

## КАК ВЫБРАТЬ ОЧКИ ДЛЯ ПЛАВАНИЯ

Очки для плавания - обязательный элемент экипировки. Они подбираются по размеру и назначению: производители выпускают серии для детей до 5 лет, младшего школьного возраста и подростков.

Главная задача очков — защита глаз от контакта с водой. В бассейне или на открытой воде, агрессивное воздействие хлора, биологических сред, солей может вызвать конъюнктивит, аллергию, привести к проблемам со зрением.

### Материал линз и оправы

Линзы очков изготовлены из полимеров так же, как у тренировочных и любительских моделей для взрослых. Это безопасное и комфортное решение: пластик устойчив к деформации, не лопается при падении, может быть окрашен в разные цвета, недорого стоит.

Оправа и ремешок изготавливаются из силикона — гипоаллергенного, износостойкого и эластичного материала. «Резиновые» модели редки, так как качество посадки и комфорт значительно ниже. Высота уплотнительного профиля может быть разной, что зависит от назначения: стартовые «стекляшки» в детском исполнении имеют очень низкий профиль или, как взрослые, не имеют уплотнителя вовсе.

### Что такое переносица

Переносицей называют мостик между линзами. Она может быть литой и регулируемой. Для детей (Kids), как правило, более удобны модели с **фиксированным мостиком**: он никогда не слетит и не потеряется, что может произойти с регулируемым. К тому же, сменные переносицы неэластичны, при неосторожном обращении их легко сломать. Оптимальное решение очки для маленьких пловцов в **мягкой литой оправе**: у них переносица тоже мягкая, что позволяет скручивать и перегибать очки. Комбинированный корпус с пластиковой оправой и таким же мостиком между линзами можно предложить ребенку от 10 лет, модели имеют маркировку Junior.

Будьте внимательны, длина переносицы и размер линз у моделей Kids, меньше. Если на очках указано Senior или нет маркировки вообще — они для взрослых.

Обратите внимание, что у разных производителей **возрастная маркировка** может быть разная. Если Kids, как правило, это от 0 до 6 лет, то Junior может быть как 6-12, так и 6-14.

**Перед покупкой очки необходимо примерить.**

### Неопреновые очки для плавания

Для самых маленьких можно предложить очки из неопрена. Их особенность — они не оставляют следов на коже. Неопрен — мягкая губка с низкой эластичностью, поэтому плотного прилегания нет. Они не подходят для заплывов и даже для обучения, но удобны для **развлечений на воде**, так как не давят и не пропускают воду. Если малыш боится воды — такие очки помогут решить эту проблему. Кстати, неопреновые модели для

взрослых тоже есть, купите их для всей семьи в отпуск - их можно использовать в соленой воде.

### **Очки для плавания с диоптриями**

Для слабовидящих существуют очки для плавания с диоптриями. Причем, не только тренировочные, но и полупрофессиональные и стартовые модели.

Внешне они ничем не отличаются от простых и позволяют повысить комфорт тренировки даже при незначительных дефектах зрения. Некоторые бренды предлагают индивидуальный подбор линз для правого и левого глаза.

### **Цвет линз очков для плавания**

Линзы могут быть прозрачным и цветными, с зеркальным, светоотражающим и другим напылением. Если хотите купить цветные – выбирайте исходя из свойств, а не вкусовых предпочтений. Так очки с желтыми линзами убирают блики, с синими – уменьшают общую яркость света, чтобы не резало глаза, затемненные и зеркальные – подходят для открытой воды и солнечного дня. Цвет линз на стоимость не влияет, за исключением зеркальных – такие всегда дороже.

### **Очки-маски**

Очки-маски для плавания (полумаски) благодаря объемному силиконовому обтюратору обеспечивают надежную защиту глаз от травмирования, а их широкие световые проемы гарантируют широкое поле зрения. Очки-маски рекомендуют для плавания на открытой воде.

### **Спецзащита и дополнительные опции**

Одна из важнейших опций – «антифог». Это защита от запотевания, специальное покрытие, которое снижает туманность при разнице температур и высокой влажности. Со временем смывается, особенно, если вы используете очки на пляже и их приходится тщательно мыть от песка. Чтобы вернуть свойства – купите раствор и обработайте согласно инструкции.

Еще один параметр, на который нужно обратить внимание – наличие UVA и UVB защиты. Если вы покупаете экипировку только для закрытой воды, переплачивать за фильтры защиты от солнца смысла нет.

При выборе обратите внимание на форму линзы и боковой обзор. Может показаться, что это просто дизайн, однако модели с заходящим на область виска стеклом более удобны, так как улучшают периферическое зрение.

### **Хранение**

После использования очки необходимо промыть холодной водой без мыла, протирать не нужно. Хранить лучше в сетчатом мешке, чтобы защитить от потертостей стекло. Также не оставляйте аксессуар вблизи источников тепла или на солнце – ремешки могут потрескаться.

**Не используйте лопнувшие или деформированные очки** – они могут сломаться прямо на лице. Не покупайте китайские подделки – в их составе могут быть фенолы, что опасно, учитывая прямой контакт с лицом.

**Ребенок может потерять или сломать очки – это нормально.** Не стоит выбирать самые простые модели только поэтому. Ведь от того, насколько нравится ему экипировка, зависит настроение и желание заниматься спортом в целом.

**ТАКИМ ОБРАЗОМ, ДЛЯ МАЛЕНЬКИХ ПЛОВЦОВ МЫ ВЫБИРАЕМ ОЧКИ:**



- стёкла должны быть большие и широкие, максимально светлыми и прозрачными, чтобы не затруднять обзор под водой;
- ободки у глаз силиконовые, мягкие, герметичные;
- переносица литая, из тягучего силикона или мягкой резины;
- ремешок широкий, предпочтительна регуляция сзади.

**Обязательно перед покупкой очки примеряем в следующей последовательности:** ребёнок прикладывает стёкла очков к глазам, а взрослый накидывает резинку на макушку. **Очки не должны давить, изменять форму глаза и вызывать неприятных ощущений.**