# ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΤΗΣ Γ΄ ΤΑΞΗΣ

# Το μάθημα της κολύμβησης θα πραγματοποιείται κάθε Δευτέρα την 5η και 6η διδακτική ώρα, στο Ποσειδώνιο κολυμβητήριο. Το πρώτο μάθημα θα ξεκινήσει τη Δευτέρα 18 Μαρτίου και το τελευταίο θα γίνει τη Δευτέρα 10 Ιουνίου. Κάθε μάθημα θα υλοποιείται εντός ενός συνεχόμενου διδακτικού δίωρου. Το διδακτικό δίωρο θα περιλαμβάνει το χρόνο μετάβασης των μαθητών/τριών από και προς το χώρο διεξαγωγής του μαθήματος και τη χρονική διάρκεια διδασκαλίας του αντικειμένου.

# Το ποσό των χρημάτων, που αναλογεί σε 13 ευρώ για κάθε παιδί, θα πρέπει να δοθεί την πρώτη εβδομάδα του Μαρτίου.

# Γενικοί κανόνες:

**Για τη συμμετοχή τους στο μάθημα οι μαθητές θα πρέπει να έχουν μαζί τους:**

* + - **μαγιό (κατά προτίμηση αθλητικό)**

# κολυμβητικό σκουφάκι

* + - **πετσέτα ή μπουρνούζι**
    - **σαγιονάρες (κατά προτίμηση πλαστικές, για την αποφυγή ολισθηρότητας)**
    - **γυαλάκια κολυμβητηρίου (προαιρετικά)**

# σαμπουάν και αφρόλουτρο

* + - **μάλλινο σκουφάκι για την προστασία του κεφαλιού μετά το μάθημα.**

**Οι μαθητές/τριες θα πρέπει να γνωρίζουν ότι στο χώρο του κολυμβητηρίου:**

1. ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΦΟΡΟΥΝ ΜΑΓΙΟ ΑΠΟ ΤΟ ΣΠΙΤΙ. ΒΑΖΟΥΝ ΤΟ ΜΑΓΙΩ ΤΟΥΣ ΣΤΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ
2. Μπορούν να αλλάξουν ρούχα μόνο μέσα στα αποδυτήρια.
3. Πρέπει να κάνουν ντουζ πριν την είσοδό τους στο χώρο της πισίνας.
4. Πρέπει να κάνουν χρήση της τουαλέτας πριν από το μάθημα. Σε περίπτωση που θα χρειαστεί να πάνε στην τουαλέτα κατά τη διάρκειά του μαθήματος πρέπει να πάρουν την άδεια του καθηγητή Φυσικής Αγωγής. **Σε καμία περίπτωση δεν επιτρέπεται η ούρηση μέσα στο νερό**.
5. Η είσοδος τους στον χώρο της πισίνας γίνεται μόνο μαζί με το υπόλοιπο τμήμα και με τη συνοδεία του καθηγητή-συνοδού.
6. Η είσοδος τους στον χώρο της πισίνας γίνεται φορώντας σαγιονάρες.
7. Η είσοδό τους στον χώρο της πισίνας γίνεται μέσα από την δεξαμενή απολύμανσης των ποδιών (ποδόλουτρο).
8. Πρέπει να φορέσουν το σκουφάκι της κολύμβησης πριν την είσοδο τους στο νερό και να το βγάλουν μετά την έξοδό τους από αυτό.
9. Η είσοδος και η έξοδος από το νερό γίνεται μόνο από τα σκαλάκια ή τους βατήρες και μόνο μετά από εντολή των προπονητών. Δεν επιτρέπονται οι βουτιές από τα πλαϊνά της πισίνας, τα μακροβούτια, και η άπνοια.
10. Την ώρα του μαθήματος πρέπει να ακολουθούν τις οδηγίες των γυμναστών-προπονητών, να κολυμπούν ήρεμα και μόνο στις διαδρομές που τους υποδεικνύουν οι γυμναστές-προπονητές, να συμπεριφέρονται με ευπρέπεια προς όλους, να σέβονται τους κανόνες λειτουργίας του κολυμβητηρίου και να θυμούνται, ότι ο χώρος δεν είναι μόνο δικός τους αλλά και των άλλων.

10.Σε περίπτωση που αντιμετωπίσουν κάποιο πρόβλημα υγείας απευθύνονται αμέσως στον/στην καθηγητή/τρια Φυσικής Αγωγής ή στο/στη γυμναστή/τρια-προπονητή/τρια.

11.Δεν πρέπει να έχουν μαζί τους πολύτιμα αντικείμενα. (να μη φορούν σταυρούς, κοσμήματα, σκουλαρίκια κλπ). Σε περίπτωση που αυτό συμβεί, να τα παραδίδουν στο συνοδό γυμναστή τους πριν την είσοδο στα αποδυτήρια. Η Δ/νση του κολυμβητηρίου δεν φέρει καμία ευθύνη σε περίπτωση απώλειάς τους. Η σχολική τσάντα παραμένει στο σχολείο από όπου θα την πάρουν στο σχόλασμα.

12.Να φορούν κατά προτίμηση αθλητική φόρμα που είναι φαρδιά και βαμβακερή και δεν κολλάει στο δέρμα, σε αντίθεση με τα κολάν ή τα παντελόνια τζιν που θα ταλαιπωρήσουν τα παιδιά και θα αργήσουν να ντυθούν.

13.Στα αποδυτήρια συνοδεύουν εκπαιδευτικοί του ιδίου φύλου, με ευθύνη για τη φροντίδα των παιδιών καθώς και με μέριμνα για τη χρήση του χώρου χωρίς την παρουσία ενηλίκων.

# Τονίζεται στους/στις μαθητές/τριες ότι, για λόγους ασφάλειας, απαγορεύεται αυστηρά:

1. Να περπατάνε ξυπόλητοι/ες στους χώρους της πισίνας και των αποδυτηρίων.
2. Να τρέχουν και να παίζουν στους χώρους της πισίνας και των αποδυτηρίων.
3. Να παίζουν μέσα στο νερό, χωρίς την εντολή του γυμναστή-προπονητή.
4. Να μεταφέρουν αιχμηρά ή/και γυάλινα αντικείμενα στο χώρο της πισίνας.
5. Να μασούνε τσίχλα ή καραμέλα την ώρα του μαθήματος (υπάρχει κίνδυνος πνιγμού).
6. Να φορούν κοσμήματα, ρολόγια κάθε είδους κ.α. (κίνδυνος σοβαρού τραυματισμού ή απώλειας του αντικειμένου) κατά τη διάρκεια του μαθήματος.
7. Να κάνουν χρήση αντηλιακών, προθερμαντικών αλοιφών (καθώς καταστρέφουν τη χλωρίωση και απολύμανση του νερού της δεξαμενής), ή εξοπλισμού θαλάσσης και κατάδυσης (όπως μάσκες, σωσίβια, βατραχοπέδιλα κ.λπ.).
8. **Η είσοδος στην πισίνα σε άτομα που έχουν ανοιχτές πληγές, πρόσκαιρη δερματοπάθεια, πάσχουν από μεταδοτική νόσο ή έχουν κάποια ίωση.**

# Κάποιοι επιπρόσθετοι κανόνες υγιεινής. Οι μαθητές/μαθήτριες θα πρέπει:

# να κάνουν ντουζ μετά την έξοδό τους από την πισίνα

* + - να στεγνώνουν καλά τα πόδια τους πριν βάλουν τα παπούτσια τους
    - να αερίζουν καλά τα πόδια τους και τα παπούτσια τους
    - να αλλάζουν συχνά κάλτσες, φροντίζοντας να είναι στεγνές και καθαρές
    - να πλένουν και να απλώνουν στο σπίτι το μαγιό και το μπουρνούζι να στεγνώνουν καλά μέχρι το επόμενο μάθημα.
    - να μην κολυμπούν όταν έχουν πυρετό ή ανοιχτό τραύμα.

# Τι πρέπει να προσέχουν όσον αφορά το φαγητό πριν το μάθημα κολύμβησης:

Η κολύμβηση, για λόγους ασφάλειας, ***επιτρέπεται αφού έχουν περάσει τουλάχιστον τρεις (3) ώρες από το τελευταίο γεύμα.***

* + - **Όταν έχουν κολύμβηση την πέμπτη και έκτη διδακτική ώρα ,** τρώνε κανονικά το πρωινό τους και στο πρώτο μεγάλο διάλειμμα μπορούν να φάνε ένα ελαφρύ σνακ. Πρέπει να αποφεύγουν τις τυρόπιτες, σπανακόπιτες, τα κρουασάν σοκολάτας, τα γεμιστά τσουρέκια με κρέμα και γλάσο, τα πατατάκια και όλα τα συναφή προϊόντα.

**Οι εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής του Σχολείου**