








ЧТО НУЖНО РЕБЕНКУ В БАССЕЙН

Чек-лист от Proswim!

- | | |
|--|---|
|  Плавки и купальники <input type="checkbox"/> |  Фронтальные трубки <input type="checkbox"/> |
|  Шапочки для плавания <input type="checkbox"/> |  Полотенце <input type="checkbox"/> |
|  Очки для плавания <input type="checkbox"/> |  Сланцы и шлепки <input type="checkbox"/> |
|  Доска и колобашка <input type="checkbox"/> |  Косметика для бассейна <input type="checkbox"/> |
|  Ласты для бассейна <input type="checkbox"/> |  Рюкзак для аксессуаров <input type="checkbox"/> |

Лайфхак начинающим пловцам

- не забудьте взять фен и расческу
- чтобы преодолеть страх воды, используйте аксессуары и игры для обучения плаванию
- не плавайте на полный желудок
- не выходите на улицу сразу после тренировки, подождите 15-20 минут
- регулярно используйте увлажняющий крем
- старайтесь больше пить воды и спать после тренировки