



## SUP... i na Bagry! W piątek zajęcia dla dzieci

2024-06-28

**Dawka dobrej energii na początek wakacji? Na deskach SUP to jak najbardziej możliwe! W ramach kampanii „Kraków w formie” przygotowaliśmy zajęcia z instruktorem dla dzieci w wieku 10-14 lat. Pływamy już dziś, 28 czerwca o godz. 10.00.**

To już kolejne spotkanie z deskami SUP, tym razem przeznaczone dla dzieci. Zajęcia są bezpłatne i odbędą się dziś, **28 czerwca, o godz. 10.00 nad zalewem Bagry**. Zbiórkę uczestników, przy ul. Koziej 24B, zaplanowaliśmy **na godz. 9.30**. W związku z ograniczoną liczbą miejsc, prosimy o zapisywanie się poprzez [formularz online](#). 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 w załączniku](#).

**Niezbędną formalnością** będzie zgoda rodziców na udział dziecka w zajęciach, wyrażona pisemnie na miejscu. Każde dziecko musi więc przyjść na zajęcia z rodzicem lub opiekunem. Odpowiedzialność za uczestników oraz ich zachowanie ponoszą ich opiekunowie. **Wiek dziecka będzie weryfikowany na podstawie legitymacji szkolnej lub innego dokumentu.**

### O czym należy pamiętać i co ze sobą zabrać?

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.

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, brak alertów burzowych, brak wiatru, odpowiedni poziom wody w zbiorniku). W przypadku złej pogody, szkolenie zostanie przeniesione na inny termin. Osoby zarejestrowane będą poinformowane o tej ewentualnej zmianie.

---

Wydarzenie organizuje miasto i SUP Kultura Kraków, w ramach kampanii sportowo-rekreacyjnej „Kraków w formie”.