**ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ**

**Γα τη συμμετοχή στο μάθημα θα χρειαστώ:**

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

*Δεν επιτρέπονται**αξεσουάρ (κοσμήματα, ρολόγια κ.α.). Υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού και απώλειας.*

* Σαγιονάρες
* Μπουρνούζι ή μεγάλη πετσέτα
* Μάλλινο σκουφάκι (όλες τις περιόδους)
* Χτένα

*Δεν επιτρέπονται αντικείμενα αξίας (κινητά, τάμπλετ, χρυσαφικά κ.α.) Υπάρχει κίνδυνος απώλειας.*

**Στην πισίνα προσέχω :**

* Να χρησιμοποιώ τις σαγιονάρες μου σε όλους τους χώρους
* Να κάνω ντους πριν και μετά την είσοδο στην πισίνα
* Να ΜΗΝ χρησιμοποιώ σαμπουάν και αφρόλουτρο κατά τη διάρκεια του ντους
* Να ΜΗΝ χρησιμοποιώ αντηλιακό εντός της πισίνας
* Να ακολουθώ τις οδηγίες των γυμναστών και να τηρώ τους κανόνες που διέπουν όλα τα μαθήματα στο σχολείο μου.

**Διατροφικές οδηγίες προς τους γονείς των μαθητών**

* 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, αλλαντικά και λαχανικά.
* 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.

Από το σχολείο