

## 4ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΛΙΒΑΔΕΙΑΣ

### ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2024-2025

Αγαπητοί γονείς/κηδεμόνες των μαθητών/τριών των Γ και Δ τάξεων του Σχολείου μας,

Είμαστε στην ευχάριστη θέση να σας ανακοινώσουμε ότι **ξεκινούν τα μαθήματα της Κολύμβησης** για τις **τάξεις Γ & Δ**, σύμφωνα με τις σχετικές οδηγίες του Υπουργείου Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού. Τα μαθήματα θα γίνονται στο κολυμβητήριο Λιβαδειάς από εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής με ειδικευση στην κολύμβηση.

#### **ΕΝΑΡΞΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ: Α΄ ΤΡΙΜΗΝΟ**

Η μεταφορά των μαθητών/τριών θα γίνει με πούλμαν που ναυλώνει η ΠΕΒ, χωρίς οικονομική σας επιβάρυνση.

**Γ2 ΚΑΘΕ ΔΕΥΤΕΡΑ 3<sup>η</sup> & 4η ΩΡΑ (10:00-11:45)**

**Δ1 ΚΑΘΕ ΤΡΙΤΗ 2 ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΩΡΕΣ (11:45-13:15)**

**Γ1 ΚΑΘΕ ΤΕΤΑΡΤΗ 2 ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΩΡΕΣ (11:45-13:15)**

**Δ2 ΚΑΘΕ ΠΕΜΠΤΗ 2 ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΩΡΕΣ (11:45-13:15)**

Λίγο πριν ξεκινήσουν τα μαθήματα της κολύμβησης θα πρέπει να ξέρουμε:

#### **Γενικοί κανόνες συμμετοχής στο μάθημα της κολύμβησης**

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)
- **σκουφάκι για την προστασία του κεφαλιού μετά το μάθημα** (προαιρετικά)
- **ένα δεύτερο ζευγάρι κάλτσες**
- **ένα φρούτο εποχής ή ένα υγιεινό σνακ**(για μετά την κολύμβηση)

Οι μαθητές θα πρέπει να γνωρίζουν ότι:

1. Μπορούν να αλλάξουν ρούχα μόνο μέσα στα αποδυτήρια.
2. Πρέπει να κάνουν ντουζ πριν την είσοδό τους στον χώρο της πισίνας.
3. 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.**
4. Η είσοδος τους στον χώρο της πισίνας γίνεται μόνο μαζί με το υπόλοιπο τμήμα και με τη συνοδεία του καθηγητή-συνοδού.
5. Η είσοδος τους στον χώρο της πισίνας γίνεται φορώντας σαγιονάρες.

6. Πρέπει να φορέσουν το σκουφάκι της κολύμβησης πριν την είσοδο τους στο νερό και να το βγάλουν μετά την έξοδό τους από αυτό.
7. Η είσοδος και η έξοδος από το νερό γίνεται μόνο από τα σκαλάκια ή τους βατήρες και μόνο μετά από εντολή των προπονητών. Δεν επιτρέπονται οι βουτιές από τα πλαϊνά της πισίνας, τα μακροβούτια και η άπνοια.
8. 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.
9. **Σε περίπτωση που αντιμετωπίσουν κάποιο πρόβλημα υγείας απευθύνονται αμέσως στον/στην καθηγητή/τρια Φυσικής Αγωγής ή στο/στη γυμναστή/τρια-προπονητή/τρια.**
10. Να μην αφήνουν πολύτιμα αντικείμενα στα αποδυτήρια. Η Δ/ση του κολυμβητηρίου δεν φέρει καμία ευθύνη σε περίπτωση απώλειάς τους.
11. **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:**

1. Να περπατάνε ξυπόλητοι/ες στους χώρους της πισίνας και των αποδυτηρίων.
2. Να τρέχουν και να παίζουν στους χώρους της πισίνας και των αποδυτηρίων.
3. Να παίζουν μέσα στο νερό, χωρίς την εντολή του γυμναστή-προπονητή.
4. Να μεταφέρουν αιχμηρά ή/και γυάλινα αντικείμενα στο χώρο της πισίνας.
5. Να μασούνε τσίχλα ή καραμέλα την ώρα του μαθήματος (υπάρχει κίνδυνος πνιγμού).
6. Να φορούν κοσμήματα, ρολόγια κάθε είδους κ.α. (κίνδυνος σοβαρού τραυματισμού ή απώλειας του αντικειμένου) κατά τη διάρκεια του μαθήματος.
7. 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.).
8. 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 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.

**Τι πρέπει να προσέχουν οι μαθητές/τριες - όσον αφορά το φαγητό - πριν το μάθημα της Κολύμβησης:  
Η κολύμβηση, για λόγους ασφάλειας,  
επιτρέπεται μόνο αφού έχουν περάσει τουλάχιστον τρεις (3) ώρες από το τελευταίο γεύμα.**