

УМОВИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ГІДРОКІНЕЗОТЕРАПІЇ. ВИДИ БАСЕЙНІВ

Підготувала студентка 3-го курсу

Група 6.0172фр

Фітнес і ререація

Тарасенко Богдана

ВИДИ БАСЕЙНІВ

Існує багато видів басейнів, які підходять для різних видів занять. Ось деякі з найпоширеніших:

- **Спортивні басейни** :Ці басейни зазвичай мають довжину 25 або 50 метрів і використовуються для тренувань з плавання та змагань.
- Вони часто мають доріжки для плавання та стартові тумби.
- **Навчальні басейни**: Ці басейни зазвичай менші та мілкіші, ніж спортивні басейни, і використовуються для навчання плаванню.
- Вони часто мають сходи та поручні для безпеки.
- **Гідромасажні басейни** (джакузі) : Ці басейни мають струмені води, які використовуються для масажу та розслаблення.
- Вони часто використовуються для гідротерапії та реабілітації.
- **Дитячі басейни**: Ці басейни невеликі та мають невелику глибину. Вони спеціально призначені для дітей.
- **Відкриті басейни**: Розташовуються на відкритому повітрі.
- **Закриті басейни**: Розташовуються в приміщенні.
- **Комбіновані басейни** :Мають відкриту та закриту зону.



НАВЧАЛЬНИЙ БАСЕЙН ТА ЙОГО ХАРАКТЕРИСТИКА

Навчальний басейн – це спеціально обладнана водойма, призначена для навчання плаванню людей різного віку та рівня підготовки. Їхня основна мета – забезпечити безпечне та комфортне середовище для освоєння базових навичок плавання, а також для вдосконалення техніки.



НАВЧАЛЬНИЙ БАСЕЙН ТА ЙОГО ХАРАКТЕРИСТИКА



Характеристики навчального басейну:

- **Розмір та глибина:** Навчальні басейни зазвичай менші за розміром, ніж спортивні.
- Глибина поступово збільшується від мілкою до більш глибокою, що дозволяє плавцям почуватися впевнено на різних етапах навчання.
- Часто зустрічаються басейни з глибиною від 0,8 до 1,5 метрів.
- **Температура води:** Вода в навчальному басейні підтримується на комфортному рівні, зазвичай від 28 до 30 градусів Цельсія. Це дозволяє уникнути переохолодження, особливо у дітей.
- **Безпека:** Навчальні басейни обладнані поручнями, сходами та іншими елементами, що забезпечують безпечний вхід та вихід з води.
- Дно басейну має бути неслизьким.
- Обов'язкова присутність інструкторів або рятувальників.
- **Додаткове обладнання:** Для навчання можуть використовуватися спеціальні засоби, такі як дошки для плавання, наруківники, жилети та інші.
- Деякі басейни обладнані підводним освітленням та музичним супроводом для створення комфортної атмосфери.
- **Вимоги до води:** Вода в навчальному басейні повинна відповідати всім санітарним нормам.
- Постійно повинна проводитися її фільтрація і очищення.

ОСОБЛИВОСТІ ЗАЇНЯТІ У ВІДКРИТИХ ВОДОЙМАХ

Природні умови:

- Температура води: У відкритих водоймах температура може значно коливатися залежно від пори року та погоди.
- Це вимагає адаптації організму та може бути випробуванням для невідготовлених людей.
- Течія та хвилі : Річки, озера та моря можуть мати течію та хвилі, що ускладнює плавання та вимагає додаткових зусиль.
- Необхідно враховувати напрямок та силу течії, щоб уникнути небезпеки.
- Видимість: У відкритих водоймах видимість часто обмежена, що ускладнює орієнтування та може створювати додаткові ризики.
- Дно: Дно відкритих водойм може бути нерівним, з камінням, водоростями та іншими перешкодами.
- Це вимагає уважності та обережності при плаванні.
- Погода: Погодні умови у відкритих водоймах можуть швидко змінюватися. Необхідно слідувати за прогнозом погоди.

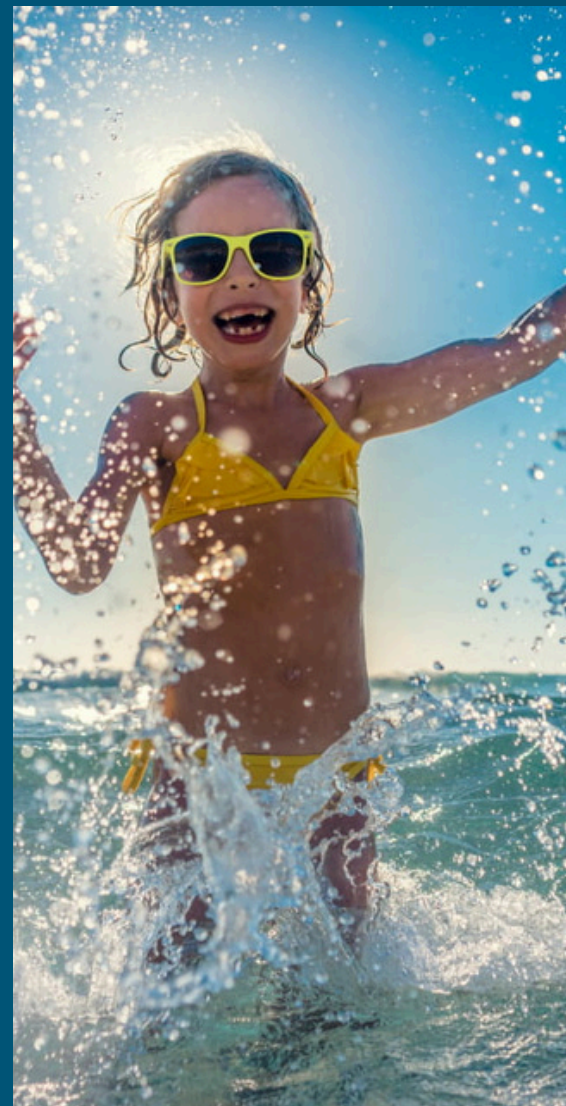


ОСОБЛИВОСТІ ЗАЇНЯТЬ У ВІДКРИТИХ ВОДОЙМАХ

Безпека:

- Відсутність контролю: На відміну від басейну, у відкритих водоймах немає постійного нагляду рятувальників.
- Необхідно бути особливо уважним та обережним.
- Природні небезпеки: У відкритих водоймах можуть бути природні небезпеки, такі як водорості, медузи, риби та інші тварини.
- Необхідно знати про можливі ризики та вміти їх уникати.
- Забруднення: Відкриті водойми можуть бути забруднені. Необхідно вибирати чисті водойми для купання.





ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ У ВІДКРИТИХ ВОДОЙМАХ

Фізичні навантаження:

- Додаткові зусилля: Плавання у відкритих водоймах вимагає більше зусиль через течію, хвилі та інші фактори.
- Це може бути корисним для розвитку сили та витривалості.
- Загартовування: Плавання у холодній воді сприяє загартовуванню організму та зміцненню імунної системи.
- Вплив на організм: Плавання у відкритих водоймах, може мати позитивний вплив на психоемоційний стан людини.

Психологічні аспекти:

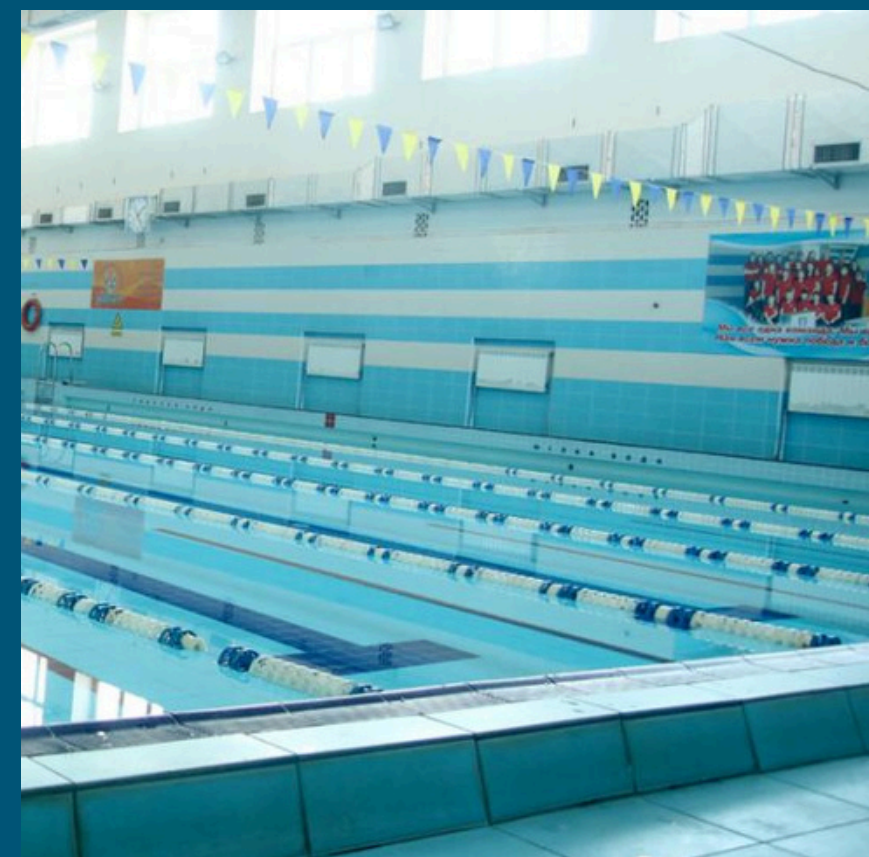
- Відчуття свободи: Плавання у відкритих водоймах дарує відчуття свободи та єднання з природою.
- Подолання страху: Плавання у відкритих водоймах може допомогти подолати страх перед водою та розвинути впевненість у собі.

ФОРМА ТА РОЗМІР БАСЕЙНІВ

Форма та розмір басейну – це важливі аспекти, які потрібно враховувати при його проектуванні та будівництві. Вони визначають функціональність басейну, його естетичний вигляд та вартість.

Форми басейнів:

- Прямокутні: Це найпоширеніша форма, яка підходить для плавання та спортивних тренувань.
- Прямокутні басейни легко вписуються в будь-який ландшафт.
- Квадратні :Квадратні басейни часто використовуються для відпочинку та релаксації.
- Вони добре підходять для невеликих ділянок.
- Круглі: Круглі басейни мають оригінальний вигляд і часто використовуються для дитячих басейнів або гідромасажних ванн.
- Овальні: Овальні басейни поєднують в собі переваги прямокутних та круглих форм.
- Вони підходять для плавання та відпочинку.
- Нестандартні: Існують басейни різних нестандартних форм, які можуть бути виконані на замовлення.
- Вони дозволяють створити унікальний дизайн басейну.

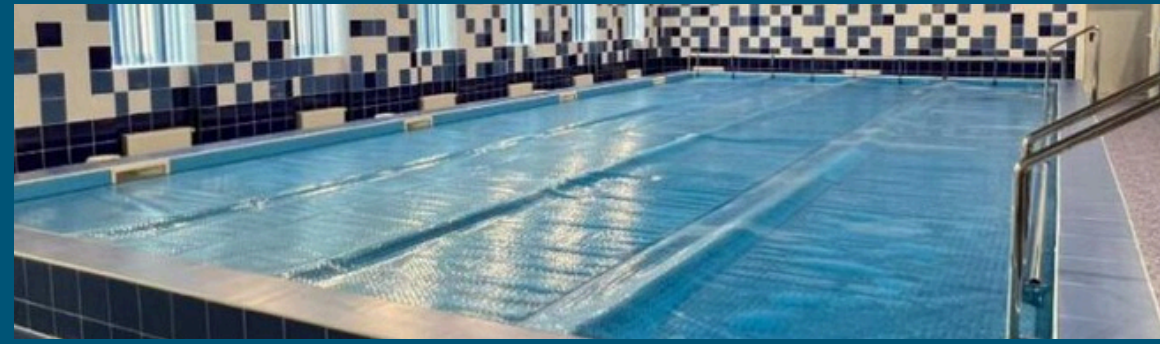


ФОРМА ТА РОЗМІР БАСЕЙНІВ

Розміри басейнів:

- Довжина :Довжина басейну залежить від його призначення.
- Для спортивних тренувань використовуються басейни довжиною 25 або 50 метрів.
- Для відпочинку достатньо басейну довжиною 6–10 метрів.
- Ширина :Ширина басейну також залежить від його призначення.
- Для плавання необхідно, щоб ширина басейну була достатньою для кількох доріжок.
- Для відпочинку достатньо басейну шириною 3–5 метрів.
- Глибина: Глибина басейну залежить від віку користувачів та призначення басейну.
- Для дітей використовуються басейни з невеликою глибиною.
- Для стрибків у воду необхідна більша глибина.
- Мінімальний розмір басейну для плавання – це басейн 6 на 3 метри. При менших розмірах для плавання та відпочинку місця буде замало.





ГІГІЄНІЧНІ ПОКАЗНИКИ БАСЕЙНУ

Гігієнічні показники басейну – це комплекс вимог до якості води та повітря, які забезпечують безпеку та комфорт відвідувачів. Вони регулюються санітарними нормами та правилами, і їх дотримання є обов'язковим для всіх басейнів.

Основні гігієнічні показники:

- Якість води:Хімічний склад:Вміст хлору або інших дезінфікуючих речовин.
- Рівень рН (кисотно-лужний баланс).
- Вміст заліза, міді та інших металів.
- Загальна мінералізація.
- Мікробіологічні показники:Загальне мікробне число.
- Наявність патогенних мікроорганізмів (кишкова паличка, стафілокок, синьогнійна паличка тощо).
- Вміст паразитів (лямблії, криптоспоридії).
- Органолептичні властивості:Прозорість.
- Колір.
- Запах.
- Смак (хоча пити воду з басейну не рекомендується).

ГІГІЄНІЧНІ ПОКАЗНИКИ БАСЕЙНУ

- Якість повітря :Вміст хлораміну та інших шкідливих речовин.
- Температура та вологість повітря.
- Вентиляція.
- Стан приміщення басейну:Чистота та дезінфекція поверхонь.
- Наявність та справність ду шових, роздягалень, туалетів.
- Стан вентиляції та освітлення.
-

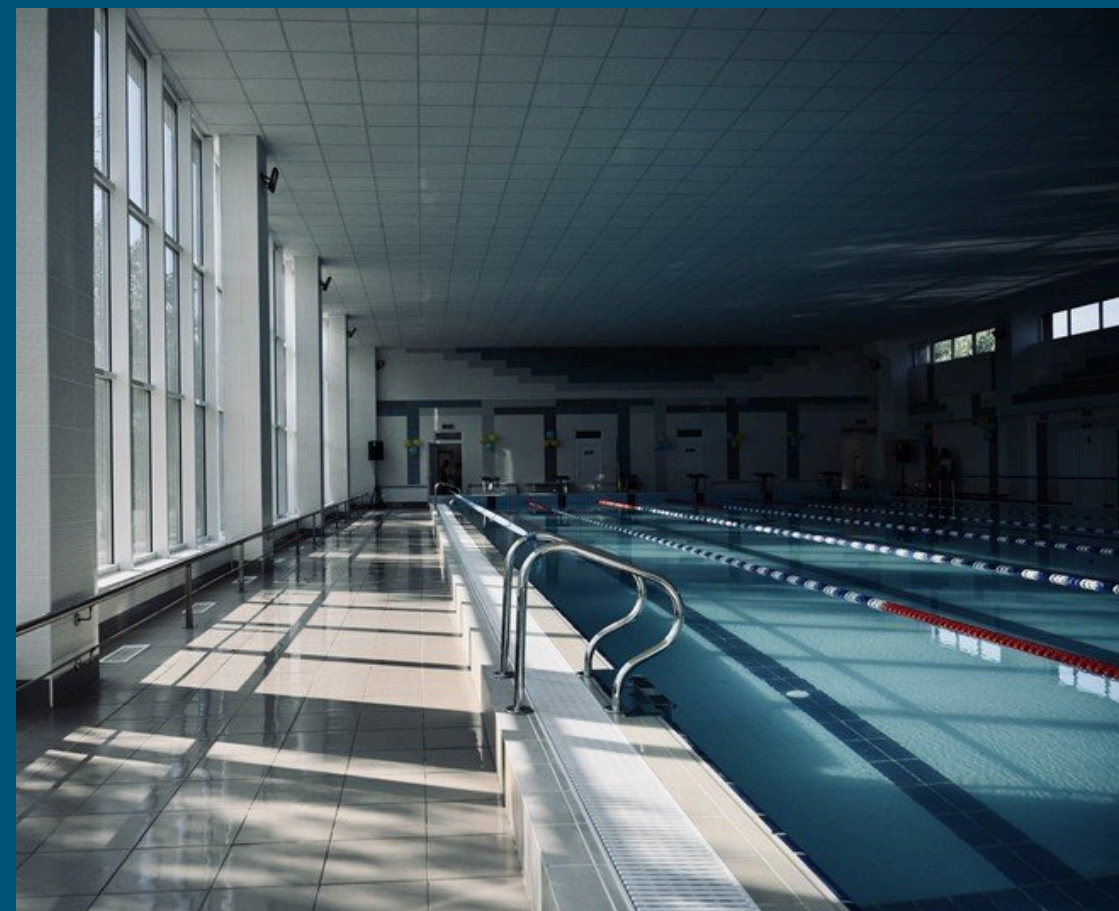
Вимоги до гігієнічних показників:

- Вміст хлору у воді повинен бути в межах 0,3–0,5 мг/л.
- Рівень рН повинен бути в межах 7,2–7,6.
- Загальне мікробне число не повинно перевищувати 100 КУО/мл.
- Вода повинна бути прозорою, без кольору та запаху.
- Температура повітря в басейні повинна бути на 2–3 градуси вище температури води.
- Вологість повітря повинна бути в межах 50–65%.
-

Контроль гігієнічних показників:

- Регулярний відбір проб води та повітря для аналізу.
- Постійний контроль рівня хлору та рН.
- Регулярне очищення та дезінфекція басейну та приміщення.
- Встановлення та обслуговування систем фільтрації та вентиляції.

Дотримання гігієнічних показників є запорукою безпечного та комфортного перебування в басейні.



ТРИВАЛІСТЬ ТА ДОЗУВАННЯ ЗАНЯТЬ З ГІДРОКІНЕЗОТЕРАПІЇ

Тривалість занять на початковому етапі становить 15–20 хвилин, на основному – 30–45 хвилин, а максимально – 60 хвилин. Курс лікування зазвичай включає 10–14 процедур. Інтенсивність вправ потрібно поступово збільшувати, а кількість повторень – 8–12 разів, залежно від стану пацієнта. Темп виконання має бути плавним і контрольованим, а температура води – +30–34°C. Між вправами необхідно робити короткі перерви для відпочинку. Перед початком занять обов'язково потрібно проконсультуватися з лікарем, який розробить індивідуальну програму. Важливо слухати своє тіло і припинити заняття при появі болю.



ЗАЛЕЖНІСТЬ ГЛИБИНИ БАСЕЙНУ ВІД ВИДУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ГІДРОКІНЕЗОТЕРАПІЄЮ

Глибина басейну під час гідрокінезотерапії відіграє ключову роль, визначаючи ефективність та безпеку занять. Вона варіюється залежно від виду рухової активності та цілей терапії:

- Для початкових вправ та адаптації до води: Невелика глибина (0,8–1,2 м) дозволяє пацієнтам почуватися впевнено, особливо тим, хто має страх перед водою або обмежену рухливість.
- Ця глибина ідеально підходить для вправ на рівновагу, ходьбу по дну та легких рухів кінцівками.
- Для вправ на розтягування та розслаблення: Середня глибина (1,2–1,4 м) дозволяє тілу частково зануритися, зменшуючи навантаження на суглоби та сприяючи розслабленню м'язів.
- Ця глибина підходить для вправ на гнучкість, плавання на спині та легких аеробних рухів.
- Для активних вправ та плавання: Більша глибина (1,4–1,6 м і більше) необхідна для виконання активних рухів, таких як плавання, аквааеробіка та вправи з опором.
- Вона дозволяє повністю зануритися у воду, забезпечуючи максимальний опір та ефективне тренування м'язів.
- Для спеціалізованих вправ та реабілітації: У деяких випадках можуть знадобитися басейни з регульованою глибиною, що дозволяє адаптувати умови до потреб кожного пацієнта.
- Це особливо важливо для пацієнтів з важкими травмами або неврологічними захворюваннями.

ВОДНІ ГАНТЕЛІ І ВОДНА ШТАНГА

- Це обтяжувачі, які збільшують опір води під час виконання вправ.
- Вони використовуються для збільшення навантаження на м'язи рук, спини, плечового поясу та грудної клітини.
- Водні гантелі виготовляються з піноматеріалів, пластику або неопрену.
- Вони можуть мати різну вагу та розмір.
- Використання водних гантелей робить тренування у воді більш ефективними.

Водна штанга:

- Це довга палиця з обтяжувачами на кінцях.
- Вона використовується для виконання вправ на м'язи рук, спини, грудей та ніг.
- Водна штанга дозволяє виконувати більш складні та різноманітні вправи, ніж водні гантелі.
- Також може використовуватись для підтримки рівноваги.



ВОДНІ ПАЛКИ, РЕЗИНОВІ АМОРТИЗАТРИ, АКВАПОЯС

Водні палки:

- Це довгі палиці з піноматеріалу.
- Вони використовуються для підтримки рівноваги, виконання вправ на розтяжку та розслаблення.
- Водні палки також можуть використовуватися для створення додаткового опору під час виконання вправ.

Резинові амортизатори:

- Це еластичні стрічки або трубки, які використовуються для створення опору під час виконання вправ.
- Резинові амортизатори дозволяють виконувати вправи на різні групи м'язів.
- Вони можуть мати різний рівень опору.
- Використання амортизаторів підходить для всіх рівнів фізичної підготовки.

Аквапояс:

- Це пояс, який надягається на талію та забезпечує підтримку тіла у воді.
- Аквапояс дозволяє виконувати вправи у вертикальному положенні без необхідності постійно триматися на плаву.
- Він особливо корисний для людей з обмеженою рухливістю або проблемами з рівновагою.



ДЯКУЮ ЗА

УВАГУ!