

Βασικός εξοπλισμός

Σκουφάκι κολύμβησης

Γυαλάκια κολύμβησης

Μαγιώ κολύμβησης

Σαγιονάρες

Μπουρνούζι ή Πετσέτα

Οδηγίες προς γονείς

- Το **φαγητό** των παιδιών πρέπει να έχει ολοκληρωθεί 2,5 ώρες πριν το κολύμπι
- Αν επιθυμούν να πιούν χυμό, γάλα ή πορτοκαλάδα **πριν την προπόνηση** πρέπει να έχει ολοκληρωθεί 1,5 ώρα πριν. Αν θελήσουν να πιούν νερό, μπορούν αλλά σε μικρή ποσότητα
- Σε **περίπτωση αρρώστιας με πυρετό**, για να κολυμπήσει το παιδί, θα πρέπει να έχει περάσει τουλάχιστον ένα 24ωρο απύρετο και πάντα σε συνεννόηση με το γιατρό σας
- Σε **περίπτωση οποιασδήποτε αρρώστιας** να ενημερώνονται οι προπονητές, οι οποίοι θα κρίνουν αν θα κολυμπήσει το παιδάκι και την διάρκεια της προπόνησής του
- **Μετά το τέλος της προπόνησης**, καλό είναι το παιδάκι να φοράει πάντα μάλλινο σκουφάκι (ανεξαρτήτου εποχής)