

## Co jest potrzebne na kurs basenowy:



### 1. Sprzęt NIEZBĘDNY:

- a. **pletwy kaloszowe**, najlepiej długie tj. przeznaczone do freedivingu (*w razie braku długich pływackich pływackich 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 sprzętowego grubości 5mm lub 7mm (*jeśli jej nie posiadasz, to można ją wypożyczyć w jakimkolwiek centrum nurkowym*)
- d. **karimata** do ćwiczeń oddechowych, relaksacyjnych i rozciągających

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

- a. **monopletwa**
- 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)*