

## ACCESORIOS

*Para realizar una correcta práctica de la natación los elementos necesarios se detallarán a continuación:*

### BAÑADOR

*Es sumamente necesario este objeto, aclarando que no todos se pueden utilizar de la misma manera. De suma importancia es sentirse cómodo en él y certificar que permita la máxima libertad de movimientos. Para evitar obstáculos como un mayor esfuerzo y el freno al avance se recomienda llevar ajustado el traje.*

Adaptándose a las comodidades del consumidor, en los últimos años aparecieron una muy amplia variedad de modelos y tejidos que van desde el poliéster, el nylon y la poliamida. Los conocidos "fastskin" (piel rápida) de la marca se han expandido por todo el planeta, elaborados con un determinado porcentaje de teflón que permiten la antiadherencia (coeficiente de rozamiento más bajo conocido y con gran resistencia al agua clorada).

Con un simple traje de baño se puede practicar cualquier ejercicio por lo que no es un requisito poseer alguno de última generación.

En relación a los colores, se recomienda utilizar oscuros para evitar la transparencia cuando uno está mojado.

Más allá de estas pequeñas consideraciones, se deben realizar algunas observaciones:

**Para las chicas:** No es recomendable la utilización de bikini de dos piezas.

**Para los chicos:** Los hombres tienen muchas más posibilidades a la hora de elegir modelos ya que existen más o menos ajustados.

Si uno se vuelca por uno grande de playa de corte ancho tendrá que trabajar un poco más al momento de la actividad porque ellos acumulan mucha agua.

Un útil consejo es coserle los bolsillos.



EXISTE UNA GRAN VARIEDAD DE  
 MODELOS DE BAÑADORES PARA  
 AMBOS SEXOS.  
 EJEMPLO: VEASE LA FOTO.

### GORRO

Tiene varios objetivos que van desde:

- Mantener el pelo fuera de sus ojos la nariz y la boca.
- Ofrecer menos resistencia al avance por el pelo, escurriéndonos mucho mejor a través del agua.
- Evitar que el cabello absorba demasiado cloro.
- Como medida sanitaria para otras personas que utilizan la pileta y para su mantenimiento.
- Identificar a los miembros de un mismo conjunto.

En los comercios podemos hallar tres opciones en cuanto al material: de lycra o tela, de látex y los de silicona. Los primeros son dirigidos a los niños porque no tiran del pelo pero su desventaja es que se quitan muy rápido. Los segundos son poco resistentes pero de muy bajo costo y, por último, los de silicona pueden ser más gruesos y duraderos pero valen mucho dinero.

Un sabio consejo es siempre secarlo o aclararlo con agua sin cloro y también echarles polvos de talco.



En los comercios podemos hallar tres opciones en cuanto al material: de lycra o tela, de látex y los de silicona.

Identifica a los miembros de un mismo conjunto.



### TOALLA

Forma parte de las herramientas indispensables de todo buen nadador. Las mejores son las que tienen en su totalidad algodón, aunque en el último tiempo han salido unas mini toallas que absorben rápidamente el agua de nuestro cuerpo.

## GAFAS

*La función más importante que tienen es la de impedir la irritación de los ojos producida por el cloro de las piscinas o la sal del mar.*

*A su vez nos acceden ver bajo el agua y controlar la dirección que queramos.*

*Existen también las gafas con protección para los rayos UV que provienen del sol, si es que el deporte se practica al aire libre. Al igual que las toallas y los gorros, hay de todos los colores, formas y tamaños.*

*De policarbonato suele ser la lente, mientras que la goma es de silicona.*

La última novedad en el mercado es la del "antifog", lo que significa que están tratadas con un producto especial para que no se produzca vaho en su interior una vez puestas.

Se aconseja eliminar cualquier residuo de cloro, aclarando simplemente con agua, sobre todo sin secarlas o frotar la lente para evitar el provocarle rayas. Muchas veces también se humedece la parte interior de la lente con saliva para formar una película protectora.

Las gafas denominadas "suecas" son utilizadas comúnmente por los individuos que practican varias horas seguidas al día en piscinas, mientras que los nadadores de triatlón prefieren otro tipo con mas protección y un campo visual mayor que las anteriores.

LA FUNCIÓN MÁS IMPORTANTE QUE TIENEN ES LA DE IMPEDIR LA IRRITACIÓN DE LOS OJOS PRODUCIDA POR EL CLORO DE LAS PISCINAS O LA SAL DEL MAR.



## ZAPATILLAS

A la hora de ingresar a una piscina se transforma en un complemento indispensable.

Siempre y cuando sean de materiales plásticos que no contaminen, todas las marcas y modelos son compatibles.

Con este delicado objeto se impide el pie de atleta y otros hongos, convirtiéndolo en un elemento de importancia higiénica.

SIEMPRE Y CUANDO SEAN DE MATERIALES PLÁSTICOS QUE NO CONTAMINEN, TODAS LAS MARCAS Y MODELOS SON COMPATIBLES.



### CALCETINES DE LÁTEX

Como sucede con las zapatillas, posibilitan la ausencia del pie de atleta, aunque no son completamente confiables de acuerdo a la gran variedad de suelos. Su máxima desventaja reside en que, al estar fabricado en látex, no son demasiado resistentes y pueden durar muy poco.



## ELBIBLIOTE.COM

### TAPONES PARA OÍDOS

Son muy útiles si tenemos algún inconveniente ya que se pueden adaptar a la forma del oído para que el agua no entre en él.

Hay muchos tipos de tapones que persiguen muchos usos como los que evitan los ruidos y la misma agua.

Por desconocimiento o falta de información, muchas personas utilizan dos clases de tapones que no se aconsejan mucho: los de cera (bolas azules o rosas) y los de espuma.

Los problemas del primero residen en que toman una correcta forma pero se corre el riesgo de que afecten al oído si es que ingresa al mismo. Por otro lado, los de espuma pueden provocar una infección.

Se recomienda usar tapones de silicona o goma, homologados, con fórmula antialérgica y de venta exclusiva en comercios autorizados (son fáciles de poner y de lavar).

Cuando no se encuentra el modelo adecuado que se ajuste perfectamente a nuestro oído, es necesario hacer unos tapones a medida, que seguramente saldrán algo más caro.

SE ENCUENTRA UNA DIVERSIDAD DE FORMAS, TAMAÑOS Y COLORES DE TAPONES PARA OÍDOS HOMOLOGADOS PARA NATACIÓN.

