

ZÁKLADNÉ POMÔCKY PRE PLÁVANIE NA OTVORENEJ VODE

Nie ste si istí, čo si vziať so sebou na preteky na otvorenej vode? Nasleduje zoznam najdôležitejších vecí pre plávanie na otvorenej vode. V závislosti od typu pretekov, dĺžky a miesta konania môžu byť požadované niektoré alebo všetky tieto položky.

- **Detské obrúsky**



Ak použijete vazelínu alebo lanolín, detské obrúsky pomôžu odstrániť zvyšky z plaviek a tela. Môžu tiež pomôcť pri odstránení štartového čísla.

- **Plavecká čiapka**



Môžu byť použité maximálne dve čiapky. Ak je voda chladnejšia, plavci môžu použiť na zahriatie dve. Nakoniec to závisí od osobných preferencií a toho, či by ste chceli nosiť jednu alebo dve čiapky.

- **Lepiaca páska**



Je dobré ju mať na všetkých pretekoch na otvorenej vode. Môže vám pomôcť držať čip na zápästí, môžete si prilepiť okuliare k čiapke alebo dokonca udržať čiapku na mieste.

- **Palice na kŕmenie /krmítka/**



- **Okuliare: tmavé- zrkadlové, číre – svetlé**



- **Lanolín**



Zabraňuje odieraniu od plaviek - dobré pre preteky v slanej vode

- Vazelína



Zabraňuje odieraniu od plaviek – dobré pre preteky v sladkej vode

- Latexové rukavice



Na nanosenie tuku na telo použite rukavice. Je veľmi ťažké zmyť vazelínu alebo lanolín z rúk alebo ak sa dotknete vnútorných skiel plaveckých okuliar

- Výživové položky



Pre všetky preteky je dôležité priniesť si „palivo“ pred, po a počas pretekov. Na pretekoch by mal byť k dispozícii priestor, ktorý je určený pre kŕmenie plavcov počas pretekov, čo umožní podpornému tímu dodávať športovcom výživové doplnky. Vhodné si priniesť magnézium v tekutej forme.



- Pitný režim



- Nožnice



- **Plavky na otvorenej vode**



Na rozdiel od bazénových pretekov, na pretekoch na otvorenej vode môžu pánske a dámske plavky byť po členky, ale nesmú presahovať rameno a zakrývať krk.

- **Náhradné plavky, neoprén /ak je povolený/**

Vždy je dobré mať náhradné plavky a neoprén. V závislosti od súťaže to môže byť položka, v ktorej pretekáte, alebo sa môžete rozhodnúť použiť neoprén.



Použitie neoprénu je na zväžení organizátora súťaže. Každá plavecká federácia a FINA majú pravidlá týkajúce sa teploty vody, kedy je použitie neoprénu voľiteľné alebo povinné. Nákup neoprénu môže byť drahý, takže ak nemáte v pláne často plávať na otvorenej vode, skúste si nájsť miesto kde si budete vedieť neoprén požičiavať.

- **Plavecká bójka /tréning, nižšia veková kategória – samotný pretek/**



Plavecká bójka pre plavcov, ktorí preferujú plávanie na **otvorenej vode**. Vďaka tejto jasne oranžovej bójke vás budú vidieť na veľkú vzdialenosť. Môžu vás tak z brehu sledovať vaši blízki, ktorí sa o vás starajú, rovnako tak vás s dostatočným predstihom uvidia lode mieriace k pobrežiu. Bójkou pripnutou k pásu si tak na otvorenej vode zaistíte **viditeľnosť**.

Druhou funkciou bójky je jej schopnosť **pojať menšie predmety a udržať ich v suchu**. Bójka funguje na princípe dvoch oddelených komôr, do jednej z nich vložíte svoje drobnosti, a potom bójku nafúknete. Slúži teda ako taška, ktorú si pripnete k pásu a ťaháte po hladine za sebou, pričom udrží vaše veci suché.

Bójka samozrejme funguje **hlavne ako bójka**. Ak si teda pri plávaní na dlhšiu vzdialenosť potrebujete **oddýchnuť**, stačí sa jej chytiť a bude Vás nadnášať. Bójka je vyrobená tak, aby udržala nad hladinou **hmotnosť dospelého človeka**.

- **Opalovací krém**



Vždy je dobré mať ich po ruke

- **Plavecký vak**



Miesto, kde môžete uložiť všetky svoje nevyhnutné veci týkajúce sa otvorenej vody

- **Uterák, deka**



Aby ste boli v teple a suchu

- **Teplé, suché oblečenie, šľapky, tenisky**



- **Užitočné linky**

<https://vimeo.com/454161637/262b74cbed>

<https://vimeo.com/454159516/7f9fcf16d7>