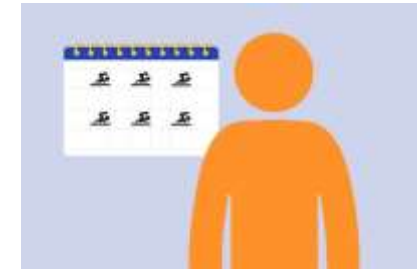


MANUAL PARA EL PARTICIPANTE: Natación. Avanzado

1. Busca la piscina más cercana y concierta una visita
2. Infórmate sobre los horarios disponibles y el precio de uso de la piscina
3. Evaluar las instalaciones de natación y decidir comenzar a nadar como actividad individual
4. Decisión sobre la frecuencia (cuántas veces/qué días) irás a la piscina



5. Matricúlate y hazte socio de la piscina
6. Visita a tus médicos correspondientes para obtener el certificado de salud antes de comenzar a nadar
7. Compra la ropa y accesorios necesarios para nadar si aún no tienes
8. Ir y venir de la piscina de forma autónoma (taxi o autobús) o con otra persona (coche)

