

OBSAH :

NĚKOLIK SLOV NA ÚVOD :	8
TROCHA HISTORIE :	16
Divoká voda, Těžká voda :	23
ČSK – Český svaz kanoistů	28
Vodní turistika:	33
ŘEKA JAKO CESTA	37
ÚLOHA CVIČITELE:	39
Životní dovednosti	41
Povinnosti vedoucích	43
Vodácký slovníček	45
VYBAVENÍ NA WW	47
Lodě a základní typy lodí	47
Lodě na WW	55
Hlavní tvary a vlastnosti lodí:	62
Pevné sezení nebo klečení v lodi	66
Výzbroj a výstroj	66
Pádla	69
Plovací vesta	75
Přilba	78
Oblečení, suchá bunda a oblek	79
Neoprenová špricka	81
Chrániče loktů	81
Neoprenové rukavice	81
Neopren	82
Neoprenové boty a ponožky	83
Obvyklá kombinace oblečení na WW	83
" <i>Ohromné maličkosti</i> "	84
Nafukovací vaky a pěnové výztuhy	84
Záchranné házecí pytlíky	84
Lana	85

TÁBOŘENÍ.....	88
Stan	88
Karimatka	89
Varič	89
DOPRAVA NA VODU	90
TECHNIKA NA WW:	92
Pádlování jako pohyb	92
Výběr vhodného záběru.....	93
Metodika	96
Vlastní postřehy	97
Speciální vodácké dovednosti.....	98
Technika jednotlivých záběrů.....	102
Kajak nebo kanoe ?.....	102
Nejčastější záběry	102
Eskymácký obrat / EO /	130
Podmínky nácviku EO	134
VNĚJŠÍ SÍLY	136
Možnosti využití dynamických sil	138
Chování Lodě.....	139
Průjezd válce	143
TAKTIKA NA WW.....	147
Hlavní zásady při jízdě na WW:	147
Jízda ve skupině a zabezpečení jezdců	149
Nebezpečí, rizikové situace	152
Taktická příprava	153
Signalizace na WW.....	156
VNÍMÁNÍ A ČTENÍ VODY.....	160
Útvary na řece	167
Typy jezů	170

Z Á C H R A N A NA WW	176
Způsoby záchrany	176
Uzly, lana a lezení	180
PRVNÍ POMOC	188
Ihned po záchraně z vody	188
Při zástavě dýchání - umělé dýchání	188
Nejčastější problémy na vodě	189
PŘÍČINY ÚRAZŮ	192
PSYCHOLOGIE	193
Osobnost vodáka	193
Vliv prostředí WW a kolektivu	196
FYZIOLOGIE NA WW	198
Souvislosti	199
Energie a " <i>outdoorová jídla</i> "	202
Hlavní svalové skupiny, zatěžované na WW:	207
Energie a výživa, pitný režim	212
Ekonomika pohybu na WW:	216
TRÉNINK NA WW	218
Možnosti tréninku rychlosti a vytrvalosti, rozcvička	220
OPRAVY LODÍ A VYBAVENÍ	224
Závěrem	228
O autorovi, doslov a varování	230