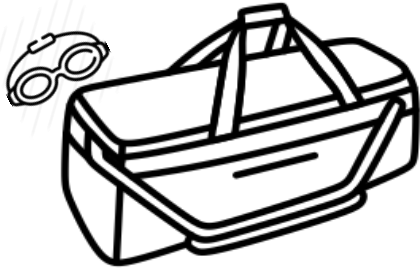


ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

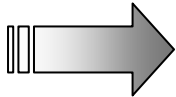
Για τη συμμετοχή στο μάθημα θα χρειαστώ:

- Μαγιό (κατά προτίμηση αθλητικό)
- Κολυμβητικό σκουφάκι
- Κολυμβητικά γυαλάκια (προαιρετικά)



Για τον αθλητικό σάκο θα χρειαστώ:

- Σαγιονάρες
- Μπουρνούζι (ιδανικά με κουκούλα) ή ΜΕΓΑΛΗ πετσέτα, για να διευκολύνεται το άλλαγμα των ρούχων στα αποδυτήρια
- 2 μικρές πετσέτες (μαλλιών, ποδιών)
- Μάλλινο σκουφάκι (όλες τις περιόδους)
- 2^ο ζευγάρι κάλτσες
- 2^η αλλαξιά ρούχων (προαιρετικά)
- Χτένα, μπατονέτες
- Στεγνωτήρας μαλλιών (προαιρετικά)



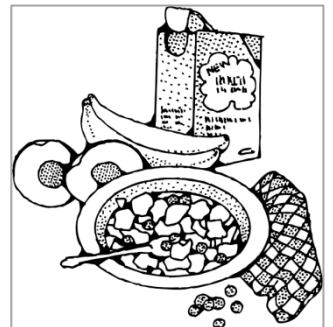
Σε περίπτωση που έχω κολύμπι την πρώτη ώρα και φοράω ήδη το μαγιό μου, ΝΑ ΜΗΝ ΞΕΧΑΣΩ ΝΑ ΕΧΩ ΜΑΖΙ ΜΟΥ ΕΣΩΡΟΥΧΟ ΓΙΑ ΝΑ ΑΛΛΑΞΩ ΜΕΤΑ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ.

Χρήση αθλητικού χώρου και διεκπεραίωση μαθήματος

- Σε όλους τους χώρους χρησιμοποιούμε τις σαγιονάρες
- Πριν και μετά την είσοδο στην πισίνα πρέπει να κάνουμε ντους
- Απαγορεύεται η χρήση σαμπουάν και αφρόλουτρου κατά τη διάρκεια του ντους
- Το μάθημα της κολύμβησης διέπεται από τους κανόνες του σχολείου που ισχύουν για όλα τα διδακτικά αντικείμενα
- Δεν κολυμπάμε άρρωστοι ή με ανοιχτές πληγές

Διατροφικές οδηγίες

- **Κολύμβηση στο 1^ο δίωρο:** το πρωινό να είναι εύπεπτο. Μπορεί να περιλαμβάνει τσάι ή χαμομήλι με μέλι, μία μικρή φέτα ψωμί ή φρυγανιά με μέλι ή μαρμελάδα ή τυρί. Το δεκατιανό, μετά την κολύμβηση να είναι θρεπτικό και ενισχυμένο π.χ. φρούτο και ένα σάντουιτς με τυρί, σαλάμι και λαχανικά.
- **Κολύμβηση στο 2^ο δίωρο:** το πρωινό να είναι πλούσιο, για παράδειγμα γάλα με δημητριακά και ένα φρούτο ή αυγό και τوست ή δύο φέτες ψωμί με μαρμελάδα κ.α. Στο 1^ο διάλλειμα δεν τρώμε. Κατ'εξαιρεση όποιος δεν είχε δυνατότητα να φάει καλό πρωινό μπορεί να φάει ένα κράκερ ή λίγο κουλούρι Θεσσαλονίκης για να μπορέσει να ανταπεξέλθει στο μάθημα. Όμοια το κολατσιό μετά να είναι θρεπτικό.
- **Κολύμβηση στο 3^ο δίωρο:** Όπως το 2^ο δίωρο, πλούσιο πρωινό και πολύ ελαφρύ δεκατιανό.
- Ισχύουν ακόμα πιο επιτακτικά για το συγκεκριμένο άθλημα οι κανόνες διατροφής που μας δίνουν υγεία και ζωντάνια. **ΟΧΙ** τυποποιημένες τροφές και γλυκά. **ΝΑΙ** στα φρούτα, ξηρούς καρπούς, υγιεινά σάντουιτς πάντα με λαχανικά κ.α.



Ιδιαίτερη προσοχή

- Δεν φοράμε κοσμήματα, ρολόγια κάθε είδους κ.α. (κίνδυνος σοβαρού τραυματισμού ή απώλειας του αντικειμένου) κατά τη διάρκεια του μαθήματος, ούτε αφήνουμε πολύτιμα αντικείμενα στα αποδυτήρια. Η Δ/ση του κολυμβητηρίου δεν φέρει καμία ευθύνη σε περίπτωση απώλειάς τους.
- Δεν επιτρέπεται η 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.).
- **Απαγορεύεται η είσοδος στην πισίνα σε άτομα που έχουν πυρετό, ανοιχτές πληγές, πρόσκαιρη δερματοπάθεια, πάσχουν από μεταδοτική νόσο ή έχουν κάποια ίωση. ΕΝΗΜΕΡΩΝΟΥΜΕ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΣΕ ΚΑΘΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ!**
- Είναι καλό να φοράμε αθλητική φόρμα που είναι φαρδιά και βαμβακερή και δεν κολλάει στο δέρμα, σε αντίθεση με τα κολάν ή τα παντελόνια τζιν που θα μας δυσκολέψουν και θα μας καθυστερήσουν στο άλλαγμα των ρούχων.
- Απλώνουμε στο σπίτι το μαγιό και το μπουρνούζι ή την πετσέτα να στεγνώνουν καλά μέχρι το επόμενο μάθημα.



Καλό μάθημα !!