

Как выбрать шапочку для бассейна.

Если вы собрались посетить бассейн, не забудьте взять с собой все необходимое: купальник или плавки, очки для плавания и, конечно же, шапочку для бассейна.

Этот удобный аксессуар не только защитит ваши волосы от вредного воздействия хлорки, но и повысит эргономичность. Кроме того, шапочка для плавания является обязательным элементом для занятий плаванием во многих бассейнах.

При выборе шапочки для плавания следует учитывать следующие моменты: тип шапочки (материал), детская или взрослая шапочка для плавания вам нужна, и насколько шапочка будет подходить к вашему купальному костюму.



Материал шапочки

Силиконовая шапочка для плавания

Силикон — самый распространенный материал для купальных шапочек. Его главное преимущество — он очень прочный. Если правильно о нем заботиться, силикон прослужит долгие годы. Кроме того, силиконовая шапочка для плавания в бассейне подходит для длинных волос, ведь материал не цепляется за пряди. Но есть и минус — у некоторых могут возникнуть аллергические реакции.

Латексная шапочка для плавания

Латекс тоньше, чем силикон. Отсюда его основной недостаток — латексные шапочки недолговечны. Их легко порвать, особенно если неправильно надевать и не заботиться о них должным образом. Плюсы, к счастью, тоже есть — тонкий латекс позволяет коже головы дышать и не потеть. Также латексные модели дешевле, чем все остальные шапочки.

Резиновая шапочка для плавания

Резиновые шапочки толще, чем латексные, поэтому они не очень эластичные. Конечно, подобно латексным моделям они недорогие и легкие. Главное отличие резиновых спортивных головных уборов – они быстро не порвутся и прослужат достаточное время благодаря толщине материала.

Тканевая шапочка для плавания

Лайкра и спандекс – отличная замена силикону и резине. Синтетическое волокно прекрасно тянется и пропускает воздух. Шапочки для плавания из спандекса обычно очень долговечные и сохраняют форму, даже спустя несколько лет использования. Синтетические тканевые шапочки для плавания отличаются мягкостью, а значит, в конце тренировки все волосы останутся на голове. К сожалению, изделия из лайкры или спандекса не подходят для соревнований из-за низкого сопротивления и неустойчивости на голове.

Неопреновая шапочка для плавания

Еще один вариант спортивной шапочки – головной убор из синтетического каучука. Цель неопреновой шапки – выполнять изолирующие функции и держать тонкий слой воды близко к коже головы. Также неопрен не тянет и не калечит локоны. Минус – каучуковые шапочки для плавания такие же неустойчивые, как и тканевые.

Правильный размер шапочки для плавания

Шапочки для плавания в бассейне бывают разных размеров. Ваша задача – отыскать правильный вариант.

Маленький размер (длина от 50 до 55 сантиметров) подходит для детей.

Средний размер (длина от 55 до 60 сантиметров) подходит для взрослых с короткими волосами. Такая модель будет отлично сидеть на разных формах головы и подстраиваться под индивидуальный размер.

Большой размер (длина от 60 до 65 сантиметров) лучше выбирать обладательницам длинных волос. Из шапочки неправильного размера длинные или средние локоны будут постоянно выпадать и выскальзывать.

Инструкция, как правильно надевать шапочку для плавания

- Надевать купальную шапочку лучше без длинных и острых ногтей, чтобы случайно ее не порвать.
- Сначала снимите любые украшения, например кольца и серьги.
- Если у вас длинные волосы, соберите их в плотный пучок и зафиксируйте резинкой. Затем обеими руками возьмите шапочку для плавания и пальцами широко ее раскройте.
- Надевайте спортивный головной убор от лба к затылку. Проверьте, чтобы шапочка была плотно прижата к голове.
- Остались отдельные небольшие пряди волос? Аккуратно заправьте их под шапку.

