



## Выбираем шапочку для бассейна

Рябушка Кристина Александровна,  
инструктор по физической культуре

Очень часто родители мне, как инструктору по физической культуре, задают вопрос: «Какую лучше купить шапочку ребёнку для занятий в бассейне?», так как, в бассейны нашего города (<http://mau-volna.ufksbr.ru/>, <http://bassein-sport.ru/index.html>) дети без шапочки не допускаются к занятиям.

### Полезные функции шапочки

- защищает уши от попадания воды, тем самым исключает развитие отита;
- позволяет уберечь волосы от действия хлорки, которой дезинфицируют воду;
- снижается сопротивление тела во время плавания, увеличивается скорость движения в воде.
- выполняет важную функцию — предотвращает попадание волос в фильтровальные установки.

*Можно легко выбрать оригинальную и даже эксклюзивную купальную шапочку, создав, таким образом, красивый и выразительный образ для ребёнка.*



### Виды купальных шапочек

#### ТКАНЕВЫЕ

- Не очень дорогие.
- Из такого же материала, что и для пошива купальников.
- Не вредят волосам и не создают статического электричества.
- Свободная посадка по голове.
- Простой уход, который предполагает обязательное просушивание изделия после каждого использования.
- Имеют свойство промокать, от воды не защищают.



**На свои занятия, я родителям не советую приобретать такие шапочки**

#### СИЛИКОНОВЫЕ

Самый популярный вариант. Подходят длинноволосым взрослым, и детям спортсменам. Очень эластичные, в момент растягивания увеличиваются в 1,5-2 раза, легко и быстро надеваются, не травмируют волосы. Надёжная защита от воды. Высокая прочность материала обеспечивает надёжность и долговечность изделия.



Гипоаллергенны. Простой уход заключается в регулярном споласкивании и сушке изделия. Большой ассортимент шапочек позволяет выбрать нужные расцветку и дизайн. Недостаток только один — силикон легко рвётся от соприкосновения с острыми предметами. Нельзя пользоваться заколками и шпильками.

**Я рекомендую для занятий в нашем бассейне приобретать воспитанникам силиконовые шапочки**

### **ЛАТЕКСНЫЕ**

Много недостатков. Тонкий материал - непрактичный, быстро рвётся при неаккуратном обращении, склеивается. Тяжело надеваются и так же снимаются. Липнут к голове и нередко становятся причиной аллергии. Непрактичные и недолговечные изделия. Низкая стоимость.



**Для детского использования, латексные шапочки абсолютно не подходят!**

### **КОМБИНИРОВАННЫЕ**

Более качественного варианта пока не существует. Создаются из двух материалов — внутри находится ткань, а сверху — силиконовое покрытие. Эластичные, не причиняют дискомфорта и в то же время не пропускают влагу — волосы намокают лишь возле краёв. Практичные и комфортные в использовании. Простой уход (полоскание и сушка).



**Советую родителям использовать такие шапочки**

### **ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ**

Покупаются, если ребёнок серьезно занимается плаванием и участвует в соревнованиях. Только для профессиональных пловцов. Отличаются особой формой и создаются из специальных материалов, которые подстраиваются под параметры пловца, точно повторяя форму его головы. Стоят дорого.

**На занятия в нашем бассейне нет необходимости в покупке такой дорогой шапки**

### **СОВЕТЫ ПО ВЫБОРУ И УХОДУ**

Исходя из своего опыта, могу сказать, что очень важно подобрать правильный размер шапочки. Ребёнку лучше выбрать силиконовую или комбинированную шапочку. Советую, покупать шапочку вместе с ребёнком — обязательна примерка изделия. У ребёнка не должно возникать дискомфорта и давления на голову, не нужно торопить, он должен хорошо понимать, удобно ему или нет в конкретной шапке.

Не стоит надеяться, что шапочка растянется и будет более удобной. В процессе тренировки дискомфорт будет лишь усиливаться, кровообращение ухудшится, а

головная боль обостриться и ребёнок даже может отказываться от посещения бассейна.

Девочкам с длинными волосами может потребоваться шапочка немного больше по размеру. Можно купить специальную модель, в которой имеется дополнительное место для волос.



Шапочку для бассейна необходимо споласкивать под проточной водой и просушивать после каждого использования. Нельзя сушить шапку под прямыми солнечными лучами и вблизи обогревательных приборов, что может привести к деформации изделия.

*При бережном обращении и аккуратном использовании шапочка для бассейна будет служить долго*

**Источники:**

<https://vplate.ru/bassejn/detskie-shapochki/>

<https://vplate.ru/bassejn/rezinovye-shapochki/>

Июнь, 2021 г.