



Sprzęt na kurs basenowy:

1. Sprzęt NIEZBĘDNY:

- a. **pięty kaloszowe**, najlepiej **długie** tj. **przeznaczone do freedivingu** (w razie braku długich pięt freedivingowych prawdopodobnie - zaleca się nie od rozmiaru stopy - b. dzie może na wypróbuje na czas trwania kursu ode mnie)
- b. **maska** nurkowa lub **okularki pływackie** (w przypadku użycia okularków może się przydać zacisk na nos)
- c. **kombinezon neoprenowy do statyki** (optimum to **5mm** lub więcej). Bez niego lub jakiejś innej ochrony termicznej w czasie statyki bardzo się marnie. Przy braku kombinezonu przeznaczonego do freedivingu wystarczy coś sprawdzić si mokra pianka do nurkowania sprężonego o grubości od 5mm do 7mm (jeśli jej nie posiadasz, to może na wypróbuje w niektórych centrach nurkowych)
- d. **karimata** do ćwiczeń oddechowych, relaksacyjnych i rozciągających



2. Sprzęt, jaki WARTO MIEĆ, ale ewentualnie może na siebie bez niego obejść:

- a. **kombinezon neoprenowy do dynamiki** pełny (z długimi rękawami i nogawkami) lub częściowy (z krótkimi rękawami i nogawkami). Powinien być cienki (1-2 mm w przypadku kombinezonu pełnego, 1-3 mm w przypadku częściowego). Bo bez niego kursanci na ogół zmarzną, choć zdarzają się osoby o wysokiej tolerancji na zimno, które go nie potrzebują.
- b. **Zwykłe** (tj. krótkie) **pięty kaloszowe** np. takie:

ale (uwaga!!!) nie takie jak te króciutkie piętwy treningowe:



3. Sprzęt, jaki może na siebie, ale i bez niego doskonale sobie poradzi:

- a. w przypadku użycia kombinezonu do dynamiki, o którym mowa powyżej prawdopodobnie potrzebny będzie **pas balastowy** (najlepiej elastyczny tj. **gumowy**) z ciężarkami (najlepsze są ciężarki małe: 0,5 kg), których nie więcej niż 0,5 - 1 kg zaleca się nie od grubości pianki i indywidualnej przyzwyczajalności (w razie czego pas i ciężarki b. dzie może na wypróbuje ode mnie)
- b. **neckweight** czyli ciężarek szyjny. Neckweight powinien być umieszczony w punkcie Sprzęt NIEZBĘDNY, ale ponieważ kursanci na ogół ich nie mają, więc zawsze dostają je na zajęcia ode mnie. Jeśli jednak masz swój neckweight, to zabierz go ze sobą na zajęcia z dynamiki.
- c. wodoodporny **zegarek ze stoperem**
- d. **pulsometr**
- e. **monopięty**

