczne	72
3. Stacje wodne	73
Rozdział VI. TURYSTYKA PIESZA – NIZINNA	74
1. Szlaki piesze	76
2. Imprezy turystyki pieszej	77
3. Ubiór i wyposażenie	78
4. Odznaki turystyki pieszej	82

Rozdział VII. TURYSTYKA PIESZA – GÓRSKA	87
1. Mapa i rozważa	87
2. Wspólnie bezpieczniej	89
3. Ubiór i wyposażenie	90
4. Górska Odznaka Turystyczna	94
5. Dekalog turysty górskiego	95
Rozdział VIII. TURYSTYKA JEŹDZIECKA	97
1. Warunki uprawiania turystyki jeździeckiej w Polsce	99
2. Konie i akcesoria	100
3. Ubiór dla jeźdźcy	105
4. Jeździecka Odznaka Turystyki Górskiej (JOTG) i Jeździecka Odznaka Turystyki Nizinnej (JOTN) PTTK	106
5. Regulamin przodownika turystyki jeździeckiej PTTK i instruktora-wykładowcy	111
Rozdział IX. TURYSTYKA NARCIARSKA	116
1. Zasady uprawiania turystyki narciarskiej	118
2. Zasady bezpieczeństwa	123
3. Trasy narciarskie	126
4. Sprzęt i wyposażenie	128
5. Ubiór	136
6. Odznaki narciarskie	137
Rozdział X. TURYSTYKA ROWEROWA	140
1. Wyprawa rowerowa	141
2. Rower – przyjaciel turysty	144
3. Ubiór	147
4. Turystyczne odznaki kolarskie	148
Rozdział XI. TURYSTYKA MOTOROWA	153
1. Caravaning	155
2. Turystyka motocyklowa	159
3. Turystyka samochodowa	162
4. Motorowe odznaki turystyczne	167
Rozdział XII. TURYSTYKA KAJAKOWA	171
1. Szlaki wodne	173
2. Rejsy i spływy	177
3. Sprzęt pływający i wyposażenie	182
4. Kajakowe odznaki turystyczne	186
Rozdział XIII. TURYSTYKA ŻEGLARSKA	193
1. Wiedza i umiejętności	194
2. Patenty żeglarskie	198
3. Rejsy i regaty	201
4. Sprzęt i wyposażenie	202
5. Bezpieczeństwo w żegludze	206
6. Żeglarska Odznaka Turystyczna (ŻOT) PTTK	208

Rozdział XIV. TURYSTYKA PODWODNA	211
1. Rodzaje nurkowania	212
2. Kursy i sprzęt	213
3. Certyfikaty	221
Rozdział XV. TURYSTYKA MOTOROWODNA	222
1. Uprawnienia	222
2. Łodzie i skutery	224
3. Wyposażenie osobiste	227
4. Ratownictwo	228
Rozdział XVI. TURYSTYKA SPELEOLOGICZNA I WSPINACZKOWA	230
1. Charakterystyka środowiska	230
2. Szkolenie i uprawnienia	232
3. Sprzęt i wyposażenie osobiste	234
Rozdział XVII. NOWE FORMY TURYSTYKI AKTYWNEJ	242
Rozdział XVIII. OSOBY STARSZE I NIEPEŁNOSPRAWNE W TURYSTYCE KWALIFIKOWANEJ I AKTYWNEJ	249
1. Turystyka kwalifikowana osób trzeciego wieku	250
2. Turystyka kwalifikowana osób niepełnosprawnych	254
Rozdział XIX. BEZPIECZEŃSTWO UCZESTNIKÓW TURYSTYKI KWALIFIKOWANEJ I AKTYWNEJ	260
1. Bezpieczeństwo jako obowiązek organizatora	260
2. Główne przyczyny nieszczęśliwych wypadków i zachorowań podczas imprez turystycznych	267
3. Zapobieganie nieszczęśliwym wypadkom	271
BIBLIOGRAFIA	275