

Informacja dla uczestników spływu kajakowego Tanwią 6 -9 lipca 2010 r.

Początek spływu wyjazd z Hrubieszowa 6 lipca godz. 8.00 z ulicy Żeromskiego 11 (ZS nr 3 w Hrubieszowie – Kościuszko).

Co zabieramy na spływ.

- ❖ Przygotowanie posiłków
 - organizator zapewnia
 - trzy butle gazowe,
 - wodę na gotowanie,
 - cukier i herbatę,
 - garnki na gotowanie,
 - chleb,
 - kielbasę na ognisko,
 - boczek,
 - jaja
 - ketchup i musztardę,
 - oraz warzywa – pomidory, ogórki, cebula itp.,
 - ryż,
 - płyn do naczyń, druciak, ściereczka
 - deskę kuchenną,
 - mleko,
 - uczestnicy zabierają
 - makaron szybko gotujący się - 1opak./osobę,
 - woda na pierwszy dzień do kajaka – 1,5 l na osobę,
 - konserwa wołowa w sosie własnym (dobrej jakości – droższa) 1 szt./osobę,
 - zupki chińskie i (lub) „gorący kubek” – min. 4 szt./osobę,
 - sos myśliwski lub grzybowy w torebce o krótkim czasie przygotowania - 3 szt./osobę,
 - kanapki na pierwszy dzień – na śniadanie,
 - menażka w tym jakiś pojemnik na jedzenie i na picie, sztucce – łyżka, widelec, nóż
- ❖ Ubiór i higiena osobista
 - organizator zapewnia
 - 20 litrowy natrysk turystyczny,
 - miska do mycia
 - uczestnik zabiera ze sobą
 - przybory toaletowe – mydło, ręcznik szczoteczka do zębów, pasta do zębów, papier toaletowy, pachnidła, grzebień,
 - Ubiór na cztery dni na wieczory (stosujemy zasadę minimalizmu ze względu na ciężar bagażu) – skarpetki, spodnie, koszula lub bluza na wieczór, buty
 - Ubiór na kajak– kąpielówki lub spodenki, koszula lub koszulka, czapka lub kapelusz od słońca (**bardzo ważne**), filtr od słońca co najmniej 24 UV a nawet dla dzieci 40 UV (**bardzo ważne**), okulary przeciwsłoneczne na sznurku aby nie utonęły (**bardzo ważne**) pałatka od deszczu, klapki lub sandały do chodzenia po wodzie (najlepiej zapinane), środek na komary i kleszcze (**obowiązkowo**)
- ❖ Nocleg
 - organizator zapewnia
 - dzikie miejsce na rozbicie namiotów,
 - uczestnik zabiera
 - namiot – ilość namiotów wg ustalenia z organizatorem,
 - śpiwór,

- karimata lub materac
- ❖ Ponadto zabieramy
 - organizator zabiera
 - siekierkę,
 - liny do noszenia kajaków,
 - saperkę,
 - zapalki,
 - przewóz uczestników spływu na rzekę i po zakończeniu spływu do Hrubieszowa,
 - transport kajaków i bagaży na trasie spływu,
 - kotarę na turystyczny natrysk,
 - ubezpieczenie uczestników spływu,
 - zestaw naprawczy do kajaków,
 - pieniądze na obsługę spływu,
 - apteczka,
 - kajaki wiosła, kapoki,
 - worki na śmieci
 - uczestnik ponadto zabiera (nieobowiązkowo)
 - dokument osobiste w tym książeczkę ubezpieczeniową,
 - telefon komórkowy – w tym wypadku należy zabezpieczyć przed zatonięciem i zamoczeniem,
 - aparat fotograficzny– w tym wypadku należy zabezpieczyć przed zatonięciem i zamoczeniem,
 - jakieś pieniądze,
 - osobiste leki,
 - ścierka kuchenna (przydaje się),
 - latarka,
 - worki na ubranie – mokre itp.,
 - igła, nitka
 - chusteczki odświeżające,
 - okulary do pływania,
- ❖ Na kajaku
 - do kajaka zabieramy
 - wodę – 1,5 l na osobę,
 - okulary przeciwsłoneczne,
 - filtr UV,
 - pałatka przeciwdeszczowa,
 - czapka ochronna,
 - ubieramy się wg pogody pamiętając o zabezpieczeniu przed słońcem
 - bezpieczeństwo
 - spływ obsługuje organizator i ratownik
 - zasada podstawowa to podporządkowanie się poleceniom organizatorów,
 - obowiązkowo cały czas mamy założony i zapięty kapok,
 - oto informacje dotyczące bezpieczeństwa na spływie <http://kajak.org.pl/wiedza/bezpieczenstwo/elementarz/> , na tej stronie inne informacje o bezpieczeństwie np. <http://kajak.org.pl/wiedza/bezpieczenstwo/kajakiembezpiecznie.pdf>
 - oto informacje na temat techniki kajakarza <http://kajak.org.pl/wiedza/technika/>

Organizator : Stowarzyszenie na Rzecz Dzieci i Młodzieży Zespołu Szkół nr 3 w Hrubieszowie „Dla Szkoły” . Kontakt - tel. 511 271 552, e-mail dlaszkolyhrub@o2.pl