

# Plan Spływu

## VII Wielki Spływ Kajakowy Rzeką Motławą 2023

**Rejestracja w biurze wydarzenia:** 17 czerwca 2023 (sobota), w godzinach 9:30-10.30, w przystani kajakowej przy ul. Żabi Kruk

**Miejsce przyjazdu wszystkich uczestników:** [Przystań kajakowa Żabi Kruk w Gdańsku](#)

**Przebieg spływu:** start godz. 11:00 - Przystań kajakowa przy ul. Żabi Kruk, Długość spływu: 12 km, miejsce zakończenia w miejscu startu

**Poziom trudności:** łatwy

**Minimalny wiek dzieci na spływie:** 4 lata

**Zabezpieczenie spływu:** spływ będzie zabezpieczony przez Gdańskie Ratownictwo Wodne

**Ubezpieczenie uczestników spływu:** NNW PZU SA

**Zapisy:** na [www.ekajaki.pl](http://www.ekajaki.pl) trwają od 22 maja 2023r. do 2 czerwca 2023r. lub do wyczerpania miejsc.

**Organizator:** [Województwo Pomorskie](#) oraz firma [ekajaki.pl](http://ekajaki.pl)

**Współorganizatorzy:** Miasto Gdańsk, Gdański Ośrodek Sportu

**Dodatkowe informacje:** Dostępne pod numerem telefonu **510 808 333** Andrzej Tenderenda [ekajaki.pl](http://ekajaki.pl).

**Po zakończeniu spływu kajakowego** na przystani kajakowej przy ul. Żabi Kruk dla uczestników zaplanowany został piknik, poczęstunek i moc atrakcji dla uczestników w każdym wieku.

**WPISOWE:** 30 zł od osoby.

**Informacje na temat sposobu płatności** przesłane zostaną mailem zwrotnym po wypełnieniu formularza zgłoszeniowego.

Zapraszamy do wypełnienia formularza zgłoszeniowego **online** lub do pobrania formularza w formie dokumentu **.pdf** i przesłania wypełnionego skanu drogą elektroniczną na adres: [info@ekajaki.pl](mailto:info@ekajaki.pl)

### DOBRE RADY I ZASADY

- Na spływie "rządzi" Gdańskie Ratownictwo Wodne
- Słuchaj informacji wydawanych przez Ratowników
- Zawsze pływaj w kamizelce asekuracyjnej
- Jeśli widzisz coś niepokojącego - poinformuj Ratowników lub Organizatora
- Wzajemna asekuracja w trakcie spływu to konieczność
- Należy liczyć się z możliwością wywrócenia kajaka
- Przy wywrotce - pomóż koledze/koleżance - ciężko wylać wodę z kajaka po wywrotce
- Szczególnie dobrze zabezpiecz dokumenty, pieniądze i telefon komórkowy, a najlepiej nie zabieraj ich ze sobą
- Staraj się nie wypuszczać wiosła z rąk
- Zawsze bacznie obserwuj stan rzeki
- Nie przeszkadzaj wędkarzom i innym uczestnikom ruchu turystycznego na danym akwenu, aby spływ przebiegał w miłej, bezstresowej i bezpiecznej atmosferze
- Zawsze siedź spokojnie w kajaku i nie wykonuj gwałtownych ruchów
- Zawsze dbaj o ochronę środowiska - śmieci pozostaw w kajaku - my je wyrzucimy - nie wyrzucaj do rzeki

lub lasu !!

- Pamiętaj! Woda jest jednym z żywiołów - jest potencjalnie groźna i zdradliwa!
- Na każdym wiośle jest wytłoczony numer do organizatora spływu

## **CO ZABRAĆ NA SPŁYW?**

**Wybierając się na spływ kajakowy (zwłaszcza pierwszy) macie zapewne dylemat, co zabrać !?**

- Kapelusz lub czapka z daszkiem - zakładamy, że będzie intensywnie świecić słońce :)
- Peleryna przeciwdeszczowa (otrzymana w ramach pakietu startowego)
- Koszulka szybkoschnąca z długim rękawem - ograniczy podrapania, poparzenia
- Spodnie szybkoschnące - krótkie lub długie
- Rękawiczki - dla większego komfortu wiosłowania (mogą być rowerowe)
- Krem przeciwsłoneczny
- Baton energetyczny (otrzymany w ramach pakietu startowego)
- Woda mineralna (otrzymasz wielorazowego użytku bidon, który napełnisz wodą z dystrybutorów)
- Okulary zdrowotne należy zabezpieczyć sznurkiem na końcu oprawek!
- Wszystkie cenne rzeczy spakujecie w worek wodoszczelny, który zostanie dostarczony do każdego kajaka przez organizatora