

## Co jest potrzebne na kurs jeziorowy:



### 1. Sprzęt jaki TRZEBA mieć:

- a. **pletwy kaloszowe**, najlepiej długie tj. przeznaczone do freedivingu
- b. **maska** nurkowa, najlepiej o małej objętości wewnętrznej ewentualnie **pipe mask** lub **fluidgoggles + zacisk na nos**
- c. **kombinezon** neoprenowy (optimum to 5mm; w razie czego istnieje możliwość wypożyczenia kombinezonu - ale tylko scuba - z bazy nurkowej) kompletny tj. z kapturem + **skarpety** neoprenowe (optimum 2-3mm) + **rękawiczki** neoprenowe (optimum 3mm). Jeśli ktoś nie ma skarpet neoprenowych to ewentualnie może zastosować grube skarpety zwykłe np. frotte. Zamiast rękawiczek neoprenowych też można użyć innych. Nie jest to dobre rozwiązanie, ale zawsze lepiej mieć na dłoniach / stopach cokolwiek, co chroni przed zimnem niż nic
- d. **obciążenie**: pas balastowy (najlepiej elastyczny tj. gumowy) z ciężarkami (najlepsze są ciężarki małe: 0,5 kg), łącznie 2-5 kg zależnie od grubości pianki i indywidualnej pływalności (w razie czego jakiś pas i ciężarki będzie można pożyczyć w bazie)
- e. **sztynna** (tj. zachowująca swój kształt) **fajka nurkowa\***



*\*Z lewej strony dobra, sztywna fajka. Z prawej fajka, która po wyjęciu z ust rozprostowuje się. Taka fajka nie nadaje się do freedivingu.*

- f. **karimata** do ćwiczeń oddechowych, relaksacyjnych i rozciągających

### 2. Sprzęt, jaki warto mieć, ale nie jest niezbędny:

- a. **komputer nurkowy** lub **głębokościomierz**
- b. wodoodporny **zegarek ze stoperem**
- c. mała **latarka nurkowa**, możliwa do przyłączenia do maski
- d. **pulsometr**
- e. **neckweight** czyli ciężarek szyjny
- f. **Neti Pot** (jeśli ktoś nie wie o co chodzi, to na pewno go nie ma, ale niech się nie przejmuje :)
- g. dmuchawa (typu tzw. farelka) do suszenia kombinezonu (na wypadek, gdyby była zła pogoda i pianki by wolno schły)

**Ponadto absolutnie konieczne:**  
**zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do nurkowania na zatrzymanym oddechu**  
**nie starsze niż 12 miesięcy w momencie zakończenia kursu.**

Takie zaświadczenie najlepiej uzyskać od lekarza nurkowego. Jeśli nie znasz żadnego lekarza nurkowego, a mieszkasz w Warszawie lub okolicach to możesz skorzystać z usług mojego lekarza (Łukasz Ulatowski tel. 501 086 187). Możesz też wybrać jednego z lekarzy klubowych dostępnych na stronie KDP CMAS [http://www.kdp-pttk.org.pl/?go=lekarze&menu\\_id=13](http://www.kdp-pttk.org.pl/?go=lekarze&menu_id=13)

Honoruję też zwykłe nurkowe (tj. dotyczące nurkowania sprzętowego) zaświadczenia lekarskie wystawione przez lekarzy nurkowych.