



# ABC KAJAKARZA

## KILKA WSKAZÓWEK, KTÓRE POMOGĄ CI PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO JEDNODNIOWEGO SPŁYWU KAJAKOWEGO

WERSJA DO DRUKU ZNAJDUJE SIĘ NA KOŃCU DOKUMENTU

### UBIÓR

- odzież dostosowana do warunków pogodowych,
- nakrycie głowy,
- specjalistyczne obuwie do wody, zapinane sandały lub buty które możemy zamoczyć,

Na spływ, najlepiej wybieraj ubrania wykonane ze sztucznych, szybkoschnących materiałów. Unikaj bawełny. Mokra bawełna wyiębia organizm. Ubierz się lekko i swobodnie. Unikaj ciasnych jeansów czy grubych, wełnianych swetrów. Buty nie powinny uciekać ze sropy, dlatego najlepiej nie brać kłapek i japońskich.

### RZECZY OBOWIĄZKOWE

Każdy uczestnik powinien mieć w swoim kajaku:

- sucha odzież: bielizna, szybkoschnąca koszulka, spodnie lub spodenki,
- woda lub napój,
- przekąska (baton, kanapka, owoc, bakalie, sezamki, itp.),
- bluza/kurtka,

Przynajmniej jedna osoba w grupie powinna zabrać:

- mała apteczka,
- telefon,
- krem przeciwśoneczny,
- taśma życia (czyt. papier toaletowy),
- spray na owady,
- foliowe worki na śmieci
- mapa spływu od Kajaki Słupia,

### RZECZY OPCJONALNE

- okulary przeciwśoneczne,
- peleryna przeciwdeszczowa,
- scyzoryk lub nóż,
- zapalniczka lub zapałki,
- pokrowiec wodoodporny na komórkę i inne dokumenty,
- ręcznik kąpielowy i strój kąpielowy,
- aparat lub kamera,
- dokładna mapa rzeki lub przewodnik,

Wybierając się na jeden z naszych spływów kilkugodzinnych i jednodniowych, zawsze otrzymasz, do każdego kajaka, trzydziestolitrowy, wodoszczelny worek, który pozwoli Ci się spakować.



## POMOCNE RADY

- W kajaku dwuosobowym osoba bardziej doświadczona i/lub cięższa i/lub silniejsza siedzi z tyłu kajaka.
- Wsiadając do kajaka, jako pierwsza wsiada osoba płynąca z przodu.
- Płynąc kajakiem nie śpieszymy się, wykonujemy spokojne, płynne ruchy, manewry i korygowanie kursu kajaka wykonujemy z odpowiednim wyprzedzeniem.
- Należy unikać ciągłego korygowania kursu poprzez hamowanie wiosłem (tzw. kontrę). Znacznie lepiej jest korygować kurs poprzez mocniejsze i obszerniejsze wiosłowanie po stronie w którą "ucieka" nam kajak.
- W kajaku można siedzieć tak, jak jest nam wygodnie. Należy jednak pamiętać, że jeśli chcemy płynąć najbardziej efektywnie, nasza sylwetka powinna być wyprostowana lub lekko pochylona do przodu. Wiosłując angażujemy całe ciało, nie tylko ręce. Wiosło zanurzamy maksymalnie daleko przed sobą, jak najbliżej burty kajaka. Ruch wykonujemy ciągnąc zanurzone pióro wiosła wzdłuż kajaka, kończąc ruch gdy pióro znajdzie się na naszej wysokości,
- Osoba siedząca z tyłu bardziej odpowiada za sterowanie kajakiem, a tempo płynięcia dopasowuje do osoby siedzącej z przodu.
- Osoba z przodu widzi więcej, więc może podpowiadać jak poruszać się na rzece.
- Powalone drzewa, czy niewielkie uskoki w rzece pokonujemy rozpędzając kajak.
- Zwalniamy lub wręcz zatrzymujemy się przed przeszkodami wymagającymi dokładnego manewrowania kajakiem lub przeciskania się.
- Płynąc w grupie najlepiej ustalić konkretne osoby/osady płynące z przodu i na końcu grupy. Osoba lub osada prowadząca, powinna znać trasę, miejsca przerw i miejsce zakończenia spływu. Osada płynąca z tyłu nie może być najstarsza.

### LOGISTYKA/TRANSPORT:

- Zbliżając się do mety najlepiej do nas zadzwonić. To usprawni logistykę i pozwoli maksymalnie skrócić czas oczekiwania na transport.
- Odległości dojazdu między metą a startem nigdy nie są duże, dlatego na mecie nie będziecie czekać długo.
- W standardowym rozwiązaniu zabieramy z mety samych kierowców, którzy wracają po swoich kolegów i koleżanki własnymi pojazdami. Zawsze można również dokupić pełen transport dla wszystkich uczestników!
- Pamiętaj, że jesteś na wypoczynku, dlatego zadbaj o dobry nastrój, pełen relaks bez zbędnego pośpiechu.

# **ABC KAJAKARZA**

## **KILKA WSKAZÓWEK, KTÓRE POMOGĄ CI PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO JEDNODNIOWEGO SPŁYWU KAJAKOWEGO**

### **UBIÓR**

---

- odzież dostosowana do warunków pogodowych,
- nakrycie głowy,
- specjalistyczne obuwie do wody, zapinane sandały lub buty które możemy zamoczyć,

Na spływ, najlepiej wybieraj ubrania wykonane ze sztucznych, szybkoschnących materiałów. Unikaj bawełny. Mokra bawełna wyziębia organizm. Ubierz się lekko i swobodnie. Unikaj ciasnych jeansów czy grubych, wełnianych swetrów. Buty nie powinny uciekać ze sropy, dlatego najlepiej nie brać kłapek i japońskich sandałów.

### **RZECZY OBOWIĄZKOWE**

---

Każdy uczestnik powinien mieć w swoim kajaku:

- sucha odzież: bielizna, szybkoschnąca koszulka, spodnie lub spodenki,
- woda lub napój,
- przekąska (baton, kanapka, owoc, bakalie, sezamki, itp.),
- bluza/kurtka,

Przynajmniej jedna osoba w grupie powinna zabrać:

- mała apteczka,
- telefon,
- krem przeciwsłoneczny,
- taśma życia (czyt. papier toaletowy),
- spray na owady,
- foliowe worki na śmieci
- mapa spływu od Kajaki Słupia,

### **RZECZY OPCJONALNE**

---

- okulary przeciwsłoneczne,
- peleryna przeciwdeszczowa,
- scyzoryk lub nóż,
- zapalniczka lub zapałki,
- pokrowiec wodoodporny na komórkę i inne dokumenty,
- ręcznik kąpielowy i strój kąpielowy,
- aparat lub kamera,
- dokładna mapa rzeki lub przewodnik,

Wybierając się na jeden z naszych spływów kilkugodzinnych i jednodniowych, zawsze otrzymasz, do każdego kajaka, trzydziestolitrowy, wodoszczelny worek, który pozwoli Ci się spakować.

## POMOCNE RADY

- W kajaku dwuosobowym osoba bardziej doświadczona i/lub cięższa i/lub silniejsza siedzi z tyłu kajaka.
- Wsiadając do kajaka, jako pierwsza wsiada osoba płynąca z przodu.
- Płynąc kajakiem nie śpieszymy się, wykonujemy spokojne, płynne ruchy, manewry i korygowanie kursu kajaka wykonujemy z odpowiednim wyprzedzeniem.
- Należy unikać ciągłego korygowania kursu poprzez hamowanie wiosłem (tzw. kontrę). Znacznie lepiej jest korygować kurs poprzez mocniejsze i obszerniejsze wiosłowanie po stronie w którą "ucieka" nam kajak.
- W kajaku można siedzieć tak, jak jest nam wygodnie. Należy jednak pamiętać, że jeśli chcemy płynąć najbardziej efektywnie, nasza sylwetka powinna być wyprostowana lub lekko pochylona do przodu. Wiosłując angażujemy całe ciało, nie tylko ręce. Wiosło zanurzamy maksymalnie daleko przed sobą, jak najbliżej burty kajaka. Ruch wykonujemy ciągnąc zanurzone pióro wiosła wzdłuż kajaka, kończąc ruch gdy pióro znajdzie się na naszej wysokości,
- Osoba siedząca z tyłu bardziej odpowiada za sterowanie kajakiem, a tempo płynięcia dopasowuje do osoby siedzącej z przodu.
- Osoba z przodu widzi więcej, więc może podpowiadać jak poruszać się na rzece.
- Powalone drzewa, czy niewielkie uskoki w rzece pokonujemy rozpędzając kajak.
- Zwalniamy lub wręcz zatrzymujemy się przed przeszkodami wymagającymi dokładnego manewrowania kajakiem lub przeciskania się.
- Płynąc w grupie najlepiej ustalić konkretne osoby/osady płynące z przodu i na końcu grupy. Osoba lub osada prowadząca, powinna znać trasę, miejsca przerw i miejsce zakończenia spływu. Osada płynąca z tyłu nie może być najstarsza.

### LOGISTYKA/TRANSPORT:

- Zbliżając się do mety najlepiej do nas zadzwonić. To usprawni logistykę i pozwoli maksymalnie skrócić czas oczekiwania na transport.
- Odległości dojazdu między metą a startem nigdy nie są duże, dlatego na mecie nie będziecie czekać długo.
- W standardowym rozwiązaniu zabieramy z mety samych kierowców, którzy wracają po swoich kolegów i koleżanki własnymi pojazdami. Zawsze można również dokupić pełen transport dla wszystkich uczestników!
- Pamiętaj, że jesteś na wypoczynku, dlatego zadbaj o dobry nastrój, pełen relaks bez zbędnego pośpiechu.