

*Wytyczne dla uczestników spływów kajakowych i pontonowych.*

*W trosce o Państwa wygodę i komfort podczas spływów przedstawiamy kilka dobrych rad.*

- *Ubieramy odpowiednie buty . Najlepiej sprawdzają się „jeżowce” klapki na twardej podeszwie, ostatecznie lekkie sportowe adidasy.*
- *Chronimy głowę. Ubieramy czapkę z daszkiem lub chustę.*
- *Unikamy zakładania spodni jeansowych i grubych swetrów. Jeżeli jest ciepło i słonecznie – załóż koszulkę z rękawkiem i krótkie spodenki a do bagażu podręcznego zapakuj bluzę sportową. Jeśli jest pochmurno i zimno załóż bieliznę termoaktywną lub dres.*
- *Przy bardzo intensywnym słońcu pamiętaj o odpowiedniej ochronie skóry. Stosuj kremy z filtrem.*
- *Komary i muszki także lubią rzekę. Warto pamiętać o ochronie przed nimi.*
- *Pamiętaj o wodzie. W ciągu 3 godzin spływu należy wypić 1-1.5l. wody.*

Dziękuję i życzę udanego spływu.

Łukasz Sierkowski