



## Co jest potrzebne na kurs basenowy:

### 1. Sprzęt jaki KONIECZNIE TRZEBA mieć:

- a. **pletwy kaloszone**, najlepiej długie tj. przeznaczone do freedivingu i/lub **monopłetwa**
- 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. 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.
- b. 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 jakiś pas i ciężarki będzie można pożyczyć ode mnie*)
- c. wodoodporny **zegarek ze stoperem**
- d. **pulsometr**
- e. **neckweight** czyli ciężarek szyjny Jeśli masz własny przynoś go na zajęcia, jeśli go nie masz, to dostaniesz go na zajęcia ode mnie
- f. **Neti Pot** (jeśli ktoś nie wie o co chodzi, to na pewno go nie ma, ale niech się nie przejmie :)

### **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 to możesz skorzystać z usług mojego lekarza (Łukasz Ulatowski tel. 501 086 187) lub 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.