

## Плавательные очки

Очки для плавания – обязательный элемент экипировки пловца, представляющий собой соединенные переносицей пластиковые линзы, фиксирующиеся на голове при помощи резинового ремешка.

### Для чего нужны очки?

**Во-первых**, для того, чтобы человек мог нормально видеть под водой. Это возможно только в случае, если между водой и глазом есть воздушная прослойка. Именно такую прослойку и создают очки для плавания.

**Во-вторых**, чтобы защитить глаза от воздействия хлорных соединений и другой "химии", используемой при подготовке воды в бассейне.

**В-третьих**, роговица глаза содержит наибольшее количество болевых рецепторов по сравнению с другими частями тела. Поэтому многие люди испытывают сильный дискомфорт в глазах при погружении головы в воду. Очки полностью устраняют эту проблему и делают плавание спортивными стилями доступным для таких людей.

**В-четвертых**, очки помогают начинающим избавиться от страха погружения головы в воду, ведь когда хорошо видно все вокруг, человек свободно ориентируется и ему уже совсем не страшно.

**В-пятых**, очки с цветными линзами помогают улучшить видимость в некоторых условиях. Например, голубые линзы снижают яркость бликов от воды.

### Какие виды очков для плавания существуют?

В магазинах представлен широчайший ассортимент очков для плавания: разная форма, цвет линз, разброс цен – все это может привести несведущего покупателя в замешательство. Давайте разберемся, какие виды очков для плавания в бассейне существуют?

На самом деле все не так сложно. Основных видов очков, которые оптимально подходят для бассейна два: тренировочные (их задача сделать процесс тренировки максимально комфортным, а, следовательно, и продуктивным) и стартовые (предназначены для улучшения гидродинамики).

#### **Тренировочные очки для плавания**

Тренировочные очки используют на тренировках, для активного отдыха в бассейне, некоторые – даже купаются в них в море. Главное в таких очках – комфорт в течение длительного промежутка времени. Этот комфорт обеспечивает мягкая силиконовая прокладка между линзами и лицом, благодаря ей очки довольно удобно сидят и не давят на глаза. Силиконовый обтюратор присасывается к лицу, блокируя попадание воды. Из силикона также изготавливают головной ремешок. Линзы тренировочных очков делают из небьющегося пластика и, как правило, обрабатывают специальным составом, предотвращающим запотевание. Линзы некоторых очков имеют защиту от ультрафиолетовых лучей.

Важный момент, на который следует обратить внимание при выборе очков для занятий в бассейне – конструкция переносицы. Она может быть регулируемой (ступенчатая регулировка позволяет выставить нужное межглазное расстояние), сменной (в комплекте несколько переносиц разной длины) или нерегулируемой (оправа составляет с переносицей единое целое). Последний вариант самый надежный, но и выбирать такие очки нужно тщательнее. Очки с нерегулируемой переносицей для детей имеют маркировку "Kids", для подростков – "Junior", для взрослых - "Signor" или не имеют специальной маркировки.

Для плохо видящих людей, многие производители выпускают очки с диоптриями.

К сожалению, даже самые хорошие силиконовые очки, присасываясь, оставляют на коже вокруг глаз следы. Очки с обтюратором из неопрена (губчатого материала, который не присасывается, а просто плотно прилегает к лицу) существенно уменьшают этот эффект, они гораздо комфортнее в ношении. Неопреновые очки не часто встречаются в продаже и стоят дороже среднестатистических силиконовых.

### **Стартовые очки для плавания**

Стартовые очки иначе называют "шведками", стекляшками или профессиональными. Уже из названия понятно, что такие очки предназначены для соревнований. И хотя некоторые спортсмены в тренируются в стекляшках, привыкнуть к ним не просто из-за жесткой посадки. Ведь комфорт для стартовых очков не главное, их задача обеспечить пловцу более быстрое плавание за счет улучшения гидродинамики. Стартовые очки или совсем не имеют мягкой прокладки между кожей и линзами (классические "шведки"), или эта прокладка очень тонкая. Профессиональные очки очень плотно прилегают к лицу, что исключает смещение во время старта и попадание воды. Этой же цели служит двойной ремешок, которым часто снабжены профессиональные очки. Стекляшки и "шведки" без мягкой оправы продают в разобранном виде (линзы + ремешок + переносица).



Тренировочные очки



Стартовые очки

### **Как сделать, чтобы очки для плавания не запотевали?**

Мы уже упоминали о том, что многие производители покрывают линзы с внутренней стороны антизапотевающим составом (антифогом). Антифог-покрытие держится от нескольких недель до нескольких месяцев. Распознать очки с антифог-покрытием поможет специальная маркировка на упаковке.



Для того, чтобы антизапотевающее покрытие сохранилось как можно дольше:

- избегайте воздействия высоких температур на очки (горячий душ, прямые солнечные лучи)

- не касайтесь внутренней поверхности линз и не протирайте их изнутри

- по окончании занятия сполосните очки в холодной воде

После того как антифог-покрытие полностью смывается, вы можете приобрести специальный Antifog для очков в виде спрея или капель. Состав нужно равномерно нанести на чистую сухую внутреннюю поверхность линз, затем вытереть насухо и ополоснуть очки прохладной водой. Эффект будет сохраняться от нескольких тренировок и дольше. Для лучшего результата следуйте указаниям производителя на упаковке.

Существует и народный метод, призванный предотвратить запотевания очков. Смочите внутреннюю поверхность линзы слюной, а затем сполосните водой. Но на практике этот метод проигрывает пузырьку с антифогом.

### **Какой цвет линз лучше?**

Чем светлее линза, тем больше света она пропускает. Поэтому если бассейн выложен темным кафелем или в помещении довольно темно, то светлые линзы подойдут лучше всего. Темные линзы и линзы с зеркальным покрытием хороши в бассейнах с мощным освещением и на открытой воде. Также хорошо для открытой воды подойдут розовые и сиреневые линзы, они повышают контрастность предметов на зеленом и синем фоне. Дымчатые линзы понижают общую яркость. Зеркальные линзы дополнительно к снижению яркости гасят блики, они хороши при ярком солнце. Голубые линзы очков также снижают яркость бликов от воды. Оранжевые, коричневые и желтые линзы подходят только для помещения, повышают резкость.

Детям мы настоятельно советуем покупать очки только с прозрачными линзами, чтобы они хорошо видели что показывает им тренер, а тренеру чтобы было видно глаза ребенка.

### **Как правильно примерить очки в магазине?**

Лицо каждого человека уникально. Именно поэтому, очки удобно сидящие на лице одного человека могут совершенно не подходить другому. Покупать очки для плавания лучше всего в магазине и после тщательной личной примерки.

Итак, как правильно примерить очки для плавания:

1. Возьмите очки в руки, поднимите ремешок вверх и, слегка придавив, прислоните линзы к глазам. Очки должны присосаться.

2. Теперь уберите руки. Очки подходящего размера и формы не "отпадут", а значит на практике не будут пропускать воду. Если очки не присосались или отпали, можно попробовать отрегулировать переносицу или поставить другую (если модель со сменными переносицами).

3. Далее, натяните головной ремешок на макушку и отрегулируйте его по размеру. Ремешок может регулироваться как вручную (подтянуть и закрепить ремешок, потом надеть очки), так и автоматически (специальная клипса позволяет зафиксировать нужный размер ремешка, просто потянув за него).

4. Оттяните линзы несколько раз, пошевелите лицевыми мышцами, походите немного в очках. Оцените, комфортно ли сидят очки, не давят ли они на глаза или нос.