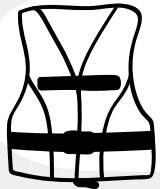


#BEZPIECZNIE NA KAJAKACH



obowiązkowo załóż (odpowiednio dobraną i dobrze zapiętą) kamizelkę asekuracyjną, która oprócz utonięcia chroni również przed urazami ciała w przypadku wywrotki



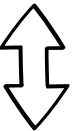
NA CO SZCZEGÓLNIIE ZWRACAĆ UWAGĘ?

➔ w kajakarstwie trzeba walczyć ze swoim pierwotnym instynktem np. w przypadku uderzenia w przeszkodę - drzewo na rzece - człowiek często odruchowo się od niej odpycha. A to rzeka i jej nurt stanowi w tym momencie zagrożenie, drzewo jest naszym przyjacielem, do którego dostawnie powinniśmy się przytulić i oprzeć, zrobić tzw. "przechył" burty kajaka w stronę nurtu, aby napierająca woda nie przewróciła kajaka

warto nawet w gronie znajomych ustalić szyk płynięcia - Kto otwiera sptyw i płynie pierwszy, kto zamyka sptyw i płynie ostatni



zachowaj odpowiednią odległość między kajakami, również między innymi grupami, szczególnie w momencie pokonywania przeszkody - brak odstępów to najczęstsza przyczyna wywrotek. warto jednak zachować odstępy takie, aby widzieć siebie nawzajem w grupie, kajak przed sobą i za sobą



współpracuj w kajaku dwuosobowym - ustal podział zadań, przeciwicz synchroniczne płynięcie. Z tyłu niech będzie osoba bardziej doświadczona oraz jak największy ciężar/bagaż. Osoba z przodu to kapitan: informuje o przeszkodach i często decyduje o drodze płynięcia oraz sternik: ma największe możliwości skręcania i obracania kajakiem

obowiązuje ruch prawostronny na większych akwenach a pierwszeństwo zawsze ma większa jednostka

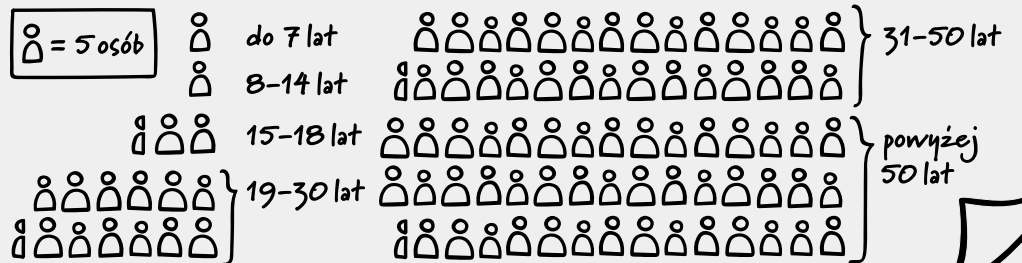
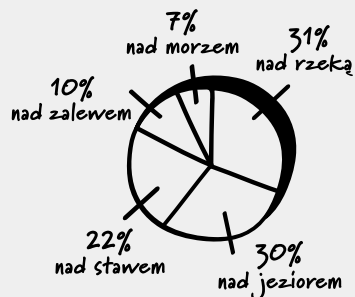
stuchaj się ratownika a przed zejściem na wodę ustal z grupą, kto w kajaku ma rzątkę ratowniczą, apteczkę, bierze ze sobą telefon itd.



STATYSTYKI UTONIEĆ W 2020 ROKU*

460
UTONIEĆ

co 4 osoba przed utonięciem piła alkohol



*ŹRÓDŁO: <https://statystyka.policja.pl/st/wybrane-statystyki/utonięcia/48247,Utonienia-2020.html> (dostęp: 2021-08-08)