CO POWINIENEŚ WIEDZIEĆ:

- dostosuj trasę spływu do swoich możliwości
- przed wypłynięciem odpowiednio zabezpiecz rzeczy znajdujące się w kajaku
- zabezpiecz telefon komórkowy, sprzęt elektroniczny i dokumenty przed ryzykiem zamoczenia. Unikaj rozmów telefonicznych podczas płynięcia
- nie wsiadaj do kajaka po spożyciu alkoholu lub innych środków odurzających!!!
- wsiadaj do kajaka ustawionego dziobem w górę rzeki, do brzegu dobijaj pod prąd
- staraj się nie wypuszczać wiosła z rąk
- kontroluj wygląd powierzchni wody (np. fale, wiry - są to sygnały o różnych podwodnych przeszkodach)
- staraj się nie przeszkadzać wędkarzom oraz innym turystom na szlaku
- nie wykonuj gwałtownych ruchów w kajaku
- zawsze licz się z możliwością wywrotki kajaka (pływanie w kamizelce asekuracyjnej zwiększa bezpieczeństwo osób niepewnie czujących się na wodzie)
- zapewnij dzieciom należytą opiekę
- biwakuj w miejscach do tego wyznaczonych
- pamiętaj o ochronie środowiska(śmieci nie zakopujemy, lecz pakujemy w torbę foliową i po zakończeniu spływu zostawiamy w miejscu do tego wyznaczonym

CO WARTO ZABRAĆ NA SPŁYW:

- namiot, śpiwór, karimatę lub materac
- latarkę, zapałki, zapalniczkę
- wodoodporne worki , pokrowce wodoodporne
- płaszcz przeciwdeszczowy, sandały lub klapki, strój kąpielowy
- ciepłe ubranie – sweter lub polar, długie spodnie, dresy
- krem z filtrem UV, nakrycie głowy, okulary
- środek przeciw komarom i kleszczom
- suchy prowiant
- apteczkę, opatrunki, bandaż, aspirynę i witaminy

