

# Spływy szkoleniowe

## Kajakowe spływy szkoleniowe

Jeśli chciałbyś przejść na poziom zaawansowany w kajakarstwie zapraszamy do skorzystania z naszej oferty spływów szkoleniowych. Poznasz na nich nie tylko teorię związaną z podstawami pływania kajakiem, ale będziesz miał okazję wypróbować wszystko w praktyce na wymagających rzekach pod okiem naszych instruktorów. Może się okazać, że to, co do tej pory było dla Ciebie niewyobrażalne okaże się całkiem łatwe do wykonania, trzeba tylko wiedzieć jak.

### Cele:

1. Nabycie umiejętności bezpiecznego i efektywnego poruszania się kajakiem po różnych akwenach, radzenia sobie w sytuacjach niebezpiecznych i niesienia pomocy innym.
2. Nabranie pewności siebie i zaufania do sprzętu.
3. Przystwojenie sobie technik, dzięki którym możemy nie tylko dobrze pływać kajakiem, ale również zabłysnąć wśród znajomych.

### Tematyka szkoleń:

1. Podstawy - nauka pływania kajakiem - jezioro, rzeka, ekwipunek i sprzęt kajakowy, wsiadanie i wysiadanie w różnych sytuacjach, prawidłowa pozycja w kajaku, trzymanie wiosła, wiosłowanie, zwroty (skręcanie), kontry, pływanie do przodu, do tyłu, bokiem.
2. Eskimoska - nauka technik zachowania się w sytuacjach niebezpiecznych i po wywrotce kajakiem, ratownictwo kajakowe. Nauka takich elementów jak podpórki, dziubek, eskimoska, wchodzenie do kajaka po wywrotce.
3. Pływanie po rzekach trudnych i umiejętność czytania wody - Kamienica, Łupawa, Bukowina, Jutrzenka, Studnica. Pływanie po rzekach o charakterze górskim, z szybkim nurtem i wieloma przeszkodami w nurcie (powywracane drzewa, kamienie).
4. Pod prąd - nauka pokonywania rzeki w kierunku przeciwnym do nurtu.

### Sprzęt szkoleniowy:

- Wyłącznie jednoosobowe kajaki polietylenowe uznanych w świecie producentów takich jak: PRIJON CRUISER, PRION CHOPPER, DAGGER APROACHE
- Wiosła skrętne z piórami polietylnowymi oraz karbonowe takich producentów jak Dr Kajak, ROBSON, Ty Warp.
- Kamizelki asekuracyjne przeznaczone dla uprawiania kajakarstwa, wygodne, bezpieczne, niekrępujące ruchów, posiadające wymagane atesty.
- Kaski do uprawiania kajakarstwa górskiego.
- Inny sprzęt asekuracyjny, ratowniczy i pomocniczy.

### Akweny szkoleniowe:

**Rzeka Kamienica** - odcinek od elektrowni wodnej do hodowli pstrągów w Kamieńcu. Charakteryzuje go duża masa niesionej wody, szybki nurt, masa kamieni i dużo powalonych drzew. Jest tam dużo miejsc gdzie należy wykazać się nienagannymi umiejętnościami techniki kajakowej, szybkością podejmowania decyzji, ale przede wszystkim ich trafnością. Przepłynięcie całości to ok. 1,5 do 2 godzin. Można ten odcinek powtórzyć w tym samym dniu nawet 3 razy.

**Rzeka Kamienica** - odcinek od mostu w Kamieńcu do przystani kajakowej na rzece Słupi. Charakteryzuje go duża szybkość nurtu, masa kamienistych bystrzy i dużo powalonych drzew. Tu każdą przeszkodę pokonuje się inaczej niż poprzednie. Trzeba działać szybko i zdecydowanie. Czasem kajak przeciskamy pod przeszkodą a czasem wspinamy się na powalone w nurt drzewo na wysokość ok. metra nad wodą. Jednym zdaniem - ćwiczenie technik pływania zwałkowego na najwyższym poziomie. Przepłynięcie całości to ok. 6 do 8 godzin.

**Rzeka Studnica** - odcinek od Miastka do mostku w Łodzierzy. Ten kawałek Studnicy można śmiało nazwać jednym z najtrudniejszych na Pomorzu. Od razu po starcie mamy piękne długie na ok. 500 m bystrze, po środku którego przeskakujemy przez ruiny zastawki (ok. 50 cm wysokości) a następnie woda niesie nas, przyspieszając, na małą kładkę, która znajduje się na wysokości ok. 40 cm nad wodą. Ale to dopiero początek zmagania, przed nami są jeszcze powalone ogromne pnie, masa kamolców i ruiny starego młyna. Mamy tam kilka stopni wodnych, a nurt niesie nas na głaz leżący na samym środku tego zwałowiska. Nim dopłyniemy do końca odcinka przećwiczymy poruszanie się po spienionej wodzie bystrzy, wchodzenie kajakiem na drzewa lub przechodzenie pod drzewami. Przećwiczymy tu także technikę pływania zwałkowego na najwyższym poziomie i zaliczymy kilka górskich premii. Przepłynięcie całości to ok. 3 do 4 godzin. Można ten odcinek powtórzyć w tym samym dniu 2 razy.

### **Ilość osób na szkoleniu:**

Szkolenia indywidualne

Szkolenia dla grup do 20 osób

### **Koszty szkolenia:**

Indywidualnie kalkulowane w zależności od ilości osób, godzin, kosztów transportu

### **Możliwość zakwaterowania:**

pole namiotowe na miejscu,

zaprzyjaźnione agroturystyki w okolicy