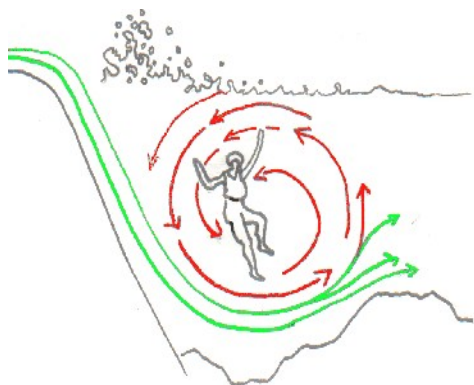


## Uważaj na sztuczne progi!

Corocznie dochodzi do śmiertelnych wypadków na splywach kajakowych. Ogromna większość tych wypadków ma miejsce przy próbie przepływania kajakiem sztucznych progów. Pamiętaj, że każde sztuczne spiętrzenie wody może stwarzać ogromne zagrożenie dla Twojego zdrowia i życia.

Sztuczny próg jest niebezpieczny nie przez swoją wysokość! Nawet za spiętrzeniem o wysokości 10 czy 20 centymetrów może się tworzyć śmiertelnie niebezpieczny poziomy wir nazywany odwojem – to właśnie on zabija!



Odwoł się wszystko, a więc także pływaka, a nawet kajak, w pobliżu progów. Uwięziony w odwoju pływak jest wciągany pod wodę. Silne napowietrzenie wody kręcącej się w odwoju powoduje, że nawet kamizelka asekuracyjna jest niewielką pomocą – w „rzadkiej” wodzie odwoju trudno jest pływać i trudno jest utrzymać głowę nad wodą.

W odwojach za sztucznym progiem „zielona” woda płynąca w dół rzeki może znajdować się na tyle głęboko, że pływak, a już na pewno kajak będzie utrzymywany w kręcącej się „czerwonej” wodzie

wracającej pod próg.

**Pamiętaj!**

- Dowiedz się, czy na trasie Twojego splywu znajdują się sztuczne progi! Jeśli tak, to dowiedz się gdzie są i jak można je rozpoznać z rzeki.
- Zatrzymaj się odpowiednio wcześniej: najgorsze konsekwencje ma niekontrolowane spłynięcie progów bokiem lub tyłem: w takiej sytuacji kajak najczęściej zostanie zatrzymany przez odwoł i przewrócony!
- Jeśli nie masz absolutnej pewności, że sztuczny próg jest bezpieczny – obnieś go brzegiem! Nigdy nie splywaj progów na rzekach szerszych, niż 20 metrów.
- Nie skacz do odwoju, nie kąp się za sztucznymi progami.
- Zachowaj maksymalną ostrożność przy ratowaniu kogoś, kto wpadł w odwoł: bardzo częste są wypadki śmierci nieprzeszkolonych ratowników.
- Najlepszym sposobem ratunku jest użycie rzutki (specjalnej liny ratunkowej): zatroszcz się o to, aby na Twoim splywie były przynajmniej 2 rzutki wiezione w różnych kajakach!
- Jeżeli znajdziesz się w odwoju, to najlepszym sposobem ratunku jest trzymanie się dziobu lub rufy kajaka i oczekiwanie na pomoc – linę rzuconą z brzegu.

Więcej wiadomości o sztucznych progach na stronie: <http://kajak.org.pl/bezpieczenstwo/>

