

OBSAH

Predslov	6
Vitajte	7
Celoživotná vášeň pre plávanie	9
1: Ako začať	11
2: Dbajte na bezpečnosť	25
3: Zaplávajte si voľne	51
4: Plávanie na športoviskách pod dohľadom	65
5: Rok plávania v exteriéri	75
6: Plávanie v zime a v studenej vode	91
7: Výstroj na plávanie v exteriéri	107
8: Plávanie pre zdravie a pohodu	139
9: Staňte sa lepšími plavcami	147
10: Aké možnosti vám otvára plávanie v exteriéri?	175
Odporúčaná literatúra a zdroje	202
Niekoľko myšlienok na záver	204
Podakovania	205
O autorovi	205
Register	206