

Obsah

Úvod.....	4
1 Jachting.....	5
1.1 Vývoj jachtingu.....	5
1.2 Námořní jachting.....	7
1.3 Team building.....	8
2 Kurz námořního jachtingu – metodika výuky.....	10
2.1 Námořní jachting – výcvikový kurz.....	10
2.2 Program kurzu.....	11
2.3 Metodika výuky.....	12
2.3.1 Námořní výrazy.....	13
2.3.2 Části lodě.....	14
2.3.3 Bezpečnost na lodi.....	15
2.3.4 Lana a uzly.....	18
2.3.5 Jak lodě plachtí.....	22
2.3.6 Právo plavby.....	27
2.3.7 Před vyplutím.....	33
2.3.8 Základní dovednosti.....	33
2.3.9 Plavba.....	36
2.3.10 Kotvení, vyvazování.....	40
2.3.11 Muž přes palubu.....	47
2.3.12 Základy navigace.....	49
2.3.13 Něco o počasí.....	53
3 Aktivní rekreace.....	54
3.1 Zdravotní aspekty.....	54
4 Slovník jachtařských výrazů.....	55
Literatura.....	64