

# PORADNIKI

## Spis treści

Rozdział I – Przepisy .....	2
Rozdział II – Słowniczek .....	4
Rozdział III – Bezpieczeństwo .....	6
Rozdział IV – Etykieta kajakowa .....	7
Rozdział V – Co ze sobą zabrać? .....	8
Rozdział VI – W co się ubrać na spływ kajakowy? .....	9
Rozdział VII – Apteczka na spływie kajakowym .....	10
Rozdział VIII – Jakie buty do kajaka? .....	11
Rozdział IX – Kajaki i pokonywanie przeszkód .....	12
Rozdział X – Słońce na spływie .....	13
Rozdział XI – Single na spływach .....	14
Rozdział XII – Ster w kajaku .....	15
Rozdział XIII – Co będę jeść na spływie? .....	16
Rozdział XIV – Czym jest odwój? .....	17
Rozdział XV – Własne kajaki? .....	18
Rozdział XVI – Jak pakuje się kajaki? .....	19
Rozdział XVII – Gdzie na kajaki? .....	19
Rozdział XVIII – Szyk płynięcia i dobór osad na spływie kajakowym .....	20
Rozdział XX – Spływy kajakowe zorganizowane czy indywidualne .....	21
Rozdział XIX – Weekendowe spływy kajakowe .....	21
Rozdział XXI – Kajaki kontra pontony .....	22
Rozdział XXII – Dziecko na biwaku i w kajaku .....	22
Rozdział XXIII – Worki, beczki i inne wodoodporne opakowania na spływy kajakowe .....	24
Rozdział XXIV – Rodzinne spływy kajakowe .....	25
Rozdział XXV – Zorganizowane spływy .....	25
Rozdział XXVI – Środki bezpieczeństwa na wodzie .....	26

**Materiały zawarte** w tym poradniku **zebrano** na podstawie:

[www.kajaki.lublin.pl](http://www.kajaki.lublin.pl)

[www.swornegacie.biz](http://www.swornegacie.biz)

[www.poradnik-kajakowy.pl](http://www.poradnik-kajakowy.pl)

[www.splywy.kajakowe.org](http://www.splywy.kajakowe.org)

Zebrał Grzegorz Skowron

Pakując kajaki musimy pamiętać o kilku rzeczach:

Po pierwsze: kajaki nie są z gumy. Ograniczmy ilość bagaży do niezbędnego minimum oraz nie zabierajmy rzeczy o sporych rozmiarach. Duży plecak ze stelażem, grill, fotele turystyczne po prostu się nie zmieszczą. Zawsze jest też łatwiej zapakować kilka pakunków mniejszych niż jeden ogromny.

Po drugie: wszystkie bagaże przewożone w kajaku powinny być zabezpieczone przed wodą. Od biedy mogą służyć temu grube worki na śmieci. Lepsze są profesjonalne worki żeglarskie i cała gama specjalnych pojemników hermetycznych, można je wypożyczyć w wypożyczalni kajaków.

Po trzecie: kajaki powinno się pakować na wodzie względnie na plaży tuż nad wodą. Pakowanie ich „koło namiotów” skończy się tym, że będą za ciężkie by je ruszyć lub nawet, ulegną podczas takich prób uszkodzeniu.

Po czwarte: musimy zadbać o odpowiednie rozmieszczenie naszego bagażu w kajaku. Rzeczy ciężkie, niepotrzebne w ciągu dnia, umieszczamy w rufie i dziobie. Rzeczy, które mogą się przydać na wodzie miejmy pod ręką. Przedmioty dłuższe jak karimata czy namiot bez problemu mogą płynąć w kokpicie, przy

burtach. Dobrze jest też więcej kilogramów umieścić w rufie, a nie w dziobie. Bardziej zanurzony dziób oznacza gorszą nautykę łódki.

Pakowanie kajaka tylko za pierwszym razem jest trudne. Traperskie spływy kajakowe to codzienne, a przy przenoskach, nawet kilkukrotne w ciągu dnia pakowanie i rozpakowywanie. Szybko nabiera się wprawy...

## Rozdział I – Przepisy

Prawo dla kajakarstwa

Ustawa z dnia 25 czerwca 2010 roku o sporcie (Dz. U. Z 2010 r. Nr 127 poz. 857, Nr 151, poz. 1014); Ustawa reguluje kwestie dotychczas zawarte w zastąpionych przez nią; ustawie z dnia 18 stycznia 1996 r. o kulturze fizycznej; rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 czerwca 2001 r. w sprawie kwalifikacji, stopni i tytułów zawodowych w dziedzinie kultury fizycznej oraz szczegółowych zasad i trybu ich uzyskiwania; rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12 września 2001 r. w sprawie szczegółowych zasad i warunków prowadzenia działalności w dziedzinie rekreacji ruchowej.

Ustawa określa m. in. warunki uzyskania uprawnień instruktora rekreacji ruchowej ze specjalnością kajakarstwo (minimum średnie wykształcenie + kurs specjalistyczny). Znajdziemy tutaj również normy prawne dotyczące organizacji form aktywnego wypoczynku rekreacyjno-sportowego, a w szczególności: biwaków, obozów, rajdów, zlotów, spływów, turniejów, festynów i zawodów amatorskich.

<http://isap.sejm.gov.pl/Download.jsessionid=AB164B69CA2DC862076D2ED01B8C6624?id=WDU20101270857&type=3>

Ustawa z dnia 18 lipca 2001 r. Prawo wodne (Dz.U. 2001 nr 115 poz. 1229)

Ustawa stanowi, że każdemu przysługuje prawo do powszechnego korzystania ze śródlądowych powierzchniowych wód publicznych, morskich wód wewnętrznych wraz z wodami Zatoki Gdańskiej i z wód morza terytorialnego, jeżeli przepisy nie stanowią inaczej. Korzystanie ze śluz lub pochylni jest odpłatne. Zakaz grodzienia nieruchomości przyległych do wód publicznych, w odległości mniejszej niż 1,5 m od linii brzegu, został zapisany w artykule 27 pkt 1. Zapis ten służy zagwarantowaniu obywatelom prawa powszechnego korzystania z wód publicznych. Na mocy tego prawa każdy w każdym miejscu może przybić do brzegu, przycumować łódkę, wyjść na brzeg i przejść wzdłuż jego linii. Wędkarz może łowić ryby, ale nie może w pasie nadbrzeżnym zaparkować samochodu. Z przystani i pomostów wolno korzystać wyłącznie za zgodą właściciela. Pas dostępu do wód pozostaje własnością właściciela nieruchomości, a za ograniczenie praw jego użytkownika właściciel nie otrzymuje odszkodowania. Stawianie płotów do samego lustra wody jest wykroczeniem i podlega karze grzywny do 5 tys.

<http://isap.sejm.gov.pl/Download?id=WDU20011151229&type=3>

Ustawa z dnia 21 grudnia 2000 r. o żegludze śródlądowej (Dz.U. 2001 nr 5 poz. 43 )

Ustawa reguluje sprawy związane z uprawianiem żeglugi na wodach śródlądowych, zawiera klasyfikacje dróg wodnych, omawia zasady poruszania się po szlakach wodnych. Stwierdza, że przy mijaniu statek płynący w górę drogi wodnej powinien, uwzględniając miejscowe warunki i ruch innych statków, ustąpić drogi statkowi płynącemu w dół drogi wodnej. Statek wyprzedzający powinien wyprzedzać statek wyprzedzany z jego lewej burty. Jeżeli szlak żeglowny jest dostatecznie szeroki, statek wyprzedzający może również wyprzedzać statek wyprzedzany z jego prawej burty. Minister właściwy do spraw transportu, mając na względzie konieczność zapewnienia bezpieczeństwa ruchu żeglugowego, określi, w drodze rozporządzenia, szczegółowe przepisy żeglugowe normujące ruch statków na szlaku żeglownym i w portach, sygnalizację wzrokową i dźwiękową oraz łączność radiową na śródlądowych drogach wodnych, sposoby oznakowania nawigacyjnego szlaku żeglownego, budowli i urządzeń hydrotechnicznych, przeszkód nawigacyjnych oraz budowli i linii przesyłowych, wzory znaków i sygnałów żeglugowych, ich znaczenie i zakres obowiązywania, kierując się obowiązującymi w tym zakresie wymaganiami międzynarodowymi.

<http://isap.sejm.gov.pl/Download?id=WDU20010050043&type=3>

Ustawa z dnia 28 września 1991 r. o lasach (Dz.U. 1991 nr 101 poz. 444 )

Ustawa określa zasady wstępu do lasu (biwakować można tylko na terenach wyznaczonych przez właściciela, palenie ognisk i używanie otwartego ognia jest zakazane w miejscach innych niż oznaczone oraz w odległości mniejszej niż 100 m od lasu, strażnicy leśni mają prawo legitymować i karać mandatami osoby łamiące te przepisy).

<http://isap.sejm.gov.pl/Download?id=WDU19911010444&type=3>

Ustawa z dnia 16 kwietnia 2004 r. o ochronie przyrody (Dz.U. 2004 nr 92 poz. 880 )

Ustawa reguluje między innymi kwestie poruszania się, przebywania, biwakowania poza wyznaczonymi szlakami lub miejscami, parkowania, cumowania poza wyznaczonymi drogami, parkingami, przystaniami, a także niszczenia urządzeń turystycznych innych, tablic i innych rodzajów oznakowania.

<http://isap.sejm.gov.pl/Download?id=WDU20040920880&type=3>

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 21 stycznia 1997 r. w sprawie warunków, jakie muszą spełniać organizatorzy wypoczynku dla dzieci i młodzieży szkolnej, a także zasad jego organizowania i nadzorowania (Dz.U. 1997 nr 12 poz. 67 )

Rozporządzenie określa, że wychowawcami w różnych formach wypoczynku mogą być również przewodnicy turystyki kwalifikowanej oraz instruktorzy Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego.

<http://isap.sejm.gov.pl/Download?id=WDU19970120067&type=2>

Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 6 maja 1997 r. w sprawie określenia warunków bezpieczeństwa osób przebywających w górach, pływających, kąpiących się i uprawiających sporty wodne (Dz.U. 1997 nr 57 poz. 358 )

Rozporządzenie określa, że jeśli w składzie załogi sprzętu pływającego są dzieci do lat 14, powinna nim kierować osoba pełnoletnia, ale gdy organizujemy imprezę wyłącznie dla dzieci to przepisu tego nie stosuje się.

<http://isap.sejm.gov.pl/Download?id=WDU19970570358&type=2>

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 8 listopada 2001 r. w sprawie warunków i sposobu organizowania przez publiczne przedszkola, szkoły i placówki krajoznawstwa i turystyki. (Dz. U. Nr 135, poz. 1516)

W rozporządzeniu znajdujemy zapisy określające, że szkoły organizując dla wychowanków i uczniów różnorodne formy krajoznawstwa i turystyki mogą współdziałać ze stowarzyszeniami i innymi podmiotami, których przedmiotem działalności jest krajoznawstwo i turystyka. Stwierdza również, że Dyrektor szkoły wyznacza kierownika wycieczki lub imprezy spośród pracowników pedagogicznych szkoły o kwalifikacjach odpowiednich do realizacji określonych form krajoznawstwa i turystyki. Kierownikiem wycieczki lub imprezy może być też inna, wyznaczona przez dyrektora szkoły osoba pełnoletnia posiadająca odpowiednie uprawnienia, w tym przewodnika turystycznego, przewodnika lub instruktora turystyki kwalifikowanej lub pilota wycieczek. Na kierowniku wycieczki spoczywa obowiązek opracowania programu i regulaminu wycieczki, zapoznania uczestników z warunkami bezpieczeństwa oraz m. in. dysponowanie i rozliczenie środków pieniężnych przeznaczonych na wycieczkę.

## Rozdział II – Słowniczek

**Asekuracja** – osoba lub grupa osób zabezpieczająca trudne lub mogące sprawiać początkującym kajakarzom problemy miejsce na rzece. Podstawowy sprzęt asekuracyjny to kamizelka i rzutka.

**Binduga** – wydzielone miejsce nad rzeką, kanałem lub jeziorem, służące do składowania i przygotowania drewna do spławu. Pozostałości po dawnych bindugach wykorzystywane są obecnie w wielu miejscach jako pomosty dla kajaków.

**Bystrze** – miejsce w rzece, w którym następuje lokalne przyspieszenie prądu wody, najczęściej wynikające z przewężenia lub obniżenia koryta rzeki, na mieliznach, szypotach i zakrętach rzek.

**Bród** – wypływanie, po którym można przejść na drugi brzeg rzeki

**Burta** – boczna ściana kajaka, patrząc w stronę dziobu widzimy odpowiednio prawą i lewą burtę.

**Canoe** (kanu, kanadyjka) – nazwa łódki z otwartym pokładem, którą pływa się przy pomocy pagajów, czyli wiosł z jednym piórem. W kanadyjce kłęcz się lub siedzi przodem do kierunku płynięcia.

**Chyłka** – linia oddzielająca bystrze od cofki.

**Cofka** – prąd rzeki odwrotny do nurtu, powstały w wyniku odbicia mas wody od dna lub zapory. Cofki często są wygodnymi miejscami do wsiadania i wysiadania z kajaka.

**Cumka** – kawałek linki przymocowanej zwykle do dziobu lub rufy, służący do przywiązania kajaka w czasie postoju. Przydaje się podczas „dni pieszego kajakarza” gdy musimy burłaczyć, czyli ciągnąć kajak brodząc po zbyt płytkiej wodzie.

**Czerwona latarnia** – ostatnia osada w szyku, poza którą nie wolno zostawać

**Człowiek-żaba** – metoda ratowania ludzi i sprzętu, kajakarz-ratownik operujący w nurcie uwiązany na linie trzymanej przez innych na brzegu.

**Czytanie wody** – umiejętność rozpoznawania przeszkód i wybierania optymalnej drogi płynięcia na podstawie wyglądu zwierciadła wody.

**Eskimoska** – samodzielne odwrócenie kajaka po wywrotce, bez opuszczenia kokpitu, zwykle przy pomocy wiosła i odpowiedniego ruchu bioder. Istnieje wiele odmian eskimosek np. dźwigniowa, na przedłużonym wiosle, na rękach, śrubowa, z kapeluszem.

**Fartuch** – wodoodporny materiał chroniący kokpit przed zalaniem.

**Jaz** – konstrukcja budowana w poprzek rzeki służąca do spiętrzenia wody. Mała zaporą mająca za zadanie utrzymanie stałego poziomu rzeki dla celów żeglugowych.

**Kabina** – żargonowe określenie wyjścia z kajaka po wywrotce.

**Kajak** – mała jednostka pływająca, przykryta pokładem, w której siedzi się przodem do kierunku płynięciem wiosłując dwupiórowym wiosłem. Kajaki najczęściej produkuje się z laminatu poliestrowo-szklanego lub polietylenu.

**Kamizelka asekuracyjna** – środek bezpieczeństwa zwiększający naszą wyporność, obowiązkowy na wodach otwartych i górskich

**Kokpit** – miejsce gdzie siedzi kajakarz, otwór w pokładzie.

**Kontra** – podstawowy manewr umożliwiający sterowanie kajakiem, polega na zagarnięciu wody bez odwracania pióra w kierunku dziobu kajaka.

**Koryto rzeki** – najniższa część doliny rzeki.

**Łacha** – ławica rzeczna będąca wałem piasku na rzece o niskim poziomie wody.

**Łuk** – zmiana kierunku rzeki do 45 stopni.

**Meander** – zakole na rzece, bardzo częste na terenach nizinnych.

**Naciąganie** – manewr przesuwania kajaka w bok, poprzez zagarnianie wody w stronę burty.

**Nurt** – najszybciej płynąca warstwa wody. Płynąc linią nurtu, płyniemy najszybciej i najbezpieczniej, ponieważ jest to struga wody najgłębsza i najszybsza.

**Oczerey** – roślinność przybrzeżna jezior.

**Odprawa** – zebranie wszystkich uczestników i kadry przed rozpoczęciem każdego etapu spływu, odprawa powinna obejmować szkolenie, dobór osad, ustalenie szyku płynięcia, podanie informacji o planowanym etapie itd.

**Odwój** – masa wody wirująca w postaci poziomego walca. W odwoju tworzą się dwa prądy: prąd wsteczny, który wciąga do niego wszystko co się znajdzie w jego zasięgu i wypływający który przy dnie wypływa w dół rzeki> szczególnie głębokie odwoje tworzą się z reguły za każdym sztucznym progami i stanowią

bardzo duże zagrożenie utonięcia, takie odwoje mogą być śmiertelnie niebezpieczne i nie powinny być spływane.

**Pagaj**– wiosło jednopiórowe używane do pływania kanadyjkami

**Pióro** – fragment wiosła, służący do zagarniania wody.

**Plos** – spokojnie płynąca woda w zakolach rzeki.

**Podpiętrzenie** – prowizoryczny jaz zamykany sezonowo i charakteryzujący się prostą konstrukcją.

**Polietylen** – tworzywo sztuczne o dużej wytrzymałości służące do produkcji kajaków. Kajaki górskie używane przez kajakarzy WW są najczęściej produkowane z tego materiału.

**Prądowiny** – osadzone na płycznach gałęzie i pnie drzew niesione przez prąd.

**Promowanie** – manewr polegający na przedostaniu kajakiem z jednej strony rzeki na drugą, poprzez wiosłowanie równoważące siłę nurtu.

**Próg** – uskok przegradzający koryto rzeki. Możliwość przepłynięcia kajakiem przez próg uzależniona jest od jego wysokości, ilości wody nad nim przepływającej (tzw. przewał) i długości i siły odwoju za progiem. Niektóre progi wymagają przenoski.

**Przemiał** – płyczna przegradzająca koryto.

**Przenoska**– przenoszenie brzegiem kajaków celem ominięcia miejsca, którego nie da się przepłynąć, na przykład zapory

**Przeszkoda stała** – przeszkoda na stałe grodząca przepływ i wymagająca przenoski kajaków.

**Rafting**– spływ górską rzeką na raftach czyli specjalnych pontonach

**Reperaturka**– zestaw służący do doraźnego łatania kajaka (żywica, utwardzacz, mata szklana, papier ścierny) laminatowego. W praktyce często zastępowany „izolepą”, czyli mocną taśmą izolacyjną.

**Rufa**– tylna część kajaka

**Rzutka** – popularny element ekwipunku asekuracyjno-ratunkowego, używany do ratowania ludzi. Lina z pływakiem, która rzucona wysuwa się ze specjalnego woreczka.

**Slap** – mały wodospad.

**Spadek wody** – różnica poziomu lustra wody na początku i na końcu danego odcinka rzeki wyrażona w metrach/na kilometr lub w procentach. Przykładowo jeśli zwierciadło wody na odcinku 1 kilometra obniżyło się o 50 cm to spadek rzeki wynosił 0,5% lub 0,05%. Zasadniczo im większy spadek tym siła nurtu i trudność rzeki są wyższe.

**Starorzecze**– zakole, w którym nie ma już nurtu, odcięte w całości lub częściowo od głównego koryta

**Sternik**– osoba siedząca w dwuosobowym kajaku z tyłu, odpowiedzialna za sterowanie, w miarę możliwości powinna być bardziej doświadczona i cięższa, w praktyce przy osadach mieszanych jest to najczęściej mężczyzna.

**Szlakowy**– osoba siedząca w kajaku z przodu

**Szyk płynięcia**– ustalony porządek płynięcia kajaków na spływie kajakowym

**Szypoty**– bystrze tworzące się nad kamienistym dnem z wystającymi z wody kamieniami i innymi przeszkodami na całej jej szerokości.

**Śluza** – urządzenie służące do pokonywania przez jednostkę pływającą różnic poziomów pomiędzy zbiornikami wodnymi; zawiera jedną lub kilka komór ograniczonych ruchomymi zamknięciami.

**Tratwa**– grupa złączonych burtami kajaków, spławiająca się z nurtem, częsty obrazek na spływach rekreacyjnych

**Trudność szlaku kajakowego**– warunki występujące na danej rzece: szybkość nurtu, bystrza, progi, zakręty itd., mierzone międzynarodową skalą

**Uciążliwość szlaku kajakowego**– stosunek czasu potrzebnego do opuszczenia kajaka i pokonania przeszkód do czasu płynięcia, mierzony sześciostopniową skalą

**Warkocz**– fragment szybkiego nurtu za przewężeniem bystrza. Wbrew pozorom właśnie tam należy płynąć.

**Wiosło**– urządzenie służące do napędzania kajaka, składające się z drążka i piór. Najpopularniejsze wiosła są wykonane z drewna, tworzyw sztucznych lub lekkich stopów. Wiosło może być proste (kąąt skrętu piór 0 stopni) lub skrętne. Wiosłowanie tym ostatnim wymaga przekręcania nadgarstka.

**WW**– skrót od angielskiego Biała Woda (White Water) lub dzika woda (Wild Water) oznaczający kajakarstwo górskie

**Zakręt** – zmiana kierunku rzeki pod kątem 45 – 135 stopni.

**Zapora, tama** – budowla nawodna spiętrzająca wodę powyżej 5 metrów. Niemożliwa do przepłynięcia w żadnej sytuacji.

**Zwara** – charakterystyczny ślad na powierzchni wody w kształcie falującej litery V zwróconej rozwarciem w dół rzeki, wywołany ostrą, sterczącą przeszkodą.

**Zwałkowe kajakarstwo** – pływanie kajakiem po rzekach z dużą ilością „zwałek”, czyli powalonych drzew

## Rozdział III – Bezpieczeństwo



Podstawy bezpieczeństwa na spływie kajakowym

Ponieważ temat bezpieczeństwa będzie przewijać się na wielu stronach tego poradnika, w tym miejscu wyliczone zostaną tylko podstawowe zasady, które pozwolą nam pływać bezpiecznie. Aby bezpiecznie odbywać spływy kajakowe należy:

-właściwie zaplanować imprezę, odpowiednio dobrać trasę spływu kajakowego, zdobyć o niej jak najwięcej informacji, dostosować etapy do możliwości i oczekiwań uczestników, przekazać wszystkie informacje grupie, poradzić co zabrać, na co należy być przygotowanym

-przed spływem przeprowadzić szkolenie z zakresu: wsiadanie do kajaka, techniki wiosłowania, czytanie wody, sposoby omijania przeszkód, zachowanie po wywrotce, podstawowe sygnały stosowane na rzece, etykieta wodniacka itd.

-właściwie dobrać osady i ustalić odpowiedni szyk pływania zwracając przy tym szczególną uwagę na osoby słabo pływające, niedoświadczone- w razie potrzeby dokonać na wodzie rozsad. Odległości między kajakami dobrać do charakteru odcinka i umiejętności załóg; mieć na oku te najsłabsze.

-wyznaczyć osadę prowadzącą spływ, której nie należy wyprzedzać i osadę zamykającą, poza którą nie należy zostawać

-wybrać „komandora”, odpowiedzialną i doświadczoną osobę, która jednoosobowo będzie sprawowała kierownictwo. Zasada jednoosobowego kierownictwa jest szczególnie ważna w kryzysowych sytuacjach, gdy nie ma czasu na demokratyczne szukanie rozwiązań!

-pomagać sobie wzajemnie, w szczególności nie zostawiać bez pomocy osób mniej doświadczonych

-zwracać uwagę na pogodę i stan wody- przy niesprzyjających warunkach lepiej darować sobie pływanie

-w przypadku wywrotki nie odwracać kajaka na głębokiej wodzie

-pod przeszkodami znajdującymi się nad wodą, na przykład gałęziami, przepływać powoli, pochylając się do przodu

-pamiętać o kamizelkach asekuracyjnych, rzutkach i dobrze wyposażonej apteczce

-nigdy nie pływać kajakiem przez miejsca niebezpieczne. Dotyczy to w szczególności sztucznych budowli hydrotechnicznych na przykład regularnych betonowych progów w poprzek rzeki. Tworzące się za nimi odwoje mogą być groźną pułapką.

-zawsze kończyć spływ przed zachodem słońca

-nigdy nie pływać pod wpływem alkoholu i innych środków odurzających

-zwracać uwagę na inne jednostki pływające

Kajakarstwo turystyczne to naprawdę bezpieczna zabawa. Postarajmy się o to, by nadal za taką uchodziła.

## Rozdział IV – Etykieta kajakowa

Spływy kajakowe jak każda forma aktywnego wypoczynku rządzą się swoimi prawami. Na kajakową etykietę składa się kilka norm zachowań, zaleceń związanych ze sprzętem i biwakami oraz elementy specjalnego ceremoniału. Zasady te oczywiście nigdzie nie są skodyfikowane, ale chcąc uchodzić za kulturalnego kajakarza warto wiedzieć, że na spływie kajakowym powinniśmy:

- słuchać i wykonywać polecenia komandora spływu.
- dbać o czystość kajaka, używać gąbki w celu usunięcia błota, liści, itp. – obowiązkowo dokonać gruntownego klaru po zakończeniu dziennego odcinka i całego spływu kajakowego
- siedzieć zawsze w kokpicie – pokład nie służy do siedzenia lub chodzenia po nim
- zachowywać się w miarę cicho tak na wodzie jak i na biwakach
- w trakcie spływu pozdrawiać inne osady, młodszy starszych, płynący z prądem płynących pod prąd, panowie panie
- pomagać sobie nawzajem, szczególnie przy pokonywaniu przeszkód lub jeżeli komuś przydarzy się wywrotka
- okazywać uprzejmość wobec innych osób znajdujących się nad wodą, szczególnie wędkarzy, których zwykle denerwuje dwudziesty kajak przepływający im po żyłce
- powstrzymać się od palenia w kajaku (jeśli musimy niedopałki zabierzmy ze sobą np. w małej, plastikowej butelce)
- oczywiście wszystkie śmieci jakie wyprodukujemy podczas spływu należy zabrać ze sobą i wyrzucić na lądzie w miejscu do tego przeznaczonym
- troszczyć się o powierzony sprzęt, pilnować swojego wiosła i kamizelki, a na biwaku wyklarowane kajaki ułożyć razem, jeden obok drugiego (wiosła i kamizelki można wsadzić do środka kajaka)
- absolutnie nie spożywać alkoholu na wodzie i przed wypłynięciem
- zachować porządek na biwakach, pamiętając że oprócz nas jest tam jeszcze natura oraz uczestnicy innych spływów.

## Rozdział V – Co ze sobą zabrać?

Lista rzeczy, które powinniśmy ze sobą zabrać na kajaki, zależy w dużej mierze od tego czy jest to wyjazd indywidualny czy zorganizowany. W tym drugim przypadku, trzeba sprawdzić co zapewnia organizator. Spływy kajakowe różnią się też w kwestii transportu bagaży. Jeśli jest przewidziany bus, który podąży za spływem możemy zabrać nieco więcej rzeczy i nieco mniej fachowo je spakować. Gdy planujemy płynąć z dobytkiem musimy go odpowiednio zabezpieczyć przed wodą a przede wszystkim mieć pewność, że po zapakowaniu kajaka znajdzie się jeszcze miejsce dla nas.

Na spływy kajakowe zabiera się między innymi:

- namiot (najlepiej niewielkie IGLO)
- śpiwór (o parametrach adekwatnych do pory roku)
- karimatę, matę samo pompującą się lub materac
- butlę turystyczną z palnikiem
- zapałki lub zapalniczki
- pojemnik na wodę
- saperkę
- niewielką siekierkę
- latarkę
- męszkę, kubek, sztućce, porządny nóż
- środki na komary
- apteczkę
- akcesoria przeciwsłoneczne (krem, kapelusz, okulary)
- worki na śmieci
- opakowania hermetyczne, w szczególności na kluczyki, telefon, dokumenty, pieniądze
- buty (sandały do kajaka, pełne obuwie na biwak)
- strój kąpielowy
- odzież biwakową i do spania (w tym obowiązkowo polar i kurtka przeciwdeszczowa)
- przybory toaletowe
- mapy, przewodniki
- instrumenty muzyczne
- piłka, karty, książka
- aparat fotograficzny
- jedzenie i picie

Pakując się na spływ kajakowy miejmy świadomość, że z prawdopodobieństwem graniczącym z pewnością nie będziemy przepływać w pobliżu galerii handlowej, dlatego o podstawowym sprzęcie nie możemy zapomnieć. Z drugiej jednak strony kajaki mają ograniczoną ładowność. Dlatego rzeczy zbędne lub o dużych gabarytach zostawmy w domu.

Namiot na spływ kajakowy zorganizowany

Namiot powinien być duży najlepiej z przedsionkiem. Jeżeli kupujemy namioty typu IGLO, które są wygodne w rozkładaniu i składaniu – to kupujemy markowe i koniecznie z tropikiem. Są również namioty samo rozkładające się, ale koło stworzone po złożeniu nie pozwala ich transportować kajakiem.

Teren pod namiot należy wybrać taki, aby było możliwie równe bez dołków, korzeni. Jeżeli biwak usytuowany jest na nierównym terenie to nie rozbijamy nigdy namiotów w miejscach zaniżonych. Równie niebezpieczne miejsca to pod podejrzanymi wyglądającymi, starymi konarami lub nad samą wodą.

W namiotach typu Igloo najpierw mocujemy pałki z włókna szklanego, potem przyszpilamy podłogę i mocujemy tropik. Przy innych namiotach najpierw mocujemy podłogę. Pamiętajmy o równomiernym napięciu podłogi i pozostałych płaszczyzn namiotu oraz o tym aby napięty tropik nie dotykał powłoki sypialni.

Przed wyjazdem na spływ należy sprawdzić stan sprzętu (linki, śledzie, szpilki stelaż). Braki uzupełniamy, a uszkodzenia naprawiamy. Po dopłynięciu na obozowisko niezwłocznie rozbijamy namiot, układamy w nim materace lub karimaty i rozkładamy śpiwory.



Pamiętajmy, aby po powrocie ze spływu rozłożyć namiot celem wyschnięcia i ewentualnych napraw.



## Rozdział VI – W co się ubrać na spływ kajakowy?



Przy założeniu, że większość początkujących kajakarzy na spływy kajakowe jeździ latem, sprawa ubioru na kajaki nie jest tak bardzo skomplikowana. W upalne dni wystarczą krótkie spodenki i przewiewna koszulka. Od chłodu groźniejsze jest w tej sytuacji słońce, które na kajakach może poważnie dobrać się nam do skóry. Nie zapominajmy o kremach z filtrem, kapeluszu na głowę i okularach przeciwsłonecznych. Warto by kapelusz i okulary miały sznureczki, dłużej się nimi nacieszymy płynąc na przykład pod nisko wiszącymi gałęziami. Oczywiście nigdy nie należy zapominać o butach, które chronią przed skaleczeniami podczas brodzenia. Podsumowując latem na spływy kajakowe ubieramy spodenki, koszulkę, okulary przeciwsłoneczne, coś dla ochrony głowy przed słońcem oraz buty do sportów wodnych lub sandały. Do tego w chłodniejsze dni lub gdy zanoszą się na deszcz warto spakować polar i cienką nieprzemakalną kurtkę. Na kajaki wybieramy ubrania z szybko schnących materiałów, jeansy może i dobrze leżą, ale po przypadkowym zamoczeniu najprawdopodobniej zostaną mokre do końca spływu.

Sprawa komplikuje się, gdy jest zimno, przy czym za „zimno” nie uważam tu temperatury plus osiemnaście stopni. Wtedy należy ubrać się cieplej na cebulkę.

Idealem jest bielizna termoaktywna, potem polar a na wierzch kurtka chroniąca przed wiatrem i wilgocią z oddychającą membraną. Nie musimy jednak ogacać się od stóp do głów gdy tylko zrobi się troszkę chłodniej. Podobnie jest z ciepłym, przelotnym, letnim deszczem- zachowajmy sztormiak na inną okazję. Jednak suchy polarek w nieprzemakalnym worku zawsze jest dobrze w kajaku mieć, nawet latem.

Oczywiście ubranie „biwakowe” to osobny temat.

Inaczej rzecz wygląda przy pływaniu zimą, w górach, szlakami zwałkowymi. Wtedy ubiór na kajak musimy wzbogacić odpowiednio o fartuchy, pianki, kaski, rękawiczki itd.

## Rozdział VII – Apteczka na spływie kajakowym



Apteczka jest absolutnie koniecznym elementem wyposażenia na każdym spływie kajakowym, bez względu na to czy jest to kilkugodzinna wycieczka czy wielodniowa wyprawa. Płynąc kajakiem często oddalamy się od cywilizacji, dróg i zawsze powinniśmy być przygotowani choćby na opatrzenie skaleczenia.

Na wodzie apteczka powinna płynąć w ostatnim kajaku – w razie potrzeby nie szukamy jej nerwowo, tylko czekamy na zamykającą szyk osadę. Na biwakach również musi być łatwo dostępna, najlepiej jeśli opiekuje się nią jedna osoba.

Apteczka musi być wodoodporna. Dobrze jeśli zrobiona jest ze sztywnego materiału. Idealnie sprawdzają się tu niewielkie hermetyczne beczki. Korzystając z nich mamy pewność, że zawartość pozostanie sucha, nawet podczas wywrotki i nie ulegnie zgnieceniu. Przed spływem musimy sprawdzić czy nasze medykamenty są kompletne i czy nie są przeterminowane.

W spływowej apteczce powinny się znaleźć między innymi materiały opatrunkowe (bandaż, gaza, plastry), środki odkażające (przynajmniej woda utleniona), leki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe (pyralgina, polopiryna, apap), środki łagodzące oparzenia słoneczne (np. Panthenol) coś na alergię (wapno, Allertec) oraz rękawiczki jednorazowe i małe nożyczki.

Na szczęście nie na każdym spływie kajakowym uciekanie się do pomocy leków jest konieczne. Jeśli już jednak taka sytuacja zaistnieje, zadbajmy o to by apteczka mogła dobrze spełnić swą rolę.

## Rozdział VIII – Jakiej buty do kajaka?

Spływy kajakowe w powszechnej świadomości kojarzą się z wakacjami, ciepłą wodą i słońcem. Skoro tak, czy płynąc kajakiem naprawdę **musimy mieć na nogach buty?**



Otóż musimy! **Z kajaka trzeba wysiadać**, spławiać go, przenosić. Dna polskich rzek rzadko przypominają karaibskie plaże- o skaleczenie nietrudno.

### Jakiej buty są najlepsze na kajaki?

Największą popularnością cieszą się **klapki**, które nie są jednak dobrym rozwiązaniem na spływy kajakowe, ponieważ bardzo łatwo się gubią. Wartki nurt, głęboki muł i można spokojnie sięgać po następną parę.

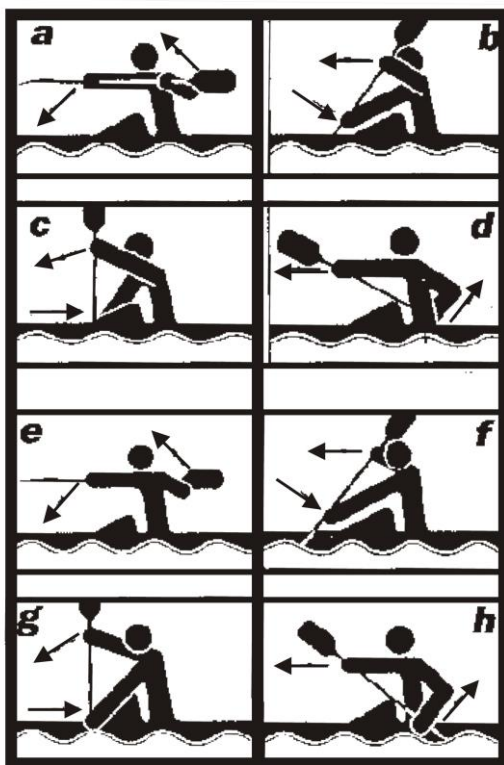
Drugą propozycją do kajaka są **buty pełne**– mogą to być nawet stare tenisówki lub neoprenowe buty do sportów wodnych. Mają one kilka zalet: nie spadają, dają stabilniejsze oparcie, nie dostają się do nich kamyczki, i jedną wadę- dłużej są mokre. Latem buty do sportów wodnych można kupić w niskiej cenie w większości supermarketów. Ten rodzaj obuwia polecam na Zwałkowe szlaki kajakowe, gdzie z kajaków musimy wychodzić bardzo często.

Kompromisowym rozwiązaniem podczas letnich spływów kajakowych są **sandały**. Ważne by wykonane były z syntetycznego, szybko schnącego materiału i miały mocne paski. Awaryjnie, na wypadek niższych temperatur, dobrze jest mieć w kajaku parę skarpet, zwykłych, które przed opuszczeniem łódki musimy zdjąć lub neoprenowych, które możemy zamoczyć. Oczywiście **na biwaku zmieniamy buty na „ładowe”**. Tutaj trekkingowe są wciąż bezkonkurencyjne.

## Rozdział IX – Kajaki i pokonywanie przeszkód

### Drzewo na szlaku kajakowym

Każda rzeka to ciek powierzchniowy płynący w naturalnym korycie. Im bardziej naturalnym tym, z punktu widzenia turystyki kajakowej, lepiej, bo ciekawiej. Pływanie wyregulowanymi kanałami jest może łatwiejsze, ale z pewnością nudne. Dobrze jest, jeśli na spływie „coś się dzieje”- melizna, zakręt, zwalone drzewo. Jak omijać przeszkody?



Pierwsza rzecz to koordynacja. Sternik, czyli osoba siedząca z tyłu, co prawda steruje kajakiem, lecz mniej widzi. To **szlakowy powinien czytać wodę**, szukać głównego nurtu i podpowiadać którądy płynąć. W praktyce, niedoświadczeni kajakarze, mają przed przeszkodą duże problemy w ustaleniu wspólnej strategii. Aby uniknąć chaotycznego machania wiosłami, czasami dobrze jest poprosić szlakowego by nie wiosłował przez chwilę.

Wiosła często trzeba odłożyć, składając je na burtę, równoległe do kajaka, **przepluwając pod przeszkodą**. Musimy się wtedy też pochylić. Robimy to zawsze do przodu. Odchylenie się na bok lub do tyłu grozi wywrotką, podrapaniem twarzy, zgubieniem okularów. Pod przeszkodami płyniemy wolno i spokojnie.

**Spływy kajakowe nizinymi rzekami**, zwłaszcza przy niskiej wodzie, zmuszają nas też do ciągłego wypatrywania głównego nurtu. Kształt dna meandrującej rzeki jest bardzo urozmaicony a główny nurt przechodzi od jednego brzegu do drugiego. Trzymanie się zewnętrznej strony zakrętów to najprostszy sposób omijania wypłyceń. Jeśli jednak, **kajak osiadł na mieliźnie**, po prostu z niego wysiadzmy. Brodzenie po wodzie też jest elementem tej zabawy.

W nurcie znajdziemy też wiele **przeszkód podwodnych lub częściowo podwodnych** jak kołki, korzenie czy kamienie. W miarę możliwości należy je ominąć. Bliższy kontakt z tego rodzaju atrakcjami może skończyć się uszkodzeniem sprzętu lub wywrotką. Szczególnie groźne jest zablokowanie kajaka w poprzek silnego nurtu. Nie należy się wtedy odchylić „od przeszkody”, gdyż tylko pomagamy napierającej na burtę wodzie w przewróceniu łódki. Ratujemy się przechylając „na przeszkodę”.

Przepływając przez **małe prożki** wybieramy miejsce gdzie warkocz wody jest największy. Jeśli uznamy, że przeszkoda jest za trudna do pokonania pozostaje nam wysiąść i spławić kajak lub przenieść go brzegiem.

Kajakarstwo to forma rekreacji ucząca współpracy, dlatego **nigdy nie należy zostawiać bez pomocy osady w tarapatach**. Pomocy udzielamy bez niepotrzebnej paniki czy sensacji oraz drwin.

## Rozdział X – Słońce na spływie

Zachód słońca na spływie kajakowym

Spływy kajakowe to forma aktywności kojarzona z wodą, ale to słońce bardzo często jest źródłem udręki. Na co zwrócić uwagę, by ciesząc się słońcem nie narobić sobie kłopotu?



Pierwsza rzecz to chronić skórę. Płynąc kajakiem narażeni jesteście na wielogodzinną ekspozycję na słońce. Bliskość wody, lekka bryza daje często złudne poczucie chłodu i dopiero wieczorem piecząca skóra uświadamia nam, że coś zbagatelizowaliśmy. Dlatego nie wolno nam zapomnieć o regularnym smarowaniu skóry kremem z wysokim filtrem. Szczególnie zabezpieczyć powinniśmy uszy, kark, nos, usta oraz... kolana wraz z przyległościami. Sterczące z kokpitu kolana często bywają pierwszą ofiarą promieni UV, a widok kajakarzy płynących z ręcznikami na poparzonych nogach wcale nie jest taki rzadki. Jeśli już zdarzyło nam się oparzenie słoneczne koniecznie posmarujmy skórę odpowiednim preparatem, który powinniśmy znaleźć w spływowej apteczce np panthenolem. Przed zgubnym skutkiem nadmiernego opalania w szczególności chronić powinniśmy dzieci.

Druga rzecz to oczy. Najlepszym sposobem na ochronę oczu są oczywiście odpowiednio dobrane okulary z filtrem UV. Koniecznym elementem ubioru jest też czapka z daszkiem lub- gwarantujący najlepszą ochronę- kapelusz z szerokim rondem. Promieniowanie słoneczne bywa przyczyną oparzenia spojówek objawiającego się zaczerwienieniem, łzawieniem i pieczeniem zaś u dzieci może nawet doprowadzić do uszkodzenia siatkówki.

I jeszcze jedna odsłona słonecznego horroru: przegrzanie mające w skrajnych przypadkach formę udaru. Jeśli zaczynasz się dziwnie zachowywać, masz zaburzenia równowagi, nudności, głowa boli, tętno przyspiesza, skóra wysusza zaprzestań wysiłku, schroń się w cieniu, schłodź i nawodnij ciało. Do udaru dochodzi najczęściej przez nieosłanianie głowy i karku oraz zapominanie o konieczności przyjmowania płynów. Regularne picie wody zatem jest absolutnie niezbędne podczas intensywnego wysiłku przy wysokich temperaturach. Wody, moi Drodzy, wody! W końcu kajakarstwo to sport wodny

## Rozdział XI – Single na spływach

Singiel może pływać sam dwuosobowym kajakiem, ale nie musi...

Wiele osób zadaje mi pytania: Czy mogę jechać na kajaki sam? Czy możemy **wybrać się w trójkę skoro kajaki są dwuosobowe**? Odpowiedź jest oczywiście twierdząca. Tak, przy indywidualnym wynajmie jak i zorganizowanych spływach nie jest wymagana parzysta liczba uczestników.



STU metrowy kajak

Przy wynajmie kajaków sprawa jest prosta, gdy mamy do dyspozycji kajaki jednoosobowe lub- rzadko spotykane- trzyosobowe, ale nie każda wypożyczalnia kajaków posiada taki sprzęt. Najpopularniejsze są jednak dwójki, co nie jest wcale wielkim problemem. **Kajakiem dwuosobowym można spokojnie płynąć samemu.** Różnica jest taka, że jedynki są tylko trochę krótsze. Wiele osób wynajmujących kajaki celowo decyduje się na takie rozwiązanie, gdyż jest im po prostu wygodniej. Łatwiej też się spakować, gdy w grupie są takie kajaki cargo, do których wsadzamy dodatkową wodę, kuchenkę czy nawet drewno. Zastrzegam, że płynięcie samemu w kajaku w grupie to nie to samo, co płynięcie samotne, którego z powodów bezpieczeństwa nie rekomenduję.

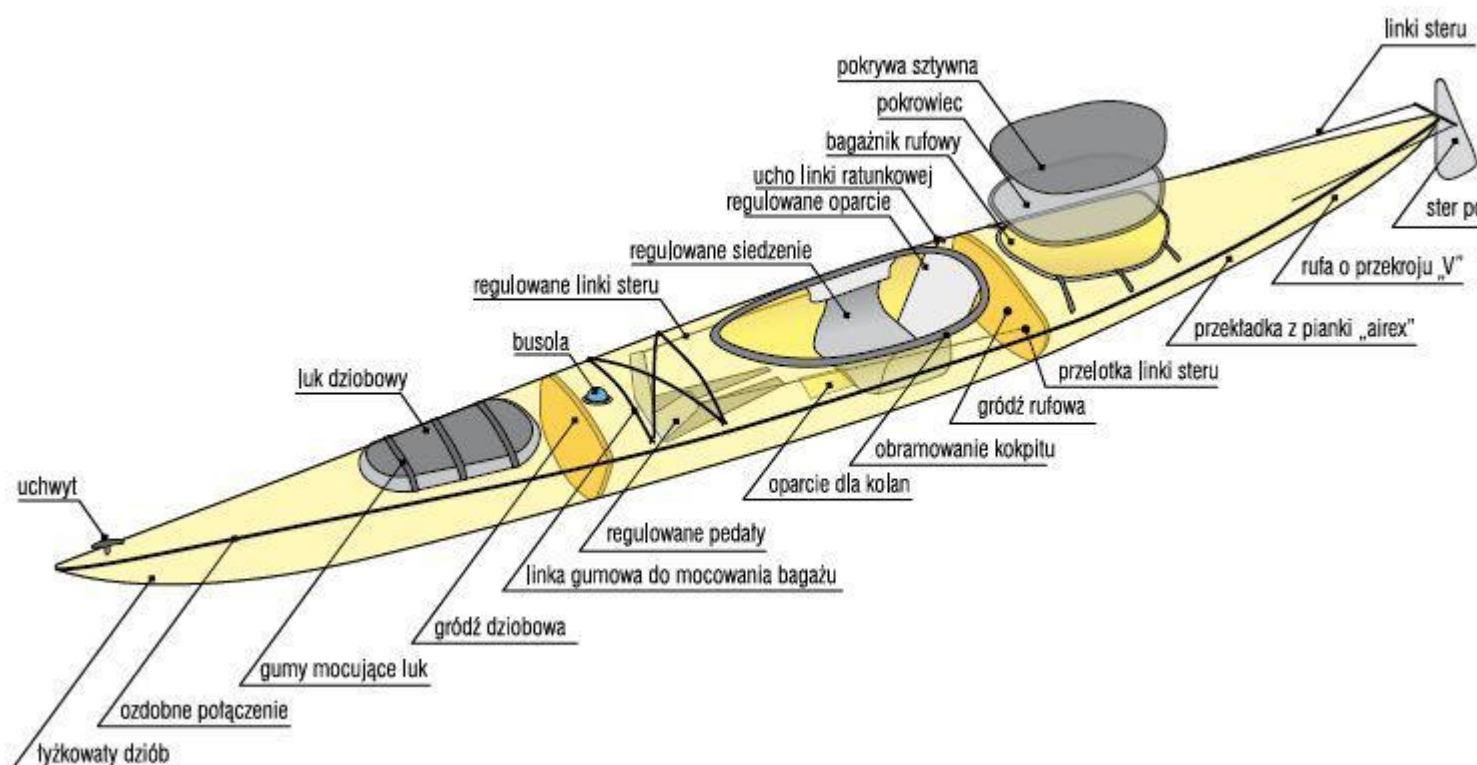
Na zorganizowanych spływach kajakowych wykupujemy „miejsce w kajaku dwuosobowym”. Single mogą więc spać spokojnie, gdyż pewnie dostaną do załogi innego singla. **Osady dobierane są na miejscu.** Oczywiście preferencje rodzinne czy towarzyskie są tu pierwszym kryterium, ale chodzi też o to by według klucza „doświadczenie, waga, płeć” pousadzać singli. Jeśli zostają wolne kajaki organizatorzy często pozwalają chętnym płynąć samemu. Jeśli singiel nie chce płynąć sam i nie ma go już gdzie upchnąć pozostają **miejsca w kajakach instruktorskich lub kierownictwa spływu.** Tam też najpewniej trafi „nadliczbowe” dziecko.

Bez względu na to ilu was jest możecie się bez obaw wybrać na spływ kajakowy.

## Rozdział XII – Ster w kajaku

### Kajaki z i bez steru

Kilka razy spotkałem się z pytaniem czy w kajaku jest ster. Owszem, część kajaków jest w niego wyposażonych. Niektórzy kajakarze bardzo chwala sobie takie rozwiązanie. Ster w mojej opinii zdaje egzamin tylko na odpowiednio szerokich i głębokich wodach. Świetnie się sprawdza na przykład przy pokonywaniu jeziora, szczególnie przy bocznym wietrze, ponieważ skutecznie pomaga utrzymywać kierunek. Łatwiej nam płynąć prosto i wkładamy w to mniej energii, niż przy utrzymywaniu kursu przy pomocy wiosła.



**Podczas spływu kajakowego rzeką**, zwłaszcza płytką, z dużą ilością przeszkód ze sterem jest jednak więcej problemów. Zupełnie zaś nie wyobrażam sobie ciągłej troski o delikatne w sumie urządzenie podczas pływania rzeką zwałkową. Kręte koryto, duża ilość zwałonych drzew, niski poziom wody czy wodna roślinność to nie jest wymarzona trasa dla kajaków ze sterem. Dodatkowo musimy pamiętać, że ster praktycznie nie działa przy niewielkiej prędkości kajaka względem wody, czyli na rzece, na której dużo się dzieje jest właściwie bezużyteczny.

Reasumując: jeśli ktoś chce popłynąć po jeziorze może spokojnie wybrać kajak ze sterem, jako elementem ułatwiającym utrzymanie kierunku. Tym, którzy chcą płynąć rzekami do wszelkich manewrów radzę jednak używać tylko wiosła.

## Rozdział XIII – Co będę jeść na spływie?

Co się je podczas spływu kajakowego?

Wybierając się na spływ kajakowy warto przemyśleć i zaplanować kwestię jedzenia i zaopatrzenia w nie. Z reguły firmy zajmujące się organizacją imprez kajakowych nie zapewniają wyżywienia za wyjątkiem spływów firmowych czy imprez integracyjnych, które są „szyte na miarę” i rządzą się własnymi prawami. Zdarza się, że organizator spływu zapewnia kielbasę na jedno z ognisk ale poza tym jesteśmy, w kwestii aprowizacji, zdani na siebie. Przed wyjazdem na **spływ kajakowy** zorientujmy się jakimi udogodnieniami w kwestii przygotowywania posiłków dysponuje organizator imprezy. Czy na biwakach będziemy mieć dostęp do kuchenek gazowych oraz wody do gotowania. Niezależnie od ilości dni **zapakujmy kubek, menażkę, nóż i łyżkę**. Można również zabrać nietłukący termos, zwłaszcza jeśli przewidujemy gorszą pogodę.

Mając na uwadze letnie temperatury pamiętajmy aby **zabierać żywność, która nie zepsuje się w upale**. Na pierwsze ognisko lub dzień na wodzie możemy wziąć półprodukty lub dania przygotowane w domu, które spożyjemy w pierwszej kolejności po podgrzaniu na ognisku lub kuchence turystycznej. W kolejnych dniach spływu menu prawdopodobnie będzie mniej wyszukane ale koniecznie zaopatrzymy się w odpowiednią ilość gotowych dań, łatwych w przygotowaniu na biwaku, gdyż zaopatrzenie w wiejskich sklepach mijanych na trasie często jest skąpe i może nie zaspokoić naszych potrzeb.

**Sklepy** w małych miejscowościach, **przy mniej popularnych szlakach kajakowych** oferują ubogi asortyment produktów instant a takie artykuły jak pieczywo, zazwyczaj dowożone są do nich na zamówienie mieszkańców. Może więc okazać się, że chleba dla nas nie wystarczy. Kolejną sprawą wartą uwagi są godziny otwarcia wiejskich sklepów, które często są mało standardowe i równie dobrze może okazać się, że sklep jest czynny do godziny 15, lub tylko przez kilka godzin rano.

Zaopatrzeni w żelazne rezerwy ulubionej „zupki z kubka”, konserw mięsnych czy pasztetu nie zapomnijmy dorzucić do kajakowej spiżarni **kilku batonów czy owoców**. Spędzając cały dzień w kajaku nasz organizm zużyje więcej energii niż siedząc przed komputerem, nie zakładajmy więc, że po całym dniu płynięcia jedna zupka nam wystarczy. Na wodę warto zabrać kanapkę, owoce czy słodkie przysmaki, którymi możemy uzupełnić kalorie w trakcie płynięcia lub zafundować sobie zastrzyk energii gdy braknie sił podczas ostatniej godziny w kajaku. Oprócz żywności **nie zapominajmy o napojach**. Woda mineralna czy inne napoje bezalkoholowe są nieodzowną pozycją na naszej liście zakupów. Warto też zabrać herbatę lub kawę.

W przypadku uczestnictwa w **spływie weekendowym** zaplanowanie jadłospisu nie powinno być problemem. Przez te dwa dni jedzenie „chińskiej zupy z Radomia” zalewanej wrzątkiem nie powinno się znudzić a dla niektórych (zwłaszcza najmłodszych uczestników spływu) może nawet stanowić nie lada atrakcję. Sklepy oferują szeroką gamę dań instant, których niewątpliwą zaletą jest krótki czas ich przygotowania oraz łatwość ich przechowywania niezależnie od temperatury. Na te kilka dni zapakujmy też pieczywo i wszystko co potrzebne do przygotowania kanapek.

Jeśli decydujemy się na dłuższą wyprawę kajakiem oczywistym jest, że nie zabierzemy ze sobą aprowizacji na cały wyjazd. Ograniczmy się do żelaznej rezerwy na pierwsze dni spływu uwzględniając nasze ulubione produkty, których może nie być w sklepach na trasie. Zaopatrzymy też się w garnek do przygotowywania potraw oraz menażkę, kubek, ostry nóż i sztućce.

Pamiętajmy, że po dniu w kajaku na każdym biwaku jest zazwyczaj **możliwość rozpalenia ogniska**, które poza stworzeniem nastroju czy ogrzaniem uczestników w chłodne wieczory stanowi doskonałą okazję **do przygotowania ciepłego posiłku** a nawet wyszukanej uczyty.





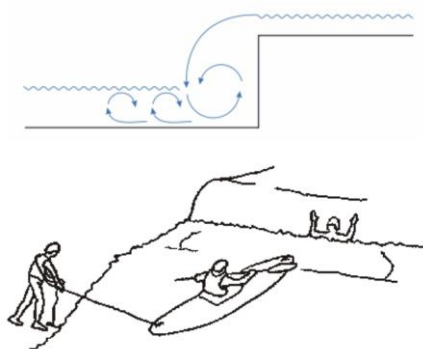
Menu skomponować możemy zaczynając od biwakowego „evergreena” jakim jest kiełbasa z ogniska, poprzez tosty z serem, szaszłyki, kaszanki, ser pleśniowy i czosnek a kończąc wyszukanym deserem w postaci bananów w czekoladzie czy grzanek z masłem, cukrem i cynamonem.

## Rozdział XIV – Czym jest odwój?

Odwój – akcja ratownicza

Odwój powstaje tam gdzie rzeka pokonuje uskoki dna. Jest silnie natlenioną masą wody krążącą w postaci poziomego walca. Niektóre odwoje nie są szczególnie przerażające i są wykorzystywane do zabawy lub ćwiczeń, choćby w kajakowym rodeo. My zajmiemy się dziś tymi **najbardziej niebezpiecznymi–regularnymi odwojami** o głębokiej cyrkulacji powstającymi za sztucznymi progami.

Progi naturalne są nieregularne, często nie na całą szerokość rzeki, woda przepływa przez nie w różny sposób. Dla kajakarza to dobra sytuacja gdyż dużo łatwiej może pokonać powstały za progiem Odwój. Prawda jest bowiem taka, że od wysokości progu ważniejsze jest to co się dzieje za nim. Sztuczne progi przegradzają całe koryto a ich regularny kształt powoduje powstanie **śmiertelnie niebezpiecznego odwoju**. Pułapka polega na tym, że woda spada, odpływa przy dnie po czym wraca przy powierzchni w stronę progu. Dodatkowo jest silnie natleniona, co zmniejsza jej gęstość i znacznie utrudnia płynięcie. Taki regularny walec wirujący poziomo za progiem, może być na tyle silny, że zatrzyma nawet wybornego pływaka na... wieczność. Nawet przy głębokości nieprzekraczającej 1,5m. Znane są przypadki utonięcia osób spieszących na ratunek uwięzionym w odwoju lub takich, które wpływały w Odwój wpływ kąpiąc się poniżej progu.



Istnieje kilka sposobów ratowania osób uwięzionych w odwoju, na przykład za pomocą rzutki rękawowej, liny rozciągniętej w poprzek nurtu, łańcucha łodzi, „człowieka żaby” lecz nie będą one nam potrzebne gdy dopilnujemy, by nikt nie znalazł się w wodzie poniżej progu. Oznacza to jedno: **NIE PRZEPLYWAMY: sztucznych przeszkód, progów, jazów**. Kajaki musimy przenieść brzegiem. Dobra informacja jest taka, że na nizinnych rzekach niebezpiecznych odwojów jest stosunkowo niewiele.

## Rozdział XV – Własne kajaki?

Jak przewozić własne kajaki?

Jeśli każdego roku spędzamy sporo czasu na wodzie możemy pomyśleć o zainwestowaniu we własne kajaki. Możemy wtedy kupić taki sprzęt jaki uznamy za najlepszy do naszych potrzeb. Rozwiązanie takie ma jednak kilka minusów:

Po pierwsze: musimy mieć miejsce gdzie będziemy nasze kajaki przechowywać. Najpopularniejsze turystyczne „dwójki” mają około 5 metrów długości, a więc mieszkanie w bloku odpada.

Po drugie: transport kajaków jest niezwykle kłopotliwy. Można pokusić się o ładowanie ich na dach samochodu, lecz dużo lepszym pomysłem jest specjalna przyczepa z odpowiednim stelażem i przedłużonym dyszlem (wystarczy lekka konstrukcja o DMC do 750kg) Na przyczepę możemy załadować więcej niż dwa kajaki lecz jest ona dodatkowym kosztem i znowu musimy mieć gdzie ją trzymać.



Po trzecie: nawet jeśli zawieziemy kajaki na dachu swojego samochodu, po spływie musimy jakoś się do niego dostać i wrócić po sprzęt, co nie zawsze jest proste.

Po czwarte: jeśli chcemy płynąć w większym gronie na przykład zapraszając na spływ znajomych i tak musimy wypożyczyć dodatkowe kajaki i zapłacić za ich transport, a jego koszt zależy tylko od kilometrów a nie od liczby przewożonych kajaków

Podsumowując: jeśli jesteśmy wytrawnymi kajakarzami, dużo płynamy i wiemy jak poradzić sobie z logistyczno-magazynowymi problemami- możemy pomyśleć o kupnie swoich kajaków. Jeśli płynamy sporadycznie lepiej będzie skorzystać z oferty firmy posiadającej kajaki na wynajem i dysponującej odpowiednimi przyczepami do ich transportu. Kajaki będą przywiezione we wskazane miejsce, odebrane po spływie a kierowcy zostaną odwiezieni do samochodów. Przy okazjonalnym pływaniu ta wersja jest wygodniejsza i tańsza.

## Rozdział XVI – Jak pakuje się kajaki?

Pakując kajaki musimy pamiętać o kilku rzeczach:

**Po pierwsze:** kajaki nie są z gumy. Ograniczmy ilość bagaży do niezbędnego minimum oraz nie zabierajmy rzeczy o sporych rozmiarach. Duży plecak ze stelażem, grill, fotele turystyczne po prostu się nie zmieszczą. Zawsze jest też łatwiej zapakować kilka pakunków mniejszych niż jeden ogromny.

**Po drugie:** wszystkie bagaże przewożone w kajaku powinny być

zabezpieczone przed wodą. Od biedy mogą służyć temu grube worki na śmieci. Lepsze są profesjonalne worki żeglarskie i cała gama specjalnych pojemników hermetycznych, można je wypożyczyć w wypożyczalni kajaków.

**Po trzecie:** kajaki powinno się pakować na wodzie względnie na plaży tuż nad wodą. Pakowanie ich „koło namiotów” skończy się tym, że będą za ciężkie by je ruszyć lub nawet, ulegną podczas takich prób uszkodzeniu.

**Po czwarte:** musimy zadbać o odpowiednie rozmieszczenie naszego bagażu w kajaku. Rzeczy ciężkie, niepotrzebne w ciągu dnia, umieszczamy w rufie i dziobie. Rzeczy, które mogą się przydać na wodzie miejmy pod ręką. Przedmioty dłuższe jak karimata czy namiot bez problemu mogą płynąć w kokpicie, przy burtach. Dobrze jest też więcej kilogramów umieścić w rufie, a nie w dziobie. Bardziej zanurzony dziób oznacza gorszą nautykę łódki.

Pakowanie kajaka tylko za pierwszym razem jest trudne. Traperskie spływy kajakowe to codzienne, a przy przenoskach, nawet kilkukrotne w ciągu dnia pakowanie i rozpakowywanie. Szybko nabiera się wprawy...

## Rozdział XVII – Gdzie na kajaki?

Na kajaki nie tylko na Mazury

Planując wyprawę na kajaki w pierwszej kolejności myślimy o północnej Polsce. Mazury, Suwalszczyzna, Bory Tucholskie, Kaszuby, Pomorze Zachodnie to regiony najczęściej kojarzone ze spływami kajakowymi a nazwy takich rzek jak Czarna Hańcza, Krutynia, Brda, Drawa brzmią swojsko w uszach każdego kajakarza. Przywykło się myśleć, że jeśli **spływy kajakowe to tylko na północy Polski. Nic bardziej błędnego.**

Kajakami można pływać od Ziemi Lubuskiej (Obra, Pliszka, Paklica) po Lubelszczyznę i Rostocze (Bóg, Wieprz, Bystrzyca). Również w centralnej Polsce znajdziemy ciekawe szlaki kajakowe. Rzeki Polski Południowej takie jak San, Wisłoka, Dunajec, Raba płynące przez góry lub pogórze nie są polecane wszystkim, nie na każdym sprzęcie i nie o każdej porze roku. Po pierwsze żwawiej płynąca rzeka góraska wymaga od kajakarza większych umiejętności. Po drugie do pływania górkimi rzekami najlepiej nadają się krótkie polietylenowe jedynki z fartuchami. Po trzecie na wielu z tych tras podczas upalnego lata, z powodu niskiego stanu wody, nie bardzo jest po czym pływać.

Na szczęście nawet w południowej Polsce znajdziemy szlaki kajakowe doskonale nadające się do uprawiania nizinnej turystyki kajakowej. Coraz częściej kajaki zobaczyć można na takich rzekach jak: Mała Panew, Bóbr, Barycz czy Odra. Pływa się też po Liswarcie czy górnej Warcie. Doskonałym miejscem na uprawianie turystyki kajakowej jest także Dolina Pilicy i Dolina Nidy. Biała Nida, Czarna Nida i Pilica to wymarzone rzeki do organizacji spływów nizinnych a dla mieszkańców południowej czy centralnej Polski świetna alternatywa dla odległych tras kajakowych, ponieważ z Krakowa, Śląska i Łodzi nad Nidę czy Pilicę można dostać się w ciągu jednej, dwóch godzin. **Spływy kajakowe** w Polsce cieszą się coraz większą popularnością i coraz częściej, zamiast na Mazury, na kajaki jeździ się na mniej znane rzeki nizinne w południowej i środkowej części Polski.

# Rozdział XVIII – Szyk płynięcia i dobór osad na spływie kajakowym

## Spływy kajakowe

Dobór osad to element odprawy, która powinna mieć miejsce przed każdym spływem kajakowym. Pozwala na **ustalenie kto z kim będzie siedział w kajaku**. Najczęściej decydują oczywiście względy rodzinne lub towarzyskie, ale czasami, trzeba skonfigurować osady „ręcznie”. Bierzemy wtedy pod uwagę kilka kryteriów: wagę, płęć, doświadczenie, umiejętności, wiek uczestników spływu. Kierując się tym kluczem doświadczonemu, cięższemu, silniejszemu kajakarzowi, który będzie siedział z tyłu, proponujemy towarzystwo osoby mniej zaprawionej w bojach. Jeśli zajdzie taka potrzeba, osady które zupełnie sobie nie radzą powinniśmy porozsadzać już w trakcie spływu.

Dobrze zorganizowane **spływy kajakowe zawsze odbywają się w szyku**. Nawet, jeśli płyniemy grupą znajomych na wynajętych kajakach, powinniśmy dla własnego bezpieczeństwa ustalić szyk płynięcia. Przy pływaniu turystycznym nie musi to być szyk ścisły, w którym pozycja każdej załogi jest z góry ustalona. Zadbajmy tylko o to by mieć oko na najmniej doświadczone osady.

Wszystkie kajaki powinny jednak płynąć pomiędzy dwoma wyznaczonymi osadami, tzn. osadą, która otwiera szyk i czerwoną latarnią, czyli osadą ostatnią. Nikt nie wyprzedza pierwszego kajaka i nikt nie może zostać poza ostatnim. **W pierwszym kajaku** powinien płynąć doświadczony kajakarz, umiejący wybrać odpowiedni tor płynięcia, dostosowujący tempo do najsłabszych osad, decydujący o przenoskach, postojach, długości etapu. Ostatnim kajakiem płynie osoba na tyle sprawna i silna, by móc pomóc w przypadku uszkodzenia sprzętu lub wywrotki. **W ostatnim kajaku** powinna się też znaleźć rzutka, reperaturka i apteczka.

**Odległości pomiędzy kajakami** powinny być uzależnione od charakteru odcinka, panujących warunków, doświadczenia grupy. Dobrze jest widzieć osadę płynącą w kajaku przed i za nami, ale na krętym pełnym przeszkód fragmencie rzeki nie można płynąć zbyt blisko, by na siebie nie wpadać. Niedopuszczalne są jednak półgodzinne przerwy pomiędzy kajakami.

Szyk płynięcia na spływach kajakowych ustala się dla wygody i bezpieczeństwa. Ma się wtedy pewność, że nikt się nie zgubi i nikt nie zostanie bez pomocy. Jeśli z jakichś powodów musimy na przykład skrócić etap wiemy kto gdzie jest, nie szukamy się nerwowo po rzece. Z szykiem płynięcia wiąże się też zasada jednoosobowego kierownictwa. **Komandor spływu** jest na rzece pierwszy po Bogu. Jeśli mówi, że ten próg jest zbyt niebezpieczny do przepłynięcia- musimy się z nim zgodzić bez szemrania.

Szyk płynięcia jest dla wielu turystów rzeczą trudną do zaakceptowania, jednak tu nie może być pobleżania- **na spływie kajakowym ZAWSZE PŁYNIEMY W SZYKU.**

## Rozdział XX – Spływy kajakowe zorganizowane czy indywidualne

Ostatnie lata przyniosły wzrost zainteresowania kajakarstwem jako tanią formą aktywnej turystyki. Powstało sporo firm, w ofercie których znajduje się zarówno pełna organizacja spływów kajakowych jak i wypożyczalnia kajaków. Na którą z form uczestnictwa w spływie kajakowym powinniśmy się zdecydować?

**Spływy kajakowe zorganizowane** są bardzo wygodnym rozwiązaniem. Powinni się na nie zdecydować wszyscy, którym nie uśmiecha się codzienne pakowanie kajaka, troska o wodę do gotowania czy łamanie sobie głowy jak po spływie dostać się do pozostawionych gdzieś w górze rzeki samochodów. Jest to też dobra propozycja dla osób, które nigdy nie trzymały w ręku wiosła, na pewno skorzystają na przeprowadzonym przed spływem przeszkoleniu i stałej obecności wykwalifikowanej kadry. Dla doświadczonych kajakarzy minusem takiego rozwiązania może być konieczność dostosowania się do programu imprezy.

**Indywidualne spływy kajakowe** mają tę zaletę, że możemy płynąć we własnym gronie, sami decydować o długości dziennych etapów i spać w dowolnych miejscach. Kajaki wynajmujemy wtedy z wypożyczalni kajaków umawiając się na ich dowóz i odbiór z wybranego miejsca.

Zorganizowane spływy kajakowe polecam turystom ceniącym sobie wygodę lub tym którzy planują swój kajakowy debiut. Wypożyczalnia kajaków to propozycja dla bardziej doświadczonych kajakarzy, którzy wiedzą jak samodzielnie odbyć spływ kajakowy.

## Rozdział XIX – Weekendowe spływy kajakowe

Po całotygodniowym życiu w pędzie, stresującej pracy zwłaszcza w dużym mieście wszyscy odczuwamy potrzebę zregenerowania sił. Nie zawsze możemy sobie pozwolić na dłuższe wyjazdy, lecz moda na krótkie wyjazdy i świadomość potrzeby wypoczynku po pracy zwiększają **popularność turystyki weekendowej**. Bardzo często szukamy też różnych form aktywnego wypoczynku. W ten trend doskonale wpisują się weekendowe spływy kajakowe.

W przypadku wyjazdu na kajaki na weekend dostajemy wszystko co w takich wypadach jest najważniejsze: aktywność fizyczną, odpoczynek od miasta i odnowę sił psychicznych w terapeutycznym kontakcie z naturą. **Spływy kajakowe w formie „weekendówek”** są też świetną propozycją dla osób rozpoczynających zabawę w kajakarstwo. Pozwalają sprawdzić czy ta forma kwalifikowanej turystyki im odpowiada, zanim zdecydują się na udział w wielodniowej wyprawie kajakowej.

**Weekendowe spływy kajakowe** powinny być zorganizowane tak, by rozsądnie zagospodarować wolny czas. Przyjazd w **piątek** nie może być ustalony na określoną godzinę, przecież ludzie o różnych porach kończą pracę i z różnych miejsc, czasem dość odległych, przyjeżdżają. **Sobota i niedziela** to czas na sprawnie przeprowadzony spływ kajakowy. Jego zakończenie w niedzielę powinno umożliwić powrót do domu o cywilizowanej porze.

Wyjazd weekendowy jest bardzo krótki. Dlatego lepiej poszukać oferty wyjazdu zorganizowanego. Szkoda przecież cennych godzin na czekanie na kajaki czy szukanie parkingu.

Planując wypad za miasto warto pomyśleć o spływie kajakowym. Trochę ruchu, wieczór przy ognisku, słońce i woda- **trudno o lepszy pomysł na weekend**.

## Rozdział XXI – Kajaki kontra pontony

Wielu amatorów wycieczki nad wodą zadaje sobie pytanie czy do spływu rzeką wykorzystać można **ponton**. Idea jest o tyle kusząca, że ta płaskodenna dmuchana łódka bez większych problemów mieści się w bagażniku osobowego samochodu. Nie jest jednak pozbawiona istotnych minusów.

Pomijam tu oczywiście kwestię **raftingu**, czyli spływu górską rzeką, gdzie odpowiednie pontony używane są z powodzeniem. Są to jednak bardzo odporne i relatywnie drogie jednostki. Większość ludzi dysponuje tradycyjnymi pontonami, nazwijmy je tu „wędkarskimi”, lub tanimi produktami „marketowymi”. Na te ostatnie litościwie spuśćmy zasłonę milczenia, bowiem poza zabawą na plaży nie nadają się do niczego innego.

**Pontony wędkarskie** to wielka rodzina łódek, od tradycyjnych radzieckich „gumiaków” po zaawansowane technologicznie współczesne konstrukcje. Nawet jeśli dysponujemy pontonem zrobionym z wytrzymałego materiału i nie musimy się obawiać, że pierwszy korzeń czy kamień zakończy nasz spływ, musimy zdawać sobie sprawę, że w konkurencji szybkości i sterowności **kajak zawsze zwycięży**. Spływ pontonem na nizinnej rzece w praktyce pozostaje dryfowaniem- trochę płyniemy, trochę obracamy się beztrąsko- tak szybko jak nurt pozwoli. Pokonanie dużej odległości na stojącej wodzie jest już problemem niebagatelnym.

Oczywiście każdy sposób na obcowanie z wodą jest dobry i kilkugodzinny spływ pontonowy może być świetnym pomysłem na spędzenie niedzieli. Wielodniowa wyprawa z użyciem pontonów wymaga już głębszego namysłu, zwłaszcza jeśli w naszej grupie będą ludzie płynący- dużo szybciej- na kajakach.

Pewnym kompromisem są łatwe w transporcie **kajaki składane**, ale o tym kiedy indziej.

## Rozdział XXII – Dziecko na biwaku i w kajaku

**Spływy kajakowe i biwakowanie** w namiotach często występują w parze. Zdecydowana większość dzieci perspektywę spędzenia nocy w namiocie przyjmuje z niekłamany entuzjazmem. O czym powinniśmy wiedzieć nie chcąc zmać dzieciom radości z przebywania na biwakach?

Podstawowa sprawa to właściwy ekwipunek. Zawsze musimy być przygotowani do przebrania dzieci w **suche i ciepłe rzeczy**. Choćby nasz spływ kajakowy odbywał się podczas gorącego lata, miejmy dobry śpiwór, porządny namiot, dodatkowy polarek, zapas skarpet. Nawet płucząc w rzece menażkę Mały Odkrywca może, nie wiadomo jak i po co, w dwie sekundy znaleźć się po kolana w wodzie. Wśród naszych bagaży musi też znaleźć się kapelusik na głowę, krem do opalania z wysokim faktorem i jakiś środek na owady oraz podstawowe medykamenty.

Kajaki to oczywiście główna atrakcja wyjazdu, lecz kiedyś zawsze trzeba przybić do brzegu. Postarajmy się **zorganizować dzieciom jakieś zajęcia**. Włączmy je w obozowe życie, poprośmy o pomoc w rozbiciu namiotu, rozpaleniu ognia. Poświęćmy też trochę czasu na wspólną zabawę lub, jeśli na spływie są inne dzieci, podpowiedzmy jak spędzić czas. Dobrze jest mieć ze sobą piłkę lub paletki do badmintonu, lecz nawet tych pomocy odkrywanie możliwości nowego otoczenia jest zwykle wystarczająco absorbujące. Można przecież podglądać żaby lub uzupełniać swoją kolekcję szyszek. Po dniu spędzonym w kajaku nic też nie może się równać ze smakiem własnoręcznie przypalonej kiełbasy...

Jeśli przewidujemy, że biesiada przy ognisku może się skończyć głośnym śpiewem we wszystkich znanych ludzkości językach **rozbijmy namiot nieco dalej**. Co prawda, po dniu pełnym wrażeń, dziecko zapewne nie miałoby problemu z zaśnięciem nawet na płycie lotniska, ale nie zaszkodzi położyć go w pewnym oddaleniu od dokazujących dorosłych.

Miejmy też na uwadze, że dzieci często **kopiują zachowania i oceny dorosłych**. Jeśli mama zacznie narzekać na brak ciepłej wody, pociecha wpadnie w rozpacz, że nie może umyć zębów w swojej łazience, choć na co dzień staczamy o to regularne bitwy. Musimy dzieciom pokazać, że dym gryzie w oczy, rosa jest mokra, komary kąsają i tak właśnie ma być.

Podstawowa wiedza rodziców wyniesiona jeszcze z harcerskich czasów, odpowiedni dobór ekwipunku oraz znajomość potrzeb swojego dziecka to cała tajemnica **udanych biwaków na spływie kajakowym**.

Planując wyjazd na kajaki z dzieckiem musimy sobie odpowiedzieć na pytanie na jakich wodach zamierzamy pływać. Pływanie z pociechą na niebezpiecznej górskiej rzece czy otwartym akwenu przy dużej fali nie jest dobrym pomysłem. Nie ma jednak właściwie żadnych przeciwwskazań do wspólnego uprawiania kajakarstwa szuwarowego, wykorzystującego wody nizinne, spokojnie płynące i bezpieczne.

Jedną z ważniejszych kwestii związanych z **bezpieczeństwem dziecka w kajaku** jest konieczność pływania w kamizelce asekuracyjnej. Kamizelka powinna być właściwie założona, dokładnie zapięta i w odpowiednim rozmiarze. Przed wyruszeniem na spływ kajakowy zadzwoń do organizatora i upewnij się, czy ma kamizelki w wielu rozmiarach. Poinformuj go ile lat ma twoje dziecko i ile waży, tak by mógł przygotować odpowiedni sprzęt. Dobra wypożyczalnia kajaków na pewno posiada kamizelki w rozmiarach odpowiednich dla dzieci.

Kolejną sprawą jest nakaz, by **dziecko płynęło pod opieką osoby dorosłej**. Jeśli wasza rodzina lub rodziny są „nieparzyste” też nie ma się o co martwić. Osady w kajakach można konfigurować na kilka sposobów, na przykład: ojcowie płyną z dziećmi a mamy razem, albo mamy z dziećmi tata sam, lub tata z dzieckiem mama z instruktorem. Ważne, by dwójki dzieci nie wsadzać samych do jednego kajaka. Nie polecamy też układu: jedna osoba dorosła dwójka dzieci. Po pierwsze niewygodnie, po drugie w razie wywrotki osoba dorosła powinna się zajmować tylko jednym dzieckiem.

Trasa, którą przepłyną nasze kajaki nie może być za długa. **Spływ kajakowy musi być dla dziecka czystą przyjemnością a nie wielogodzinną udręką**. Pozostałe zalecenia, na które winniśmy zwrócić uwagę, jak choćby nie zostawianie latorośli samej nad wodą wynikają już tylko ze zdrowego rozsądku.

Przy spełnieniu tych kilku prostych wymogów okazuje się że zabranie dziecka na spływ kajakowy to bardzo dobry pomysł. Dostarczamy mu frajdy, pokazujemy, że można miło spędzić czas bez komputera i telewizora, uczymy kontaktu z przyrodą. Pokażmy dzieciom inny świat, żeby one też kiedyś umiały go pokazać.

## Rozdział XXIII – Worki, beczki i inne wodoodporne opakowania na spływy kajakowe

Wodoodporne worki na bagaż

Spływy kajakowe wiążą się z koniecznością zabezpieczenia przed wodą bagaży. Problem ten właściwie **nie istnieje na spływie zorganizowanym**, kiedy cały nasz dobytek podróżuje samochodem brzegiem rzeki. Wtedy musimy tylko zadbać o odpowiednie spakowanie kilku podręcznych drobiazgów. Inaczej rzecz się ma na kajakowych spływach traperskich, gdy wszystkie nasze rzeczy muszą zostać zapakowane do kajaka.

Kajaki turystyczne często wyposażone są w bakistę czyli rodzaj schowka otwieranego od góry. Hermetyczność tego bagażnika jest często dyskusyjna, grodzie nie zawsze jest szczelne a pokrywa może co najwyżej uchodzić za „bryzgoszczelną”. Dodatkowo część bagaży zawsze **musimy spakować** w dziób kajaka lub bezpośrednio do kokpitu a tam zawsze znajdzie się trochę wody. Może się ona dostać do kajaka podczas częstego wchodzenia i wychodzenia, podczas deszczu, niewprawnego wiosłowania, mniej lub bardziej dowcipnych gier i zabaw, nie wspominając o kabinie czyli pełnej gracji wywrotce. Zawsze też musimy się liczyć z możliwością uszkodzenia kajaka podczas spływu kajakowego.

Planując **spływy kajakowe** bez usługi transportu bagaży, wszystkie nasze bagaże powinniśmy zatem jakoś zabezpieczyć przed wilgocią. Najprostszym i najtańszym sposobem pakowania jest zawinięcie wszystkiego w duże i mocne **wory na śmieci** (rolkę takich worków tak czy inaczej dobrze jest ze sobą zabrać na spływy kajakowe). Dużo lepszym sposobem jest zapakowanie wszystkiego w trwałe, wodoodporne **worki żeglarskie**. Warto kierować się tu zasadą: poręczniejsze są dwa mniejsze niż jeden ogromny. Nie musimy od razu kupować swoich worków- w wielu wypożyczalniach kajaków możemy je wypożyczyć na czas spływu razem z kajakami. Dobrym rozwiązaniem na spływy kajakowe są też **beczki**. Te wykonane z twardego tworzywa pojemniki z dużą zakrętką są świetnym miejscem na przykład na schowanie dokumentów, mapy czy aparatu fotograficznego. Wodoodporne, trwałe i łatwo w nich wszystko znaleźć. Beczki dużych rozmiarów mogą być jednak niemożliwe do wciśnięcia w dziób kajaka a płynięcie z nimi między nogami na pewno nie będzie wygodne (ten problem nie dotyczy kanadyjki do której w ogóle da się zapakować dużo więcej). Generalnie miejmy świadomość, że w kajaku miejsce na bagaż jest ograniczone, dlatego **na spływy kajakowe nie zabierajmy za dużo rzeczy** i wszystko starajmy się upchnąć w niezbyt duże pakunki bez niepotrzebnych usztywnień. Dla przykładu, stulitrowy plecak ze stelażem jest bardzo złym pomysłem, bo...w kajaku nigdzie się nie zmieści.

Spływy kajakowe są coraz bardziej popularną formą aktywnej turystyki, dlatego rośnie liczba sklepów oferujących akcesoria dla kajakarzy. Dostępne na rynku **wodoodporne opakowania uzupełnia** szeroki asortyment toreb, etui, futerałów, mapników a nawet wodoodpornych pojemników na papierosy. Dokonując ewentualnych zakupów kierujmy się w pierwszej kolejności koniecznością zabezpieczenia pieniędzy, dokumentów, kluczyków do samochodu, telefonu i aparatu fotograficznego. Zawsze miejmy też w kajaku dużą i chłonną **gąbkę**. To doskonały oręż do walki z wodą.



## Rozdział XXIV – Rodzinne spływy kajakowe

Kajakarstwo szuwarowe to forma aktywnej turystyki, którą można zacząć uprawiać praktycznie w każdym okresie swojego życia. Amatorskie pływanie kajakiem po nizinnych rzekach i spokojnych śródlądowych akwenach nie wymaga długotrwałych treningów ani ukończenia specjalistycznych kursów. **Jest to zabawa dostępna dla każdej grupy wiekowej od kilkuletnich dzieci po wiekowych emerytów.**

Oczywiście do uprawiania turystyki kajakowej potrzebna jest minimalna sprawność fizyczna oraz spora doza zdrowego rozsądku. Dotyczy to szczególnie **dzieci**, które bezwzględnie powinny pływać pod opieką osób dorosłych i mieć stale zapiętą kamizelkę asekuracyjną w odpowiednim rozmiarze. Wybierając się na rodzinny spływ kajakowy musimy się też upewnić, że zaplanowana trasa nie jest za długa i jej pokonanie nie nastęrczy trudności mniej wprawnym spływowiczom.

Współczesne tempo życia i natłok obowiązków zawodowych bardzo często nie pozostawiają wiele czasu bliski kontakt z najbliższymi. Spływy kajakowe wymagają współpracy: przy wiosłowaniu, pokonywaniu przeszkód, przygotowaniu posiłków czy rozbijaniu namiotu. Są więc świetną sposobnością, by pobyć razem, porozmawiać, być może poprawić relacje z dorastającymi dziećmi.

**Rodzinne spływy kajakowe dają szansę na wspólne przeżycie przygody.** Taka wyprawa na pewno zbliża, dostarcza niezapomnianych wrażeń a zdjęcia z kajaków w rodzinnym albumie przez długie lata przywołują razem spędzone chwile

## Rozdział XXV – Zorganizowane spływy

W ostatnim czasie szukając sposobu na spędzenie wolnego czasu coraz częściej decydujemy się na aktywny wypoczynek. Kryzys finansowy, który uszczuplił niejednen portfel, spowodował też spadek zainteresowania drogimi wycieczkami do egzotycznych miejsc. W tym kontekście bardzo atrakcyjną propozycją wydają się zorganizowane spływy kajakowe.

**Kajaki pozwalają na aktywne spędzenie czasu w ciekawych zakątkach Polski.** Umożliwiają dotarcie do wielu nieskażonych cywilizacją miejsc, które zazwyczaj są trudno dostępne dla zmotoryzowanych turystów. Wszystko to, o co tak trudno w mieście, czyli czyste powietrze, świergot ptaków, piękne krajobrazy na spływie kajakowym ma się wliczone w cenę, zazwyczaj niewygórowaną. Zorganizowane spływy kajakowe **to kontakt z naturą, nowe znajomości, przygoda.**

Wiele firm specjalizuje się w kompleksowej obsłudze spływów. Decydując się na skorzystanie z ich oferty nie musimy kłopotać się o kajaki, miejsca noclegowe, transport bagaży czy ubezpieczenie. Organizator zapewnia zazwyczaj wszystko co potrzebne jest do komfortowego spędzenia wolnego czasu na wodzie. Ponieważ na takich wycieczkach są też wykwalifikowani instruktorzy o specjalności kajakarstwo a każdy uczestnik dostaje kamizelkę asekuracyjną spływy kajakowe są też bardzo bezpieczne.

Planując urlop warto rozważyć czy kajaki to nie jest dobry pomysł. Spływy kajakowe to tani, bezpieczny i interesujący sposób na spędzenie kilku wolnych dni. Szlaki kajakowe czekają na nowych miłośników kajakarstwa

## Rozdział XXVI – Środki bezpieczeństwa na wodzie

Mamy już łódkę i wiosło. Cóż nam jeszcze do pływania jest potrzebne? Zważywszy, że Eskimosi, Indianie czy Polinezyjczycy niczego więcej do pływania łodziami nie potrzebują, można się tym zadowolić. Nie do końca jednak.

Woda nie jest naturalnym środowiskiem bytowania człowieka i trzeba najpierw nauczyć się dobrze pływać w pław a dopiero później dosiadać łatwo wywrotnych łodzi. Dobrze pływać to znaczy na tyle opanować umiejętności pływackie, by zawsze stresująca wywrotka łodzi, chłód wody przejmujący dreszczami rozgrzane słońcem ciało, daleki dystans do brzegu jeziora czy wartki prąd rzeki nie stanowiły zagrożenia dla naszego życia.

W krajowych realiach dopiero w pełni zdany egzamin na tak zwana specjalną kartę pływacką, czyli „żółty czepek” pozwala mieć realne szanse na wyjście w miarę gładko z większości opresji z zastrzeżeniem że nurt rzeki nie jest za szybki.

Wywrotka na szybkim nurcie jest zawsze wielkim ryzykiem. W młodości trenowałem wyczynowo pływanie. Posiadam też uprawnienia ratownicze oraz „żółty czepek”. Z wielką przyjemnością godzinami pływam w pław po całych akwenach dużych jezior. Kiedy jednak przychodzi mi się zmierzyć z wartkim nurtem nawet niezbyt szerokiej czy głębokiej (im głębsza, tym łatwiej) rzeki, wolę najpierw długo patrzeć na powierzchnię wody, jej zawirowania poziome i pionowe, rozpoznać miejsca odwojów, cofek i powierzchniowe ślady podwodnych przeszkód.

Żaden turysta kajakarz nie zakłada wywrotki z tak dużym wyprzedzeniem, aby dokonać wpierw odpowiednio długich obserwacji. Zawsze jest to niechciane, nagłe i co tu dużo deliberować, po prostu przykre. W turystyce zaś chodzi o to, by nie było groźne dla życia.

Każdy człowiek niemal całkowicie zanurzony w płynącej wodzie musi się poddać jej sile. Może co najwyżej wykorzystać tą siłę do osiągnięcia swojego celu, czyli płynąć pod niewielkim kątem w stosunku do kierunku nurtu, aby w końcu dotrzeć do brzegu w miejscu możliwym do wyjścia na suchy ląd. Czasem jest to bardzo daleko od miejsca wywrotki. Konieczność wyciągnięcia przewróconego kajaka, odpływającego z nurtem wiosła, ratowania potopionego dobytku – to jeszcze bardziej komplikuje i tak groźną sytuację.

## Historia TKKF Siarka Tarnobrzeg

Ognisko TKKF „Siarka” powstało 7 grudnia 1959 roku przy KiZPS Siarkopol w Tarnobrzegu. Grupę inicjatywną stanowili pracownicy Siarkopolu. W latach 1960 do 1984 poprzez stałe zespoły ćwiczebne typu: tenis stołowy, siatkówka, koszykówka, pływanie, aerobik a także coroczną organizację spartakiad zakładowych w lekkiej atletyce, piłce nożnej, tenisie stołowym, przedstawialiśmy głównie pracownikom Siarkopolu i członkom ich rodzin, ofertę czynnego wypoczynku. Od początku swojej działalności prowadziliśmy ogólnodostępną wypożyczalnię sprzętu sportowo turystycznego.

- Pod koniec lat 70-tych wspólnie z ZW TKKF w Tarnobrzegu staliśmy się organizatorami corocznego Ogólnopolskiego Biegu Nadwiślańskiego i Ogólnopolskiego Biegu Siarkowca, które nadal współorganizujemy.
- W latach 80-tych prowadziliśmy zajęcia w szeregu stałych zespołach ćwiczebnych, tj: siatkówka, koszykówka, tenis stołowy, tenis ziemny, aerobik, karate, sekcja biegania długodystansowego, sekcja kulturystyki.
- W latach 1984 – 1993 prowadziliśmy bardzo prężną sekcję tenisa ziemnego. Zajmowaliśmy się organizacją wielu turniejów tenisowych o zasięgu ponadwojewódzkim, byliśmy głównym organizatorem ligi wojewódzkiej. W sekcji tej trenowało ponad 100 młodych adeptów tenisa.
- Od 1976 roku Ognisko doskonale współpracowało z ZW TKKF w Tarnobrzegu współorganizując, między innymi, wojewódzkie Złoty Ognisk TKKF.
- Od 1991 roku ze współpracy z Ogniskiem wycofał się KiZPS Siarkopol.
- W 1990 roku staliśmy się głównym organizatorem Ogólnopolskiego Spływu Kajakowego o Puchar Błękitnej Wstęgi Wisły z organizacji którego wycofał się PTTK Sandomierz.
- Od 1991 roku działa w ramach Ogniska prężna sekcja turystyki kajakowej. Zorganizowaliśmy XV do XXXVII OSK o Puchar Błękitnej Wstęgi Wisły trwające od 5 do 8 dni.
- W 1996 roku ze względu na brak finansowania została rozwiązana firma ZW TKKF, a działacze głównie naszego Ogniska stworzyli społeczny Zarząd Wojewódzki TKKF w Tarnobrzegu.
- W roku 1999 po reformie administracji, weszliśmy w skład Podkarpackiego Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizyczne w Rzeszowie na zasadzie stowarzyszenia.
- Od roku 1996 wprowadziliśmy do naszego kalendarza nową imprezę 3 dniową, a mianowicie Ogólnopolski Spływ Kajakowy na Sanie, zorganizowaliśmy 17 takich spływów od I do XVII.

- W latach 2010 – 2012 współpracowaliśmy przy organizacji trzech 3 – dniowych spływów kajakowych na Tanwi.
- W latach 2006 – 2012 zorganizowaliśmy 7 dwuetapowych spływów kajakowych na Łęgu w ramach organizacji w Bojanowie imprez zakończenia sezonu kajakowego w naszym Ognisku.
- Rokrocznie organizujemy po 3 – 4 jednoetapowe spływy na Wiśle.
- Organizujemy wyjazdy na spływy kajakowe organizowane przez naszych kolegów wodniaków w całej Polsce.
- Od początku lat 90-tych we współpracy z TPD, Spółdzielnią Mieszkaniową Siarkowiec i Urzędem Miasta Tarnobrzega zorganizowaliśmy szereg imprez rekreacyjno sportowych dla dzieci w ramach akcji Lato w mieście. Zimą budujemy lodowiska i organizujemy kuligi.
- Od ponad 30 lat współorganizujemy biegi długodystansowe wraz z MOSIR'em i WITAR'em. W 2012 roku uczestniczyliśmy w organizacji I Maratonu nad Jeziorem Tarnobrzeskim.

Posiadamy własną przystań i bazę nad Wisłą w Tarnobrzegu wybudowaną siłami społecznymi naszych działaczy przy pomocy szeregu życzliwych nam osób i firm . Po pożarze w 2008 roku nadal doposażamy naszą przystań wodniacką. Posiadamy 25 sztuk kajaków 2 osobowych, z których mogą korzystać członkowie TKKF, ale również osoby nie będące członkami. Posiadane przyczepki do transportu kajaków i osprzęt pozwalają nam organizować wyjazdy i spływy kajakowe na różnych akwenach wodnych. Kadra nasza posiada uprawnienia organizatorów imprez kajakowych oraz ratowników wodnych.

Zapraszamy do przystąpienia do naszej organizacji i udziału w organizowanych imprezach.