

ΘΕΜΑ : «Ενημέρωση σχετικά με το μάθημα της κολύμβησης»

Στην κατεύθυνση της καλύτερης και ασφαλέστερης παραμονής των μαθητών στο χώρο του κολυμβητηρίου κατά τη διδασκαλία του αντικειμένου της κολύμβησης, σας παραθέτουμε μερικές χρήσιμες πληροφορίες που αφορούν την υγιεινή, τη διατροφή πριν και μετά το μάθημα και την ασφαλή παραμονή τους στις εγκαταστάσεις.

1. Γενικοί κανόνες:

Για τη συμμετοχή τους στο μάθημα οι μαθητές θα πρέπει να έχουν μαζί τους:

- μαγιό
- κολυμβητικό σκουφάκι
- πετσέτα ή μπουρνούζι
- σαγιονάρες (κατά προτίμηση πλαστικές, για την αποφυγή ολισθηρότητας)
- γυαλάκια κολυμβητηρίου (προαιρετικά)
- σαμπουάν
- Πιστολάκι για στέγνωμα μαλλιών

2. Συμπεριφορά μαθητών κατά τη διάρκεια παραμονής στο κολυμβητήριο.

- 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 μέσα από τη δεξαμενή απολύμανσης (ποδόλουτρο)
- Πρέπει να φορέσουν το σκουφάκι της κολύμβησης πριν την είσοδο τους στο νερό και να το βγάλουν μετά την έξοδό τους από αυτό.
- 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/ση 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.
- 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

3. Κανόνες ασφάλειας.

Πρέπει να γίνει γνωστό στους μαθητές και να τονιστεί ότι :

Δεν επιτρέπεται να περπατάνε ξυπόλητοι/ες στους χώρους της πισίνας και των αποδυτηρίων, να τρέχουν και να παίζουν στους χώρους της πισίνας και των αποδυτηρίων, 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 και να κάνουν χρήση αντηλιακών και προθερμαντικών αλοιφών.

4. Κανόνες υγιεινής.

- 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 μαγιό και το μπουρνούζι να στεγνώνουν καλά μέχρι το επόμενο μάθημα.
- να μην κολυμπούν όταν έχουν πυρετό ή ανοιχτό τραύμα.

5. Σίτιση πριν και μετά το μάθημα.

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 πίνουν 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. Μετά το μάθημα ανεξάρτητα από την ώρα, οι μαθητές καλό είναι να καταναλώνουν αρκετά υγρά όπως νερό ή χυμό, **όχι κρύα**. Επίσης προτείνεται η κατανάλωση φρούτων.

6. Πληροφορίες προς γονείς.

Με την ευκαιρία έναρξης των μαθημάτων κολύμβησης για τους μαθητές των Δημοτικών σχολείων, σας δίνουμε ορισμένες χρήσιμες πληροφορίες σχετικές με το αντικείμενο. Η ενημέρωση αφορά συνοδούς και γονείς των μαθητών. Επίσης μπορείτε ενημερώσετε τους μαθητές και τους γονείς τους με υλικό από το έγγραφο με αριθμό πρωτοκόλλου Φ24/11434 από 31/10/2018 με θέμα <ενημέρωση σχετικά με την κολύμβηση>.

- Το μάθημα διεξάγεται σε απόλυτα ασφαλές περιβάλλον και στις δύο Δημοτικές εγκαταστάσεις. Στις δύο πισίνες του ΕΑΚ Βόλου και στις δύο πισίνες του κολυμβητηρίου στη Νέα Ιωνία. Το νερό και στις δύο πισίνες είναι σε θερμοκρασία 27° -30° C. Οι δειγματοληπτικοί έλεγχοι ποιότητας νερού γίνονται καθημερινά από το Χημείο του κράτους. Οι χώροι είναι θερμαινόμενοι και τηρούνται όλοι οι κανόνες υγιεινής τόσο γύρω από τις πισίνες όσο και στα αποδυτήρια.
- Κατά τη διάρκεια των μαθημάτων δεν υπάρχει δυνατότητα πρόσβασης ανθρώπων εκτός των αθλουμένων στην εγκατάσταση, κάτι που διασφαλίζει στο μέγιστο βαθμό την ασφάλεια μαθητών και συνοδών. Επειδή όμως μπορεί από αμέλεια των μικρών μαθητών να συμβεί απώλεια κάποιου αντικειμένου, καλό είναι να μην έχουν μαζί τους πολύτιμα αντικείμενα ή να τα παραδίδουν πριν το μάθημα στους συνοδούς τους.
- Η διάρκεια του μαθήματος είναι 45 λεπτά και πάντα υπάρχει ικανός χρόνος για ντύσιμο και σίτιση μετά το τέλος του προγράμματος. Όσον αφορά τη διατροφή των μαθητών απλά πρέπει να τηρούνται οι κανόνες όπως ακριβώς συμβαίνει όταν το καλοκαίρι χαιρόμαστε με ασφάλεια τη θάλασσα.
- Το βάθος της πισίνας εκμάθησης για τους αρχάριους μαθητές είναι μέχρι 1 μέτρο και για τους μαθητές που έχουν κολυμβητική εμπειρία και θα προπονούνται στη μεγάλη πισίνα περισσότερο από 1.80 μέτρα.
- Τα λεωφορεία που μετακινούν τους μαθητές τηρούν όλους τους κανόνες ασφάλειας και τις ανάλογες προδιαγραφές που απορρέουν από την αντίστοιχη νομοθεσία.
- Έχουν δοθεί κατευθύνσεις και οδηγίες στους Καθηγητές Φυσικής Αγωγής με ειδικότητα στον υγρό στίβο οι οποίοι θα εκπονήσουν το πρόγραμμα, αναφορικά με τη σωστή συμπεριφορά στους χώρους των αποδυτηρίων και της πισίνας. Οι συγκεκριμένοι Γυμναστές θα βοηθούν τους μαθητές και τους συνοδούς σε όλη τη διάρκεια παραμονής τους στην εγκατάσταση.
- Θερμή παράκληση προς τους γονείς των μαθητών εάν δημιουργηθεί οποιοδήποτε πρόβλημα ιατρικής φύσης κατά τη διάρκεια του σχολικού έτους ή εάν το παιδί λαμβάνει φαρμακευτική αγωγή, να ενημερώσουν έγκαιρα τους συνοδούς αλλά και τους Γυμναστές στην πισίνα.

- Τέλος σας ενημερώνουμε ότι τόσο η φύση και το νόημα των μαθημάτων όσο και η ένταση της προπόνησης δεν αφήνουν κανένα περιθώριο για αύξηση της κόπωσης ή και τραυματισμών.