

<b>1. BĄDŹ ŻEGLARZEM .....</b>	<b>3</b>		
1.1. Ubiór.....	3		
1.2. Letnie żeglowanie			
1.3. Wiossenno-jesienne żeglowanie			
1.4. Worek żeglarski i wyposażenie			
<b>2. OTOCZENIE .....</b>	<b>4</b>		
2.1. Akwen .....	4		
2.2. Wiatr .....	4		
2.3. Kierunek i siła wiatru .....	4		
2.4. Wiatr pozorny i wiatr rzeczywisty..	5		
<b>3. JACHT .....</b>	<b>6</b>		
3.1. Budowa .....	6		
- rysunek podstawowych części jachtu			
- kadłub .....			
3.2. Takielunek .....	6		
3.3. Urządzenie sterowe .....	6		
3.4. Urządzenie mieczowe .....	6		
3.5. Osprzęt jachtowy .....	6		
3.6. Żagiel .....	7		
3.7. Wyporność .....	7		
<b>4. TEORIA ŻEGLOWANIA .....</b>	<b>8</b>		
4.1. Podstawowe nazewnictwo .....	8		
4.2. Kursy względem wiatru .....	9		
<b>5. ŻEGLOWANIE .....</b>	<b>10</b>		
5.1. Dlaczego jacht płynie .....	10		
- siła aerodynamiczna			
- siła hydrodynamiczna			
- środek ożaglowania			
- środek bocznoego oporu			
- dryf .....			
5.2. Balans .....	11		
5.3. Trym podłużny .....	11		
5.4. Trym poprzeczny .....	11		
5.5. Żagiel i prędkość .....	11		
5.6. Wiatr i przechył .....	11		
5.7. Sterowanie czyli ciało, żagiel, ster....	12		
5.8. Sterowanie sterem .....	12		
5.9. Sterowanie ciętami .....	12		
5.10. Sterowanie żaglami .....	12		
5.11. Nawietrzność i zawietrzność ....	12		
<b>6. BEZPIECZNE ŻEGLOWANIE ...</b>	<b>13</b>		
6.1. Zasady bezpiecznego żeglowania	13		
6.2. Prawo drogi.....	14		
- na przeciwnych halsach			
- na tym samym halsie			
- wyprzedzanie			
- mijanie			
- jacht motorowy i jacht żaglowy			
6.3. Pierwsza pomoc.....	15		
- sztuczna oddychanie usta-usta			
- hipotermia			
- przegrzanie			
- udar słoneczny			
<b>7. PRZED WYPŁYNIĘCIEM .....</b>	<b>16</b>		
7.1. Planowanie żeglugi i prognoza			
pogody.....	16		
7.2. Wchodzenie i poruszanie się po			
jachcie .....	16		
7.3. Sternik i jego załoga.....	17		
<b>8. TAKLOWANIE .....</b>	<b>18</b>		
8.1. Olinowanie .....	18		
- olinowanie stałe			
- olinowanie ruchome			
8.2. Węzły.....	18		
- węzeł ratowniczy			
- zabezpieczenie liny przed			
wyślizgnięciem się z kipy, knagi			
lub bloczka			
- łączenie lin			
- cumowanie			
- porządkowanie lin - klarowanie			
- krawaty			
8.3. Kadłub i osprzęt.....	20		
8.4. Stawianie żagli.....	20		
- przygotowanie żagli do postawienia			
- stawianie żagli			
8.5. Regulacje żagla .....	21		
- w warunkach bardzo słabego wiatru			
- w warunkach słabego i łagodnego			
wiatru			
- w warunkach umiarkowanego oraz			
silniejszego wiatru			
8.6. Refowanie .....	21		
<b>9. ODPLYWANIE .....</b>	<b>22</b>		
9.1. Cumowanie na biegowo.....	22		
9.2. Ster, miecz i prędkość.....	22		
9.3. Żeglowanie na wstecznym .....	22		
9.4. Pomost/keja.....	23		
- wiatr dopychający			
- wiatr odpychający			
9.5. Brzeg .....	23		
- wiatr dopychający			
- wiatr odpychający			
9.6. Boja .....	24		
- wiatr dopychający			
- wiatr odpychający			
9.7. Boja i pomost.....	24		
- wiatr dopychający			
- wiatr odpychający			
<b>10. PODSTAWOWE MANEWRY</b>			
<b>I TECHNIKA .....</b>	<b>25</b>		
10.1. Kontrolowanie prędkości .....	25		
- żagiel, kął martwy, ster			
10.2. Zwrot przez sztąg.....	25		
10.3. Zwrot przez rufę.....	26		
10.4. Halsowanie.....	26		
10.5. Żeglowanie z wykorzystaniem			
icków .....	27		
10.6. Stawanie w dryfie .....	27		
10.7. Podejście do członków za burta.....	28		
10.8. Holowanie .....	28		
10.9. Wywrotka.....	28		
<b>11. DOPŁYWANIE .....</b>	<b>29</b>		
11.1. Umiejętność sprawnego			
zatrzymania .....	29		
11.2. Cumy i odbijacze .....	29		
11.3. Pomost/keja .....	29		
- wiatr dopychający			
- wiatr odpychający			
11.4. Brzeg .....	30		
- wiatr dopychający			
- wiatr odpychający			
11.5. Boja .....	30		
- wiatr dopychający			
- wiatr odpychający			
11.6. Boja i pomost .....	30		
- wiatr dopychający			
- wiatr odpychający			
<b>12. KOŃCZYMY ŻEGLOWANIE</b>			
<b>- KLAROWANIE JACHTU .....</b>	<b>31</b>		
12.1. Żagiel.....	31		
12.2. Liny.....	31		
12.3. Kadłub.....	31		
<b>13. ĆWICZENIA NA WODZIE .....</b>	<b>32</b>		
- półwiatr, kontrolowanie prędkości,			
sterowanie, ostrzenie i odpadanie			
- zwrot przez sztąg, zwrot przez rufę			
- podchodzenie do boi, inercja,			
żeglowanie na wstecznym			
<b>14. TRAPEZ, GENAKER,</b>			
<b>SPINAKER .....</b>	<b>33</b>		
14.1. Balastowanie na trapezie .....	33		
- uprząż/pas trapezowy			
- ustawienie wysokości trapezu			
- wychodzenie na trapez			
- pozycja i technika			
- schodzenie z trapezu			
<b>15. WSTĘP DO ŻEGLOWANIA</b>			
<b>Z GENAKEREM</b>			
<b>I SPINAKEREM .....</b>	<b>34</b>		
15.1. Przygotowanie.....	34		
15.2. Genaker.....	34		
- taklowanie genakera			
- stawianie genakera			
- ustawienie czyli trymowanie			
- zwrot przez rufę			
- zrzucanie genakera			
15.3. Spinaker .....	36		
- taklowanie spinakera			
- stawianie spinakera			
- ustawienie czyli trymowanie			
- zwrot przez rufę			
- zrzucanie spinakera			