

### **Для занятий в бассейне необходимо иметь:**

1. Халат махровый длинный (с капюшоном)
2. Полотенце среднее, но не тяжелое
3. Шлепки-сланцы резиновые
4. Плавательная шапочка
5. Плавки или купальник
6. Мочалка.

Все вещи для бассейна обязательно должны быть подписаны и сложены в отдельный пакет или сумочку!

### **Выбираем шапочку для плавания**

Детская шапочка для плавания является обязательным условием посещения бассейна. Она защищает волосы ребенка от воды, которая сохраняется даже при нырянии; шапочка для плавания предупреждает попадание воды в уши и снижает сопротивления тела во время плавания. 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.

#### **Тканевые**

Для создания таких шапочек используются те же материалы, что и для пошива купальников. У таких шапочек свободная посадка по голове; удобное использование; доступная стоимость; простой уход, который предполагает обязательное просушивание изделия после каждого использования. От воды шапочки из ткани практически не защищают. При нырянии волосы будут мокрыми, хотя и не станут мешать ребенку.

#### **Силиконовые**

Такие шапочки являются самым популярным вариантом, который одинаково хорошо подходит и взрослым, и детям. Преимуществ здесь немало: плотное прилегание к волосам, что обеспечивает надежную защиту от воды; отменные свойства растягивания облегчают процесс надевания и сводят к минимуму вероятность нарушения целостности материала; высокая прочность материала обеспечивает надежность и долговечность изделия; простой уход заключается в регулярном споласкивании и сушке изделия; силикон - гипоаллергенный материал. Он не вызовет у ребенка раздражений на коже.

#### **Комбинированные**

Шапочки часто создаются из двух материалов — внутри находится ткань, а сверху — силиконовое покрытие. Более качественного варианта пока не существует. Положительных характеристик довольно много: отменная эластичность позволяет сгибать шапочку и не бояться при этом за ее состояние; отсутствие дискомфорта при надевании/снятии и во время плавания; высокие показатели прочности сводят к минимуму вероятность нарушения целостности материала; надежная защита от воды позволяет заниматься не только

плаванием, но и осваивать искусство ныряния; простой уход (полоскание и сушка); накапливание и сохранение тепла.

### **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.

### **использование очков для плавания**

На занятиях по плаванию использование очков для плавания целесообразно начинать с 4 лет. Детские очки отличаются друг от друга формой, цветом линз, размером, а также материалами, из которых они сделаны, правильно подобрать очки Вам помогут несколько советов:

- - стёкла у очков должны быть максимально светлыми и прозрачными, чтобы не затруднять обзор под водой. Все очки с зеркальными стёклами предназначены для заплывов на открытой воде, в бассейне в них ничего не будет видно;
- - стёкла большие и широкие, с хорошей возможностью обзора;
- - ободки у глаз силиконовые, мягкие, герметичные;
- - переносица литая, из тягучего силикона или мягкой резины;
- - ремешок широкий, регулирующийся сзади;
- Обязательно перед покупкой очки примеряем в следующей последовательности: ребёнок прикладывает стёкла очков к глазам, а взрослый накидывает резинку на макушку. Очки не должны давить, изменять форму глаза и вызывать неприятных ощущений.