
SPIS TREŚCI

Od autorów	7
Wstęp	11
1. Porady dla początkujących	17
1.1. Sprzęt	21
1.1.1. Kadłub	23
1.1.1.1. Miecz i skrzynka mieczowa	25
1.1.1.2. Statecznik i skrzynka statecznikowa	26
1.1.1.3. Szyna masztowa	26
1.1.1.4. Linka bezpieczeństwa, zaczepek holowniczy i zawory odpowietrzające	27
1.1.2. Pędnik	28
1.1.2.1. Maszt	28
1.1.2.2. Przedłużka masztu	28
1.1.2.3. Przegub	30
1.1.2.4. Żagiel	30
1.1.2.5. Bom	34
1.2. Podstawy teorii żeglowania	35
1.2.1. Określenia stosowane w teorii żeglowania	36
1.2.2. Środek ożaglowania i środek bocznego oporu	42
1.2.3. Zjawiska nawietrzności i zawietrzności	42
1.2.4. Zmiany kąta natarcia żagla	45
1.2.5. Stateczność deski z żaglem	46
1.2.6. Równoważenie sił przechylających pędnik	47
1.3. Zasady i sposoby bezpiecznego uprawiania windsurfingu	49
1.3.1. Transport sprzętu	50
1.3.2. Przygotowanie sprzętu do żeglugi	50
1.3.2.1. Taklowanie	51
1.3.2.2. Trymowanie	52
1.3.3. Wybór miejsca do żeglowania	54
1.3.4. Przygotowanie się do wypłynięcia	55
1.3.5. Zachowanie się żeglarzy deskowych w stosunku do innych użytkowników akwenu	55
1.3.6. Zachowanie się w sytuacjach awaryjnych	59
1.4. Elementy techniki dla początkujących	62

1.4.1.	Ćwiczenia imitacyjne na lądzie	62
1.4.1.1.	Podnoszenie pędnika	63
1.4.1.2.	Przemieszczanie się „po kadłubie”	64
1.4.1.3.	Poruszanie pędnikiem	65
1.4.1.4.	Start	66
1.4.1.5.	Ostrzenie, odpadanie	67
1.4.2.	Przenoszenie sprzętu	68
1.4.3.	Ćwiczenia na wodzie	70
1.4.3.1.	Ćwiczenia oswajające z kadłubem	70
1.4.3.2.	Ćwiczenia pracy pędnikiem	73
1.4.3.3.	Start, płynięcie halsiem, zatrzymanie	78
1.4.3.4.	Ostrzenie, odpadanie, żegluga różnymi kursami	82
1.4.3.5.	Start z plaży, pomostu	87
1.4.3.6.	Dopłynięcie do plaży, pomostu	91
1.4.3.7.	Zwroty	93
2.	Porady dla zaawansowanych	99
2.1.	Dobór sprzętu	99
2.1.1.	Dobór kadłuba	99
2.1.1.1.	Kadłuby dla pływających rekreacyjnie	104
2.1.1.2.	Kadłuby dla uprawiających sport	107
2.1.1.3.	Stateczniki	108
2.1.1.4.	Uchwyty na stopy	110
2.1.2.	Dobór pędnika	111
2.1.2.1.	Żagle	111
2.1.2.2.	Maszty	114
2.2.	Elementy techniki dla zaawansowanych	115
2.2.1.	Różnice w technice żeglowania na kadłubach z mieczem i bez mie- cza	116
2.2.2.	Przenoszenie sprzętu do pływania przy silnym wietrze	116
2.2.3.	Starty	117
2.2.3.1.	Start z podnoszeniem pędnika za fał startowy	118
2.2.3.2.	Start z plaży	119
2.2.3.3.	Start z wody	119
2.2.4.	Ostrzenie, odpadanie	123
2.2.5.	Żeglowanie z użyciem trapezu	123
2.2.6.	Żeglowanie w uchwytach na stopy	126
2.2.7.	Zwrot z wiatrem w ślizgu	129
2.2.8.	Zwrot na wiatr	132
2.2.9.	Zjawisko capsizing	133
2.2.10.	Katapultowanie	136

2.2.11. Zjawisko spin-out	138
2.3. Kitesurfing	139
2.3.1. Konkurencje w kitesurfingu	141
2.3.2. Warunki bezpiecznego uprawiania kitesurfingu	142
2.3.3. Sprzęt	143
2.3.4. Ogólne uwagi o uczeniu się podstaw kitesurfingu	146
3. Aspekty psychiczne i fizyczne uprawiających windsurfing	148
3.1. Aspekty psychiczne	149
3.1.1. Motywacje	149
3.1.2. Emocje	152
3.1.2.1. Stres	155
3.1.2.2. Lęk	157
3.1.2.3. Strach	158
3.2. Aspekty fizyczne	159
3.2.1. Przygotowanie kondycyjno-sprawnościowe	159
3.2.2. Rozgrzewka przed żegluga	162
3.2.3. Zagrożenia zdrowotne związane z uprawianiem żeglarstwa deskowego	163
Piśmiennictwo	169
Słowniczek	173

Uwaga: interpretacja numerów danej ryciny w tekście:

np. (ryc. 20–3): pierwsze cyfry oznaczają numer ryciny, a cyfra po pauzie to numer czynności.