

SPIIS TREŚCI



368222

WSTĘP	9
MOJA HISTORIA DZIKIEGO PŁYWANIA	13
Początki.....	13
Sport.....	16
Znowu te Czechy!.....	23
Venclovský – moja największa inspiracja.....	27
Z morawskiej rzeki na Kanał Angielski.....	30
Obóz treningowy w Polsce.....	33
Drugie podejście.....	35
Zew Dzikiej Wody.....	37
PORADNIK DZIKIEGO PŁYWAKA	45
Kultura pływacka.....	47
Papiery, papiery!.....	55
Pływanie w rzekach. Wskazówki i zagrożenia.....	57
Zanieczyszczenie rzek.....	65
Pływanie w jeziorach i morzach. Wskazówki praktyczne.....	68
Zwierzęta morskie.....	74
Kalendarz dzikiego pływaka.....	79
Zimowe pływanie. Wskazówki dla początkujących.....	83
Czy można pływać samotnie o zmroku?.....	83
Czy można pływać w czasie burzy?.....	84

Wpisano do Księgi Akcesji

Używanie bojki asekuracyjnej.....	85
Czepkologia	88
Kto założy neopren, ten mięczak i basta	90
Smary i kremy.....	94
Dieta	96
Rozgrzewka i wchodzenie do wody	100
Hipotermia. Co robimy po wyjściu z wody	108
Objawy wychłodzenia	114
Objaw odchodzących rąk	117
Czas przebywania w wodzie i częstotliwość treningów	118
Pływackie odmrożenia.....	120
Samobójstwo na raty	128
Termoregulacja i pływanie.....	131
Prawo Dastre'a-Morata i reakcja myśliwego.....	136
Centralna kontrola termoregulacji	136
Wytwarzanie ciepła.....	137
Brunatna tkanka tłuszczowa (BTT).....	138
Przeciwskazania do pływania zimowego.....	140
Pozytywny wpływ pływania na zdrowie	144
Psychologia mały wodnej.....	149
Argument behawioralny.....	151
Jeszcze o skórze	152
Ludzki odruch nurkowania	152
Dwunożność i brodenie w wodzie	155
Argument dietetyczny	155
Hipoteza sawanny.....	156
Niektórzy ludzie nigdy nie dorastają?	157
Cztery razy woda	158
Pływanie a depresja	161

Woda żywiołem kobiecym	163
Dzikie pływanie i dzieci.....	166
My jako ratownicy	168
Trening, trening... ..	170
Cykle treningowe	170
Pływanie na uwięzi	172
Mauzer	173
Struktura treningu na otwartych wodach	174
Technika pływacka	175
Zabawy i trening ze sprzętem w dzikiej wodzie.....	177
Trening na łódzie	179
Pływanie a morsowanie.....	180
Od słów swimming do Lodowej Mili	184
PŁYWANIE W POLSCE I NA ŚWIECIE.....	189
Pływanie w jeziorach. Od Szłomioka do Titicaca.....	189
Titicaca.....	192
Trening.....	193
Wyprawa do Peru	195
Kawa i koka	200
Religijność	201
Puno.....	202
Trening na miejscu.....	204
Przeprawa 3 stycznia 2020	205
Wnioski.....	207
Czas na rzeki!.....	208
Wiśła.....	208
Odra.....	215
Inne rzeki.....	215

Morza i oceany	218
Przeprawa przez Bałtyk	221
Bałtyk – pierwsza wyprawa.....	221
Bałtyk – druga wyprawa	222
Spitsbergen.....	228
Lodowiec Sveabreen	231
Dzień rekordów	234
Miło być pionierem!	236
Afryka.....	238
Robben – Kapsztad	238
Uwaga rekiny!.....	241
Uchatki, humbaki i jednorożec	242
Pingwiny i opowieści	246
Antarktyda.....	248
James Cook, Roald Amundsen, Ernest Shackleton	249
Przygotowania do wyprawy	252
Najtrudniej tam dotrzeć	253
Moby Dick, góry lodowe i pingwiny	257
Teraz wystarczy tylko płynąć	261

ZAKOŃCZENIE	269
--------------------------	------------

BIBLIOGRAFIA	271
---------------------------	------------