

## MANUAL PARA EL PARTICIPANTE: Natación. Básico

1. Busca la piscina más cercana y concierta una visita



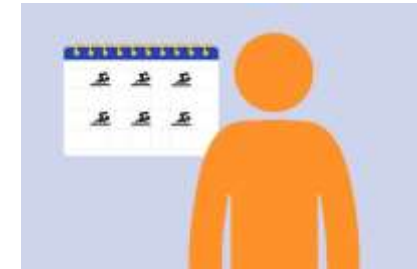
2. Infórmate de los horarios disponibles y el coste de uso de la piscina



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



8. Ir y venir de la piscina de forma autónoma (taxi o autobús) o con otra persona (coche)

