

HANDOUT POUR LE PARTICIPANT : Natation. Les principes de base

1. Recherchez la piscine la plus proche (privée ou publique) et organisez une visite.



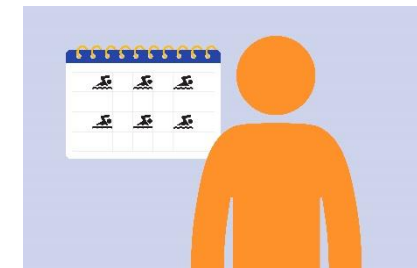
2. S'informer sur les heures d'ouverture et le coût de l'utilisation de la piscine



3. Évaluation des installations de natation et décision de commencer à nager en tant qu'activité individuelle



4. Décision concernant la fréquence (combien de fois/quels jours) et le temps que vous passerez à la piscine.



5. S'inscrire et devenir membre de la piscine



6. Visite chez les médecins compétents pour obtenir un certificat de santé avant de commencer à nager



7. Achetez les vêtements et accessoires nécessaires à la natation si vous ne les possédez pas déjà.



8. Se rendre à la piscine et en revenir de manière autonome (taxi ou bus) ou avec quelqu'un d'autre (voiture)

