



Chodź na SUP-y, chodź na Bagry!

2022-08-10

Spacer po zalewie Bagry? Dzięki deskom SUP to będzie możliwe! Już dziś „Kraków w formie” po raz kolejny zabierze nas nad wodę. Tym razem będą to odnowione w zeszłym roku Bagry, zwane Małą Chorwacją. Udział w szkoleniu i spacerze jest nieodpłatny, obowiązują zapisy.

Zapewne wielu z was widziało już uśmiechniętych ludzi stojących na kolorowych deskach, które pływają po Wiśle. To SUP (ang. *Stand Up Paddling*), czyli sport wodny, podczas którego pływa się na specjalnej desce oraz wiosłuje jednym wiosłem. Sport nie należy do ekstremalnych dyscyplin i staje się coraz popularniejszym sposobem na rekreację, również w Krakowie.

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.

Chcecie spróbować?

Razem z [SUP Kultura Kraków](#) przygotowaliśmy dla mieszkańców nieodpłatny spacer po Bagrach z wykorzystaniem tych jakże popularnych ostatnio desek. Zajęcia obejmą szkolenia teoretyczne oraz praktyczne, wraz z wprowadzeniem w temat poruszania się deską SUP oraz bezpieczeństwem w wodzie. Spacer będzie prowadzony przez profesjonalnych instruktorów, których liczba zostanie dostosowana do frekwencji na zajęciach. Poziom trudności zajęć będzie dopasowany do danej grupy uczestników, na podstawie oceny instruktora.

Kiedy idziemy na SUP-y?

Zajęcia odbędą się w środę, 10 sierpnia, o godz. 12.00 nad zalewem Bagry. Zbiórka uczestników o godz. 11.45 (ul. Kozia 24b).

Zgłoszenia

Spacer SUP przeznaczony jest dla osób, które ukończyły 16. rok życia. Zgłoszenia przyjmujemy pod adresem e-mail: 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](#). Zgłoszenia niekompletne nie będą przyjmowane.

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

Co ze sobą zabrać?

Przyda się ubranie dostosowane do pogody i warunków poruszania się po wodzie. W razie



**Magiczny
Kraków**

upałów mile widziane będzie nakrycie głowy i krem z filtrem.

Aby zapewnić uczestnikom bezpieczeństwo, realizacja wydarzeń zależy od dobrych warunków atmosferycznych (brak opadów deszczu, brak alertów burzowych, brak wiatru, odpowiedni poziom wody w zbiorniku). W przypadku złej pogody, szkolenie oraz spacer zostaną przeniesione na inny termin (sierpień). 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.

Wydarzenie organizuje miasto i [SUP Kultura Kraków](#), w ramach kampanii sportowo-rekreacyjnej „Kraków w formie”.