

SPIS TREŚCI

	Str.
SPUSZCZANIE I PODNOSZENIE ŁODZI NA „DARZE POMORZA“	7
Łodzie	7
Zurawiki łodziowe i ich osprzęt	7
Umieszczenie i umocowanie łodzi	9
Przygotowanie do spuszczenia łodzi wiosłowo-żaglowej	12
Przygotowanie do spuszczenia łodzi motorowej	13
Spuszczenie łodzi do wody na postoju	15
Schodzenie i wchodzenie po spustkach	18
Łodzie na postoju przy statku	19
Spuszczanie łodzi w biegu	21
Przyjmowanie i podnoszenie łodzi w biegu	24
Przyjmowanie i podnoszenie łodzi przy statku na postoju	26
WIOSŁOWANIE	28
Sprzęt wiosłowy łodzi	28
Wskazówki dla instruktorów	30
Wiosłowanie na tempa	32
Odbijanie łodzią wiosłową	36
Komendy wiosłarskie w czasie drogi	41
Podchodzenie łodzią do tonącego i wydobywanie go z wody	43
Przechodzenie przyboju	44
Sztormowanie na dryfkotwie	49
Dobijanie	49
Wiosłowanie regatowe	52
Ogólne reguły regatowe	55
ŻEGLOWANIE	56
Ożaglowanie	56
Przygotowanie łodzi do żeglowania	58
Stawianie żagli	58
Prowadzenie łodzi pod żaglami	61
Refowanie	64
Zwrot przez dziób	65
Zwrot przez rufę	66
Dobijanie pod żaglami	68
DODATEK	70
Wyposażenie łodzi ratunkowych	70