

Pamiętaj i przestrzegaj

- otrzymujemy kajaki czyste i zadbane i takie należy oddać
- siadaj i wysiadaj z kajaka ustawionego dziobem w górę rzeki
- przybijaj do brzegu zawsze pod prąd
- po wywrotce na głębokiej wodzie holuj kajak do brzegu nie odwracając go podczas wywrotki w pierwszej kolejności ratuj człowieka, jego sprzętem zajmiesz się później
- rzeczy wożone w kajaku zabezpiecz przed zamoczeniem (włóż w nieprzemakalny worek, słoik) i zgubieniem w wodzie (przywiąż do kajaka)
- płynąc po rzece stale kontroluj powierzchnię wody przed dziobem kajaka, zwracając bacznie uwagę na wszelkie zmarszczki, fale i wiry, są to z reguły sygnały o różnych podwodnych przeszkodach, które musisz ominąć
- obserwuj tendencje zmian pogody
- nigdy nie wsiadaj do kajaka po spożyciu alkoholu i nie pij alkoholu w czasie pływania
- zwracaj uwagę na innych i pomagaj im w razie potrzeb
- pływanie w kamizelce asekuracyjnej zwiększa bezpieczeństwo osób niepewnie czujących się na wodzie (**w przypadku dzieci nałożenie kamizelki jest obowiązkowe**)
- staraj się nie przeszkadzać wędkarzom oraz innym turystą na szlaku
- zawsze licz się z możliwością wywrotki kajaka (**dla własnego bezpieczeństwa konieczna jest umiejętność pływania !**)
- pamiętaj o ochronie środowiska

Może się przydać

Odzież:

- odzież na zmianę zabezpieczoną przed zamoknięciem
- ręcznik kąpielowy, kąpielówki – strój kąpielowy
- jasna koszulka z długim rękawem najlepiej bawełniana
- jeden grubszy sweter, może być bluza polarowa
- kurtkę przeciwdeszczową
- obuwie typu adidas/ wodniaki do chodzenia po kamieniach
- koszulki, krótkie spodenki wg potrzeby

Pozostałe:

- tabletki przeciwbólowe
- odpowiednią ilość gotówki
- coś na komary i inne insekty na długie wieczory
- woda utleniona, plastry, bandaże itp.
- środek na poparzenia
- kremy z filtrem

- czapka z daszkiem, okulary przeciwsłoneczne
- pokrowiec wodoodporny na komórkę czy aparat foto
- rękawiczki (np. rowerowe) wedle upodobania, dla większego komfortu wiosłowania
- woda do picia