

Шапочка для плавания.

Детская шапочка для плавания является обязательным условием посещения бассейна. Для начала, давайте выясним, зачем вообще бассейны требуют надевать шапочку для плавания.

Для чего нужно одевать головной убор?

Правило надевания аксессуара обусловлено двумя основными причинами: соблюдение норм гигиены в бассейне и личный комфорт пловца. Если на последнее можно и «забыть», то при игнорировании первого вас просто не пустят в воду.



1. Изделие позволяет избежать попадания в воду волос посетителей. Со временем они засоряют очистные фильтры и сливные каналы. В результате, их приходится ремонтировать;

2. Волосы в воде и на полу бассейна – это не гигиенично, поэтому ношение головного убора в бассейне является обязательным условием, как, например, принятие душа до тренировки. На наш взгляд, это правильно;

3. Данный головной убор защищает волосы и кожу головы от воздействия веществ, которыми очищается вода в бассейне;

4. Родители должны научить своего ребенка правильно надевать шапочку для плавания, чтобы она препятствовала попаданию в уши воды. Это может причинить боль и даже вызвать воспаление;

5. Благодаря шапочке волосы надежно убраны и закреплены. Они никак не мешают плаванию, не падают на лицо, не лезут в стороны.

6. Аксессуар способствует хорошей терморегуляции головы. Именно через нее происходит потеря тепла при плавании в холодном бассейне. Если спортсмен плавает в большой воде на длительные дистанции, ему важно сохранять голову в тепле. Если одевать шапочку, он ни за что не замерзнет.



7. А еще, шапка оказывает незначительное действие на скоростные результаты пловца. Она способствует лучшей обтекаемости и уменьшает сопротивление воды во время движения вперед. Конечно, пловцы-любители не заметят особого преимущества, зато профессионалы отдадут последнее за эти драгоценные миллисекунды.

Виды шапочек

Шапочки для плавания представлены в большом ассортименте. Модели отличаются не только размерами, но и формами, дизайном. В первую очередь шапочки для плавания отличаются материалом изготовления. Именно с этого параметра нужно начинать выбор.

1. Тканевые.

Они пропускают воду, не защищают уши, быстро растягиваются. Зато не давят, их легко одевать. Для аквааэробики – самое то, но не более;



Латексные.

Резиновые аксессуары, которые сильно липнут к волосам, давят, рвутся при сильном растягивании и могут вызвать аллергию;

2. Силиконовые.

Идеальный вариант для профессиональных пловцов. Дают скоростное преимущество, надежно сидят на голове, хорошо тянутся, защищают волосы и уши от промокания. Однако, они давят на голову, перетягивают волосы. Научить ребенка правильно одевать такую шапочку для плавания трудно. Если пловец настроен на профессиональный спорт – пусть сразу привыкает работать серьезно.



3. Комбинированные.

Это идеальный вариант для пловцов-любителей. Шапка силиконовая снаружи и текстильная изнутри. Она надежно защищает от воды, не давит, в ней комфортно заниматься плаванием. Однако, должного скоростного преимущества не дает.

Размеры

Очень важно подобрать правильный размер шапочки. Покупка должна совершаться вместе с ребенком – обязательна примерка изделия. Шапки для плавания выпускаются в трех размерах:

- детские можно покупать детям до 1 года, 2-х и 3-х лет;
- средние в основном подходят для подростков, в некоторых случаях такие аксессуары подходят для детей в возрасте 5 лет;
- взрослые модели нередко подходят подросткам, потому вероятность покупки такого аксессуара для ребенка не стоит исключать.

Детские шапочки разрабатываются таким образом, чтобы на голову не оказывалось сильное давление. При этом они обеспечивают хорошую защиту от воды. Во время примерки у ребенка не должно возникать дискомфорта и давления на голову. Не стоит надеяться, что шапочка растянется и будет более удобной. В процессе тренировки дискомфорт будет лишь усиливаться, кровообращение ухудшится, а головная боль обострится.



Также некоторые производители разработали специальные модные аксессуары для обладательниц длинных и густых волос. У такой шапочки слегка увеличена форма задней части. Профессиональный спорт не приветствует такое новшество.

Как одевать правильно?

Давайте выясним, как правильно надевать шапочку для плавания детям и взрослым, приведем понятные пошаговые инструкции. Для начала, озвучим *общие правила*:

- Не закрепляйте волосы под шапкой острыми заколками и невидимками, она может порваться;
- Перед тем, как одевать головной убор, снимите серьги, кольца, браслеты;
- С осторожностью растягивайте аксессуар, если у вас длинные ногти;
- Шапочку желательно одевать на волосы, зафиксированные плотной резинкой.

Способ №1

Теперь рассмотрим, как правильно одевать шапку для плавания взрослому:

1. Возьмите аксессуар макушкой вниз и отверните бортики наружу на 5 см;
2. Вставьте пальцы в получившиеся пазы и растяните изделие;
3. Переверните шапочку отверстием вниз и поднимите руки над головой;
4. Теперь можно одевать головной убор, натягивая ото лба к затылку;
5. Заправьте выбившиеся пряди волос внутрь;
6. Натяните шапку на уши;
7. Расправьте морщины, убедитесь, что изделие сидит плотно.

Многих интересует, как правильно носить шапочку для плавания, и у данного вопроса нет регламентированного ответа. У аксессуара нет передней или задней части, поэтому пловцы ориентируются по центральному шву. Правильно одевать шапочку так, чтобы шов располагался строго по центру головы от лба к затылку, или поперек, от уха до уха.

Чтобы снять изделие, аккуратно отверните край ото лба и снимите скатывающими движениями.

Способ №2

Чтобы ребенок мог быстро и правильно одеть шапочку для плавания, покажите ему универсальный способ:

1. Вставьте обе руки внутрь аксессуара ладонями друг к другу;
2. Растяните стенки;
3. Аккуратно натяните головной убор на голову по направлению ото лба к затылку;
4. Далее все аналогично предыдущей инструкции.

Способ №3. Длинные волосы

Также мы расскажем, как правильно надевать шапку для плавания на длинную шевелюру:

1. Предварительно соберите волосы в пучок;
2. Возьмите изделие так, как описано в предыдущем разделе;
3. Аккуратно натяните шапку, начиная с затылка, заправив пучок внутрь, а затем на лоб;
4. Заправьте выбившиеся волосы, натяните края, уберите морщины.

Как должна сидеть шапочка для плавания

Вы должны знать, как должна сидеть шапочка для плавания, только так вы окончательно поймете, как ее правильно одевать:

- Головной убор должен сидеть туго, но без выраженного дискомфорта;
- Всей своей поверхностью он плотно облегает голову, препятствуя проникновению внутрь воды;
- Край шапки проходит по центру лба и по линии роста волос на затылке;



- Уши должны быть полностью прикрыты. В идеале, материя должна заканчиваться на 1 см ниже мочек.

Уход за шапочкой

Аксессуар требует минимального ухода – споласкивайте его чистой водой и не сушите на горячей батарее.

Теперь вы знаете, как надевать силиконовую шапочку для плавания и легко научите этому ребенка. Потренируйтесь дома перед зеркалом, и вы без труда сможете правильно ее одевать, буквально, в два движения.

