

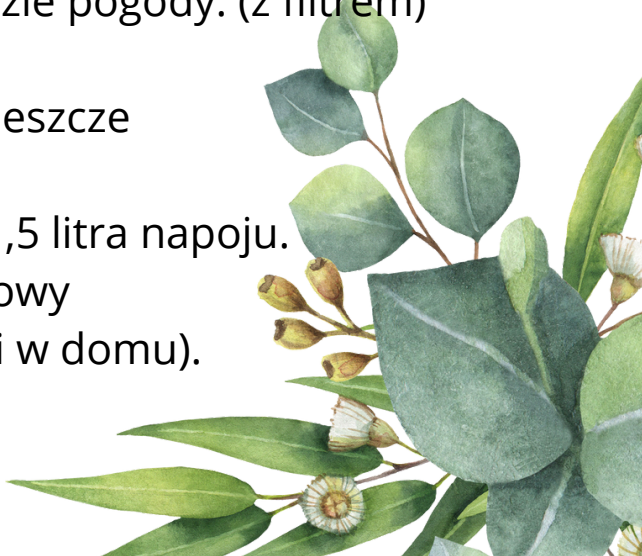


SPŁYW KAJAKOWY

Planując spływ kajakowy należy określić:
trasę spływu
miejsce startu i zakończenia spływu,
dzień rozpoczęcia i zakończenia
ilość potrzebnych kajaków

Co zabrać na spływ?

- Sprzęt biwakowy zajmujący mało miejsca, śpiwór, namiot (jeśli spływ jest z noclegami).
- Buty, w których można wejść do wody, np. neoprenowe. Naszym zdaniem najlepiej spełniają tę rolę sandały z twardą podeszwą, przy nadeptaniu na szkło czy gwóźdź ochronią stopę, poza tym stopa i same sandały szybko schną.
- Przewiewne ubranie w kolorach jasnych na słoneczne dni, dotyczy to szczególnie osób z jasną karnacją, osoby te ponadto muszą mieć długi rękaw i długie spodnie, zapobiegnie to oparzeniom słonecznym.
- Jedną zmianę ubrania. Bluza, spodnie, skarpetki - włożone w wodoszczelny worek w razie wywrotki. Latem, gdy jest bardzo ciepło, wywrotka to nie problem, gorzej gdy jest chłodno. Spływ w mokrych ubraniach w chłodny dzień nie jest przyjemny, ponadto grozi przeziębieniem, zapaleniem oskrzeli czy nawet płuc.
- Ubranie przeciwdeszczowe.
- Nakrycie głowy. Krem do opalania - w razie pogody. (z filtrem)
- Uczuleniowcy swoje leki.
- Spray, ewentualnie. sztyft na komary i kleszcze
- Do kajaka małą torbę z prowiantem na kilkugodzinną wycieczkę, minimum 1,5 litra napoju.
- Etui nieprzemakalne na telefon komórkowy
- (jeżeli nie potrafimy pozostawić komórki w domu).





Podczas spływu:

- należy zawsze zakładać kamizelkę ratunkową gdyż mimo, iż kajak jest stabilny to można zaliczyć wywrotkę;
- należy pomagać sobie w pokonywaniu przeszkód znajdujących się na wodzie;
- osoba płynąca w pierwszym kajaku zawsze powinna informować pozostałych uczestników na zasadzie "podaj dalej" o niebezpieczeństwie, wystającym kamieniu, wystającym z wody kołku, zwalonym drzewie itp.
- należy zwracać uwagę na innych uczestników spływu - pamiętamy o tym, że jesteśmy grupą i płyniemy grupą;
- nie wolno zostawiać ostatniej osady w szyku samej;
- należy panować nad wiosłem i uważać by nie uderzyć innego uczestnika np. w głowę;
- należy pamiętać o tym, że zbyt ciężkie, gdy nasiąknie wodą podczas wywrotki będzie jeszcze cięższe;
- należy mieć ze sobą szczelnie zapakowaną apteczkę, gdyż w wodzie łatwo rozciąć nogę o szkło lub ostry kamień;
- nie powinno się wchodzić do wody boso, bo na dnie mogą być ostre kamienie, albo szkła;
- nie wolno pić wody z rzeki!

Pamiętaj!

- zawsze warto zebrać informacje o szlaku wodnym, bo im więcej wiemy o danej rzece, tym lepiej;
- trzeba wiedzieć, gdzie znajdują się tamy, progi wodne i młyny;
- gdyż powodowane przez nie spiętrzenia wody mogą okazać się najbardziej niebezpieczne dla uczestników spływu (mogą powodować wywrotki!);
- należy dobrać trasę do możliwości wszystkich uczestników;
- przed wpływieniem trzeba zawsze sprawdzić warunki pogodowe;
- w grupie powinna znajdować się osoba ze znajomością udzielania pierwszej pomocy.

