



PODSTAWY
ŻEGLUGI
NA ŁODZIACH
WYWROTNYCH

Janusz
Frąckowiak

Pomorski Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli
w Słupsku

Janusz Frąckowiak

PODSTAWY ŻEGLUGI NA ŁODZIACH WYWROTNYCH



**Pomorski Ośrodek Doskonalenia
Nauczycieli** w Słupsku



Instytucja Samorządu
Województwa Pomorskiego

Materiał dydaktyczny przygotowany na konferencję Dobre praktyki w kształtowaniu kompetencji kluczowych poprzez edukację morską, podsumowującą realizację projektu „Pomorskie Żagle Wiedzy – wsparcie regionalne”.

Opracowanie: Janusz Frąckowiak – ekspert ds. żeglarskich

Współpraca: Jędrzej Chałampowicz, Martyna Zawadzka, Iwona Poźniak

© Copyright by Pomorski Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku, 2023

Wydawnictwo:

Pomorski Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku

ul. Poniatowskiego 4a, 76-200 Słupsk

tel./fax. +48 59 84 23 567

e-mail: wydawnictwo@podn.slupsk.pl

www.podn.slupsk.pl

Korekta: Ewa Msiewicz

Projekt okładki i skład: Dorota Iwanowicz

ISBN 978-83-88926-15-0

Spis treści

Wstęp.....	5
Słowniczek pojęć.....	6
Nazewnictwo.....	7
Bezpieczeństwo.....	8
Wiatry w żeglarstwie.....	9
Podstawowa wiedza	10
Postawa sternika	11
Trzymanie kursu	12
Ostrzenie	13
Zwrot przez sztag	14
Odpadanie	15
Zwrot przez rufę	16
Sprawdź się! Ćwiczenia i karty pracy	17
Bibliografia	21
Netografia	23

WSTĘP

We wszystkich książkach poświęconym żeglarstwu jest wiele wiadomości, które można wykorzystać w praktyce: budowa jachtu, kierunki wiatrów, nazewnictwo i inne ogólne zasady. Nie spotkałem jednak szczegółowych instrukcji postępowania przy prostych elementach technicznych manewrowania w żegludze na łodziach wywrotnych. Ten materiał to właśnie przekazany w przystępnej formie instruktaż postępowania przy podstawowych manewrach, przygotowany po to, by nauczyć, jak je wykonać bezpiecznie – nawet przy silniejszych warunkach.

Często, gdy żeglarze słyszą o przedłużaczu, kojarzą to urządzenie z żeglarstwem regatowym. To prawda – na wszystkich łodziach regatowych to nieodzowny element, ale przecież wszystkie łodzie turystyczne typu Omega, Mariner 19, Puck czy Jacht 2020 ktoś również w jakimś celu wyposażył w przedłużacze. Zrobienie zwrotu przez sztag z jego użyciem nie jest sprawą prostą, a warto się tego nauczyć.

Oprócz żeglugi na halsach – od bajdewindu, przez półwiatr, baksztag do fordewindu, zwrotu przez sztag, zwrotu przez rufę, jako oddzielne elementy wyróżniliśmy w tej publikacji: ostrzenie i odpadanie. Zrobiliśmy tak, ponieważ z doświadczenia wiemy, że przy wykonywaniu tych manewrów jest bardzo dużo wywrotek. Wielu nawet opływanych żeglarzy inspirowało nas do stworzenia takiego praktycznego materiału informacyjnego. W żeglowaniu turystycznym poprawne wykonanie ww. elementów technicznych (manewrów) ma wpłynąć na zwiększenie bezpieczeństwa, więc i z tego względu to bardzo ważny temat.

Chcemy też przekonać żeglarzy do konieczności używania kamizelek asekuracyjnych, nawet przy „plażowej” pogodzie, wysokich temperaturach i słabym wietrze. To absolutna konieczność, bo złe rzeczy wydarzają się w najmniej spodziewanych sytuacjach. Mógłbym tu podać tysiące przykładów ze swego wieloletniego doświadczenia – z wypadkami śmiertelnymi włącznie. Niniejsza publikacja to materiał dla wszystkich, którzy żeglują na łodziach wywrotnych, a także wypożyczają je turystom, żeglarzom amatorom na akwenach wodnych w całej Polsce.

Kierujemy ten materiał do wszystkich tych, którzy zaczynają przygodę z żeglarstwem, ale i tych już bardziej doświadczonych, a nawet szkolących młodych żeglarzy. W ramach realizacji różnych programów kształcenia żeglarskiego, chcemy ujednoczyć szkolenie w celu zwiększenia bezpieczeństwa żeglugi. Sprawdźcie. To na pewno się przyda.

SŁOWNICZEK POJĘĆ

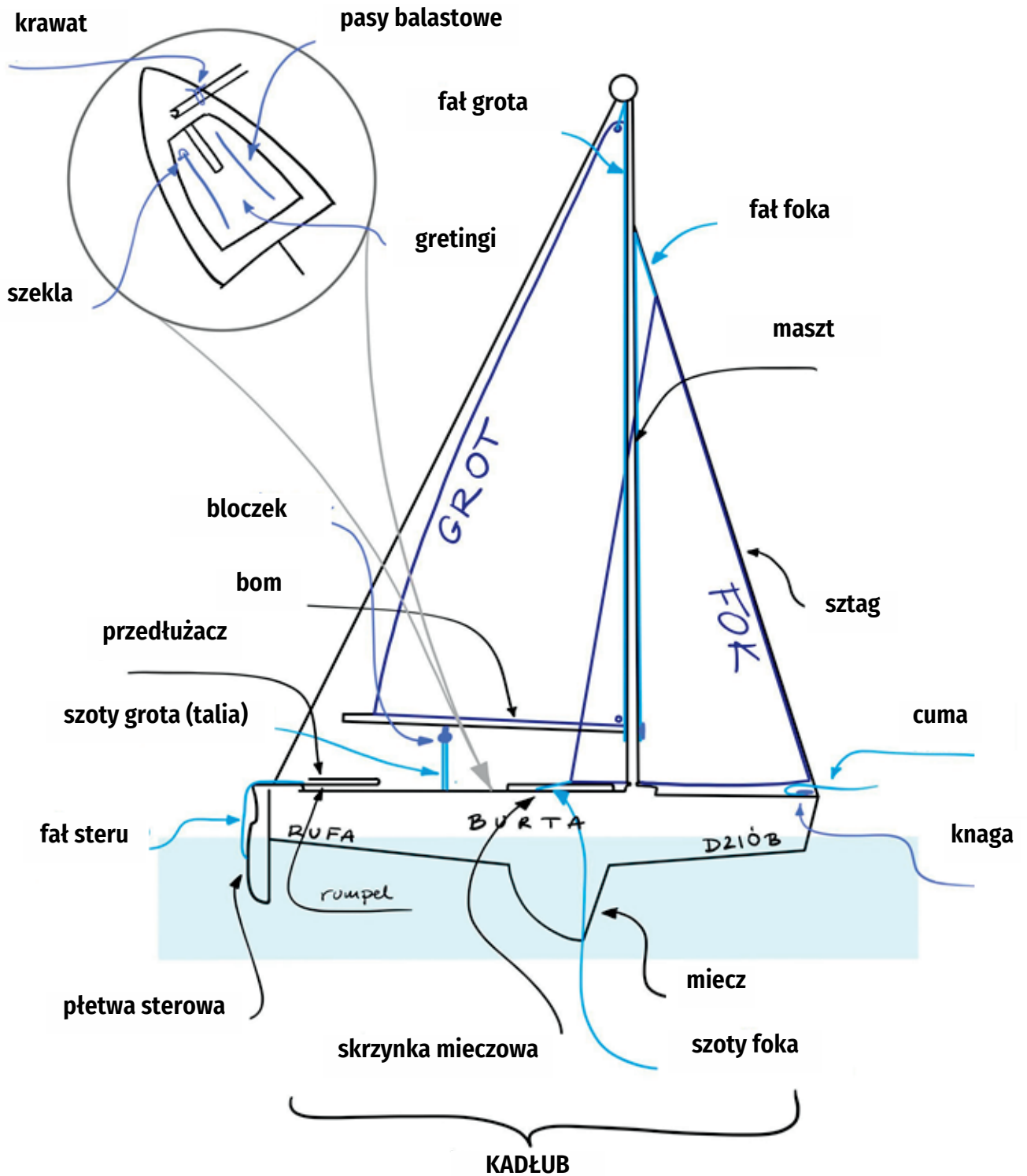
Słowniczek podstawowych pojęć, niezbędnych przy nauce żeglowania na łódkach typu Puck, Mariner19, Jacht 2020 itp.:

- **bloczek** – element do prowadzenia lin zmniejszający tarcie i umożliwiający regulowanego jej położenia
- **bom** – drzewiec (rura) do mocowania dolnej części żagla – mocowany do masztu.
- **burta nawietrzna** – burta, w którą wieje wiatr
- **burta zawietrzna** – przeciwna do burty nawietrznej
- **cuma** – lina służąca do mocowania statku do nabrzeża, boi lub innego miejsca postoju
- **dziób** – przednia części kadłuba statku, gdzie zbiegają się burty
- **fały** – liny służące do podnoszenia i opuszczania żagli, miecza, płetwy sterowej itp.
- **fok** – główny przedni żagiel
- **gretingi** – ruchoma podłoga w kadłubie
- **grot** – największy żagiel na maszcie
- **icek** – wskaźnik kierunku wiatru i ruchu powietrza na żaglu
- **kabestan** – rodzaj kołowrotka służący do wybierania lin
- **kamizelka asekuracyjna** – bezrękawnik z wszytymi materiałami niezatapialnymi
- **knaga** – element w kształcie łagodnych rogów, służący do mocowania lin na pokładzie, maszcie
- **koło ratunkowe** – koło trwałe z materiału pływającego, konieczny element ratunkowy na jednostkach pływających
- **krawat** – kawałek linki do różnego wykorzystania, najczęściej do refowania żagli
- **maszt** – długi element pionowy do stawiania żagli
- **miecz** – cienka płyta wysuwana z dna jachtu zmniejszająca dryf
- **pagaje** – potoczna nazwa małych wiosł
- **paszy balastowe** – przymocowane do dna kokpitu pasy, liny, pod które wsuwamy stopy przy balastowaniu
- **płetwa sterowa** – część steru często opuszczana, zanurzona w większości w wodzie
- **przedłużacz** – ruchoma część przedłużająca rumpel
- **skrzynka mieczowa** – element kadłuba, w którym schowany jest miecz
- **ster** – urządzenie do sterowania jednostką, które składa się z rumpla, trzonu jarzma, płetwy sterowej
- **szekla** – wygięty pręt z otworami na bolec, służący do łączenia lin i innych części osprzętu
- **szoty** – liny do regulacji ustawienia, wybierania żagli
- **sztag** – stalowa lina zabezpieczająca maszt przed wygięciem, mocowana do dziobu
- **talía** – wielokrążkowy element służący do wielokrotnego zmniejszenia siły
- **wanty** – stalowe liny podtrzymujące maszt z boku
- **żagle** – wykonany z tkaniny płat, na który działa wiatr

Wiatry w żeglarstwie:

- **bajdewind** – gdy wiatr wieje z kierunku dziobu jachtu, od strefy kąta martwego do kierunku prostopadłego
- **półwiatr** – gdy wiatr wieje w kierunku prostopadłym do jachtu
- **baksztag** – obejmuje kierunki wiatru od prostopadłego do burty aż do wiatru wiejącego z rufy
- **fordewind** – gdy wiatr wieje z rufy jachtu

NAZEWNICTWO



BEZPIECZEŃSTWO



**Zawsze słuchaj poleceń sternika!
Jeśli nie rozumiesz polecenia, pytaj!**

Podczas poruszania się po łódce, zawsze się czegoś trzymaj!
Stosuj zasadę:
jedna ręka dla jachtu!



Gdy łódka jest na wodzie, nie dotykaj żagli. Żaglami operuj tylko za pomocą lin (fały i szoty).



Podczas zwrotów trzymaj głowę nisko.
Uważaj na bom!



**Zawsze
pływaj
w kamizelce
asekuracyjnej!**



Siadaj na gretingach.
Na burtach siadaj tylko za zgoda sternika.
Jeśli siedzisz na burcie, nogę zawsze miej pod pasem balastowym.



Nie kładź rąk na skrzynce mieczowej!



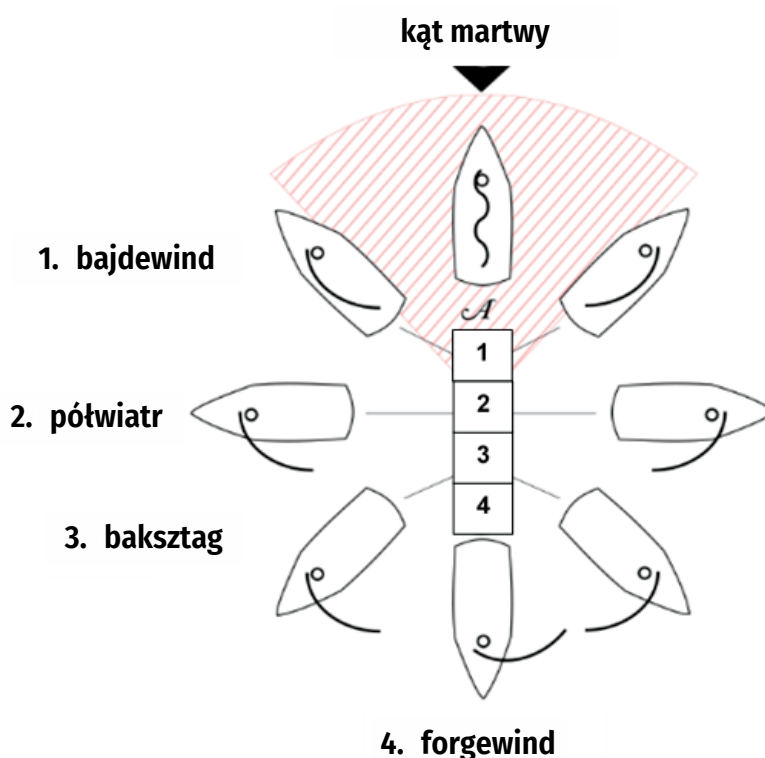
Nie wychylaj się, (poza balastowaniem), nie wystawiaj rąk ani nóg poza burtę.



WIATRY W ŻEGLARSTWIE

Wiatr to podstawowy elementem żeglugi. To on napędza jachty żaglowe. Zawsze, nim opuścisz przystań, musisz najpierw sprawdzić wiatr. Z jakiego kierunku wieje? Jak szybko? Czy zmienia kierunek? Kierunki i rodzaje wiatrów należą do wiedzy koniecznej podczas kursów żeglarskich. Zdecydowana większość wiatrów w pasie nadmorskim to 4-6°B z kierunku zachodniego. I do takich wiatrów trzeba młodzież przygotować.

Trzeba też zdawać sobie sprawę, że nawet przy 3°B, gdy trafi się większa chmura, która zasysa powietrze, np. z siłą 2°B powoduje, że na jej czele będzie 1°B zaś po jej przejściu 5°B. I na to żeglarze muszą być przygotowani, wyszkoleni.



Źródło grafiki: https://pl.wikipedia.org/wiki/Kurs_%28C5%BCeglarstwo%29#/media/Plik:Points_of_sail.svg

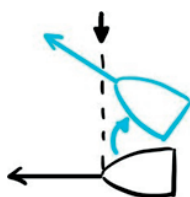
Ważne pojęcia:

- **pod wiatr** – kurs pod wiatr
- **z wiatrem** – kurs z wiatrem
- **halsowanie** – manewr stosowany, gdy wiatr wieje prosto od dziobu jachtu – sposób poruszania „zygzakiem”, raz prawym, raz lewym halsem, przy wykonywaniu częstych zwrotów (hals to określenie strony, z której w danej chwili wieje wiatr względem jachtu: może to być hals prawy i hals lewy)
- **odpadanie** – zmiana kursu na pełniejszy, w kierunku od bajdewindu do fordewindu, skręt od linii wiatru
- **ostrzenie** – zmiana kursu na ostrzejszy, w kierunku od fordewindu do bajdewindu, skręt do linii wiatru
- **zwrot** – obracanie jachtu względem wiatru.

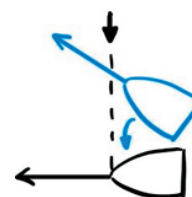
PODSTAWOWA WIEDZA

WYBIERANIE – to ciągnięcie lin

WYBIERZ – zupełnie
PODBIERZ – lekko
WYBIERAJ – stopniowo



POLUZUJ – lekko
LUZUJ – stopniowo
LUZ – zupełnie



OSTRZENIE to zmiana kursu **DO** kierunku wiatru
ODPADANIE to zmiana kursu **OD** kierunku wiatru

Na jachcie mamy 3 „kierownice”:

1. **STER** → burta nawietrzna = **OSTRZENIE**



– jeśli płetwa sterowa jest na nawietrznej (czyli rumpel na zawietrznej),
to jacht będzie ostrzył

burta zawietrzna = **ODPADANIE**

– jeśli płetwa sterowa jest na zawietrznej (czyli rumpel na nawietrznej),
to jacht będzie odpadał

2. **ŻAGLE** → wybieranie = **OSTRZENIE**



– jeśli wybieramy żagle, **jacht ma tendencje do ostrzenia**

luzowanie = **ODPADANIE**

– jeśli luzujemy żagle, **jacht odpada**

W danym momencie, dla danego kursu jest tylko **JEDNO** idealne ustawienie żagli.
Poza tym ustawieniem, żagiel może być przebrany lub przeluzowany.

Żagiel przebrany – najgorsza sytuacja, zagrożona utrata kontroli nad jachtem, a nawet wywrotką.
Przebrany żagiel niestety trudno jest rozpoznać, dlatego niezbędna jest ciągła praca żaglami.

Żagiel przeluzowany – sytuacja niegroźna, jacht płynie wolniej.

Nie należy bać się przeluzowanego żagla:

– wyrabiamy w sobie nawyk: dzieje się coś złego/niepokojącego – **puść szot!**

– zachowaj spokój!

– przeluzowany żagiel „się z nas śmieje” – im większe przeluzowanie, tym większy łopot żagla.

UWAGA!

Najważniejsze, żeby ster i żagle działały wspólnie!

Im ostrzej pływamy, tym żagle bardziej wybrane. W fordewindzie należy utrzymać maksymalny luz żagli.

3. **PRZECHYŁ** → zawietrzna = **OSTRZENIE**



– jeśli mamy przechył na burtę zawietrzną, **jacht ma tendencję do ostrzenia**

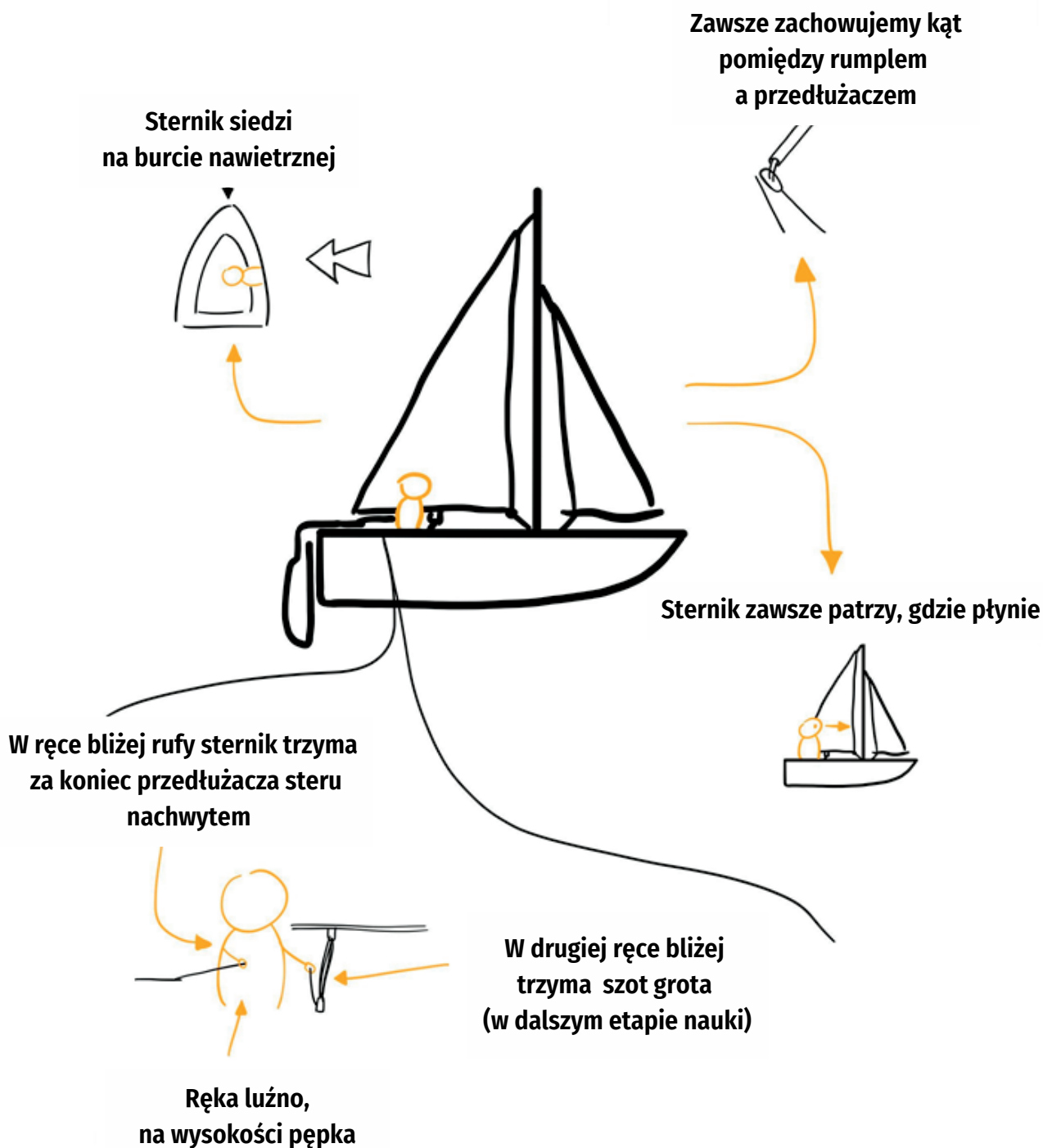
nawietrzna = **ODPADANIE**

– jeśli przechył jest na burcie nawietrznej, **to jacht odpada**

W początkowej fazie przechyłem się nie zajmujemy – staramy się prowadzić jacht względnie prosto, dopuszczalny jest lekki przechył (kilka stopni) na burtę zawietrzną.

Podczas zwrotów załoga przesiada się tak, by po zwrocie rozłożenie ciężaru było jednakowe względem **nawietrznej i zawietrznej burty**, a **nie lewej i prawej**.

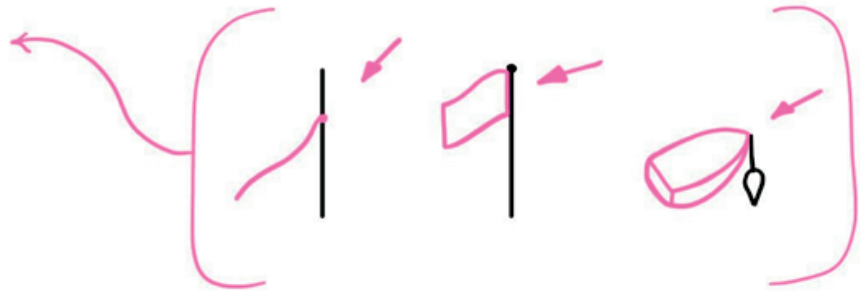
POSTAWA STERNIKA



TRZYMANIE KURSU

W każdym momencie żeglowania sternik musi być świadomy dwóch rzeczy:

1. Skąd wieje wiatr?
2. Dokąd płyniemy?

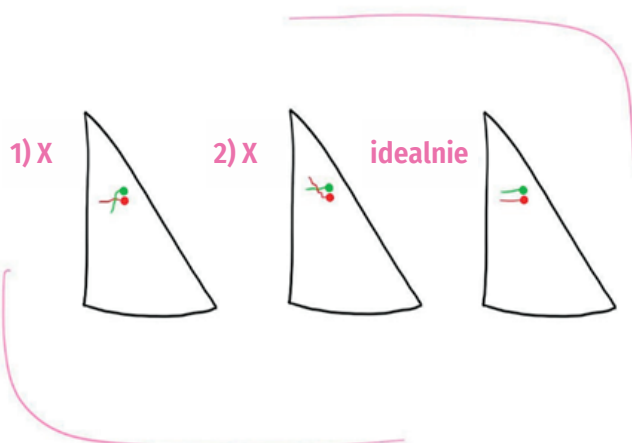


➔ **Jeśli punkt docelowy jest w kącie martwym (konieczność halsowania)**

- Płyniemy bajdewindem.
- Żagle wybieramy „na blachę”.
- Pracujemy sterem, tak aby płynąć na krawędzi łopotu.

Patrzmy na icki i na foka – jeśli są równoległe, to mamy idealny kurs do aktualnego stawienia foka:

1. Jeśli icka zawietrzna opada, to należy lekko wyostrzyć lub poluzować foka.
2. Jeśli icka nawietrzna „tańczy”, to należy lekko odpaść lub mocniej wybrać foka.



➔ **Jeśli punkt docelowy jest poza kątem martwym**

- Trzymamy kurs
- Pracujemy żaglem

Fok – jeśli icki są równoległe, to mamy idealne ustawienie foka do aktualnego kursu.

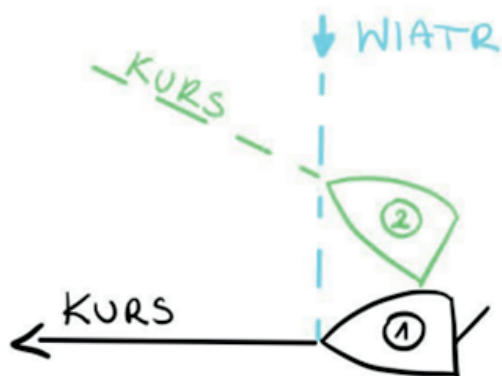
1. Jeśli icka zawietrzna opada, to należy lekko poluzować foka lub wyostrzyć.
2. Jeśli icka nawietrzna „tańczy”, to należy mocniej wybrać foka lub odpaść.

Grot – luzujemy grota dopóki na liku przednim nie zauważymy lekkiego drgania (przy zafalowaniu ciężkie do zauważenia, szczególnie na początku – wówczas w razie potrzeby bardziej luzujemy) – będzie to oznaczało, iż mamy prawie idealne ustawienie żagla do aktualnego kursu.

WAŻNE

Początkującemu sternikowi należy zawsze zwracać uwagę na konieczność pracy grotem – nawet jeśli będzie to przesadnie częste. Celem jest tu wyrobienie nawyku pracy żaglami.

OSTRZENIE



OSTRZENIE

zmiana kursu DO kierunku wiatru

PAMIĘTAJ!

Żagiel przeluzowany jest OK.
Żagiel przebrany – jest źle!



NAPIERW RUCH STEREM, POTEM RUCH ŻAGLEM.



1) Ruch steru (płetwa na nawietrzną)

Wykonujemy delikatny (max. 30°) ruch sterem („od siebie” – czyli rumpel na burcie zawietrznej, a płetwa sterowa na nawietrznej), ciągle patrzymy w kierunku płynięcia. Żagle zaczynają łopotać.



2) Obranie kursu (prostowanie steru)

Po osiągnięciu odpowiedniego kursu (np. wcześniej określonego punktu, na którym ostrzemy), prostujemy ster, a żagle nam łopoczą.



3) Wybieranie żagli (do zaprzestania łopotu)

Wybieramy żagle do momentu zaprzestania łopotu, następnie luzujemy na tyle, aby lik przedni nam lekko drgał oraz delikatnie dobieramy, aby przestał.

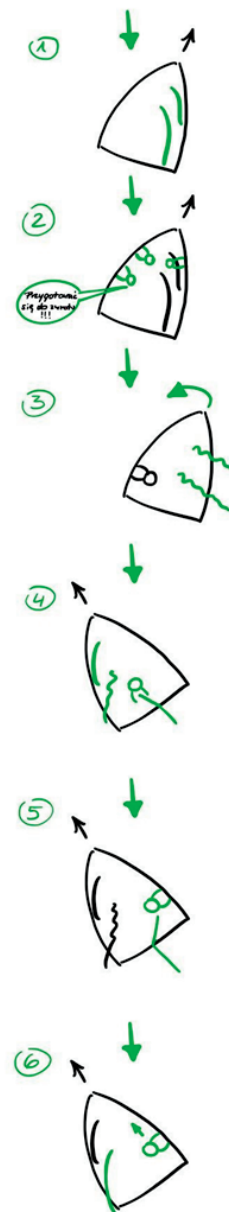
UWAGA!

Jeśli żagle są wybrana na maxa („na blachę”), a ciągle łopoczą, to jesteś w kącie martwym i musisz lekko odpaść.

ZWROT PRZEZ SZTAG

Zwrot trudniejszy do wykonania (w szczególności przy dużej fali), ale na żaglach nie opiera się siła, więc jest bezpieczniejszy. Dziobem łodzi będziesz przechodzić linię wiatru żeglując pod falę, czyli musisz mieć optymalną prędkość, bo w przeciwnym razie staniesz pod wiatr!

- 1) Upewnij się, że jesteś w bajdewindzie (żagle pracują będąc maksymalnie wybranymi, każde lekkie poluzowanie żagla przejawia się początkiem łopotu).
- 2) Nabierz prędkości i przygotuj załogę do zwrotu.
- 3) Zdecydowanym ruchem wyostrz (max. 30°) i schyl głowę, jednocześnie zawietrzny fok szot luz i poluzuj grota – popuść ze 30-40 cm szota.
- 4) Kiedy bom przeleci ci nad głowę, wstań jednocześnie energicznie prostując ster. W tym czasie załoga wybiera (nowy) zawietrzny szot foka.
- 5) Przejdź na drugą burtę (będąc skierowanym kolanami-biodrami-barkami i głową do przodu), przekaż sobie za plecami ster do dłoni, w której trzymasz szoty i usiądź na burcie.
- 6) Patrz przed siebie i zweryfikuj, jakim kursem płyniesz, w tym momencie wybrany fok powinien pracować, a grot łopotać (wówczas wiesz, że jesteś w bajderwindzie). Wybierz grota tak, aby przestał łopotać.



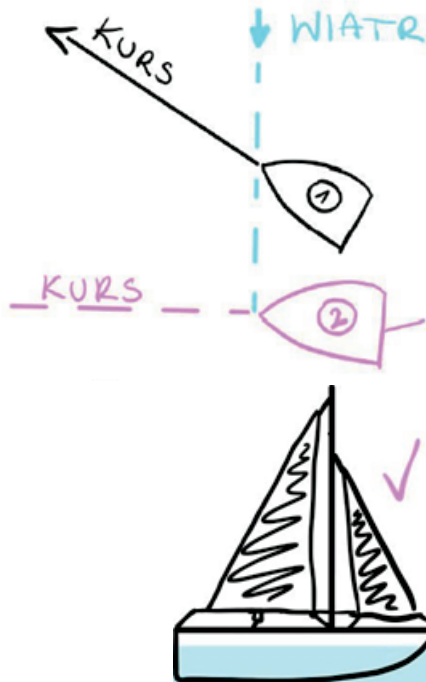
PAMIĘTAJ!

Im mocniej skręcisz sterem, tym szybszy (i trudniejszy do kontrolowania) będzie zwrot!
Z kolei zbyt mały ruch sterem może sprawić, że wytracisz całą prędkość, zanim przejdiesz linię wiatru i staniesz w kącie martwym!

UWAGA!

Jeśli stoisz pod wiatr i łódka zaczyna płynąć wstecz – BEZ PANIKI! Skręć lekko ster w dowolną stronę i czekaj na wyjście z kąta martwego.

ODPADANIE



ODPADANIE

Zmiana kursu OD kierunku wiatru

PAMIĘTAJ!

Żagiel przeluzowany jest OK.

Żagiel przebrany – jest źle!

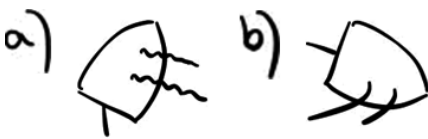
NAJPIERW RUCH ŻAGLEM, POTEM RUCH STEREM!



1a) „zjąć” balast z nawietrznej (lub przesunąć na zawietrzną)



1b) luzowanie żagla (grot) – MOCNO! na początku zupełnie



2. Odpadanie do kursu docelowego (płetwa na zawietrzną do chwili osiągnięcia kursu).

Ruch sterem bardzo delikatny (im większy wiatr i fala, tym mniejszy ruch sterem jest potrzebny, żeby mieć kontrolę nad odpadaniem). Uważaj, żeby ster ci nie uciekł. Odpadając, masz bardzo dużo ciśnienia na żaglu (coraz więcej wiatru będzie się „opierać” na żaglu przyspieszając łódkę), więc bardzo kontroluj ster.



3. Wybieranie żagla do momentu ustania łopotu.

Jeśli jesteś w fordewindzie, nie możesz dalej odpadać! Jeśli osiągnąłeś swój zamierzony kurs, a żagle łopoczą, to wybierz grot na tyle, by przestał łopotać.

UWAGA!

Pamiętaj, żeby zawsze zachowany był kąt pomiędzy rumplem a przedłużaczem.

ZWROT PRZEZ RUFĘ

Zwrot prostszy do wykonania, ale bardziej niebezpieczny. W każdym momencie manewru wiatr opiera się z pełną siłą na żaglach, przez to np. grot przelatuje z dużą siłą.



- 1) Sprawdź, czy jesteś w fordewindzie (grot na zawietrznej, fok chce pracować po nawietrznej – „na motyla”).



- 2) Trzymając kurs patrz na dziób, czy nie „ucieka” do którejkolwiek ze stron lub przesun się do przodu na tyle, aby koniec przedłużacza mógł przejść przy biodrze (pamiętaj: płyniesz na fordewindzie, w jednej ręce masz przedłużacz, a druga jest wolna!) Szoty grota są całkowicie wyluzowane!



- 3) Skręć ciało – kolana, biodra w stronę dziobu, rękę będącą bliżej dziobu podajesz za plecami (wnętrze dłoni ku górze, kciuk skierowany w stronę dziobu) i łapiesz przedłużacz. Następnie przesiądź się na drugą burtę (przodem!) – jest to jedyny moment, kiedy sternik siedzi na burdzie zawietrznej!



- 4) Zweryfikuj, czy płyniesz w fordewindzie oraz czy płyniesz prosto!



- 5) Wolną ręką łapiesz za talię grota na wysokości głowy i energicznym ruchem przrzucasz żagiel na drugą stronę.

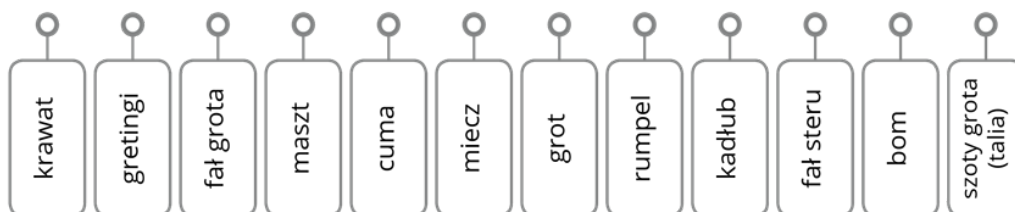
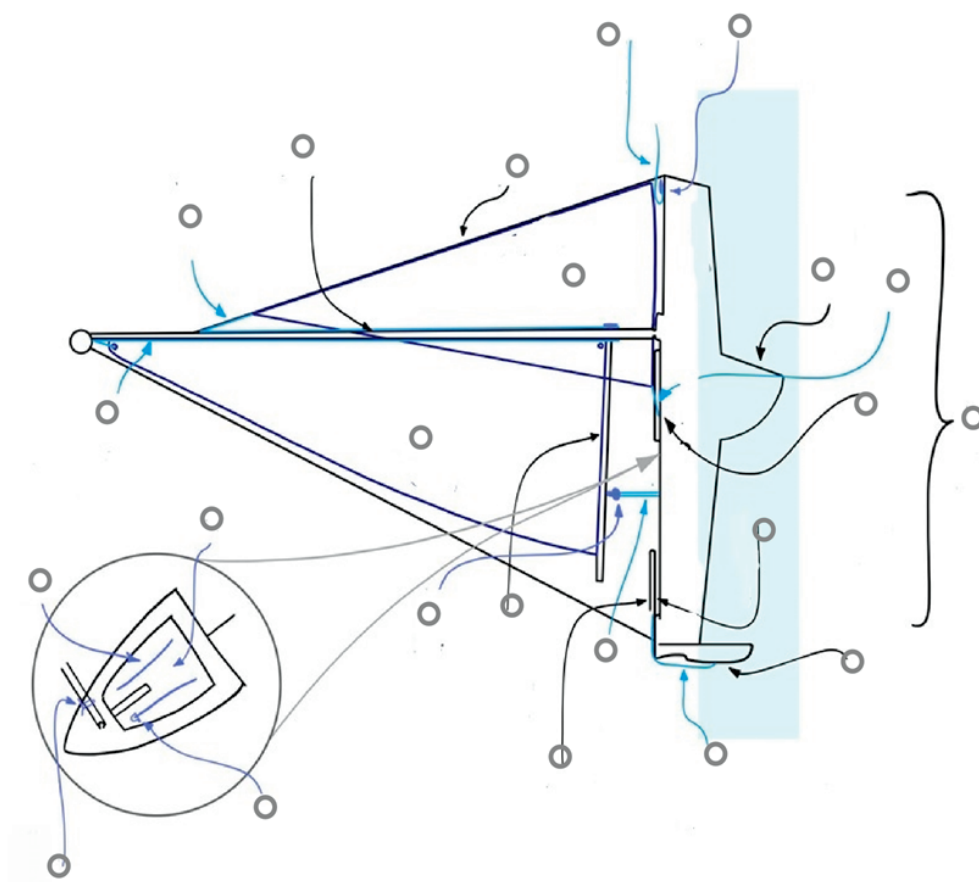
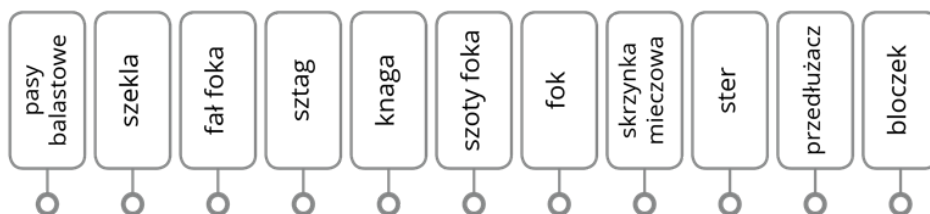


- 6) Sprawdź, czy wciąż płyniesz prosto oraz czy wciąż jesteś w fordewindzie.

SPRAWDŹ SIĘ! ĆWICZENIA I KARTY PRACY

KARTA PRACY - Budowa jachtu

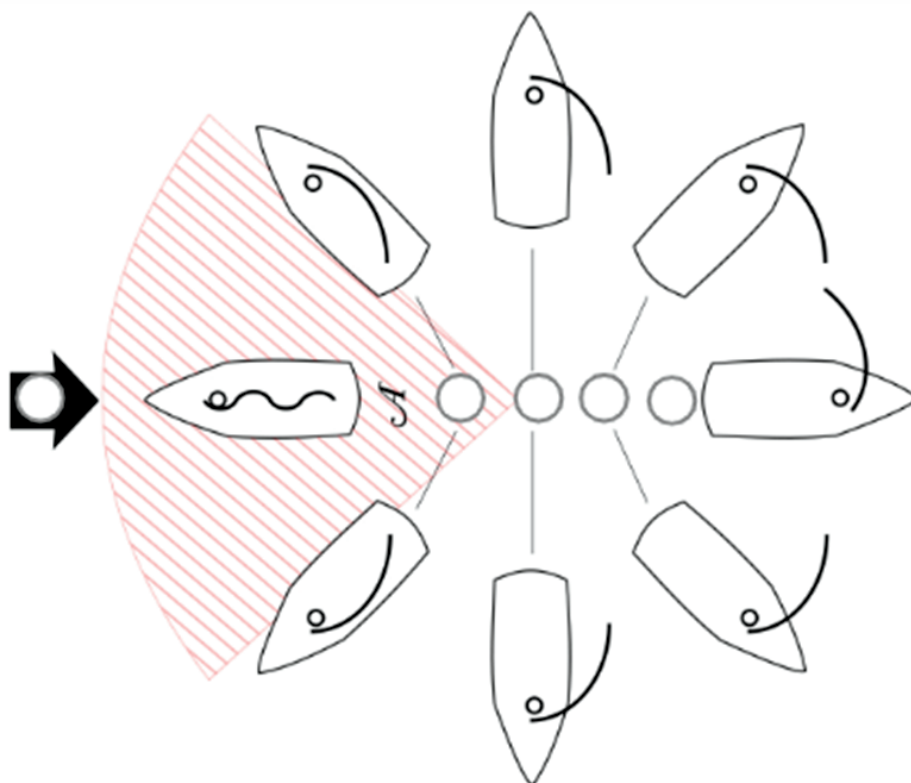
Dopasuj nazwy poszczególnych elementów jachtu do właściwych miejsc na schemacie.



WYKONAJ INTERAKTYWNE
ĆWICZENIE ONLINE

KARTA PRACY - Wiatry w żeglarstwie

Na schemacie dopasuj właściwie nazwy wiatrów.



- fordewind
- półwiatr
- baksztag
- bajdewind
- kąt martwy

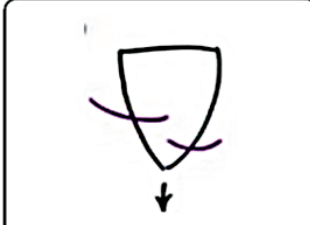
WYKONAJ
INTERAKTYWNE
ĆWICZENIE
ONLINE



KARTA PRACY - Zwrot przez rufę

Ustal właściwą kolejność czynności przy wykonaniu tego manewru.

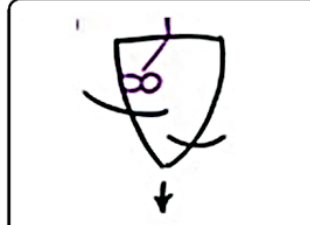
A



Zweryfikuj czy płyniesz w fordewindzie oraz czy płyniesz prosto!
Zweryfikuj, czy płyniesz w fordewindzie oraz czy płyniesz prosto!



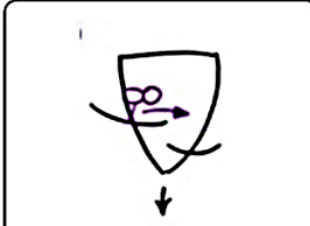
D



Skręć kolana, biodra w stronę dziobu, rękę bliżej dziobu podaj za plecami i złap przedłużacz. Przesiądź się na drugą burtę – sternik siedzi na burdzie zawietrznej!



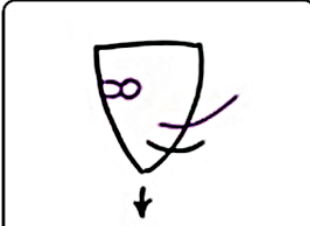
B



Wolną ręką złap za talię grota na wysokości głowy i energicznym ruchem przerzucaj żagiel na drugą stronę.



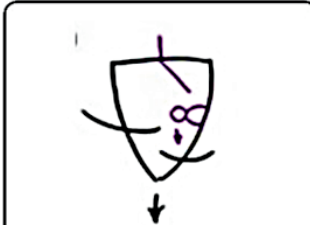
E



Sprawdź, czy wciąż płyniesz prosto oraz czy wciąż jesteś w fordewindzie.



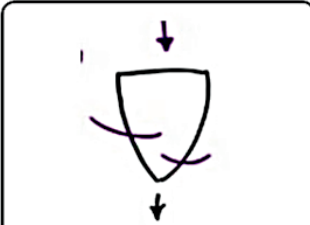
C



Trzymając kurs, patrz na dziób, czy nie „ucieka” lub przesunij się do przodu na tyle, by koniec przedłużacza mógł przejść przy biodrze. Szoty grota całkowicie wyluzowane!



F



Sprawdź, czy jesteś w fordewindzie (grot na zawietrznej, fok chce pracować po nawietrznej – „na motyla”).

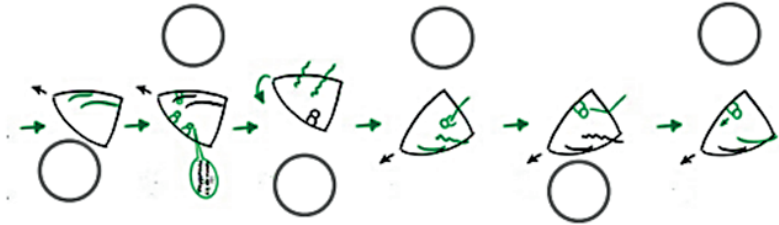


WYKONAJ
INTERAKTYWNE
ĆWICZENIE
ONLINE



KARTA PRACY - Zwrot przez sztag

Dopasuj do rysunków opisy manewrów wykonywanych przy zwrocie przez sztag.



Nabierz prędkości i przygotuj załogę do zwrotu.

Kiedy bom przeleci ci nad głową, wstań, jednocześnie energicznie prostując ster. W tym czasie załoga wybiera (nowy) zawietrzny szot fok.

Patrz przed siebie i zweryfikuj, jakim kursem płyniesz, w tym momencie wybrany fok powinien pracować, a grot łopotać (wówczas wiesz, że jesteś w bajderwindzie). Wybierz grota tak, aby przestał łopotać.

Upewnij się, że jesteś w bajderwindzie (żagle pracują maksymalnie wybranymi, każde lekkie poluzowanie żagla przejawia się początkiem łopotu).

Zdecydowanym ruchem wyostrz (max. 30°) i schyl głowę, jednocześnie zawietrzny fok szot luz i poluzuj grota – popuść ze 30 – 40 cm szota.

Przejdź na drugą burtę (kolana, biodra, barki i głowa do przodu), przekaż sobie za plecami ster do dłoni, w której trzymasz szoty i usiądź na burcie.

WYKONAJ INTERAKTYWNE
ĆWICZENIE ONLINE



BIBLIOGRAFIA

ŻEGLARSTWO

Wybór materiałów ze zbiorów Pomorskiej Biblioteki Pedagogicznej w Słupsku

WYDAWNICTWA ZWARTE

- Adamowicz Tadeusz, Berkowski Marek. Komendy żeglarskie. - Warszawa: „Sport i Turystyka”, 1984.–27s.
- Adelt Tadeusz. Turystyka motorowodna dla wtajemniczonych. Warszawa: „Sport i Turystyka”, 1985.–223s.
- Baranowski Krzysztof. Praktyka oceaniczna. - Warszawa: „Sport i Turystyka”, 1984. – 325 s.
- Bishop Paul. Żaglowce świata w regatach Cutty Sark / tł. Marian Mańkowski. - Warszawa: Almapress, 1996. –156 s.
- Dąbrowski Zbigniew. Jacht żaglowy – teoria i praktyka. - Warszawa: „Sport i Turystyka”, 1989.–182 s.
- Głowacki Włodzimierz. Żeglarstwo morskie: podręcznik na stopień jachtowego sternika morskiego zatwierdzony przez Zarząd PZŻ. - Warszawa: „Sport i Turystyka”, 1974.–379 s.
- Głowacki Włodzimierz. Wspaniały świat żeglarstwa: 1. Dzieje jachtingu światowego. - Gdańsk: Wydaw. Morskie, 1983.–104 s.
- Głowacki Włodzimierz. Wspaniały świat żeglarstwa: 2. Dzieje żeglarstwa polskiego / rys. Ludwik Kwiatkowski, Elżbieta Zglejc. - Gdańsk: Wydaw. Morskie, 1989.–435 s.
- Jałoszyński Jan. Vademecum żeglarza jachtowego. - Kołobrzeg: Jan Jałoszyński, 2004.–258 s.
- Jaskuła Henryk. Non stop dookoła świata. Gdańsk : Wydawnictwo Morskie, 1983.–342, [2]s.
- Kaszowski Aleksander, Urbanyi Zbigniew. Polskie jachty na oceanach. – Gdańsk: Wydaw. Morskie, 1981. – 586, [2]s.
- Koczorowski Eugeniusz. Ludzie od masztów i żagli. - Gdańsk: Krajowa Agencja Wydawnicza, 1986.–222s.
- Komorowski Antoni F. Jachting Zatoki Gdańskiej: monografia / red. Henryk Spigarski; aut. zdjęć: Ewa Chmura [et al.]. - Gdańsk: Fundacja Promocji Przemysłu Okrętowego i Gospodarki Morskiej, 2007.–176 s.
- Latek Stanisław. Vademecum turysty żeglarza. - Warszawa: Wydawnictwo PTTK „Kraj”, 1989.–171 s.
- Robak Kazimierz. Pogoria na koniec świata. - Gdańsk: Wydawnictwo Morskie, 1983.–207 s.
- Voss John C. Łodzią żaglową przez oceany. - Gdańsk: Wydawnictwo Morskie, 1982.–259 s.
- Wielka księga żaglowców / [Olivier Puget; przekł. z fr. Jacek Szadkowski]. - Warszawa: „Twój Styl”, 1998. -192 s.
- Wysocki Stefan. Żeglarstwo: żeglarz jachtowy. - Warszawa: „Sport i Turystyka”, 1989. – [379]s.

ARTYKUŁY Z CZASOPISM

- Dlaczego warto rozwijać działania w obszarze edukacji morskiej i żeglarskiej na Pomorzu? / Granoszewska-Babiańska Dorota // Informator Oświatowy. - 2021, nr 2, s.4-5
- Klub Żeglarski WDA BORSK / Sikora Czesław // Informator Oświatowy. - 2018, nr 2, s.22
- Marynistyka - mój pomysł na wychowanie / Świtalska Aldona // Nowa Szkoła. - 1993, nr 9, s.533-535
- Matematyczne potyczki nawigacyjne / Kloskowski Dariusz // Informator Oświatowy. - 2016, nr 2, s.39-40
- Mistrzowie żagli i wiosł. Giżycka Spartakiada Wodna ZNP 2018 / Rusznicka Janina // Głos Nauczycielski. - 2018, nr 31-32, s.26
- Pomorski Program Edukacji Morskiej Certyfikacja / Bąkowska Aleksandra // Informator Oświatowy. - 2019, nr 2, s.28-30
- Pomorski Program Edukacji Morskiej. Program edukacji morskiej w Szkole Podstawowej w Łebie / Pająk Jolanta, Barański Maciej // Informator Oświatowy. - 2019, nr 2, s.34-36
- Program Edukacji Morskiej „Łeba Perłą jest Bałtyku” Jak zacząć? / Barański Maciej // Informator Oświatowy. - 2018, nr 2, s.11-12
- Samoocena młodych uczestników pełnomorskich rejsów a różne realizacje Szkoły pod Żaglami / / Wawrzyniec Romaniuk Miłosz // Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze. - 2020, nr 7, s.177-189
- Uczniowski Klub Żeglarski Lamelka / Kajeta Hanna // Informator Oświatowy. - 2018, nr 2, s.24
- VI Pomorski Konkurs o Tytuł Mistrza Nawigacji / Poźniak Iwona // Informator Oświatowy. - 2021, nr 2, s.66-67
- Współpraca Pomorskiej Szkoły Żeglarstwa i Edukacji Morskiej ze szkołami / Naskręt Leopold // Informator Oświatowy. - 2018, nr 2, s.15-17
- Wychowanie przez żeglowanie i edukację morską / Grzebieniak Piotr // Informator Oświatowy. - 2018, nr 1, s.13-14
- Zdalne gry i zabawy morsko-żeglarskie / Poźniak Iwona // Informator Oświatowy. - 2020, nr 2, s.29-31
- Żeglarstwo morskie w oczach młodzieży – wyobrażenia, obawy i oczekiwania / Romaniuk Miłosz Wawrzyniec, Łukasiewicz-Wieleba Joanna // Edukacja. - 2019, nr 4, s.123-138
- Żeglarz. [Krzysztof Baliński] / Lewandowski Sławomir // Pomerania. - 2018, nr 7-8, s.10-14
- Żegluje Mały i Duży nawet w kałuży. Edukacja morska – innowacja pedagogiczna / Kierul-Cieślak Joanna // Informator Oświatowy. - 2019, nr 2, s.30-33



Puntovita. Szkoła żeglarstwa. Jak zostać żeglarzem w 3 prostych krokach?

<https://puntovita.pl/jak-zostac-zeqlarzem/> [data dostępu 14.07.2023]



Żeglarski.info. Nauka żeglowania i przygotowanie do egzaminów.

<https://zeqlarski.info/artykuly/nauka-zeqlowania-i-przygotowanie-do-egzaminow/> [data dostępu 14.07.2023]



Patent żeglarski krok po kroku. Jak zdobyć patent żeglarza jachtowego?

<https://zagle.se.pl/zeqlarstwo/jak-zdobyc-uprawnienia-zeqlarza-jachtowego-aa-9sjp-MkEm-NKnj.html> [data dostępu 14.07.2023]



Nauka żeglowania nigdy dotąd nie była tak prosta i przyjemna.

Chcesz poznać żeglarstwo? Jesteś na początku przygody i masz ambicje do sterowania żaglówką? Jesteś przed pierwszym rejsem lub planujesz zapisać się na szkolenie na patent żeglarza jachtowego? Masz już patent, ale chcesz odświeżyć wiedzę i zdobyć praktyczne umiejętności? <https://www.abczeqlowania.pl/> [data dostępu 14.07.2023]



Żaglowce, ceremoniał morski, meteo, ratownictwo, przepisy, shanty...

Żaglowce, ceremoniał morski, meteo, ratownictwo, przepisy, shanty... <https://www.zeqlarstwo.waw.pl/> [data dostępu 14.07.2023]



Komendy i meldunki. Szekla – szkoła żeglarstwa

<https://www.obozyzeqlarskie.com/baza-wiedzy/teoria-manewrowania/komendy-imeldunki/komendy-i-meldunki-2/> [data dostępu 14.07.2023]



Janusz Frąckowiak

Zawodnik, uczestnik MŚ OK Dingy 1972, MEJ kl. Finn 1973, kadra narodowa 1972-1976, trener i trener koordynator w Yacht Klubie Stoczni Gdańskiej. Trener kadry narodowej i olimpijskiej kl. Finn 1988 r. Seoul. Szef rady trenerów PZZ, Dyrektor Ośrodka Szkolenia Olimpijskiego. wiceprezes Gdańskiego Okręgowego Związku Żeglarskiego. Twórca Yacht Clubu Rewa.



ISBN 978-83-88926-15-0



9 788388 926150