

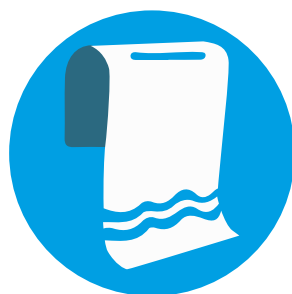


## Co zabrać ze sobą na pływalnię?



### Strój do pływania

nie używaj szorów do pływania  
ponieważ ograniczają ruchy



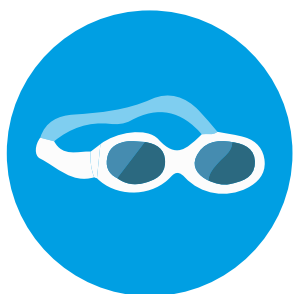
### Ręcznik

najlepiej sprawdza się  
szybkoschnący



### Klapki

dla kursanta i opiekuna



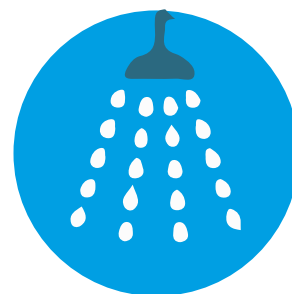
### Okularki do pływania

polecamy z przezroczystymi  
szkiełkami



### Czepek

w przypadku długich włosów



### Środki higieny osobistej

myjemy ciało przed i po zajęciach