

Kajakarstwo jest wyjątkowo przyjemnym sposobem obcowania z naturą. Jest też bardzo bezpieczne, pod warunkiem, że postępujesz rozsądnie, przestrzegając kilku podstawowych zasad: **Zawsze licz się z możliwością wywrotki kajaka.**

- Każda nie umiejąca pływać osoba, która wsiada do kajaka, podejmuje ryzyko. Można je zmniejszyć zakładając kamizelkę ratunkową. Jeżeli wozisz w kajaku dzieci, to pamiętaj, że w razie wypadku jedna osoba dorosła będzie w stanie ratować tylko jedno dziecko.
- Osoby potrafiące pływać powinny liczyć się z ograniczeniem swoich możliwości przez ubranie, szybki prąd na rzece, falę na jeziorze lub morzu i niską temperaturę wody. Dlatego w trudnych warunkach należy zakładać kamizelkę asekuracyjną, a na morzu - ratunkową.
- Nigdy nie pływaj samotnie. Zawsze powinien być koło Ciebie ktoś, kto pomoże Ci w razie wypadku.
- Nigdy nie pływaj w nocy. Udzielenie pomocy w ciemności jest bardzo trudne lub wręcz niemożliwe.
- Nigdy nie wsiadaj do kajaka po spożyciu alkoholu lub środków odurzających. One spowalniają Twoje reakcje i ograniczają rozsądek. Alkohol nie rozgrzewa ale przyspiesza utratę ciepła.
- Wypadki są nieoczekiwane. W krytycznych sytuacjach nie ma czasu na demokrację i dlatego każda grupa powinna wybrać osobę, która w razie wątpliwości podejmie szybką decyzję. Takim decyzjom należy się bezwzględnie podporządkować.

2. Woda jest potencjalnie groźnym i zdradliwym żywiołem.

- Przed spływem dowiedz się jak najwięcej o trasie, którą chcesz przepłynąć. Pamiętaj, że największym niebezpieczeństwem są spiętrzenia wody: powinieneś wiedzieć, czy i gdzie znajdują się sztuczne progi, tamy, młyny - zachowaj tam szczególną ostrożność. Spływająca woda tworzy poniżej spiętrzenia poziome zawirowanie stanowiące pułapkę dla osoby, która się w nim znajdzie. Nie należy próbować przepływać takich miejsc, bo konsekwencje wywrotki są tam dużo poważniejsze niż gdzie indziej.
- Pamiętaj, że rzeki są szczególnie groźne przy wezbranej wodzie: pływanie przy stanach powodziowych jest zawsze i wszędzie niebezpieczne.
- Przed wypływaniem na otwarte akweny (duże jeziora, morze, itp) zawsze trzeba sprawdzić warunki pogodowe. Wybieraj taki akwen, na którym sobie poradzisz w danych warunkach hydro i meteo, na dostępnym sprzęcie.
- Wody górskie i morze stwarzają szczególne zagrożenia. Jeżeli chcesz po nich pływać, to powinieneś zdobyć odpowiednie umiejętności i zaopatrzyć się we właściwy sprzęt.

3. Kajak to mała łódka.

- Zwracaj uwagę na większe jednostki pływające i zawsze ustępuj im z drogi: jesteś najmniejszy i najbardziej zwrotny. Zachowuj zawsze duży odstęp od statków, barek, promów.

4. Odpowiedni sprzęt jest koniecznym warunkiem bezpieczeństwa.

- Twój kajak powinien być niezatapialny.
- Zawsze miej pod ręką (a najlepiej na sobie) kamizelkę asekuracyjną (na dużych akwenach - ratunkową).
- Pamiętaj o odpowiednim ubraniu: zwłaszcza przy złej pogodzie i w zimnej wodzie właściwe ubranie może uratować życie. Ubranie nie może krepować ruchów i być zbyt ciężkie: gruby płaszcz i kalosze mogą po wywrotce pociągnąć Cię jak kamień na dno.
- Na wodach górskich pamiętaj o założeniu kasku i zabranii ze sobą rzutki.
- Nigdy nie zaszkodzi wozić ze sobą szczelnie zapakowaną apteczkę - jeżeli nie będziesz jej miał pod ręką, to okaże się niezbędna! Naucz się udzielać pierwszej pomocy.

5. Staraj się cały czas uczyć i rozwijać swoje umiejętności i wiedzę.

- Im więcej umiesz, tym większe jest Twoje bezpieczeństwo.

6. Zwracaj uwagę na innych i pomagaj im w razie potrzeby.