



## SUP i do wody! Trenuj z „Kraków w formie”

2023-08-10

**Czas na Zakrzówek, czas na SUP-y! „Kraków w formie” nie zwalnia tempa, nawet kiedy zaprasza na spacer po wodzie! Drugie już w tym roku bezpłatne zajęcia pod czujnym okiem instruktorów odbędą się w dziś, 10 sierpnia, o godz. 11.00, tym razem na Zakrzówku! Liczba miejsc jest ograniczona, obowiązują zapisy.**

To SUP (ang. *Stand Up Paddling*), czyli sport wodny, podczas którego pływa się na specjalnej desce oraz wiosłuje jednym wiosłem. Dyscyplina nie jest ekstremalna i staje się coraz popularniejszym sposobem na rekreację. SUP jest dla wszystkich, którzy umieją pływać. Ta umiejętność zapewni bezpieczeństwo podczas ewentualnego upadku. Jednoczesne stanie i wiosłowanie to trening mięśni, koordynacji ruchowej oraz równowagi. W każdym momencie można dopłynąć do brzegu i zejść z deski, a ryzyko upadku jest znacznie mniejsze.

### Zgłoszenia

Spacer SUP przeznaczony jest dla osób, które ukończyły 16. rok życia. Zgłoszenia przyjmujemy pod adresem e-mail: [krakowwformie@um.krakow.pl](mailto:krakowwformie@um.krakow.pl). Potwierdzeniem znalezienia się na liście uczestników będzie otrzymanie informacji zwrotnej. Liczba miejsc jest ograniczona. O udziale w zajęciach decyduje kolejność zgłoszeń.

W zgłoszeniu należy wpisać: imię i nazwisko, numer telefonu, wzrost i wagę, co pozwoli instruktorom odpowiednio dobrać sprzęt. Wysyłając zgłoszenie, uczestnik akceptuje regulamin wydarzenia, który jest dostępny [tutaj](#).

**UWAGA!** Zajęcia są przeznaczone dla osób, które umieją pływać i ukończyły 16. rok życia. Osoby niepełnoletnie mogą uczestniczyć w zajęciach wyłącznie pod opieką rodziców.

### Zbiórka uczestników

Zajęcia odbędą się w czwartek, 10 sierpnia, o godz. 11.00 na Zakrzówku. Zbiórka o godz. 10.30 w starej bazie nurkowej parku Zakrzówek, sprawdź [dokładną lokalizację](#).

### Co ze sobą zabrać?

Przyda się ubranie dostosowane do pogody i warunków poruszania się po wodzie. W razie upałów mile widziane będzie nakrycie głowy i krem z filtrem.

Aby zapewnić uczestnikom bezpieczeństwo, realizacja wydarzenia zależy od dobrych warunków atmosferycznych (brak opadów deszczu, alertów burzowych, wiatru; odpowiedni poziom wody w zbiorniku). W przypadku złej pogody, szkolenie oraz spacer zostaną przeniesione na inny termin. Osoby zarejestrowane będą poinformowane o zmianie terminu. Wymagana będzie ponowna rejestracja z zaznaczeniem, że osoby już zarejestrowane o nowej dacie dowiedzą się w pierwszej kolejności.



**Magiczny  
Kraków**

---

Wydarzenie organizuje miasto i SUP Kultura Kraków, w ramach kampanii sportowo-rekreacyjnej „Kraków w formie”. Pierwsze zajęcia z nauki pływania na deskach SUP zorganizowano podczas zeszłorocznych wakacji.