

Spis treści

Od autorów	9
1. Formy uczestnictwa w kulturze fizycznej	11
1.1. Podział form kultury fizycznej	11
1.2. Funkcje uczestnictwa w kulturze fizycznej	20
1.3. Podział form organizacyjnych wypoczynku dla dzieci i młodzieży	20
1.4. Bloki zajęć programowych	16
2. Uwarunkowania zdrowotne	18
2.1. Uwarunkowania formalno - prawne wypoczynku dzieci i młodzieży	18
2.2. Definicja wypoczynku i organizatora wypoczynku	19
2.3. Zgłoszenie zorganizowania wypoczynku	20
2.4. Karta kwalifikacyjna	22
2.5. Kadra wypoczynku	22
2.6. Letni wypoczynek dzieci i młodzieży polonijnej	25
3. Bezpieczeństwo kąpiei grup zorganizowanych	25
3.1. Praca ratownika wodnego z grupą zorganizowaną (kolonie, obozy)	25
3.2. Podstawowe obowiązki kierowników kolonii i obozów letnich	26
3.3. Organizacja kąpiei grup zorganizowanych na wodach otwartych	27
4. Proces tonięcia	31
4.1. Podstawowe definicje	31

4.2. Proces tonięcia, okresy tonięcia	33
4.3. Przykładowy wykład: Proces tonięcia i utonięcie wtórne w ujęciu definicyjnym	41
4.4. Tonięcie – Wytyczne ERC 2015	64
5. Wybrane porady z zakresu bezpiecznego wypoczynku nad wodą	75
6. Wybrane porady z zakresu bezpieczeństwa podczas ferii zimowych	99
7. Podstawowe zabiegi resuscytacyjne i pierwsza pomoc przedlekarska.....	129
7.1. Reanimacja, resuscytacja	129
7.2. Zarys podstawowych układów w organizmie człowieka	138
7.3. Pierwsza pomoc przedlekarska w nagłych przypadkach	145
7.4. Podsumowanie zmian w wytycznych resuscytacji 2015.....	166
8. Przykładowy wykład: Zagrożenia w sferze bezpieczeństwa zdrowotnego	177
Bibliografia	184