

PŘÍPRAVA NA PLAVECKÝ TRÉNINK

Informace pro rodiče a děti.

Tak jako každý sport i plavecký trénink vyžaduje svoji výbavu a přípravu na každý trénink. Proto předkládáme rodičům a dětem následující informace a doporučení co a kde nakupovat a jak se připravit.

ZÁKLADNÍ PLAVECKÁ VÝBAVA

PLAVECKÉ BRÝLE s čirými skly

Mělo by se jednat o brýle se silikonovým těsněním odpovídající velikosti obličeje dítěte a nejlépe s čirými skly. Lze zakoupit např. v Decathlonu.



PLAVECKÁ ČEPICE

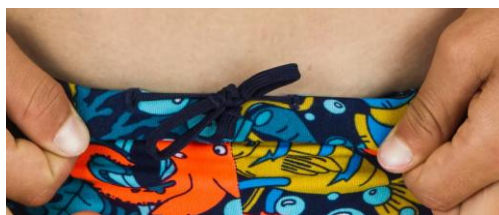
Z lehkého silikonu, unisex, univerzální velikost, vhodná pro trénink i závody. Lze zakoupit např. v Decathlonu.



Platí pro delší vlasy u chlapců i dívek; u kratších vlasů není třeba čepic – vlasy nesmí padat do očí (u dívek s delšími vlasy doporučujeme pevný cop, culík a vše pod plaveckou čepicí).

PLAVKY

chlapci – střih 1



chlapci – střih 2



chlapci – střih 3



Plavky nesmí být volné, musí těsně přiléhat na tělo plavce, u chlapců tkanička na zavázání. Všechny 3 střihy jsou pro chlapce vhodné.

dívky jednodílné – střih 1



dívky dvoudílné – střih 2



Oba typy plavek musí těsně přiléhat na tělo, nesmí být volné; nejvhodnější jsou jednodílné plavky; doporučujeme Decathlon.

Další výbava a doporučení pro plavce.

Hygienická výbava, osuška, doporučujeme obuv typu „žabky“. Doporučujeme 0,5l nápoj (nesmí být perlivý – čaj, džus, neperlivá minerálka). Před tréninkem žádné těžké jídlo, poslední jídlo před tréninkem cca 30-40 minut. Nápoj vždy pouze v plastovém obalu. Doporučujeme mírně zvýšit příjem hořčičku v den tréninku u obou skupin plavců.

A kam to vše sbalit?



Plavecká taška



Plavecký batoh



Detail: volte raději tašku i batůžek větší velikosti. Po tréninku je vše vlhké a hůře se ukládá do tašky či batohu.

ZÁVĚREM

Tato výbava je doporučena jako základní a vhodná i do budoucna plavce. Učíme děti od samého začátku používat tento typ oblečení, výbavy, doplňků, aby se to stalo rutinou nejen pro docházku na tréninky, ale také na závody. V nejbližší doporučené prodejně Decathlon Olomouc vám rádi poradí odborní prodejce. Máte možnost vše vyzkoušet na místě. Vaše děti naučíme jak s pomůckami a vybavením zacházet, aby se nepoškodilo či nezničilo. Vás, rodiče, bychom požádali, abyste dětem zpočátku výbavu pomohli zkontrolovat na každý trénink a později naučili děti, aby se sami naučily si věci sbalit a připravit.

Pro všechny děti platí, že na trénink (do vody) nepatří náušnice, přívěšky, řetízky, prsteny nebo hodinky do vody.

**A pokud byste potřebovali poradit je tady pro vás
tým trenérů Plaveckého klubu Mohelnice**

<https://plavanimohelnice.estranky.cz/>

