

# Elementarne zasady bezpieczeństwa podczas pływania kajakiem lub rowerem wodnym

Kajakarstwo jest wyjątkowo przyjemnym sposobem obcowania z naturą. Jest też bardzo bezpieczne, pod warunkiem, że przestrzegasz kilku podstawowych zasad:

## 1. Zawsze licz się z możliwością wywrotki kajaka lub roweru wodnego.

- Każda nie umiejąca pływać osoba, która wsiada do kajaka lub roweru wodnego podejmuje ryzyko. Można je zmniejszyć zakładając kamizelkę ratunkową. Jeżeli wozisz w kajaku dzieci, to pamiętaj, że w razie wypadku jedna osoba dorosła będzie w stanie ratować tylko jedno dziecko.
- Osoby potrafiące pływać powinny liczyć się z ograniczeniem swoich możliwości przez ubranie, szybki prąd na rzece, falę lub niską temperaturę wody. Dlatego należy zakładać kamizelkę ratunkową.
- Nigdy nie pływaj samotnie. Zawsze powinien być koło Ciebie ktoś, kto pomoże Ci w razie wypadku.
- Nigdy nie pływaj w nocy. Udzielenie pomocy w ciemności jest bardzo trudne lub wręcz niemożliwe.
- Nigdy nie wsiadaj do kajaka lub roweru wodnego po spożyciu alkoholu lub środków odurzających. One spowalniają Twoje reakcje i ograniczają rozsądek. Alkohol nie rozgrzewa, ale przyspiesza utratę ciepła.
- Wypadki są nieoczekiwane. W krytycznych sytuacjach nie ma czasu na demokrację i dlatego każda grupa powinna wybrać osobę, która w razie wątpliwości podejmie szybką decyzję. Takim decyzjom należy się bezwzględnie podporządkować.

## 2. Woda jest potencjalnie groźnym i zdradliwym żywiołem.

- Przed wypożyczeniem sprzętu pływającego dowiedz się jak najwięcej o trasie, którą chcesz przepłynąć. Pamiętaj, że największym niebezpieczeństwem są spiętrzenia wody: powinieneś wiedzieć, czy i gdzie znajdują się sztuczne progi, tamy - zachowaj tam szczególną ostrożność. Spływająca woda tworzy poniżej spiętrzenia poziome zawirowanie stanowiące pułapkę dla osoby, która się w nim znajdzie. Nie należy próbować przepływać takich miejsc, bo konsekwencje wywrotki są tam dużo poważniejsze niż gdzie indziej.
- Pamiętaj, że rzeki są szczególnie groźne przy wezbranej wodzie: pływanie przy stanach powodziowych jest zawsze i wszędzie niebezpieczne.
- Przed wypływaniem na otwarte akweny zawsze trzeba sprawdzić warunki pogodowe. Wybieraj taki akwen, na którym sobie poradzisz w danych warunkach hydro i meteo, na dostępnym sprzęcie.
- Wody rzeczne sprawiają szczególne zagrożenia. Jeżeli chcesz po nich pływać, to powinieneś zdobyć odpowiednie umiejętności i zaopatrzyć się we właściwy sprzęt.

## 3. Kajak lub rower wodny to mała łódka.

- Zwracaj uwagę na większe jednostki pływające i zawsze ustępuj im z drogi: jesteś najmniejszy i najbardziej zwrotny. Zachowuj zawsze duży odstęp od statków, barek, promów.

## 4. Odpowiedni sprzęt jest koniecznym warunkiem bezpieczeństwa.

- Twój sprzęt powinien być niezatapialny.
- Zawsze miej na sobie zapiętą kamizelkę ratunkową.
- Pamiętaj o odpowiednim ubraniu: zwłaszcza przy złej pogodzie i w zimnej wodzie właściwe ubranie może uratować życie. Ubranie nie może krępować ruchów i być zbyt ciężkie: gruby płaszcz i kalosze mogą po wywrotce pociągnąć Cię jak kamień na dno.

- Nigdy nie zaszkodzi wozić ze sobą szczelnie zapakowaną apteczkę - jeżeli nie będziesz jej miał pod ręką, to okaże się niezbędna! Naucz się udzielać pierwszej pomocy.

**5. Staraj się cały czas uczyć i rozwijać swoje umiejętności i wiedzę.**

- Im więcej umiesz, tym większe jest Twoje bezpieczeństwo.

**6. Zwracaj uwagę na innych i pomagaj im w razie potrzeby.**