Γενικές οδηγίες

Την ημέρα της κολύμβησης πάω στο σχολείο με 2 τσάντες:

Αυτή με τα βιβλία και τετράδια και αυτή που θα πάρω στο κολυμβητήριο.

Η τσάντα του κολυμβητηρίου πρέπει να έχει μέσα:

1. Μαγιό (ό,τι μαγιό έχω ήδη).
2. Σκουφί σιλικόνης, **όχι πάνινο.**
3. Σαγιονάρες πλαστικές.
4. Μπουρνούζι (αν έχω είναι προτιμότερο) ή μια μεγάλη πετσέτα θαλάσσης.
5. Σκουφί μάλλινο για μετά το κολυμβητήριο.
6. Πιστολάκι και χτένα (ιδίως αν έχω μακριά μαλλιά).
7. Καλό είναι να έχω σε μια σακούλα μέσα στην τσάντα μια αλλαξιά κάλτσες και εσώρουχα μήπως αυτά που φορούσα όταν ήρθα στο κολυμβητήριο πέσουν κάτω και λερωθούν ή βραχούν.
8. Το φαγητό-κολατσιό για μετά το μάθημα κολύμβησης (που θα πεινάω).

* **Δεν επιτρέπονται** και είναι επικίνδυνα για την υγεία μου **όλα τα κοσμήματα και κρεμαστά** (στο λαιμό/στα αυτιά).
* Αν έχω μαλλιά μακριά απλώς θα τα πιάσω με **ένα λάστιχο** αλογοουρά – όχι περίτεχνα χτενίσματα την ημέρα εκείνη.
* Θα μάθω μόνος/η μου να ξεντύνομαι και να ντύνομαι καθώς θα με καθοδηγούν βήμα βήμα οι καθηγητές κολύμβησης.
* Προσέχω να μη κάνω ζημιές και ανοησίες στο χώρο του κολυμβητηρίου γιατί είμαι φιλοξενούμενος εκεί.
* Η μεταφορά προς/από το κολυμβητήριο για το μάθημα κολύμβησης γίνεται με λεωφορεία μισθωμένα από την Περιφέρεια Αν. Μακεδονίας και Θράκης.
* Σαμπουάν για το ντουζ, ΔΕ χρειάζεται. Θα ξεπλένομαι με νερό να φύγει το χλώριο (οικονομία χρόνου).