



Chodź na kajaki!

2022-06-30

Miejska kampania „Kraków w formie” wpływa na wodne tory... Dłubni! Spróbuj swoich sił, ucząc się kajakarstwa lub udaj się w spływ urokliwą nowohucką rzeką. Poznasz miasto z innej perspektywy, a może odnajdziesz swoje nowe hobby? Wydarzenia „Kajakowe ABC” oraz „Spływ Dłubnią” były bezpłatne, obowiązywały zapisy.

Kajakowe ABC

- ~~poniedziałek, 27 czerwca, w godz. 11.00–14.30~~
- ~~środa, 29 czerwca, w godz. 11.00–14.30~~

Nad Zalewem Nowohuckim, wejście od al. Solidarności. Zbiórka o godz. 10.45.

Zajęcia obejmowały szkolenia teoretyczne oraz praktyczne wraz z wprowadzeniem w temat poruszania się kajakiem oraz bezpieczeństwem w wodzie. Zajęcia były prowadzone przez zawodowych instruktorów, których liczba dostosowana była do frekwencji na zajęciach.

Program szkolenia

- I etap – ok. 1 godz.: teoria, wsiadanie i wysiadanie z kajaka, podstawy pływania kajakiem
- II etap – ok. 1 godz.: skręcanie, pływanie przodem, tyłem; wyjście na brzeg, kilka ćwiczeń rozluźniających, odpoczynek
- III etap – ok. 1 godz.: pływanie slalomem, przodem, tyłem

Spływ Dłubnią

~~30 czerwca, w godz. 15.00–17.00 Zalew Nowohucki, plac zabaw za tężnią. Zbiórka o godz. 14.45.~~

Dłubnia to wyjątkowa rzeka! Przeżywa przez centrum dzielnicy Nowa Huta i charakteryzuje się naturalnymi walorami. Liczne przewężenia, spadki i przeszkody sprawiają, że spływ staje się atrakcyjną przygodą dla całej rodziny.

Wszystkie kajaki są 2-osobowe. Wśród nich są dostępne również specjalne siedziska dla dzieci w wieku 3–5 lat.



Magiczny
Kraków

Zapisy

Zgłoszenia należało wysłać na adres: krakowwformie@um.krakow.pl. **Potwierdzeniem** znalezienia się na liście uczestników było otrzymanie informacji zwrotnej. W zgłoszeniu należało wskazać, na które zajęcia uczestnik chciałby się zapisać.

Uwaga: Mile widziana jest umiejętność pływania. Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do odwołania wydarzenia z powodu niesprzyjających warunków pogodowych.

Aby zapewnić uczestnikom bezpieczeństwo, realizacja wydarzeń zależy od dobrych warunków atmosferycznych (brak opadów deszczu, brak alertów burzowych). W przypadku złej pogody szkolenie oraz spływ zostaną przeniesione na inny termin. Osoby zarejestrowane będą poinformowane o zmianie terminu. Wymagana będzie ponowna rejestracja.

Regulamin wydarzenia jest dostępny [tutaj](#).