

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΣΤΑ ΔΗΜΟΤΙΚΑ ΣΧΟΛΕΙΑ Α ΑΘΗΝΑΣ

Για την διευκόλυνση του μαθήματος της κολύμβησης και την εξασφάλιση της ομαλής εκπαιδευτικής διαδικασίας και της ασφάλειας των μαθητών , παρακαλούμε να ακολουθείτε τις παρακάτω οδηγίες :

- 1.** Κάθε τμήμα θα συνοδεύεται από δύο (2) εκπαιδευτικούς, τον καθηγητή φυσικής αγωγής του τμήματος και έναν επιπλέον εκπαιδευτικό που ανήκει στη σχολική μονάδα. Οι μαθητές που έχουν παράλληλη στήριξη συνοδεύονται από τον εκπαιδευτικό τους επιπρόσθετα. **Ο εκπαιδευτικός ΠΕ11 θα είναι παρών επιβλέποντας τα μαθήματα κολύμβησης και μαζί με τον δεύτερο συνοδό θα είναι υπεύθυνοι για τη συνοδεία και την εποπτεία των μαθητών/τριων μέσα στα αποδυτήρια.**
- 2.** Για τη συμμετοχή του μαθητή/τριας στο αντικείμενο της κολύμβησης απαραίτητα είναι, το έγκυρο Α.Δ.Υ.Μ., καθώς και η υπεύθυνη δήλωση του γονέα/κηδεμόνα που να συναινεί για τη μετακίνηση του/της μαθητή/τριας στο κολυμβητήριο (τα σχετικά έντυπα να φυλάσσονται στο αρχείο του σχολείου).
- 3.** Κατά τη διάρκεια υλοποίησης των μαθημάτων, ο καθηγητής φυσικής αγωγής υποχρεούται να φέρει κατάσταση συμμετοχής των μαθητών/τριων του σχολείου(παρουσιολόγιο) που να φαίνεται στα αντίστοιχα πεδία η συναίνεση του γονέα/κηδεμόνα και η εγκυρότητα του Α.Δ.Υ.Μ.
- 4.** Κατά την παραμονή τους στο κολυμβητήριο, οι μαθητές/τριες θα πρέπει να τηρούν τους κανόνες ασφάλειας και υγιεινής, υιοθετώντας συμπεριφορές σεβασμού προς τον εαυτό τους, τους άλλους και το περιβάλλον.

Οι μαθητές/τριες, οι καθηγητές/τριες και οι γονείς θα πρέπει να γνωρίζουν

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.

Στο χώρο του κολυμβητηρίου:

- 1.** Μπορούν να αλλάξουν ρούχα μόνο μέσα στα αποδυτήρια και απαγορεύεται να βρίσκονται χωρίς μαγιό μέσα σε αυτά ή στα ντουζ
- 2.** Πρέπει να κάνουν ντους πριν την είσοδό τους στο χώρο της πισίνας.
- 3.** 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 (και να συνοδευθούν). Σε καμία περίπτωση δεν επιτρέπεται η ούρηση μέσα στο νερό.

- 4.** Η είσοδος τους στον χώρο της πισίνας γίνεται μόνο ολοκλήρου του τμήματος μαζί (σε σειρές) και με τη συνοδεία του καθηγητή-συνοδού παραδίδονται (και το παρουσιολόγιο του τμήματος) στους καθηγητές – προπονητές
- 5.** Η είσοδος τους στον χώρο της πισίνας γίνεται φορώντας σαγιονάρες.
- 6.** Η είσοδό τους στον χώρο της πισίνας γίνεται μέσα από την δεξαμενή απολύμανσης των ποδιών (ποδόλουτρο).

7. Πρέπει να φορέσουν το σκουφάκι της κολύμβησης πριν την είσοδο τους στο νερό και να το βγάλουν μετά την έξοδό τους από αυτό.

8. 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.

9. Σε περίπτωση που αντιμετωπίσουν κάποιο πρόβλημα υγείας (υπερβολική αίσθηση κόπωσης ή ψύχους) απευθύνονται αμέσως στον/στην καθηγητή/τρια Φυσικής Αγωγής ή στο/στη γυμναστή/τρια-προπονητή/τρια.

10. Να μην αφήνουν πολύτιμα αντικείμενα στα αποδυτήρια. Η Δ/ση του κολυμβητηρίου δεν φέρει καμία ευθύνη σε περίπτωση απώλειάς τους. (προτείνετε να παίρνουν τις τσάντες τους μαζί τους στο χώρο της πισίνας)

11. Να φορούν κατά προτίμηση αθλητική φόρμα που είναι φαρδιά και βαμβακερή και δεν κολλάει στο δέρμα, σε αντίθεση με τα κολάν ή τα τζιν που θα ταλαιπωρήσουν τα παιδιά και θα αργήσουν να ντυθούν. Στεγνώνουν καλά τα μαλλιά και φορούν καπέλο ή σκούφο ή μπουφάν με κουκούλα.

12. Στα αποδυτήρια συνοδεύουν εκπαιδευτικοί του ιδίου φύλου, με ευθύνη για τη φροντίδα και την ασφάλεια των παιδιών.

Τονίζεται στους/στις μαθητές/τριες ότι, για λόγους ασφάλειας, ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ ΑΥΣΤΗΡΑ

1. Να περπατάνε ξυπόλητοι/ες στους χώρους της πισίνας και των αποδυτηρίων.

2. Να **ΤΡΕΧΟΥΝ** 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 τσίγλα 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)

8. Η είσοδος στην πισίνα σε άτομα που έχουν ανοιχτές πληγές, πρόσκαιρη δερματοπάθεια, πάσχουν από μεταδοτική νόσο ή έχουν κάποια ίωση.

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 την πρώτη και δεύτερη ώρα κολύμβησης, είναι προτιμότερο να μην πιούν γάλα το πρωί, αλλά να μην ξεχάσουν να φάνε κάτι ελαφρύ.

Όταν έχουν την τρίτη και τέταρτη ώρα κολύμβησης, τρώνε το πρωινό τους και μπορούν μετά το μάθημα της κολύμβησης να φάνε το «δεκατιανό» τους.

Όταν έχουν την πέμπτη και έκτη ώρα κολύμβησης, τρώνε κανονικά το πρωινό τους και στο πρώτο μεγάλο διάλειμμα μπορούν να φάνε ένα ελαφρύ σνακ.