



## NIEZBĘDNIK UCZESTNIKA PÓŁKOLONII PŁYWACKICH

---

- Komplet do pływania:
  - Ręcznik (trening 2 razy dziennie)
  - Kąpielówki/strój pływacki (trening 2 razy dziennie)
  - Czepek
  - Okulary pływackie (obowiązkowo takie, które nie zakrywają nosa)
  - Klapki
  - DZIEWCZYNKI – szczotka do włosów, gumka do włosów
- Buty sportowe na halę – niebrudząca podeszwa + buty sportowe na zewnątrz (LATO)
- Spodenki sportowe +koszulka
- Bidon na wodę!!!
- Nakrycie głowy (czapka z daszkiem, chusta) – LATO
- Czapka, szalik, rękawiczki, kurtka zimowa, spodnie zimowe (ewentualnie kombinezon), buty zimowe - ZIMA
- Krem przeciwsłoneczny - LATO
- Bluza – LATO
- Dużo pozytywnej energii!