

## **Шапочка для плавания**

### **Зачем нужна шапочка для плавания?**

Не позволяет волосам купающегося попадать в воду бассейна и засорять очистные фильтры

Защищает ваши волосы от негативного воздействия хлорированной воды

Уменьшает сопротивление воды при плавании

Сохраняет тепло вашего тела, так как во время плавания большую часть тепла человеческое тело теряет через голову

Убирает волосы с лица, предотвращает их запутывание, а также обматывание волос вокруг резинки плавательных очков

Служит модным плавательным аксессуаром. В частности, многие производители при выпуске новой коллекции купальников одновременно производят шапочки с тем же дизайном, что позволяет спортсмену выглядеть более индивидуально

### **Какие бывают размеры плавательных шапочек?**

У плавательных шапочек нет деления по размерам.

Однако для самых маленьких существуют специальные детские шапочки, которые более оптимально подходят для детских голов и позволяют избежать излишнего давления на голову ребенка.

### **Какие виды плавательных шапочек существуют?**

Латексные шапочки - устаревший вид шапочек, и сейчас вы вряд ли встретите их в магазинах. Они тонкие, тяжелые и непрочные. Единственное достоинство таких шапочек – низкая цена. Часто шапочки из латекса продаются в самом бассейне, на случай если посетитель забыл свою шапочку дома.

Силиконовые шапочки - прочные и долговечные. В отличие от латексных шапочек они выпускаются в ярких и разнообразных расцветках, а также более приятны на ощупь. Поэтому если вы видите яркую, красивую шапочку с каким-либо рисунком, то скорее всего она изготовлена из 100%-го силикона. Кроме того, силиконовые шапочки антиаллергенны. Другим их преимуществом является то, что силиконовые шапочки более эластичны и более удобно сидят на голове (они могут растягиваться более чем в 2 раза по сравнению с их первоначальным размером). Дорогие шапочки из силикона изготовлены таким образом, что полностью облегают голову пловца, не формируя морщин.

Существуют также тканевые шапочки для плавания. Текстильные шапочки для плавания изготавливаются из тех же материалов, что и купальники: из лайкры, полиэстера и других синтетических материалов. Предназначение такой шапочки - собрать волосы. Плюсом тканевой шапочки является то, что она не давит на голову и не электризуется, ее легко одевать и снимать. К тому же, тканевая шапочка недорого стоит. Но, к сожалению, есть и минус – такая шапочка мгновенно промокает. Они предназначены для отдыха и обеспечивают максимальный комфорт при использовании.

В последние годы популярны модели шапочек, изготовленные из композиционных материалов. Например, внутренняя часть – лайкра, внешняя – силикон или полиуритан. Что позволяет сочетать в себе комфорт и оптимальное трение с водой.

Для профессиональных спортсменов, участвующих в соревнованиях, производители разработали специальные высокотехнологичные модели плавательных шапочек. Главное в этих моделях - их гидродинамические свойства. Идеальная гидродинамика достигается

путем точного повторения контуров головы, отсутствия морщинок на шапочке и различной толщины материала на разных участках головы. Профессиональная шапочка стоит в разы дороже обычной силиконовой.

Прогрессивные производители экипировки для плавания позаботились и о длинноволосых спортсменок. Для них созданы специальные модели **шапочек для длинных волос**, у которых «внутренняя шапочка» из ткани помогает организовать волосы так, чтобы улучшить гидродинамику.

### **Как правильно одевать плавательную шапочку?**

Многие дети, и даже взрослые (особенно это касается обладательниц длинных волос) испытывают сложности при надевании плавательной шапочки. Тем не менее, одевать сложно только латексную шапочку. Шапочку из другого материала одеть совсем не трудно, главное не пытаться натянуть шапочку на голову, держа ее за один край.

Предлагаемая **инструкция по надеванию шапочки** поможет преодолеть возможные сложности:

- Перед тем, как надеть шапочку для плавания, очень сухие, сильно электризующиеся волосы слегка смочите водой.
- Длинные волосы соберите выше затылка в пучок, используя резинки и не острые заколки.
- Просуньте две ладони в шапочку и слегка растяните ее.
- Просуньте голову между ладонями, надвигая шапочку, и спустите ладони вниз по вискам к ушам.
- Вытащите ладони и расправьте шапочку от макушки во все стороны.
- Оттопырив и придерживая край шапочки пальцами одной руки, другой рукой заправьте под шапочку выпавшие пряди волос.
- Легкими движениями пригладьте шапочку.

### **Как ухаживать за плавательной шапочкой?**

После каждого использования сполосните шапочку холодной водой и дайте ей высохнуть в минимально сложенном виде. Не оставляйте шапочку сохнуть под прямыми солнечными лучами. Избегайте острых предметов (например, заколок или сережек), которые могут привести к деформации или разрыву шапочки.