



## **Kategoria**

- Dla mieszkańca

Minęło już kilka lat odkąd członkowie Koła Terenowego Polskiego Związku Niewidomych w Hajnówce zorganizowali po raz pierwszy spływ kajakowy. I choć rzeka Narewka podczas pierwszej kajakowej wyprawy ufundowała uczestnikom dużo naturalnych przeszkód w postaci powalonych drzew i konarów, osoby z dysfunkcją narządu wzroku dzielnie nie rezygnują z tej formy rekreacji. Każdego lata chwytają za wiosła i udowadniają że niepełnosprawność nie jest przeszkodą w osiągnięciu marzeń. Korzyści zdrowotne płynące z kajakarstwa to poprawa kondycji i wydolności, wzmocnienie mięśni i psychiczne odprężenie. To też możliwość na zacieśnienie więzi i okazja do przełamywania barier.

W dniu 7 lipca 2025 roku już po raz czwarty członkowie stowarzyszenia wraz z przewodnikami i w asyście ratownika udali się na spływ puszcząską rzeką Narewką. Pogoda dopisała. Bez upału i chłodu, lecz z umiarkowaną temperaturą płynęliśmy 11-kilometrowy odcinek trasy. A kilka kropel deszczu nie były uciążliwe. I tak, byliśmy nieco mokrzy od kropli wody spadających z wiosła. Było cicho, spokojnie, a zakrętów co nie miara. Co prawda poziom wody miejscami był bardzo niski, ale na szczęście obyło się bez wysiadki z kajaka. Trzeba było nieco więcej manewrować wśród wysokich trzcin, które tworzyły naturalną barierę. Można było poczuć bliskość natury: dźwięki przyrody, szum wody, głosy ptactwa, motyle siadające na kajaku, kaczkę gniazdującą w przybrzeżnych szuwarach, bogatą faunę. Kiedy wyprawa dobiegła końca, każdy uczestnik otrzymał ciepły poczęstunek oraz mały upominek – brelok do kluczy w kształcie kajaka, który będzie przypominać uczestnikom o przebytej

wyprawie.

Spływ kajakowy został zorganizowany w ramach zadania publicznego „Aktywizacja i integracja osób z niepełnosprawnością wzroku” współfinansowanego przez Urząd Miasta w Hajnówce.

Alicja Plis

---

**Source URL:**

<https://hajnowka.pl/aktualnosc/dla-mieszkanca/6965-kolo-pzn-w-hajnowce-kolejna-kajakowa-przygoda-za-nami>