

10 savjeta za novopoenene plivače

1. Plivačke naočale. Vaše bi naočale trebale dobro i udobno nalijegati oko oči, i trebali biste osjetiti lagani "usis". Možda ćete trebati isprobati nekoliko naočala raznih brendova i stilova, sve dok ne nađete one koje će vam najbolje "sjesti", koje će biti najugodnije i koje neće propuštati vodu.
2. Odjeća. Ako planirate ići plivati, kupanje ili badi i otporni na klor sigurno će izdržati znatno dulje nego uobičajena odjeća. Ako imate uobičajenu badi odjeću/kupaćegalice, ispirajte ih u svježoj i tekućoj vodi nakon svake uporabe, kako biste im produljili vijek trajanja.
3. Kapa za plivanje. Nosite plivačke kape kako biste zaštitili kosu od djelovanja klora.
4. Nosite prikladne naočale koje dobro naliježu, a ako se pliva u otvorenom bazenu onda one koje vas štite od UV zraka.
5. Budite obzirni prema drugim plivačima u istoj pruzi i zaustavljajte se samo na kraju bazena (ne u sredini pruge), odgurivajući se od zida pravocrtno i na način da zadržite svoju stranu i svoju brzinu.
6. Slijedite pravac u kojem se pliva u pruzi, ako niste sigurni (ovo se misli izvan treninga, kada ste rekreativno na bazenu), pitajte "lifeguarda", spasioca ili službeno osoblje na bazenu.
7. U bazenu ronite samo ako znate dubinu, i ako je prikladno za ronjenje (obično nakon treninga, a ne pod samim treningom). Ipak vi želite postati plivač a ne ronilac.
8. Kada ulazite u vodu, provjerite da nema plivača neposredno ispod zida ili u doseg vašeg skoka u pruzi u koju namjeravate ući.
9. Uvijek imajte svoju opremu (dasku, plovak, peraje itd) spremnu kod svoje staze, prije nego pođete plivati.
10. Plivačko plivanje je zapravo tehnika; savjet potražite na najbližem bazenu u Dani i dođite u Školu plivanja "Medvešak", ili plivački klub za napredno plivanje – opet Plivački klub "Medvešak"

