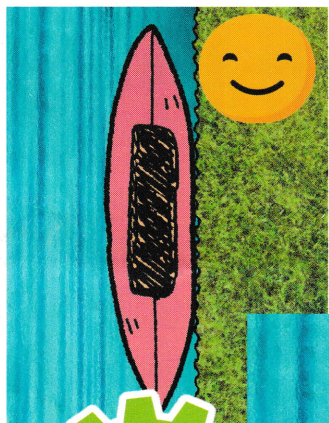
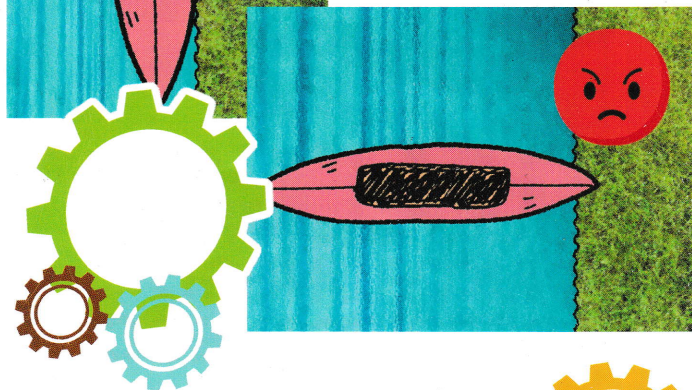


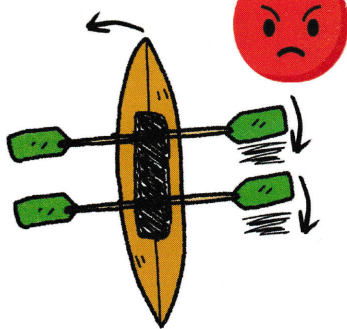
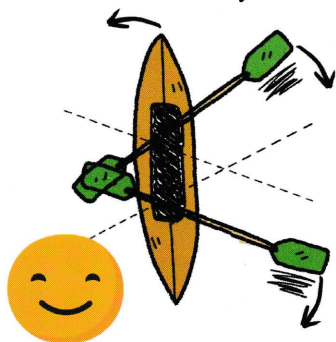
WSKAZÓWKI DLA POCZĄTKUJĄCYCH KAJAKARZY



Większość wywrotek zdarza się przy wsiadaniu do i wysiadaniu z kajaka. Przybicie bokiem do brzegu jest znacznie bezpieczniejsze.



Skrećanie przy pomocy silnych pociągnień z jednej strony jest męczące. Ten sam efekt mniejszym wysiłkiem można osiągnąć, szeroko prowadząc pióro wiosła z daleka od kajaka.



PODSTAwy BEZPIECZEŃSTWA NA SPŁYWIE

Bądź przygotowany
na wywrotek kajaka

Łatwiej sterować kajakiem, jeżeli większa, cięższa i silniejsza osoba będzie siedziała z tyłu.



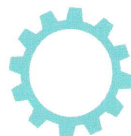
Pytaj o miejsca
niebezpieczne

Ucz się
manewrowania
kajakiem

Mniej się zmęczysz, jeżeli do wiosłowania zaangażujesz nie tylko ręce, ale również mięśnie kręgosłupa. W tym celu trzeba usiąść prosto, a nawet pochylić się lekko do przodu.



**Noś kamizelkę
asekuracyjną!**



Kajak nigdy nie płynie dokładnie po linii prostej. Musisz cały czas pilnować właściwego kierunku.

