

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: **Τον καθηγητή φυσικής αγωγής** του τμήματος και έναν επιπλέον εκπαιδευτικό διαφορετικού φύλου που **επιθυμεί** να συνοδεύσει και ανήκει στη σχολική μονάδα. Κάθε τμήμα δίνετε να συμμετάσχει και με δυο άλλους εκπαιδευτικούς που **επιθυμούν** να συνοδεύσουν και ανήκουν στη σχολική μονάδα (σε περίπτωση απουσίας καθηγητή φυσικής αγωγής). Οι μαθητές που έχουν παράλληλη στήριξη συνοδεύονται από τον εκπαιδευτικό τους επιπρόσθετα. **Οι εκπαιδευτικοί, συνοδοί θα είναι παρών επιβλέποντας τα μαθήματα κολύμβησης και θα είναι υπεύθυνοι για τη συνοδεία και την εποπτεία των μαθητών/τριών, 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** (όχι για την συμμετοχή στο μάθημα) του/της μαθητή/τριας στο κολυμβητήριο (τα σχετικά έντυπα να φυλάσσονται στο αρχείο του σχολείου).

3. Σε κάθε μάθημα, οι συνοδοί εκπαιδευτικοί πρέπει **να φέρουν κατάσταση συμμετοχής** των μαθητών/τριών του σχολείου (παρουσιολόγιο) και να φαίνεται στα αντίστοιχα πεδία η συναίνεση του γονέα/κηδεμόνα και η εγκυρότητα του Α.Δ.Υ.Μ. για τον κάθε μαθητή/τρία.

4. Η είσοδος τους στον χώρο της πισίνας γίνεται **ολοκλήρου του τμήματος μαζί (σε σειρές)** και με τη συνοδεία του εκπαιδευτικού, συνοδού. **Καταμετρούνται** και παραδίδονται μαζί με το παρουσιολόγιο του τμήματος, στους εκπαιδευτικούς, προπονητές. Η συγκεκριμένη διαδικασία γίνεται αντίστροφα από τους προπονητές προς τους συνοδούς **με την λήξη του μαθήματος , πριν την είσοδο των μαθητών/τριών στα αποδυτήρια και κατά την αποχώρησή τους από αυτά.**

5. 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
- κολυμβητικό σκουφάκι
- πετσέτα ή μπουρνούζι
- σαγιονάρες (κατά προτίμηση πλαστικές, για την αποφυγή ολισθηρότητας)
- γυαλάκια κολυμβητηρίου (προαιρετικά)
- σαμπουάν
- 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 ντουζ πριν την είσοδό τους στο χώρο της πισίνας.
3. Η ούρηση απαγορεύεται μέσα στο νερό. Προτείνετε στους μαθητές να κάνουν χρήση της τουαλέτας πριν από το μάθημα. Σε περίπτωση που θα την χρειαστούν κατά τη διάρκειά του μαθήματος πρέπει να μεταβούν με τους συνοδούς τους.
4. Η είσοδος τους στον χώρο της πισίνας γίνεται φορώντας σαγιονάρες.
5. Η είσοδό τους στον χώρο της πισίνας γίνεται μέσα από την δεξαμενή απολύμανσης των ποδιών (ποδόλουτρο).
6. Πρέπει να φορέσουν το σκουφάκι της κολύμβησης πριν την είσοδο τους στο νερό και να το βγάλουν μετά την έξοδό τους από αυτό.
7. Την ώρα του μαθήματος πρέπει να ακολουθούν τις οδηγίες των εκπαιδευτικών, προπονητών. Να κολυμπούν ήρεμα και μόνο στις διαδρομές που τους υποδεικνύουν οι εκπαιδευτικοί, 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.
8. Σε περίπτωση που αισθανθεί κάποιος μαθητής υπερβολική αίσθηση κόπωσης ή ψύχους, απευθύνετε αμέσως στους εκπαιδευτικούς, προπονητές ή συνοδούς.
9. Να μην αφήνουν πολύτιμα αντικείμενα στα αποδυτήρια. Η Δ/ση του κολυμβητηρίου και όλοι οι εκπαιδευτικοί, δεν φέρει καμία ευθύνη σε περίπτωση απώλειάς τους.

Προτείνετε:

1. Αφού αλλάξουν, να παίρνουν τις τσάντες μαζί τους στο χώρο της πισίνας.
2. Κατά την αποχώρηση τους από τα αποδυτήρια, να πραγματοποιείται έλεγχος του χώρου για τυχόν απολεσθέντα αντικείμενα.
3. 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.
4. Να στεγνώνουν καλά τα μαλλιά και να φορούν καπέλο ή σκούφο ή μπουφάν με κουκούλα.

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 μην ακολουθούν τις εντολή του εκπαιδευτικού, προπονητή εντός νερού.
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. Κατά τη διάρκεια του μαθήματος να φορούν κοσμήματα, ρολόγια, σκουλαρίκια κ.α. Κίνδυνος σοβαρού τραυματισμού ή απώλειας του αντικειμένου.
7. Να κάνουν χρήση αντηλιακών, προ θερμαντικών αλοιφών. 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
 - Έχουν κάποια ίωση

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

Για την κολύμβηση, για λόγους ασφάλειας, επιτρέπεται να εισέλθουμε στο νερό, αφού έχουν περάσει **τουλάχιστον τρεις (3) ώρες** από το τελευταίο γεύμα.

.Όταν έχουν την πρώτη και δεύτερη ώρα κολύμβηση, είναι προτιμότερο να μην πιούν 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.

Ο Συντονιστής Κολύμβησης ΔΠΕ Α' Αθήνας
ΚΟΡΜΠΟΣ ΑΓΓΕΛΟΣ