



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

ΠΕΡ/ΚΗ Δ/ΝΣΗ Π/ΘΜΙΑΣ & Δ/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ  
ΣΤΕΡΕΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

Λαμία: 20/10/2022  
Αρ. Πρωτ:4500(α)

Δ/ΝΣΗ Π/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ ΦΘΙΩΤΙΔΑΣ

Πληροφορίες : Αλεξόπουλος Βασίλης  
Τηλέφωνο : 2231352747-52721  
Ταχ.Δ/ση : Θερμοπυλών 60  
Τ.Κ : 35132-Λαμία  
e-mail: rheddipefth@sch.gr

**ΠΡΟΣ:** Σχολικές μονάδες  
που συμμετέχουν στο πρόγραμμα  
Κολύμβησης

**ΘΕΜΑ : «Ενημέρωση Μαθητών/τριών-Κανόνες συμμετοχής τους στο  
Μάθημα της Κολύμβησης»**

Στην κατεύθυνση της καλύτερης και ασφαλέστερης παραμονής των μαθητών στο χώρο του κολυμβητηρίου κατά τη διδασκαλία του αντικειμένου της κολύμβησης, σας παραθέτουμε μερικές χρήσιμες πληροφορίες που αφορούν την υγιεινή, τη διατροφή πριν και μετά το μάθημα και την ασφαλή παραμονή τους στις εγκαταστάσεις.

**1. 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

**2. Συμπεριφορά μαθητών κατά τη διάρκεια παραμονής στο κολυμβητήριο.**

- Μπορούν να αλλάξουν ρούχα μόνο μέσα στα αποδυτήρια.
- Πρέπει να κάνουν ντους πριν την είσοδό τους στο χώρο της πισίνας.
- 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.
- Η είσοδος τους στον χώρο της πισίνας γίνεται μόνο μαζί με το υπόλοιπο τμήμα και με τη συνοδεία του καθηγητή-συνοδού.
- Πρέπει να φορέσουν το σκουφάκι της κολύμβησης πριν την είσοδο τους στο νερό και να το βγάλουν μετά την έξοδό τους από αυτό.
- 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.

- Σε περίπτωση που αντιμετωπίσουν κάποιο πρόβλημα υγείας απευθύνονται αμέσως στον/στην καθηγητή/τρια Φυσικής Αγωγής ή στο/στη γυμναστή/τρια-προπονητή/τρια.
- Να μην αφήνουν πολύτιμα αντικείμενα στα αποδυτήρια. Η Δ/ση του κολυμβητηρίου δεν φέρει καμία ευθύνη σε περίπτωση απώλειάς τους.

### 3. Κανόνες ασφάλειας.

Πρέπει να γίνει γνωστό στους μαθητές και να τονιστεί ότι :

**Δεν επιτρέπεται να περπατάνε ξυπόλητοι/ες στους χώρους της πισίνας και των αποδυτηρίων, να τρέχουν και να παίζουν στους χώρους της πισίνας και των αποδυτηρίων, να μασούνε τσίχλα ή καραμέλα την ώρα του μαθήματος (υπάρχει κίνδυνος πνιγμού), να φορούν κοσμήματα, ρολόγια κάθε είδους κ.α. (κίνδυνος σοβαρού τραυματισμού ή απώλειας του αντικειμένου) κατά τη διάρκεια του μαθήματος και να κάνουν χρήση αντηλιακών και προθερμαντικών αλοιφών.**

### 4. Κανόνες υγιεινής.

- να κάνουν ντους 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 μην κολυμπούν όταν έχουν πυρετό ή ανοιχτό τραύμα.

### 5. Σίτιση πριν και μετά το μάθημα.

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

- Όταν έχουν την πρώτη και δεύτερη ώρα κολύμβηση, είναι προτιμότερο να μην πίνουν γάλα το πρωί, αλλά να μην ξεχάσουν να φάνε κάτι ελαφρύ.
- Όταν έχουν την τρίτη και τέταρτη ώρα κολύμβηση, τρώνε το πρωινό τους και μπορούν μετά το μάθημα της κολύμβησης να φάνε το «δεκατιανό» τους.
- Όταν έχουν την πέμπτη και έκτη ώρα κολύμβηση, τρώνε κανονικά το πρωινό τους και στο πρώτο μεγάλο διάλειμμα μπορούν να φάνε ένα ελαφρύ σνακ. Μετά το μάθημα ανεξάρτητα από την ώρα, οι μαθητές καλό είναι να καταναλώνουν αρκετά υγρά όπως νερό ή χυμό. Επίσης προτείνεται η κατανάλωση φρούτων.

**Κοιν.:**  
**-Π.Ε.Κ.Ε.Σ.**  
**(Σ/στής Εκπ/κού Έργου)**

