

## Co jest potrzebne na kurs basenowy w TERMACH Maltańskich:



### 1. Sprzęt NIEZBĘDNY:

- a. **pletwy kaloszowe**, najlepiej długie tj. przeznaczone do freedivingu (w razie braku długich pływackich freedivingowych prawdopodobnie - zależnie od rozmiaru stopy - będzie można wypożyczyć je na czas trwania kursu ode mnie)
- b. **maska** nurkowa lub **okularki pływackie** (w przypadku okularków może się przydać zacisk na nos)
- c. **kombinezon** neoprenowy do statyki (optimum to 5mm). Bez niego lub jakiejś innej ochrony termicznej w czasie statyki bardzo się marznie. Przy braku kombinezonu przeznaczonego do freedivingu wystarczająco sprawdzi się mokra pianka do nurkowania sprzątkowego grubości 5mm lub 7mm (jeśli jej nie posiadasz, to można ją wypożyczyć w jakimkolwiek centrum nurkowym)
- d. **sztywna** (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 (jeśli nie masz odpowiedniej fajki, to daj mi znać – wypożyczysz ją ode mnie)*



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

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

- a. **monopłetwa**
- b. cienki (max 2/3mm) pełny lub częściowy (tj. z krótkimi rękawami i nogawkami) **kombinezon do dynamiki**. Na ogół się przydaje, choć niektórzy mogą go w ogóle nie potrzebować - zależy to od indywidualnej odporności na zimno.
- c. w przypadku używania w trakcie dynamiki ww. kombinezonu prawdopodobnie potrzebny będzie **pas balastowy** (najlepiej elastyczny tj. gumowy) z ciężarkami (najlepsze są ciężarki małe: 0,5 kg), łącznie na ogół 0,5 - 2 kg zależnie od grubości pianki i indywidualnej pływalności (w razie czego pas i ciężarki będzie można pożyczyć ode mnie)
- d. wodoodporny **zegarek ze stoperem**
- e. **pulsometr**
- f. **neckweight** czyli ciężarek szyjny. W zasadzie neckweight powinien być umieszczony w punkcie Sprzęt NIEZBĘDNY, ale ponieważ kursanci na ogół ich nie mają, więc zawsze dostają je na zajęcia ode mnie (chyba, że jednak mają swoje☺)
- g. **Neti Pot** (jeśli ktoś nie wie o co chodzi, to na pewno go nie ma, ale niech się nie przejmuje :)

Ponadto potrzebne będzie zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do nurkowania na zatrzymanym oddechu nie starsze niż 12 miesięcy w momencie zakończenia kursu. Najlepiej uzyskać je od lekarza nurkowego. Honoruję też zwykłe nurkowe zaświadczenia lekarskie (tj. dotyczące nurkowania sprzątkowego). W przypadku jeśli nie zdążysz uzyskać ww. zaświadczenia przed rozpoczęciem kursu, a nie przekroczyłeś 45 roku życia, skontaktuj się ze mną – może znajdziemy rozwiązanie.