

□□□□ **Înotul este un sport destul de costisitor, însă reprezintă cea mai eficientă modalitate de a rămâne în formă.**



Natația poate fi începută la o vârstă foarte fragedă. Există școli care primesc copii care abia au împlinit patru luni de zile. Costurile sunt însă pe măsură, un abonament lunar fiind de aproximativ 800 de lei.

Vârsta optimă pentru primul contact cu natația este de patru ani. Cursurile de înot pot fi urmate în grupe sau individual. În București, o ședință cu grupul costă între 50 și 100 de lei, în timp ce o sesiune individuală poate fi de două ori mai scumpă. Prețurile sunt mai mici cu 25% în orașele mari din Ardeal și cu aproape 50% în Oltenia și Moldova.

În România sunt foarte puține bazine de calitate. Infrastructura construită în perioada comunistă se baza pe bazine în aer liber și ștranduri, iar multe dintre acestea, în special cele din orașele mici de provincie, au fost dezafectate. În România există în jur de 20 de bazine olimpice, în condițiile în care Germania dispune de peste 3.000 de astfel de locuri.

Echipamentul necesar unei sesiune de înot este banal: un slip. De asemenea, este recomandată și achiziționarea ochelarilor speciali, care costă între 30 și 100 de lei.

Înotul este unul dintre cele mai eficiente exerciții fizice, punând în mișcare numeroase părți ale corpului fără ca încheieturile să fie solicitate. Caloriile arse într-o jumătate de oră petrecută înotând sunt de aproape trei ori mai multe decât cele date jos prin alergare. De asemenea, înotul îmbunătățește circulația sângelui și ajută la recuperarea fizică. Natația poate ajuta enorm și copiii cu dizabilități.

Pe lângă beneficiile fizice, orele petrecute la bazin pot îmbunătăți și starea mentală a juniorilor, mai multe studii ajungând la concluzia că micuții care înoată sunt mai încrezători și mai bine dispuși. Un alt avantaj al practicării înotului este că deschide ușa către alte sporturi: polo, sărituri în apă sau triatlon.

Federația Română de Natație pune la dispoziție datele de contact ale tuturor cluburilor afiliate.

[Le puteți găsi AICI.](#)

Printre riscurile înotului în bazine, unde apa este tratată cu clor, este iritarea plămânilor. De asemenea, neprotejarea ochilor poate produce ursurimi și dureri. Natația în ape libere crește riscul de a contacta diferite boli, din cauza agenților patogeni.

Cu toate că în ultimii ani rezultatele înotătorilor din România nu au fost grozave, tricolorii au o tradiție destul de însemnată în competițiile din bazin. Celebrul Johnny Weissmuller, cunoscut mai ales pentru interpretarea personajului Tarzan, s-a născut la Timișoara și a avut o carieră senzațională ca înotător. A cucerit cinci titluri olimpice pentru Statele Unite - unde a emigrat când era foarte tânăr -, doborând numeroase recorduri mondiale. Weissmuller s-a retras neînving din activitate. Răzvan Florea a cucerit singura medalie olimpică pentru România, la Atena, în 2004.

Fetele s-au descurcat mult mai bine, cucerind trei titluri olimpice, prin Diana Mocanu și Camelia Potec, și alte două medalii de argint și trei de bronz.

Echipa națională de polo se califică aproape la toate turneele finale ale Campionatelor Europene și Mondiale, iar anul trecut a fost prezentă la Jocurile Olimpice de la Londra.

Yahoo! News vă prezintă, într-o lungă serie de articole, ce avantaje și dezavantaje are fiecare sport în parte pentru copiii din România. Și vă îndeamnă să vă înscrieți copilul la un sport. În fond, nu aveți ce pierde: dacă nu va face performanță, va rămâne, în cele mai multe cazuri, cu un corp sănătos și cu un puternic spirit competitiv.

**** sursa - Yahoo! News**