

# SPIS TREŚCI

Wstęp . . . . .	7
<b>1. Co to jest żeglarstwo? . . . . .</b>	<b>9</b>
1.1. Wspaniała historia i bogate tradycje . . . . .	9
1.2. Żeglarstwo sportowe a turystyczne . . . . .	13
1.3. Dlaczego warto żeglować . . . . .	14
<b>2. Charakterystyka turystyki żeglarskiej . . . . .</b>	<b>16</b>
2.1. Kto może uprawiać żeglarstwo . . . . .	16
2.2. Indywidualnie czy zbiorowo . . . . .	17
2.3. Na jakim jachcie . . . . .	19
2.4. A może na morze, czyli jak zostać turystą-żeglarzem morskim . . . . .	24
2.5. Prawa i obowiązki żeglarza . . . . .	27
2.6. Żeglarska Odznaka Turystyczna (ŻOT) . . . . .	28
<b>3. Żeglarskie szlaki turystyczne . . . . .</b>	<b>30</b>
3.1. Najciekawsze regiony i szlaki żeglarskie . . . . .	30
3.2. Stan zagospodarowania . . . . .	35
3.3. A więc, gdzie pożeglować? . . . . .	38
<b>4. Sprzęt i wyposażenie . . . . .</b>	<b>41</b>
4.1. Co trzeba wiedzieć o jachcie . . . . .	41
4.2. Przygotowanie jachtu do eksploatacji . . . . .	54
4.3. Wyposażenie bosmańskie i ratunkowe . . . . .	56
4.4. Co przyda się na wodzie, a co na biwaku? . . . . .	58
4.5. Zaprowiantowanie jachtu . . . . .	62
4.6. Ekwipunek osobisty . . . . .	66
<b>5. Przygotowanie do rejsu . . . . .</b>	<b>67</b>
5.1. Bez planu sobie nie poradzisz . . . . .	67

5.2. W trosce o dobre stosunki międzyludzkie . . . . .	70
5.3. O czym nie wolno zapomnieć: apteczka, dokumenty, oznakowanie jachtu i żagla . . . . .	72
5.4. Repetytorium z teorii i praktyki żeglowania . . . . .	75
5.5. Krótko o manewrowaniu . . . . .	85
<b>6. Na szlaku . . . . .</b>	<b>89</b>
6. 1. Technika żeglowania . . . . .	89
6. 2. Przede wszystkim bezpiecznie . . . . .	96
6. 3. Kanały, mosty, śluzy, porty . . . . .	100
6. 4. Gdy coś się zepsuje albo zdarzy się wypadek . . . . .	105
6. 5. Locja śródlądowa i czytanie wody . . . . .	112
6. 6. Przewidywanie pogody . . . . .	117
6. 7. Żeglarskie prawo drogi . . . . .	118
6. 8. Znaki żeglugowe . . . . .	121
6. 9. Orientacja w terenie . . . . .	124
6.10. Pостоje i biwaki . . . . .	129
6.11. Zdrowo i higienicznie . . . . .	132
6.12. Przyjemne z pożytecznym . . . . .	134
6.13. Etykieta żeglarska i flagowa . . . . .	137
<b>7. Po rejsie . . . . .</b>	<b>139</b>
7.1. Dokumentacja wyprawy . . . . .	139
7.2. Konserwacja jachtu . . . . .	141
<b>8. Żeglarskie przepisy . . . . .</b>	<b>144</b>
8.1. Regulamin stopni żeglarskich . . . . .	144
8.2. Najważniejsze przepisy dyscyplinarne . . . . .	146
<b>9. Kultura turystyczna i żeglarska . . . . .</b>	<b>148</b>
9.1. Kultura na wodzie i na biwaku . . . . .	148
9.2. Ochrona przyrody . . . . .	150
9.3. Jak zachowuje się prawdziwy jachtsmen . . . . .	154
<b>10. Na zimowe wieczory i na wędrówki . . . . .</b>	<b>156</b>

10.1. Książki i pisma żeglarskie . . . . .	156
10.2. Mapy . . . . .	160
<b>11. Organizatorzy turystyki żeglarskiej w Polsce . . . . .</b>	<b>161</b>
11.1. Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze . . . . .	161
11.2. Polski Związek Żeglarski . . . . .	164
11.3. Związek Harcerstwa Polskiego, Liga Obrony Kraju, Akade- micki Związek Sportowy, Bractwo Żelaznej Szekli, Liga Morska . . . . .	166
<b>12. Jeszcze parę informacji, które mogą się przydać . . . . .</b>	<b>169</b>
12.1. Ośrodki żeglarskie . . . . .	169
12.2. Sklepy żeglarskie . . . . .	170
12.3. Stocznie jachtowe . . . . .	171
Literatura uzupełniająca (wybór) . . . . .	173