

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ-ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ

Αγαπητοί γονείς/κηδεμόνες,

σας ενημερώνουμε ότι τα μαθήματα κολύμβησης για τους μαθητές της Γ' τάξης (Γ1 και Γ2 τμήματα) που έχουν υποβάλλει Δήλωση Συμμετοχής ξεκινούν από 12-12-2024 σύμφωνα με το ακόλουθο πρόγραμμα.

Πρόγραμμα για το Β τρίμηνο		
Γ1 τμήμα:	ημέρα Δευτέρα	1 ^η και 2 ^η διδακτικές ώρες.
Γ2 τμήμα:	ημέρα Πέμπτη	5 ^η και 6 ^η διδακτικές ώρες.

Οι μαθητές που δεν έχουν υποβάλλει Δήλωση Συμμετοχής θα παραμένουν στο σχολείο και θα επιτηρούνται μέχρι να επιστρέψουν οι συμμαθητές τους για να συνεχίσουν το Σχολικό Πρόγραμμα.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΑΙ ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

Κάθε τμήμα θα συνοδεύεται από τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής και έναν επιπλέον εκπαιδευτικό της Γ' τάξης. Ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής (ΠΕ11) θα είναι παρών επιβλέποντας τα μαθήματα κολύμβησης και μαζί με τον δεύτερο συνοδό θα είναι υπεύθυνοι για τη **συνοδεία, εποπτεία και βοήθεια** των μαθητών/τριων μέσα στα αποδυτήρια.

Υποχρέωση των συνοδών καθηγητών είναι να **εποπτεύουν** και να φροντίζουν για την ομαλή διεξαγωγή του μαθήματος της κολύμβησης σε συνεργασία με τους διδάσκοντες εκπαιδευτικούς/πτυχιούχους Φυσικής Αγωγής.

Το ωρολόγιο πρόγραμμα του σχολείου θα τροποποιηθεί σύμφωνα με το πρόγραμμα του κολυμβητηρίου για την **ενοποίηση δύο (2) διδακτικών ωρών** του μαθήματος της φυσικής αγωγής, προκειμένου να δημιουργηθεί ένα συνεχόμενο δίωρο. Το διδακτικό δίωρο θα περιλαμβάνει τη μετάβαση στο κολυμβητήριο, το μάθημα και την επιστροφή στη σχολική μονάδα.

Για τη συμμετοχή του μαθητή/τριας στο αντικείμενο της κολύμβησης απαραίτητα είναι, το **έγκυρο Α.Δ.Υ.Μ.**, καθώς και η **υπεύθυνη δήλωση του γονέα/κηδεμόνα που να συναινεί για τη μετακίνηση του/της μαθητή/τριας στο κολυμβητήριο** (τα σχετικά έντυπα να φυλάσσονται στο αρχείο του σχολείου).

Κατά την παραμονή τους στο κολυμβητήριο, οι μαθητές/τριες θα πρέπει να **τηρούν τους κανόνες ασφάλειας και υγιεινής**, υιοθετώντας συμπεριφορές σεβασμού προς τον εαυτό τους, τους άλλους και το περιβάλλον. Οι εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής οφείλουν να προετοιμάσουν κατάλληλα τους μαθητές/τριες του τμήματος.

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

- Μπορούν να αλλάξουν ρούχα μόνο μέσα στα αποδυτήρια.
- Πρέπει να κάνουν ντουζ πριν την είσοδό τους στο χώρο της πισίνας.
- 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.**
- Η είσοδος τους στον χώρο της πισίνας γίνεται μόνο μαζί με το υπόλοιπο τμήμα και με τη συνοδεία του καθηγητή-συνοδού.
- Η είσοδος τους στον χώρο της πισίνας γίνεται φορώντας σαγιονάρες.

- Η είσοδό τους στον χώρο της πισίνας γίνεται μέσα από την δεξαμενή απολύμανσης των ποδιών (ποδόλουτρο).
- Πρέπει να φορέσουν το σκουφάκι της κολύμβησης πριν την είσοδο τους στο νερό.
- Η είσοδος και η έξοδος από το νερό γίνεται μόνο από τα σκαλάκια ή τους βαθιές και μόνο μετά από εντολή των προπονητών. **Δεν επιτρέπονται οι βουτιές από τα πλαϊνά της πισίνας, τα μακροβούτια, και η άπνοια.**
- 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.
- **Σε περίπτωση που αντιμετωπίσουν κάποιο πρόβλημα υγείας απευθύνονται αμέσως στον/στην καθηγητή/τρια Φυσικής Αγωγής ή στο/στη γυμναστή/τρια-προπονητή/τρια.**
- Να μην αφήνουν πολύτιμα αντικείμενα στα αποδυτήρια. Η Δ/νση του κολυμβητηρίου δεν φέρει καμία ευθύνη σε περίπτωση απώλειάς τους.
- 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.

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 γυμναστή-προπονητή.
- Να μεταφέρουν αιχμηρά ή/και γυάλινα αντικείμενα στο χώρο της πισίνας.
- Να μασούνε 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.**

Επιπρόσθετοι κανόνες υγιεινής. Οι μαθητές/μαθήτριες θα πρέπει:

- να κάνουν ντουζ 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 μαγιά και το μπουρνούζι να στεγνώνουν καλά μέχρι το επόμενο μάθημα.
- **να μην κολυμπούν όταν έχουν πυρετό ή ανοιχτό τραύμα.**

**Από τη Διεύθυνση
του 2^{ου} Δημ. Σχολ. Μοσχάτου**