



## **Chodź z nami na SUP-y! Spacer już w piątek na Bagrach**

2024-07-17

**Spacer na wodzie? Czemu nie! Chodź z nami na szkolenie z pływania na deskach SUP, które poprowadzą znawcy tej popularnej formy rekreacji. Pływamy w piątek o godz. 10.00 i 13.00 na Bagrach. Zajęcia są organizowane w ramach kampanii „Kraków w formie” i mają charakter nieodpłatny. Liczba miejsc jest ograniczona, a zapisy są prowadzone online.**

Zajęcia są nieodpłatne i przeznaczone dla osób powyżej 16. roku życia. W przypadku uczestników, którzy nie ukończyli 18 lat, udział w zajęciach może się odbyć wyłącznie pod opieką rodziców lub opiekunów. Niezbędną formalnością będzie zgoda rodziców na udział dziecka w zajęciach, wyrażona pisemnie na miejscu. Odpowiedzialność za uczestników oraz ich zachowanie ponoszą ich opiekunowie. Wiek dziecka będzie weryfikowany na podstawie legitymacji szkolnej lub innego dokumentu.

### **Zajęcia odbędą się w dwóch turach:**

- I tura o godz. 10.00 (zbiórka od 9.30) – [zapisz się](#)
- II tura o godz. 13.00 (zbiórka od 12.30) – [zapisz się](#)

Miejsce zbiórek uczestników zajęć – ul. Kozia 24B.

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](#).

### **Jak się przygotować?**

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”.