

•Plavky

Nejčastěji nakupovaná součást výbavy plavce jsou plavky. Zapotřebí jsou minimálně troje plavky, a to především kvůli závodům. Mezi jednotlivými starty bývají na závodech dlouhé přestávky. Ze zdravotních důvodů je proto důležité, aby se plavci mohli převléknout po odplavání každé disciplíny do suchého. Před závodním půl dnem je vždy rozplavání, takže i ti nejmladší se zpravidla převlékají 2x - počet startů je limitován věkem.

Životnost plavek prodlužuje i řádná údržba. Po každém tréninku je potřeba plavky vymáchat, neždímat a nechat volně uschnout. Zapaření plavkám také nesvědčí.

•Plavecké brýle

Plavecké brýle ulehčují orientaci ve vodě. Brýle navíc snižují nebezpečí podráždění očí popřípadě i vzniku jejich různých zánětlivých onemocnění. Při výběru brýlí je proto nejdůležitější, aby brýle dobře seděly. To lze poznat jedině praktickou zkouškou:

Brýle se vezmou do obou rukou, přiloží na oči a mírně přitlačí. Tím vznikne v prostoru pod brýlemi podtlak. Pokud brýle dobře padnou, pak tento podtlak udrží brýle na očích bez použití obepínající gumičky i při mírných pohybech hlavy.

Dobré brýle mají zpravidla:

- Posunovatelnou, nebo výměnnou nosní spojku, která umožní přizpůsobit jejich nastavení vzdálenosti očí.
- Pružnou a pevnou obepínací gumičku se snadnou regulací délky. Většinou lépe přidrží brýle, pokud je rozdvojená.
- Dotykové plochy v oblasti očí opatřené kvalitní pěnou nebo velmi měkkou gumou s dobrou přilnavostí.

Antifogová vrstva na brýlích zabraňuje jejich "zapařování". Ovšem i při opatrném zacházení se účinky této vrstvy postupně ztrácí (na vnitřní plochy čoček se nesmí sahat ani se nesmí utírat, po každém použití se brýle mají opláchnout pod čistou tekoucí vodou a samozřejmě by neměly přijít do styku se špínou a masnotou). Prodává se i spray, kterým lze životnost této vrstvy prodloužit. Ačkoliv pokud se vnitřní plochy čoček nasliní ještě před vstupem do vody a poté se brýle v bazénu vypláchnou, získají celkem účinnou antifogovou ochranu i bez chemie ;-).

Tmavé zabarvení čoček a UV filtr se uplatní především při plavání ve venkovním bazéne. Velmi tmavé čočky jsou v krytém bazénu s ohledem na často sporé osvětlení spíše nevhodné. Spíše lze doporučit čočky čiré, nebo světle modré. Orientačně lze předpokládat, že brýle vydrží plavcům jeden rok.

•Čepičky

Plavecká čepička je oblíbeným doplňkem výbavy plavců nejen s delšími vlasy. Samozřejmě brání vlasům v překážení, ale snižuje i odpor vody, takže přispívá k lepšímu sportovnímu výkonu. Čím jsou vlasy delší, tím je tento efekt větší. Ve studené vodě pak čepička částečně chrání hlavu a především uši před účinky chladu. Snižuje i problémy s vlasy, které jsou více citlivé na účinky chlóru. Kromě toho čepička usnadňuje i identifikaci plavce. Například pro rodiče sledující svého potomka v "záplavě" dětských hlav je nejlepším rozpoznávacím znamením :-).

•Ploutve, packy, piškot

Při tréninku plavců se používají vedle destiček i další pomůcky.

Ploutve - pro plavecký trénink nejsou vhodné ploutve potápěčské, protože jsou příliš dlouhé, tvrdé a nekopírují správný kop. Na trhu jsou ale i klasické plavecké ploutve - s krátkým listem z měkké pryže. Je zapotřebí, aby se ploutve jednoduše nasazovaly a u kopu nepřekáželo žádné zapínání. Ploutve se prodávají v různých velikostech, proto průběžně kontrolujte velikost.

Packy - pro mladší plavce jsou zcela nevhodné velké packy, na které nemají potřebnou sílu a kazí jim styl. Proto je vhodné volit spíše menší velikosti. Sortiment pacek na našem trhu se postupně rozšiřuje i o specializované typy. Případný nákup atypických pacek doporučujeme nejprve konzultovat s trenérem. Vedle velikosti pacek je velmi důležité i jejich dostatečně snadné nasazování a hlavně to, aby pak na ruce dobře držely.

Piškot - Plavecké piškoty, piškoty na plavání, piškotky, pullbuoye - jsou důležitou pomůckou při nácvičku plavání. Pomáhají posílit horní polovinu těla a zlepšit efektivitu tréninku. Při použití je pohyb soustředěn na horní polovinu těla, která musí vyvinout větší sílu.

•Tekutiny

Pitný režim - někdo ho podceňuje, jiný na něj nemá čas, dalšího nezajímá. Pitný režim je jedním z faktorů ovlivňujících výkon. Proč nosit vodu do bazénu, vždyť její tam dost? Vlhkost v okolí bazénu má za následek menší pocit žízně. Jde o to, aby se pilo často.

Minerální voda se před výkonem pít nedoporučuje, zvláště' je-li sycená. Raději pijte vodu s menším obsahem iontů. Proto je lepší obyčejná pramenitá voda, nebo i z vodovodu. Zní to hloupě, ale lepší je, natočit ji z vodovodu a smíchat ve dvoulitrové láhvi se třemi, čtyřmi deci džusu.

Při tréninkovém procesu lze pít jednoznačně doporučit. Je k tomu vhodná příležitost mezi úseky, sériemi, nebo při vyplavání. "Nepitím se zpomaluje následné zotavení, prohlubuje se únava.

- Na hodinu zátěže ve vodě je potřeba doplnit o dva až tři litry více tekutin než je obvyklé.
- Doporučuje se popíjet, ať už při závodech nebo tréninku.
- Nejlepší je obyčejná voda naředěná s džusem.
- Nápoje nepřechlazovat, ale není třeba se studeného bát.