

## Γενικοί κανόνες για το μάθημα της κολύμβησης

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 προαιρετικά 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 φορώντας σαγιονάρες.
5. Η είσοδό τους στον χώρο της πισίνας γίνεται μέσα από την δεξαμενή απολύμανσης των ποδιών (ποδόλουτρο).
6. Η είσοδος τους στον χώρο της πισίνας γίνεται μόνο μαζί με το υπόλοιπο τμήμα και με τη συνοδεία του/της εκπ/κού Φυσικής Αγωγής
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 ΠΕ11. 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/νση 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/της 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 προαιρετικά
- 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 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. Πρέπει να αποφεύγουν τις τυρόπιτες, σπανακόπιτες, τα κρουασάν σοκολάτας, τα γεμιστά τσουρέκια με κρέμα ή μαρμελάδα, τα πατατάκια και όλα τα συναφή προϊόντα.