

OBSAH :

NĚKOLIK SLOV NA ÚVOD :	6
TROCHA HISTORIE :	14
Divoká voda, Těžká voda :.....	22
ČSK – Český svaz kanoistů	28
Vodní turistika:	34
ŘEKA JAKO CESTA.....	38
ÚLOHA CVIČITELE:	40
Životní dovednosti	42
Povinnosti vedoucích	44
Vodácký slovníček	46
VYBAVENÍ NA WW.....	49
<i>Lodě</i>	49
Základní typy lodí	49
Lodě na WW	51
Hlavní tvary a vlastnosti lodí:	59
Pevné sezení nebo klečení v lodi.....	64
<i>Výzbroj a výstroj</i>	66
Pádla.....	67
Plovací vesta	73
Přilba	76
<i>Oblečení</i>	77
Suchá bunda	77
Neoprenová špricka.....	78
Chrániče loktů	79
Neoprenové rukavice	79
Neopren.....	79
Neoprenové boty a ponožky.....	80
Obvyklá kombinace oblečení na WW	80
<i>„Ohromné maličkosti“</i>	81
Nafukovací vaky a pěnové výztuhy	81
Záchranné házecí pytlíky	81
Lana.....	82

Vodácká škola AQUA – Týnec nad Sázavou

TÁBOŘENÍ	85
Stan	85
Karimatka.....	86
Vaříč.....	86
DOPRAVA NA VODU	87
T E C H N I K A N A W W :	88
Pádlování jako pohyb	88
Vlastní pádlování a výběr vhodného záběru	89
Vlastní metodika	91
Vlastní postřehy	92
Speciální vodácké dovednosti	94
<i>Technika jednotlivých záběrů.....</i>	<i>100</i>
Kajak nebo kanoe ?	100
Nejčastější záběry	100
Eskymácký obrat / EO /	130
Podmínky nácviku EO	134
VNĚJŠÍ SÍLY	135
Možnosti využití dynamických sil	137
Chování lodě	139
Průjezd válce	141
TAKTIKA NA WW	146
Hlavní zásady při jízdě na WW:	146
Jízda ve skupině a zabezpečení jezdců.....	148
Nebezpečí, rizikové situace.....	149
Taktická příprava	149
Signalizace na WW	152
<i>VNÍMÁNÍ A ČTENÍ VODY</i>	<i>157</i>
Útvary na řece	159
Typy jezů	164
ZÁCHRANA NA WW	171
Způsoby záchrany	171
Uzly a lezení.....	175

Vodácká škola AQUA – Týnec nad Sázavou

PRVNÍ POMOC.....	183
Ihned po záchraně z vody	183
Při zástavě dýchání - umělé dýchání	183
Nejčastější problémy na vodě	185
Příčiny úrazů	188
PSYCHOLOGIE.....	190
Osobnost vodáka	190
Vliv prostředí WW a kolektivu	192
FYZIOLOGIE NA WW	194
Negativní vlivy.....	194
Hlavní svalové skupiny, zatěžované na WW:	195
Energie a výživa, pitný režim.....	200
Ekonomika pohybu na WW:.....	205
TRÉNINK NA WW	207
Možnosti tréninku rychlosti a vytrvalosti.....	209
OPRAVY LODÍ A VYBAVENÍ	215
Závěrem.....	217
O autorovi	219