

# Bezpieczeństwo na spływach kajakowych

## 1. Działania profilaktyczne przed spływem.

- Ustalenie liczby uczestników spływu, kierując się kryteriami wieku, płci, rodzaju wody, trudności trasy.
- Skompletowanie sprzętu ratowniczego (apteczka, pas zabezpieczający z lina, gwizdek, itp.).
- Ustalenie sygnalizacji alarmowej.
- Pogadanka na temat ogólnych zasad ratownictwa (okoliczności utonięcia, zasady samoratownictwa przy skurczu mięśniowym, zaplątaniu w wodorosty, itd.).
- Przećwiczenie elementów technicznych z zakresu manewrowania kajakiem (wiosłowanie w przód i w tył, nagłe zatrzymywanie kajaka, zwroty w miejscu, zmiana kierunku pływania, przepływanie pod przeszkodą itp.).

## 2. Bezpieczeństwo w czasie spływu.

- Ustalenie odpowiedniego szyku spływu. W pierwszym kajaku (tzw. „Czoło”), powinna płynąć doświadczona osoba, gdyż ustala ona tempo spływu, informuje o niebezpieczeństwach i wybiera tor płynięcia. „Czoła” nie wolno wyprzedzać. W ostatnim kajaku (tzw. „Zamek”), płynie najlepszy kajakarz, gdyż ma wówczas najlepszy przegląd sytuacji, a jego zadaniem jest udzielanie pomocy. Najlepiej, gdy płynie sam.
- Pływanie w odpowiednim tempie. Grupa nie powinna być za mocno rozciągnięta, gdyż utrudnia to przekazywanie wiadomości i wydłuża czas dopłynięcia do osób potrzebujących pomocy). Nigdy nie należy tracić kontaktu wzrokowego z kajakiem płynącym bezpośrednio z przodu.
- Reagować natychmiast na wszystkie przejawy brawury i lekkomyślności z strony uczestników spływu (zmiany miejsc, siadanie na rufie, wstawanie), mogące spowodować niebezpieczną sytuację.
- Po wywrotce nigdy nie oddalać się od kajaka.

## 3. Czynności ratownicze przy wywrotkach:

- Ogłoszenie alarmu.
- Jak najszybsze dopłynięcie do poszkodowanego (od zawietrznej) i zorientowanie się w jakim stanie się znajduje.
- Przytomny – podajemy wiosło, przyciągamy go do kajaka, nakazujemy chwycić się dziobu rękoma i nogami i płynąc tyłem holujemy go do brzegu.
- Nieprzytomny – pomocy udzielamy z wody, starając się możliwie szybko dopłynąć do brzegu (blisko brzegu i na wodach biejących wpław, daleko od brzegu wciągamy poszkodowanego do kajaka przez rufę lub dziób lub gdy jest to niemożliwe przywiązujemy go pod pachy do kajaka).