

Info wioślarskie Przystań Warszawa

Zajęcia odbywają się praktycznie w każdą pogodę, poza skrajnymi warunkami (burza, bardzo silny wiatr, stany powodziowe)

Dlatego warto się **odpowiednio ubrać**:

- **Strój** powinien być swobodny, sportowy ale **w miarę obcisły**, szczególnie spodenki/spodnie. Siedzimy na ruchomych wózkach i luźny ubiór może się w nie wkręcić.
- W czasie gdy chłodniej czy pada - przyda się jakiś strój przeciwdeszczowy.
- Teraz raczej kłopotem będzie słońce i ciepło - warto ubrać strój ułatwiający odprowadzanie potu i koniecznie - **czapkę z daszkiem i okulary przeciwsłoneczne**. Filtr od słońca może też być przydatny. Komarów nie zauważono jak na razie.
- Buty - dowolne, sportowe. W odróżnieniu od kajakarstwa wioślarstwo na ogół jest "suche" - wsiadamy, wysiadamy z pomostu, a do łódki woda się nie nabiera.
- Generalnie dobrą analogią jeżeli chodzi o strój jest bieganie lub jazda na rowerze (spodenki rowerowe też się nadają).
- Na wszelki wypadek warto się przebrać/mieć ubranie na przebranie.

Nie zapomnij o wodzie do picia!

Bardzo ważne - łodzie wiosłowe mają określoną liczbę miejsc.

Ćwiczyć będziemy na łódkach 4-osobowych.

Dlatego jeżeli niezapowiedziane nie przyjdiesz, ma to silny wpływ na jakość treningu pozostałych osób.

Skrajnie - uniemożliwi im go.

Jeżeli tak się wydarzy, że nie możesz przyjść - powiadom nas o nieobecności tak szybko jak to możliwe!

Zajęcia trwają 1-1,5 h na wodzie, ale razem ze schodzeniem na wodę/powrotem z wody warto zarezerwować około 2h.

Nie przewiduję, by na tych łodziach możliwa była wywrotka, są to turystyczne, stabilne łódki.

Jednak na łódkach wioślarskich nie ma możliwości trenowania w kamizelce asekuracyjnej.

W związku z tym **elementarna umiejętność pływania** - a przynajmniej utrzymania się na wodzie przez kilka minut - **jest wymagana**.

Po tych wszystkich radach warto napisać, gdzie się widzimy.

Na przystani **Warszawskiego Klubu Wodniaków PTTK**, Wał Miedzeszyński 295

<https://goo.gl/maps/fz6qV4XTedFoy9GV7>

A dokładnie tutaj: <https://goo.gl/maps/yhNwsAgkJyYQJQo97>

Dojazd możliwy jest **rowerem** (polecamy!), **autobusem** na przystanek **Kadetów 01** lub **samochodem**.

Wejście na teren **pieszo/rowerem możliwe jest furtką** która jest niedaleko przystanku,

tutaj: <https://goo.gl/maps/gwDXD8Fh1oKqBDDCA>

Kod do furtki 1122#

Wjazd **samochodem** - należy przejechać przez wał, tuż za zjazdem z Mostu Siekierkowskiego (a właściwie w zasadzie na zjeździe).

Brama jest tutaj: <https://goo.gl/maps/vcZRMrFQnEikhtKj8> (na Google maps można wpisać "Merc Team")

Po dojechaniu do bramy należy **zadzwoić do bosmana 513 823 470** i poprosić o otwarcie bramy. Hasło - "na wiosła".

Jeżeli wolisz obrazki to popatrz na załączone.



Kontakt do mnie (nie bój się pytać): Piotr Kaliszek, 602 79 44 46

Szkolenie organizuje **Federacja Przystań Warszawa**,
współfinansuje Miasto Stołeczne Warszawa, Biuro Sportu i Rekreacji.
Gorące podziękowania dla Szkutni po godzinach i WKW.