

## **Ramowy program szkolenia Instruktorów Turystyki Żeglarskiej PTTK**

1. Organizacja imprez żeglarskich **(3 godz.)**
  - a. Organizacja rejsu śródlądowego i po morskich wodach **(1,5 godz.)**

wewnętrznych, planowanie:

    - trasy rejsu, czasu trwania i miejsc postoju,
    - określenie i wybór optymalnych jednostek,
    - dobór załogi wg kwalifikacji i cech osobistych,
    - ubezpieczenie łodzi i sprzętu,
    - wyposażenie i ekwipunek osobisty uczestników,
    - organizacja biwaku i prowadzenie zajęć rekreacyjnych,
    - dokumentacja imprezy, preliminarz finansowy i rozliczanie finansowe.
  - b. Wyposażenie jednostek pływających **(1 godz.)**
    - stan techniczny jednostek,
    - wyposażenie ratownicze jednostki i osobiste załogi,
    - wyposażenie bosmańskie,
    - apteczka jachtowa i rejsowa,
    - wyposażenie hotelowe,
    - sprzęt kuchenny i jego eksploatacja,
    - wyposażenie osobiste (odzież, środki higieniczne, itp.).
  - c. Organizacja regat turystycznych **(0,5 godz.)**
    - określenie rodzaju, terminu i czasu trwania regat,
    - opracowanie programu, regulaminu i preliminarza,
    - zawiadomienie o imprezie oraz zgłoszenie do odpowiednich władz, zgodnie z obowiązującymi przepisami,
    - zabezpieczenie ratownicze,
2. Bezpieczeństwo w turystyce żeglarskiej **(2 godz.)**
  - przeegląd techniczny jachtu przed rejssem pod względem bezpieczeństwa i możliwości awarii sprzętu,
  - przewidywanie pogody i podstawowe zjawiska sygnalizujące możliwość nagłej jej zmiany, rozpoznanie szlaku - akwenu pod względem bezpieczeństwa żeglugi,
  - możliwe wypadki w turystyce żeglarskiej i sposoby ich zapobieganiu,

- zapoznanie uczestników rejsu z podstawowymi cechami nautycznymi użytkowanych jachtów i ich zachowanie się w trudnych warunkach,
- zasady łączności pomiędzy jachtami i ich wzajemnej asekuracji,
- sposoby postępowania w razie wywrotki jachtu kabinowego i otwarto pokładowego, zachowanie się załogi, wzywanie pomocy,
- pierwsza pomoc w przypadkach zagrożeń zdrowia lub życia w najbardziej typowych i najczęściej spotykanych sytuacjach w turystyce żeglarskiej,
- zasady organizowania akcji ratunkowej, sposoby kontaktowania się z pogotowiem ratunkowym, wzywanie pogotowia lotniczego i WOPR (MOPR czy Ratownictwa Wodnego RP),
- prowadzenie dokumentacji powypadkowej.

### 3. Przygotowanie programu krajoznawczego rejsów i imprez w turystyce żeglarskiej **(1 godz.)**

- układanie programu w aspekcie historycznym i krajobrazowym,
- dobór literatury przewodnikowej przeznaczonej dla uczestników,
- film i przeżycia jako forma przygotowania do rejsu oraz jako dokumentacja imprezy,
- geografia akwenów żeglarskich śródlądowych i morskich wód wewnętrznych Polski i ich charakterystyka,
- wielkość akwenów i ich wpływ na planowany okres trwania rejsów i innych imprez.

### 4. Planowanie wyżywienia w turystyce żeglarskiej **(1 godz.)**

- określenie racji dziennych na czas trwania rejsu lub imprezy,
- różnice w sposobach żywienia podczas rejsu, w zależności od pory roku i akwenu,
- opracowanie zakupowej listy prowiantowej na cały rejs i do zakupów bieżących.
- sposoby i czas przechowania poszczególnych produktów,
- sztautowanie zapasów i ich znakowanie, cechy produktów nie nadających się do spożycia,
- zaopatrzenie w wodę do picia, naczynia do przechowywania wody, odkażanie wody pitnej.

### 5. Ochrona środowiska naturalnego **(1 godz.)**

- klasyfikacja czystości wód powierzchniowych, przyczyny ich degradacji, możliwości przeciwdziałania zagrożeniu, eutrofizacja, zmiany biochemiczne zachodzące w środowisku wodnym w zależności od rodzaju zanieczyszczeń,
- zasady ochrony środowiska w czasie żeglugi i na lądzie w bezpośredniej bliskości

wody, a także na terenach leśnych.

- wyposażenie jachtu w urządzenia nie dopuszczające do zanieczyszczania środowiska,
- kryteria techniczne, jakim powinien odpowiadać silnik główny i pomocniczy w turystyce żeglarskiej w aspekcie ochrony środowiska,
- praktyczne postępowanie mające na celu ochronę środowiska,
- zawiadamianie odpowiednich władz państwowych i samorządowych oraz organizacji społecznych o zauważonych źródłach zanieczyszczeń,
- Karta Turysty.

6. Zasady zdobywania Żeglarskiej Odznaki Turystycznej ŻOT **(1,5 godz.)**

- regulamin Żeglarskiej Odznaki Turystycznej,
- zasady zdobywania ŻOT,
- prowadzenie turystycznego dzienniczka żeglarskiego,
- weryfikacja zdobytych punktów, Komisje Weryfikacyjne ŻOT.

7. Szkolenie Instruktorów Turystyki Żeglarskiej PTTK **(1,5 godz.)**

- regulamin Instruktora Turystyki Żeglarskiej PTTK,
- szkolenie Instruktorów Turystyki Żeglarskiej PTTK,
- obowiązki i uprawnienia Instruktorów,
- odpowiedzialność prawna Instruktorów Turystyki Żeglarskiej PTTK.
- elementy etykiety żeglarskiej, ceremoniału i gali flagowej (w klubie i na jednostkach pływających).

8. Wybrane zagadnienia z psychologii **(1 godz.)**

- procesy poznawcze i emocjonalne,
- psychologiczne aspekty kierowania zespołami ludzkimi,
- psychologiczne aspekty kształtowania nawyków,
- reakcje i zachowania w sytuacjach trudnych.
- rola instruktora jako wychowawcy.

**RAZEM 12 godz.**

## Wzory Żeglarskich Odznak Turystycznych



Odznaka Instruktora Turystyki Żeglarskiej PTTK



Odznaka Popularna



Odznaka Brązowa



Odznaka Srebrna



Odznaka Złota



Odznaka Duża Srebrna



Odznaka Duża Złota