

ZAPROSZENIE

na

V Rostoczański Splyw Kajakowy Lekarzy

organizowany przez Lubelską Izbę Lekarską

dnia 31.08.2024 roku (w sobotę)

PROGRAM

V Rostoczańskiego Splywu Kajakowego Lekarzy

9:15-10:00 - zbiórka i rejestracja uczestników splywu na **parkingu przy altanie na „Campingu Rostocze”**, adres: **23-412 Pisklaki 5** (skręcamy w lewo w Chmielku na trasie Księżpol-Łukowa)

10:00-10:30 - udanie się na miejsce rozpoczęcia i wypłynięcie na trasę splywu kajakowego.
Trasa biegnie rzeką Tanew z miejscowości Pisklaki do mostu w miejscowości Kućły i jeśli wszystko będzie sprawnie przebiegać dalej do miejscowości Stare Króle.

ok. 15:00 -powrót do Pisklaków,

od 15-tej - posiłek dla uczestników rajdu i spotkanie w plenerze (zadaszona altana na „Campingu Rostocze” przy rzece Tanew w Pisklakach).

Podane godziny są zależne od warunków na trasie oraz sprawności uczestników.

Ilość miejsc w splywie ograniczona, prosimy o rozważne zapisy. W wypadku dużego zainteresowania istnieje możliwość wpisania na listę rezerwową. **Prosimy o podawanie nr. telefonu i PESEL celem weryfikacji uczestnictwa w splywie oraz ubezpieczenia.** Szczegóły zostały podane w regulaminie.

ZAPISY I INFORMACJA O RAJDZIE:

e-mail: hjkorona@vp.pl lub telefonicznie u organizatorów

CO ZABRAĆ NA SPŁYW

Woda, napoje-soki, chusteczki higieniczne, grube worki foliowe (na śmieci i do zabezpieczenia przed wilgocią np. ubrań na zmianę), kurtka przeciwdeszczowa lub płaszcz foliowy jednorazowego użytku, ew. strój kąpielowy, nakrycie głowy, krem z filtrem, apteczka, spray od komarów i kleszczy, obuwie do pływania kajakiem (sandały, klapki, specjalne buty z pianki), pojemnik wodoszczelny na portfel, telefon, aparat, kamerę.

REGULAMIN SPŁYWU

WARUNKI UCZESTNICTWA W SPŁYWIE I SPOTKANIU INTEGRACYJNYM:

- Warunkiem udziału w spływie jest zapoznanie się z jego regulaminem i podporządkowanie się decyzją organizatora.
 - Spływ jest przewidziany dla wszystkich chętnych, którzy czują się na siłach pokonać trasę spływu i ich stan zdrowia na to pozwala,
 - którzy zobowiązują się do przestrzegania, prawa wodnego, ochrony przyrody, karty turysty oraz podstawowych zasad zachowania na szlaku kajakowym, w szczególności:
-nie zaśmiecać akwenów i miejsc postojów, - nie hałasować, - nie niszczyć roślinności, oraz nie wykonywać czynności szkodliwych dla ryb, - nie spożywać alkoholu przed i podczas trwania spływu, - okazywać uprzejmość i szacunek wobec innych kajakarzy i osób znajdujących się na szlaku, - powstrzymać się od palenia w kajaku, - dbać o powierzony sprzęt.
 - Wszyscy uczestnicy zobowiązani są do płynięcia w zaopatrzonej kamizelce asekuracyjnej.
 - Dzieci i młodzież do lat 18 mogą uczestniczyć w spływie pod opieką rodzica (opiekuna prawnego), a samodzielnie po przedstawieniu stosownego zezwolenia rodziców i pod opieką pełnoletniego opiekuna (wzór zezwolenia w załączniku).
 - Uczestnik spływu ponosi pełne koszty utraconego lub zniszczonego sprzętu pływającego oraz pokrywa wyrządzone przez siebie szkody.
 - Formalnym warunkiem uczestnictwa w rajdzie jest **zapisanie się na listę uczestników do dnia 23 sierpnia 2024 roku**. Zapisanie się na listę uczestników spływu z podaniem **imienia, nazwiska, nr PESEL** jest warunkiem objęcia uczestnika rajdu ochroną ubezpieczeniową, jak również stanowi potwierdzenie zapoznania się z niniejszym Regulaminem spływu i zobowiązanie do przestrzegania jego postanowień,
 - Spływ odbędzie się bez względu na pogodę, organizatorzy zastrzegają sobie możliwość zmiany trasy spływu w razie złych warunków na planowanej trasie spływu,
 - Przyjazd do miejsca zbiórki i powrót uczestników spływu do miejsca zamieszkania odbywa się we własnym zakresie i na własną odpowiedzialność
 - przewidywana **opłata za udział** - płatna na miejscu zbiórki przy rejestracji: **50 zł/osobę** – dla lekarzy regularnie opłacających składki na izby lekarskie i członków ich rodzin;
- Płynięcie kajakiem 1osobowym wymaga dopłaty i jest zależne od dostępności tych kajaków.

ORGANIZATORZY ZAPEWNIĄJĄ:

- turystyczną opiekę na trasie spływu,
- ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków,
- opiekę w zakresie pierwszej pomocy na trasie,
- posiłek regeneracyjny oraz napoje,
- udział w spotkaniu integracyjnym po zakończeniu spływu.

Serdecznie zapraszamy do udziału w spływie

Organizatorzy:

Henryk Korona tel. 608665122

Andrzej Krzesiński

OBOWIĄZKI UCZESTNIKA SPŁYWU:

- zapisanie się na listę uczestników spływu,
- zapoznanie się z regulaminem spływu i przestrzeganie jego ustaleń,
- podporządkowanie się poleceniom organizatorów spływu,
- przestrzeganie zasad zachowania na szlaku kajakowym,
- zgłoszenie organizatorom zamiaru odłączenia się od spływu,
- przestrzeganie przepisów o ochronie środowiska, przeciwpożarowych oraz zasad przebywania w lasach,
- dobry humor i życzliwość dla innych uczestników spływu,
- odpowiedzialność za udział w spływie dzieci i młodzieży (do 18 roku życia) ponoszą opiekunowie, z którymi zgłosili się do udziału w spływie .

PODSTAWOWE ZASADY ZACHOWANIA BEZPIECZEŃSTWA NA SPŁYWIE KAJAKOWYM

- nie pływaj nigdy po spożyciu alkoholu i nie spożywaj alkoholu przebywając na wodzie,
- przy wsiadaniu do kajaka zakładaj i zapinaj kamizelkę asekuracyjną,
- przed wypłynięciem poćwicz wsiadanie i wysiadanie z kajaka i zachowaj ostrożność przy tych czynnościach (zmniejszy to ryzyko wywrotki),
- wsiadaj i wysiadaj z kajaka ustawionego dziobem pod prąd rzeki,
- przybijaj do brzegu ustawiając kajak pod prąd,
- w płynącym kajaku nie próbuj kucać ani stawać na „wyprostowanych nogach”,
- nie skacz z kajaka do wody,
- siedź tylko w kokpicie,
- płynąc przez jeziora, zalewy trzymaj się blisko brzegu,
- przy większej fali staraj się ustawiać kajak dziobem „na falę”
- zwracaj uwagę na pogodę i stan wody,
- zwracaj uwagę na inne jednostki pływające,
- po wywrotce w pierwszej kolejności ratuj załogę, - należy jak najszybciej wydostać się z wody i czekać na pomoc prowadzącego lub innych uczestników spływu, (na głębokiej wodzie nie odwracaj kajaka i ściągnij go na płyciznę lub do brzegu),
- unikaj przepływania kajakiem przez niebezpieczne miejsca – preferuj w takich miejscach przenoszenie kajaków,
- przepływaj pod przeszkodami znajdującymi się nad wodą (niskie mosty, konary drzew itp.) pochylając się do przodu a wiosła trzymaj przy kajaku wzdłuż jego brzegów,
- zachowaj szczególną ostrożność przy dopływaniu do poprzecznych przeszkód i nie dopuść do dociśnięcia kajaka do nich, a jeśli do tego dojdzie odchylaj się **na** przeszkodę minimalizując w ten sposób możliwość wywrócenia przez napierający nurt,
- przy niskiej wodzie trzymaj się nurtu,
- obserwuj powierzchnię wody przed kajakiem zwracając uwagę na zmarszczenia powierzchni świadczące o podwodnych przeszkodach które koniecznie trzeba ominąć.
- każdy uczestnik "nie umiejący pływać" powinien płynąć w kajaku z osobą umiejącą pływać! Dzieci poniżej 15 roku życia powinny płynąć z osobą dorosłą umiejącą pływać!
- Zabrania się wypływania przed prowadzącego i pozostawiania za zamykającym spływ, podczas płynięcia załogi powinny płynąć w odstępach zachowując zawsze kontakt wzrokowy z innymi załogami.