

21° Δημοτικό Σχολείο Λαμίας

Ενημέρωση για το μάθημα της κολύμβησης

Γενικές πληροφορίες

- ✓ Η συμμετοχή στο μάθημα της κολύμβησης είναι **υποχρεωτική** σύμφωνα με την αρ. πρ. 131179/Δ5/8-8-2016 εγκύκλιο του Υ.ΠΑΙ.Θ.Α., όπως αυτή εγκρίθηκε με το αρ. πρ. 40/6-10-2016 πρακτικό του ΙΕΠ.
- ✓ Τα μαθήματα της κολύμβησης για το σχολείο μας θα ξεκινήσουν την Τρίτη 16 Ιανουαρίου 2024 και θα γίνονται κάθε Τρίτη τελευταίο δώρο μέχρι και τις 19 Μαρτίου 2024.
- ✓ Τα μαθήματα θα γίνονται στο Δημοτικό Κολυμβητήριο Λαμίας το οποίο πλέον διαθέτει και σκέπαστρο.
- ✓ Οι χώροι του κολυμβητηρίου (αποδυτήρια, διάδρομοι) είναι θερμαινόμενοι.
- ✓ Το βάθος της πισίνας για τους αρχάριους είναι 1 μ. και για τους μαθητές που έχουν κολυμβητική εμπειρία είναι περισσότερο από 1.80 μ.
- ✓ Η διάρκεια του μαθήματος είναι 30-35 λεπτά.
- ✓ Το μάθημα γίνεται από εκπαιδευτικούς φυσικής αγωγής της Διεύθυνσης Εκπαίδευσης.
- ✓ Στα αποδυτήρια οι μαθητές-τριες βρίσκονται υπό καθοδήγηση - επίβλεψη από εκπαιδευτικούς του ίδιου φύλου.

Αθλητικός εξοπλισμός

- ✓ Μαγιό (κατά προτίμηση αθλητικό).
- ✓ Κολυμβητικό σκουφάκι.
- ✓ Πετσέτα ή μπουρνούζι.
- ✓ Σαγιονάρες (κατά προτίμηση πλαστικές για την αποφυγή ολισθηρότητας).
- ✓ Γυαλάκια κολυμβητηρίου.
- ✓ Σαμπουάν και αφρόλουτρο.

Κανόνες συμπεριφοράς - ασφάλειας - υγιεινής

- ✓ Τα ρούχα των μαθητών-τριών αλλάζονται μόνο μέσα στα αποδυτήρια.
- ✓ Οι μαθητές-τριες πρέπει να κάνουν ντους πριν την είσοδο στην πισίνα αλλά και μετά την έξοδό τους από την πισίνα (υπάρχει ανάλογη καθοδήγηση από τους διδάσκοντες εκπαιδευτικούς).
- ✓ Οι μαθητές-τριες πρέπει να κάνουν χρήση της τουαλέτας πριν το μάθημα. Σε καμιά περίπτωση δεν επιτρέπεται η ούρηση μέσα στο νερό.
- ✓ Δεν επιτρέπεται να αφήνονται πολύτιμα αντικείμενα στα αποδυτήρια. Η διεύθυνση του κολυμβητηρίου δεν φέρει καμία ευθύνη σε περίπτωση απώλειάς τους.

- ✓ Δεν επιτρέπεται οι μαθητές-τριες να περπατάνε ξυπόλυτοι, να τρέχουν και να παίζουν στους χώρους της πισίνας, να μασάνε τσίχλα ή καραμέλα.
- ✓ Δεν επιτρέπεται η συμμετοχή στην κολύμβηση όταν υπάρχει ανοικτό τραύμα στο δέρμα. Ενημερώνουμε τους διδάσκοντες-ουσες.
- ✓ Οι μαθητές-τριες οφείλουν να αλλάζουν συχνά κάλτσες και να στεγνώνουν καλά τα πόδια τους πριν βάλουν τα παπούτσια τους.

Φαγητό πριν και μετά το μάθημα της κολύμβησης

- ✓ Τη μέρα της κολύμβησης οι μαθητές-τριες θα πρέπει να πάρουν κανονικά πρωινό στο σπίτι τους.
- ✓ Στο πρώτο μεγάλο διάλειμμα του σχολείου, και πριν το μάθημα κολύμβησης, οι μαθητές-τριες μπορούν να φάνε ένα ελαφρύ σνακ (τοστ, κουλούρι Θεσσαλονίκης).
- ✓ Μετά το μάθημα της κολύμβησης οι μαθητές-τριες μπορούν να καταναλώσουν, επίσης, ένα σνακ (π.χ. μπάρα δημητριακών, μπανάνα) και να πιουν άφθονο νερό.

Για οποιαδήποτε απορία σχετικά με το μάθημα της κολύμβησης μπορείτε να επικοινωνήσετε με τη διεύθυνση του σχολείου είτε διά ζώσης είτε τηλεφωνικώς στα 22310-61226 & 22313-50128.

Από τη Διεύθυνση