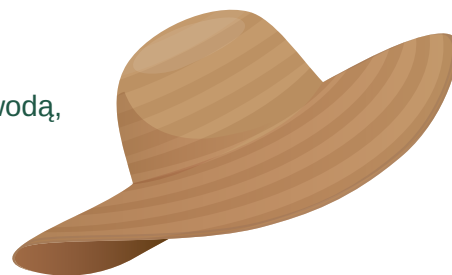
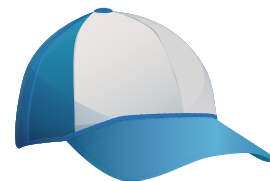


# PORADNIK KAJAKARZA

## Spływ kajakowy Szlakiem Wielkiej Pętli Wielkopolski

### W co się ubrać na spływ kajakowy?

- koszula lub T-shirt i spodnie, najlepiej z przewiewnego, oddychającego materiału,
- kapelusz na głowę i okulary przeciwsłoneczne,
- kąpielówki/strój kąpielowy,
- buty do sportów wodnych lub lekkie sandały zabezpieczające stopę przed skałeczeniem podczas brodzenia,
- cienka nieprzemakalna kurtka (lub peleryna przeciwdeszczowa),
- kompletny strój na zmianę, szczelnie zapakowany, by chronić go przed wodą,
- opcjonalnie rękawiczki, np. do jazdy na rowerze, dla większego komfortu wiosłowania.

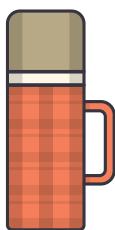


**Strój zawsze należy dopasować do warunków atmosferycznych.**

### Co zabrać na spływ kajakowy?



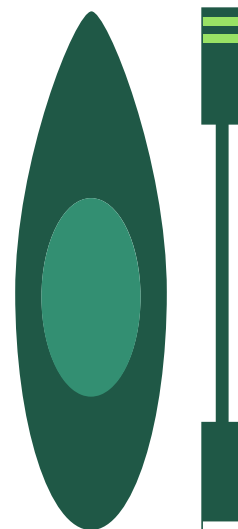
- opakowania hermetyczne na sprzęt fotograficzny, kluczyki, telefon, dokumenty, pieniądze,
- ręcznik kąpielowy – posłuży jako siedzisko i przyda się w nieprzewidzianych wypadkach,
- butelkę wody lub innego napoju,
- suchy prowiant (np. wysokoenergetyczne przekąski), zapakowany hermetycznie lub w wodoszczelne opakowanie,
- środki na komary,
- krem z filtrem przeciwsłonecznym,
- podręczną apteczkę – plastry, środki przeciwbólowe.



**Cały bagaż najlepiej spakować w wodoszczelną torbę lub plecak; jeśli takiej nie masz, zwykły plecak owiń reklamówką lub workiem na śmieci, by zabezpieczyć go przed zamoczeniem.**

### Warto pamiętać:

- materiały syntetyczne schną szybciej niż bawełna, dlatego jeśli decydujesz się na długie rękawy i spodnie, lepiej wybrać polar, niż koszulę flanelową i jeansy;
- wiele osób wychodzi z założenia, że lepiej mieć krótkie spodnie, niż spodnie długie i mokre,
- pogoda na wodzie może dynamicznie się zmieniać, dlatego nawet w upalny dzień dobrze mieć ze sobą przewiewną tunikę lub lekką bluzę (przyda się też w przypadku ostrego słońca, by ochronić przed poparzeniami) i cienką, nieprzemakalną kurtkę,
- buty takie jak klapki i japonki raczej nie sprawdzą się na spływie, bo mają skłonność do odpływania przy pierwszej okazji,
- wsiadaj do kajaka i wysiadaj z niego, gdy ustawiony jest dziobem w górę rzeki,
- przybijaj do brzegu zawsze pod prąd,
- nigdy nie wsiadaj do kajaka po spożyciu alkoholu i nie pij alkoholu w czasie spływu,
- zwracaj uwagę na innych i pomagaj im w razie potrzeby,
- pamiętaj o ochronie środowiska – puste opakowania włóż do osobnego worka, wyrzucisz je w miejscu do tego przeznaczonym.

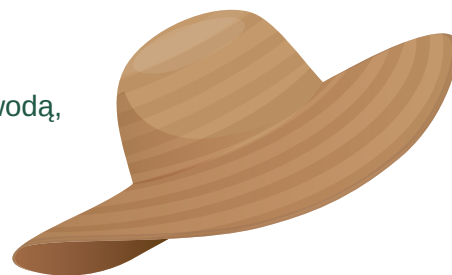
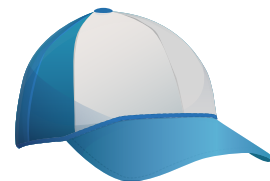


# PORADNIK KAJAKARZA

## Spływ kajakowy Szlakiem Wielkiej Pętli Wielkopolski

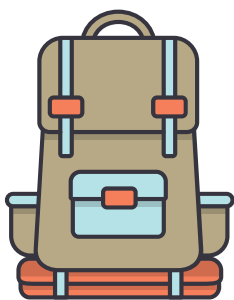
### W co się ubrać na spływ kajakowy?

- koszula lub T-shirt i spodnie, najlepiej z przewiewnego, oddychającego materiału,
- kapelusz na głowę i okulary przeciwsłoneczne,
- kąpielówki/strój kąpielowy,
- buty do sportów wodnych lub lekkie sandały zabezpieczające stopę przed skałeczeniem podczas brodzenia,
- cienka nieprzemakalna kurtka (lub peleryna przeciwdeszczowa),
- kompletny strój na zmianę, szczelnie zapakowany, by chronić go przed wodą,
- opcjonalnie rękawiczki, np. do jazdy na rowerze, dla większego komfortu wiosłowania.

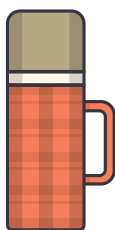


**Strój zawsze należy dopasować do warunków atmosferycznych.**

### Co zabrać na spływ kajakowy?



- opakowania hermetyczne na sprzęt fotograficzny, kluczyki, telefon, dokumenty, pieniądze,
- ręcznik kąpielowy – posłuży jako siedzisko i przyda się w nieprzewidzianych wypadkach,
- butelkę wody lub innego napoju,
- suchy prowiant (np. wysokoenergetyczne przekąski), zapakowany hermetycznie lub w wodoszczelne opakowanie,
- środki na komary,
- krem z filtrem przeciwsłonecznym,
- podręczną apteczkę – plastry, środki przeciwbólowe.



**Cały bagaż najlepiej spakować w wodoszczelną torbę lub plecak; jeśli takiej nie masz, zwykły plecak owiń reklamówką lub workiem na śmieci, by zabezpieczyć go przed zamoczeniem.**

### Warto pamiętać:

- materiały syntetyczne schną szybciej niż bawełna, dlatego jeśli decydujesz się na długie rękawy i spodnie, lepiej wybrać polar, niż koszulę flanelową i jeansy;
- wiele osób wychodzi z założenia, że lepiej mieć krótkie spodnie, niż spodnie długie i mokre,
- pogoda na wodzie może dynamicznie się zmieniać, dlatego nawet w upalny dzień dobrze mieć ze sobą przewiewną tunikę lub lekką bluzę (przyda się też w przypadku ostrego słońca, by ochronić przed poparzeniami) i cienką, nieprzemakalną kurtkę,
- buty takie jak klapki i japonki raczej nie sprawdzą się na spływie, bo mają skłonność do odpływania przy pierwszej okazji,
- wsiadaj do kajaka i wysiadaj z niego, gdy ustawiony jest dziobem w górę rzeki,
- przybijaj do brzegu zawsze pod prąd,
- nigdy nie wsiadaj do kajaka po spożyciu alkoholu i nie pij alkoholu w czasie spływu,
- zwracaj uwagę na innych i pomagaj im w razie potrzeby,
- pamiętaj o ochronie środowiska – puste opakowania włóż do osobnego worka, wyrzucisz je w miejscu do tego przeznaczonym.

