



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ  
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Ξάνθη, 14 Νοεμβρίου 2023

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ Π. & Δ. ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ  
ΑΝΑΤΟΛΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ & ΘΡΑΚΗΣ  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ Α/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ Ν. ΞΑΝΘΗΣ

**ΠΡΟΣ : 2<sup>ο</sup>, 3<sup>ο</sup>, 5<sup>ο</sup>, 6<sup>ο</sup>, 9<sup>ο</sup>, 10<sup>ο</sup>, 12<sup>ο</sup>, 13<sup>ο</sup>, Σταυρούπολη,  
Κιμμέρια, 1<sup>ο</sup> Μ/κο Κιμμερίων, 2<sup>ο</sup> Μ/κο Κιμμερίων**

Ταχ. Δ/νση : Διοικητήριο, 5<sup>ος</sup> Όροφος  
Τ.Κ. – Πόλη : 671 33 - Ξάνθη , Τ.Θ.145  
mail : [mail@dipe.xan.sch.gr](mailto:mail@dipe.xan.sch.gr)  
Πληροφορίες : Κ.Κοντογιάννης  
Κ.Χριστοδούλου  
Τηλ : 2541350379  
Ιστοσελίδα : <http://dipe.xan.sch.gr>

**ΘΕΜΑ: «Εφαρμογή του αντικειμένου της κολύμβησης στο πλαίσιο του μαθήματος Φυσικής Αγωγής στη Γ' και Δ' τάξη της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης για το τρέχον σχολικό έτος 2023-2024 »**  
**ΣΧΕΤ : Άρθρο 111 του ν. 4763/2020 (Α'254). Τροποποίηση του άρθρου 10 του ν. 4452/2017**

Σκοπός της διδασκαλίας της κολύμβησης στους μαθητές και τις μαθήτριες στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση είναι η απόκτηση κολυμβητικής παιδείας/επάρκειας στοχεύοντας στην αποφυγή του πνιγμού, την εξοικείωση των παιδιών με το υδάτινο στοιχείο, την απόκτηση βιωματικής γνώσης των βασικών κανόνων ασφαλείας και υγιεινής, την ανάπτυξη της συνεργασίας και της κοινωνικότητας των μαθητών/τριών, παράγοντες οι οποίοι συμβάλλουν στην ολοκλήρωση της προσωπικότητάς τους.

Στο πλαίσιο της υποχρεωτικής εφαρμογής του αντικειμένου της κολύμβησης της Γ' τάξης, στις σχολικές μονάδες της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Δήμου Ξάνθης για το σχολικό έτος 2023-2024 και για την διευκόλυνση και την εξασφάλιση της ομαλής εκπαιδευτικής διαδικασίας, σας αποστέλλονται γενικές οδηγίες:

1. Κάθε τμήμα **θα συνοδεύεται από δύο ( 2 ) εκπαιδευτικούς (διαφορετικού φύλου)**, τον καθηγητή φυσικής αγωγής του τμήματος και έναν επιπλέον εκπαιδευτικό που ανήκει στη σχολική μονάδα. 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/τριών μέσα στα αποδυτήρια.

2. Υποχρέωση των συνοδών καθηγητών είναι να εποπτεύουν και να φροντίζουν για την ομαλή διεξαγωγή του μαθήματος της κολύμβησης

3. Το ωρολόγιο πρόγραμμα του σχολείου θα τροποποιηθεί σύμφωνα με το πρόγραμμα του κολυμβητηρίου για την ενοποίηση δύο ( 2 ) διδακτικών ωρών του μαθήματος της φυσικής αγωγής,

προκειμένου να δημιουργηθεί ένα συνεχόμενο δίκτυο. Το διδακτικό δίκτυο θα περιλαμβάνει τη μετάβαση στο κολυμβητήριο, το μάθημα και την επιστροφή στη σχολική μονάδα.

4. 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).

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.

Η ημερομηνία έναρξης του προγράμματος καθώς και τα σχολεία που θα συμμετέχουν στο Α' τρίμηνο θα ανακοινωθούν άμεσα.

Η μεταφορά των μαθητών/τριών και συνοδών προς και από το κολυμβητήριο, στα σχολεία με μικρότερη απόσταση των 1200 μέτρων δύναται να μετακινούνται χωρίς μεταφορικό μέσο.

#### **ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ:**

Για τη συμμετοχή τους στο μάθημα οι μαθητές/τριες 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.

Τα σχολεία να έχουν εφεδρικά σκουφάκια κολύμβησης σε περίπτωση που κάποιος ξεχάσει το δικό του.

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

1. Μπορούν να αλλάξουν ρούχα μόνο μέσα στα αποδυτήρια.
2. Πρέπει να κάνουν ντουζ πριν την είσοδό τους στο χώρο της πισίνας.
3. Η είσοδος τους στον χώρο της πισίνας γίνεται μόνο μαζί με το υπόλοιπο τμήμα και με τη συνοδεία του καθηγητή-συνοδού.
4. Η είσοδος τους στον χώρο της πισίνας γίνεται φορώντας σαγιονάρες και μέσα από την δεξαμενή απολύμανσης των ποδιών (ποδόλουτρο).
5. Πρέπει να φορέσουν το σκουφάκι της κολύμβησης πριν την είσοδο τους στο νερό και να το βγάλουν μετά την έξοδό τους από αυτό.

6. Η είσοδος και η έξοδος από το νερό γίνεται μόνο από τα σκαλάκια ή τους βαθιές και μόνο μετά από εντολή των προπονητών. Δεν επιτρέπονται οι βουτιές από τα πλαϊνά της πισίνας, τα μακροβούτια, και η άπνοια.
7. 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.
8. Σε περίπτωση που αντιμετωπίσουν κάποιο πρόβλημα υγείας απευθύνονται αμέσως στον/στην καθηγητή/τρια Φυσικής Αγωγής ή στο/στη γυμναστή/τρια-προπονητή/τρια.
9. Να μην αφήνουν πολύτιμα αντικείμενα στα αποδυτήρια. Η Δ/ση του κολυμβητηρίου δεν φέρει καμία ευθύνη σε περίπτωση απώλειάς τους.
10. 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.
11. Στα αποδυτήρια συνοδεύουν εκπαιδευτικοί του ίδιου φύλου, **με ευθύνη για τη φροντίδα των παιδιών καθώς και με μέριμνα για τη χρησιμοποίηση 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. 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 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 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.

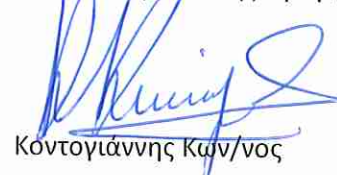
Όταν έχουν την πέμπτη και έκτη ώρα κολύμβηση, τρώνε κανονικά το πρωινό τους και στο πρώτο μεγάλο διάλειμμα μπορούν να φάνε ένα ελαφρύ σνακ.

Ο Συντονιστής Κολύμβησης



Χριστοδούλου Κωνσταντίνος

Ο Υπεύθυνος Φυσικής Αγωγής



Κόντογιάννης Κων/νος