

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ - ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

Σας ενημερώνουμε πως έχοντας υπόψη, των αρ. πρωτ. 108623/Δ5/7-09-2022 και Δ1α/9-9-2022 (ΦΕΚ Β 4756) ΚΥΑ Εγκυκλιών του Υ.ΠΑΙ.Θ κατά το σχολικό έτος 2021-2022 θα πραγματοποιηθεί το πρόγραμμα της κολύμβησης για τους μαθητές της Γ΄ και όπου δύναται και στη Δ΄ τάξης Δημοτικών Σχολείων.

Γενικές πληροφορίες για την εφαρμογή του Προγράμματος της κολύμβησης πριν συμπληρώσετε την υπεύθυνη δήλωση:

Η κολύμβηση θα διδαχθεί σε μαθητές/μαθήτριες της τρίτης (Γ) τάξης και όπου δύναται και στη τετάρτη (Δ) τάξη της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης. Τα μαθήματα θα γίνονται στο εκπαιδευτήριο «Ροδίων Άθλησις».

Κάθε μάθημα θα υλοποιείται εντός ενός συνεχόμενου διδακτικού δώρου και η μετακίνηση των μαθητών προβλέπεται να πραγματοποιείται μέσω μισθωμένων λεωφορείων από την περιφερειακή Διεύθυνση Α/θμιας Εκπαίδευσης.

Τα μαθήματα πραγματοποιούνται ανά τρίμηνο και ο αριθμός τους ορίζεται σε 10-12 ανά τμήμα. Οι μαθητές θα συνοδεύονται από τον καθηγητή Φυσικής Αγωγής.

Τη διδασκαλία της κολύμβησης πραγματοποιούν μόνιμοι εκπαιδευτικοί κλάδου ΠΕ11 Φυσικής Αγωγής/ήκαι πτυχιούχοι Φυσικής Αγωγής προκειμένου να τηρείται η αναλογία 10:1 μαθητών/-τριών ανά εκπαιδευτικό.

Ο συνοδός του Τμήματος, εκπαιδευτικός κλάδου ΠΕ11 Φυσικής Αγωγής, υποχρεούται να παρίσταται στο χώρο που βρίσκονται οι μαθητές/-τριες που συνοδεύει (κολυμβητήριο και αποδυτήρια) κατά τη διδασκαλία του αντικείμενου της κολύμβησης.

Για τη συμμετοχή του μαθητή/τριας στο αντικείμενο της κολύμβησης απαραίτητα είναι, το έγκυρο **Α.Δ.Υ.Μ.** (το οποίο υπάρχει στο σχολείο) και η **Υπεύθυνη Δήλωση του γονέα/κηδεμόνα** που να συναινεί για τη μετακίνηση του/της στο κολυμβητήριο.

Κατά την παραμονή τους στο κολυμβητήριο, οι μαθητές/ήτριες 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:
- 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.

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. 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.
4. Η είσοδος τους στον χώρο της πισίνας γίνεται μόνο μαζί με το υπόλοιπο τμήμα και με τη συνοδεία του καθηγητή-συνοδού.

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. Πρέπει να φορέσουν 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 προπονητών. 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 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.

10. Σε περίπτωση που αντιμετωπίσουν κάποιο πρόβλημα υγείας απευθύνονται αμέσως στον/στην καθηγητή/τρια Φυσικής Αγωγής ή στο/στη γυμναστή/τρια-προπονητή/τρια.

11. Να μην αφήνουν πολύτιμα αντικείμενα στα αποδυτήρια. Η Δ/νση του κολυμβητηρίου δεν φέρει καμία ευθύνη σε περίπτωση απώλειάς τους.

12. 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. 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:

- 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 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. Πρέπει να αποφεύγουν τις τυρόπιτες, σπανακόπιτες, τα κρουασάν σοκολάτας, τα γεμιστά τσουρέκια με κρέμα και γλάσο, τα πατατάκια και όλα τα συναφή προϊόντα.

Σας παρακαλούμε να μας επιστρέψετε την υπεύθυνη δήλωση εφόσον συμφωνείτε ως την Δευτέρα 26.09.2022

Από τη Διεύθυνση του σχολείου

Παπαζαχαρίου Ανδρές-Νεκτάριος