

Spis treści

Wstęp.....	5
I. Kajakarstwo jako forma rekreacji i turystyki	7
II. Pływajmy bezpiecznie	10
1. Elementarne zasady bezpieczeństwa	10
2. Sygnały wzywania pomocy.....	15
3. Akcja ratunkowa	19
4. Znaki wodne.....	26
III. Podstawowe zagadnienia metodyki kajakarstwa	31
1. Umiejętności techniczne	31
2. Manewrowanie kajakiem	36
3. Pokonywanie przeszkód	48
4. Progi wodne.....	53
5. Kajakarstwo jako jeden ze środków szkolnego wychowania fizycznego.....	60
6. Wycieczki kajakowe a spływy	75
IV. Organizacja spływu kajakowego	79
1. Planowanie	79
2. Przeprowadzenie spływu.....	94
3. Zakończenie imprezy.....	106
V. Słowniczek terminów kajakowych.....	109
Literatura.....	125