

HOE STRAK MOET EEN WEDSTRIJDPAK/ - ZWEMBROEK ZITTEN?

Dit hangt af van het soort zwemkleding dat wordt gedragen.

Traditionele zwemkleding

Dit zijn zwempakken en zwembroeken zonder compressie en zijn niet waterafstotend. Deze kleding moet goed aansluiten, maar hoeft niet strak te zitten. In het water wordt zwemkleding iets wijder. Deze zwempakken (met en zonder pijpjes) en zwembroeken (slips, trunks en jammers) kunnen worden gebruikt tijdens de training en de wedstrijd.

Instapmodel zonder compressie

Deze wedstrijdpakken en jammers zijn licht waterafstotend. De kleding moet goed aansluiten, maar niet zeer strak zitten.

Wedstrijdzwemkleding met lage compressie

Deze wedstrijdbadpakken en jammers zijn waterafstotend. De kleding moet goed aansluiten, maar moet niet zeer strak zitten.



Voor de instapmodellen en pakken met lage compressie geldt: Wordt een pak te strak gekocht, dan kan het doorschijnen of kunnen de stiksels loslaten.

Wedstrijdzwemkleding met medium compressie

Deze wedstrijdbadpakken en jammers zijn waterafstotend en hebben geplakte naden. Deze pakken dienen wel een strak te zitten.

Wedstrijdzwemkleding met hoge/maximale compressie

Deze waterafstotende pakken met geplakte naden zitten heel strak en worden één à twee maten kleiner/strakker gedragen dan normale zwemkleding. Na een aantal keren dragen zal de compressie iets minder worden.

BIJ DE ARTIKELEN OP DE WEBSITE STAAT DE MATE VAN COMPRESSIE VERMELD. BIJ EXTRA INFORMATIE STAAN DE MAATTABELLEN. GEBRUIK DEZE TABELLEN ALS RICHTLIJN.

TIPS VOOR HET AANTREKKEN VAN EEN KNEESKIN OF JAMMER

Hoe meer compressie, hoe lastiger het is om zwemkleding aan te trekken

1. Vouw de eventuele siliconen rand aan binnenkant van de pijpen naar buiten om.
2. Trek de pijp voorzichtig over de knie. Trek niet met je nagels aan de stof. De eventuele plaknaden zijn steviger om aan te trekken dan de stof. Pak de stof dubbel met de gehele hand. Duim binnen, vingers buiten.
3. Trek vervolgens de andere pijp over de knie.
4. Trek de jammer/kneeskin goed op tot in de liezen/het kruis. Het kruis van de jammer/kneeskin moet in het kruis zitten. Bij pakken met compressie is het bijna niet mogelijk om dit later te corrigeren. Zorg ervoor dat het bovenste deel van het pak niet oprolt.
5. Strijk het pak overal goed glad.
6. Trek het pak langzaam over de billen en heupen. Als het pak goed zit, kun je de benen vrij buigen.
7. Maak kniebuigingen om ervoor te zorgen dat het pak goed zit. Maak nooit bij pakken met hoge compressie grote draaibewegingen vanuit de lies. Hierdoor kan de stof scheuren.
8. Voor heren: trek de jammer op tot in de taille. Kruis de koordjes voordat deze worden aangetrokken. Dit voorkomt uitscheuren van de openingen.
Voor dames: trek het pak vanaf de taille over de borst.
9. Steek de armen één voor één door de armsgaten en strijk glad. Dit is bij hoge compressie lastig. Steek eerst je hand en dan je arm, of eerst je elleboog en dan je hand door het armsgat.
10. Het pak moet overal goed aansluiten. Een pak met hoge compressie zit strak over het hele lichaam. Een kneeskin heeft 1 tot 3 cm ruimte bij het optrekken van de schouderband tussen schouder en de band. Een pak met gemiddelde, lage of geen compressie moet aansluitend zitten zonder dat er grote spanning op de stof staat.
11. Controleer na het aantrekken of het pak goed zit. Kijk of alle bewegingen (starthouding, armen draaien, stretchen naar boven) kunnen worden gemaakt. Zitten de naden op de juiste plaats?

