

Ενημερωτικό σημείωμα

**Προς τους γονείς/κηδεμόνες των μαθητών/τριών της Γ΄
Τάξης
σχετικά με το αντικείμενο της Κολύμβησης
στο πλαίσιο του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής.**

Αγαπητοί γονείς/κηδεμόνες,

Σας ενημερώνουμε ότι κατά το δεύτερο δεκάημερο του Μαρτίου θα ξεκινήσουν τα μαθήματα κολύμβησης για τους/τις μαθητές/τριες της Γ΄ τάξης, σύμφωνα με τις ισχύουσες οδηγίες και εγκυκλίους του Υπουργείου Παιδείας. Τα μαθήματα θα πραγματοποιηθούν στο Κολυμβητήριο Ε.Α.Κ., υπό την καθοδήγηση Εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής.

Οι μέρες/ώρες των μαθημάτων που έχουν προγραμματιστεί ανά τμήμα είναι οι εξής:

Τμήμα Γ1: Κάθε Τετάρτη 3^η-4^η ώρα

Τμήμα Γ2: Κάθε Παρασκευή 5^η-6^η ώρα

Η μεταφορά των μαθητών/τριών προς και από το Κολυμβητήριο θα γίνεται με λεωφορεία που έχουν μισθωθεί από την Περιφερειακή Ενότητα Θεσσαλίας.

Γενικοί κανόνες συμμετοχής στο μάθημα της κολύμβησης

Οι μαθητές/τριες θα πρέπει να έχουν μαζί τους ένα σακίδιο που να περιλαμβάνει:

- Μαγιό (κατά προτίμηση αθλητικό)
- Κολυμβητικό σκουφάκι
- Πετσέτα ή μπουρνούζι
- Σαγιονάρες (κατά προτίμηση πλαστικές, για την αποφυγή ολισθηρότητας)
- Γυαλάκια κολυμβητηρίου (προαιρετικά)
- Σκουφάκι για την προστασία του κεφαλιού μετά το μάθημα.

Οι μαθητές/τριες θα πρέπει να τηρούν τους ακόλουθους κανόνες:

- Η **αλλαγή ρούχων** επιτρέπεται **μόνο στα αποδυτήρια**.
- Η χρήση της τουαλέτας πρέπει να γίνεται πριν από το μάθημα. Αν χρειαστεί να πάνε κατά τη διάρκειά του, απαιτείται άδεια από τον/την Εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής. Η ούρηση στο νερό απαγορεύεται αυστηρά.
- Η είσοδος στην πισίνα επιτρέπεται μόνο μαζί με το τμήμα και υπό τη συνοδεία του/της εκπαιδευτικού-συνοδού.
- Οι μαθητές/τριες **πρέπει να φορούν σαγιονάρες κατά την είσοδο στον χώρο της πισίνας**.
- Το κολυμβητικό σκουφάκι πρέπει να φοριέται πριν την είσοδο στο νερό και να αφαιρείται μετά την έξοδο.
- Η **είσοδος και η έξοδος** από το νερό επιτρέπεται μόνο από τα σκαλάκια ή τους βατήρες, και **πάντα με οδηγία των εκπαιδευτικών-προπονητών**. Απαγορεύονται οι βουτιές από τα πλαϊνά της πισίνας, τα μακροβούτια και η άπνοια.
- Κατά τη διάρκεια του μαθήματος, οι μαθητές/τριες πρέπει να ακολουθούν τις οδηγίες των εκπαιδευτικών-προπονητών, να κολυμπούν ήρεμα στις καθορισμένες διαδρομές, να συμπεριφέρονται με ευγένεια, να σέβονται τους κανόνες λειτουργίας του κολυμβητηρίου και να θυμούνται ότι ο χώρος χρησιμοποιείται και από άλλους.
- Σε περίπτωση προβλήματος υγείας, πρέπει να ενημερώνουν αμέσως τον/την Εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής ή τον/την εκπαιδευτικό-προπονητή/τρια.
- Δεν πρέπει να αφήνουν πολύτιμα αντικείμενα στα αποδυτήρια, καθώς η Διεύθυνση του Κολυμβητηρίου δεν φέρει ευθύνη για τυχόν απώλειες.
- Συνιστάται να φορούν φαρδιά βαμβακερή αθλητική φόρμα, καθώς τα στενά ρούχα, όπως τα κολάν ή τα τζιν, μπορεί να δυσκολέψουν το ντύσιμο.

Οι μαθητές/τριες θα πρέπει να δίνουν προσοχή στη διατροφή τους πριν από το μάθημα κολύμβησης, ακολουθώντας συγκεκριμένες οδηγίες:

- Για λόγους ασφαλείας, η κολύμβηση επιτρέπεται εφόσον έχουν περάσει τουλάχιστον τρεις (3) ώρες από το τελευταίο γεύμα.

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 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.

Τονίζεται στους/στις μαθητές/τριες ότι, για λόγους ασφάλειας,

Απαγορεύεται αυστηρά

Να περπατάνε ξυπόλητοι/ες στους χώρους της πισίνας και των αποδυτηρίων.

Να τρέχουν και να παίζουν στους χώρους της πισίνας και των αποδυτηρίων.

Να παίζουν μέσα στο νερό, χωρίς την εντολή του εκπαιδευτικού-προπονητή.

Να μεταφέρουν αιχμηρά ή/και γυάλινα αντικείμενα στο χώρο της πισίνας.

Να μασούν τσίχλα ή καραμέλα την ώρα του μαθήματος (υπάρχει κίνδυνος πνιγμού).

Να φορούν κοσμήματα, ρολόγια κάθε είδους κ.α. (κίνδυνος σοβαρού τραυματισμού ή απώλειας του αντικειμένου) κατά τη διάρκεια του μαθήματος.

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.).

Η είσοδος στην πισίνα σε άτομα που έχουν ανοιχτές πληγές, πρόσκαιρη δερματοπάθεια, πάσχουν από μεταδοτική νόσο ή

έχουν κάποια ίωση.

Οι Εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής είναι υπεύθυνοι για την εποπτεία των μαθητών/τριών στα αποδυτήρια.