**Lato i uroki wypoczynku nad wodą**

**Wraz z nadchodzącym latem, zbliża się długo wyczekiwany okres wakacji i urlopów. Upalne dni, niezmiennie od pokoleń, zachęcają do wypoczynku nad wodą. Wyjazdy nad morze, wypady nad jezioro lub nad rzekę stanowią atrakcyjną formę wypoczynku i dostarczą całą masę frajdy każdemu, niezależnie od wieku.**

**Aktywny wypoczynek - sporty wodne**

Najpopularniejszą formą aktywnego spędzania czasu nad wodą, jest pływanie. I chociaż pływać można przez cały rok na basenie, to nic nie zastąpi kąpieli w morzu lub jeziorze. Niezależnie od okoliczności, każdemu, kto pragnie popływać, przyda się odpowiedni strój kąpielowy. Amatorzy nurkowania powinni zaopatrzyć się dodatkowo w płetwy, okulary lub maski do nurkowania.

Aby komfortowo czuć się w wodzie, należy najpierw nauczyć się pływać. W takiej sytuacji pomocne będą wszelkiego rodzaju deski i stabilizatory do nauki pływania.

Ciepłe, letnie dni to doskonały czas, aby wybrać się na spływ kajakowy. Można go połączyć z biwakiem na plaży lub np. nad brzegiem rzeki. Kajaki nadają się do pływania nie tylko w rzekach, ale również w jeziorach i w morzu. Nie trzeba oczywiście od razu decydować się na zakup własnego kajaka, dobrze jednak posiadać takie akcesoria, jak buty na kajak, czy wodoodporne etui na telefon.

Jadąc nad morze warto zainteresować się sportami wodnymi związanymi z pływaniem na desce. Wybór dyscyplin w tej kategorii jest bardzo szeroki, poczynając od surfingu, przez windsurfing, czy kitesurfing, a kończąc na zdobywającym coraz większą popularność wakeboardzie, uprawianym przy wykorzystaniu specjalnego wyciągu. Wszystkie te sporty są stosunkowo wymagające wobec początkujących, dlatego też warto rozważyć pobranie kilku lekcji pod okiem doświadczonego instruktora.

Dla mniej doświadczonych osób, dobrym sposobem na pierwszy kontakt z deską, jest tzw. pływanie na desce z wiosłem.

**Odpoczynek na wodzie**

Uprawianie sportów wodnych to świetna zabawa, ale pragnąc odpocząć, można wybrać mniej intensywne zajęcia. Świetnym pomysłem może być zabranie nad wodę dmuchanego materaca. Można również wybrać klasyczny ponton. Dzięki nim możliwe będzie rozkoszowanie się błogim wypoczynkiem, na spokojnej tafli wody. Trzeba pamiętać, że duży materac pomieści więcej niż jedną osobę, będzie również stabilniejszy.

Ponton powinien być wyposażony w wiosła. Dzięki nim możliwe będzie przepłynięcia znacznego dystansu oraz sterowanie kierunkiem ruchu.

**Bezpieczeństwo na pierwszym miejscu**

Niezależnie od okoliczności, ani na chwilę nie wolno zapominać, że woda potrafi być niezwykle niebezpiecznym żywiołem. Chwila nieuwagi, nieodpowiedzialne zachowanie lub zwykły pech, mogą doprowadzić do niezwykle groźnej sytuacji. Dlatego przebywając nad wodą, należy bezwzględnie pamiętać o kilku podstawowych zasadach.

Najbezpieczniejszymi miejscami do pływania są baseny oraz kąpieliska strzeżone, znajdujące się pod opieką wykwalifikowanych ratowników.

Po drugiej stronie skali znajdują się niestrzeżone brzegi rzek, a także m.in. okolice pomostów i falochronów. Miejsca te są niezwykle niebezpieczne, gdyż ich dno jest niestabilne, a wzburzona woda jest zagrożeniem nawet dla zahartowanego pływaka.

Podczas wypoczynku nad wodą należy zawsze zachowywać podwyższoną czujność, pamiętać o ograniczeniach i kierować się rozsądkiem. Dotyczy to wszystkich, zarówno początkujących jak i bardzo doświadczonych pływaków.

*Przygotowując się do wyjazdu nad morze, czy nad jezioro, warto zaopatrzyć się w odpowiedni sprzęt. O tym co spakować na taki wyjazd, w co zaopatrzyć się na wyprawę kajakiem oraz jak aktywnie spędzać czas nad wodą, można przeczytać w dziale “*[*Sporty i zabawy wodne*](https://kalkuluj.pl/euslugi/sport_turystyka_i_hobby/sporty_i_zabawy_wodne)*” na Kalkuluj.pl.*