

Ενημέρωση για το μάθημα της κολύμβησης

Για την διευκόλυνση του μαθήματος της κολύμβησης, την υγειονομική προστασία για λόγους COVID-19, την εξασφάλιση της ομαλής εκπαιδευτικής διαδικασίας και της ασφάλειας των μαθητών, παρακαλούμε να λάβετε υπ' όψη τις παρακάτω οδηγίες:

1. Η διδασκαλία του αντικειμένου στο κολυμβητήριο θα πραγματοποιείται από εκπαιδευτικούς φυσικής αγωγής ΠΕ 11 με ειδικότητα στην κολύμβηση ή εμπειρία στο μάθημα και η αναλογία που θα τηρηθεί είναι ένας εκπ/κός Φυσικής Αγωγής προς δέκα (10) μαθητές (τηρούνται τα υγειονομικά πρωτόκολλα του ΕΟΔΥ).
2. Κάθε τμήμα θα συνοδεύεται από τον εκπ/κό Φυσικής Αγωγής του τμήματος-σχολείου και έναν επιπλέον εκπαιδευτικό που ανήκει στη σχολική μονάδα, όταν οι μαθητές που συμμετάσχουν στο μάθημα είναι από είκοσι μέχρι τριάντα εννέα (20 έως 39). Ο/Οι εκπαιδευτικός/οί ΠΕ11 ή και συνοδός/οί του σχολείου υποχρεούνται να είναι παρών/ντες επιβλέποντας τα μαθήματα κολύμβησης φορώντας μάσκα και θα είναι υπεύθυνοι για τη συνοδεία και την εποπτεία των μαθητών/τριών και μέσα στα αποδυτήρια.
3. Υποχρέωση των συνοδών εκπαιδευτικών είναι να εποπτεύουν και να φροντίζουν για την ομαλή διεξαγωγή του μαθήματος της κολύμβησης.
4. Ο αριθμός των διδασκόμενων μαθημάτων είναι περίπου επτά με δέκα ανά τμήμα και καθένα εξ αυτών θα υλοποιείται εντός ενός διδακτικού δώρου.
5. Το ωρολόγιο πρόγραμμα του σχολείου τροποποιείται σύμφωνα με το πρόγραμμα του κολυμβητηρίου για την ενοποίηση δύο (2) διδακτικών ωρών του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής, προκειμένου να δημιουργηθεί ένα συνεχόμενο δώρο. Το διδακτικό δώρο θα περιλαμβάνει τη μετάβαση στο κολυμβητήριο, το μάθημα και την επιστροφή στη σχολική μονάδα.
6. Για τη συμμετοχή του/της 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).
7. Κατά τη διάρκεια υλοποίησης του κάθε μαθήματος, ο/η καθηγητής/τρια Φυσικής Αγωγής του σχολείου υποχρεούται να φέρει κατάσταση συμμετοχής (σφραγισμένη και υπογεγραμμένη από τον διευθυντή και υπογεγραμμένη από τον εκπ/κό Φυσικής Αγωγής) των μαθητών/τριών του σχολείου που να φαίνεται στα αντίστοιχα πεδία η συναίνεση του γονέα/κηδεμόνα και η εγκυρότητα του Α.Δ.Υ.Μ..
8. 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.

Γενικοί κανόνες

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

- μάσκα (υποχρεωτικά) κατά την μεταφορά τους προς και από το κολυμβητήριο
- μαγιό (κατά προτίμηση αθλητικό ολόσωμο για κορίτσια)
- 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.
- μία καθαρή αλλαξιά

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

1. Μπορούν να εισέλθουν μόνο με τις μάσκες τους και αλλάζουν ρούχα μέσα στα αποδυτήρια.
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 διάρκεια του μαθήματος πρέπει να πάρουν την άδεια του εκπ/κού Φυσικής Αγωγής. Σε καμία περίπτωση δεν επιτρέπεται η ούρηση μέσα στο νερό.
4. Η είσοδος τους στον χώρο της πισίνας γίνεται μόνο μαζί με το υπόλοιπο τμήμα και με τη συνοδεία του εκπ/κού Φυσικής Αγωγής.
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. Οι μαθητές/τριες φορούν το σκουφάκι της κολύμβησης πριν την είσοδο τους στο νερό και να το βγάλουν μετά την έξοδό τους από αυτό.
8. Η είσοδος και η έξοδος από το νερό γίνεται μόνο από τα σκαλάκια ή τους βατήρες και μόνο μετά από εντολή των υπεύθυνων εκπαιδευτικών ΠΕ 11. Δεν επιτρέπονται οι βουτιές από τα πλαϊνά της πισίνας, τα μακροβούτια, και η άπνοια.
9. Την ώρα του μαθήματος πρέπει να ακολουθούν τις οδηγίες των εκπ/κών ΠΕ11 Φυσικής Αγωγής, να κολυμπούν ήρεμα και μόνο στις διαδρομές που τους υποδεικνύουν οι εκπ/κοί Φυσικής Αγωγής, να συμπεριφέρονται με ευπρέπεια προς όλους, να σέβονται τους κανόνες λειτουργίας του κολυμβητηρίου και να θυμούνται ότι ο χώρος δεν είναι μόνο δικός τους.
10. Σε περίπτωση που αντιμετωπίσουν κάποιο πρόβλημα υγείας απευθύνονται αμέσως στον/στην υπεύθυνο/η εκπ/κό Φυσικής Αγωγής.
11. Να μην αφήνουν πολύτιμα αντικείμενα στα αποδυτήρια. Η Δ/ση του κολυμβητηρίου δεν φέρει καμία ευθύνη σε περίπτωση απώλειάς τους.
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 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 εκπ/κού ΠΕ11 Φυσικής Αγωγής.
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), 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 μετά την έξοδό τους από την πισίνα:

- να κάνουν ντουζ
- να ντύνονται με τα ρούχα που προσήλθαν στο μάθημα ή να έχουν μαζί τους καθαρά
- να φορούν τις μάσκες τους
- να αερίζουν καλά τα πόδια τους και τα παπούτσια τους
- να στεγνώνουν καλά τα πόδια τους πριν βάλουν τα παπούτσια τους
- να φορούν κάλτσες, φροντίζοντας να είναι στεγνές και καθαρές
- να απέχουν από το μάθημα όταν αισθάνονται αδιαθεσία, 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 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. Πρέπει να αποφεύγουν τις τυρόπιτες, σπανακόπιτες, τα κρουασάν σοκολάτας, τα γεμιστά τσουρέκια με κρέμα ή μαρμελάδα, τα πατατάκια και όλα τα συναφή προϊόντα.