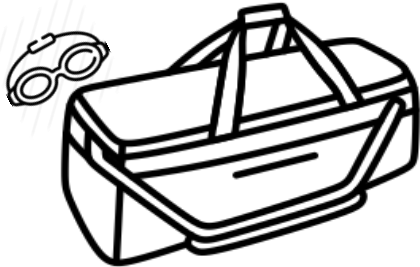


# ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

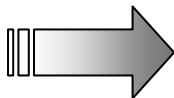
## Για τη συμμετοχή στο μάθημα θα χρειαστώ:

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



## Για τον αθλητικό σάκο θα χρειαστώ:

- Σαγιονάρες
- Μπουρνούζι (ιδανικά με κουκούλα) ή ΜΕΓΑΛΗ πετσέτα, για να διευκολύνεται το άλλαγμα των ρούχων στα αποδυτήρια
- 2 μικρές πετσέτες (μαλλιών, ποδιών)
- Μάλλινο σκουφάκι (όλες τις περιόδους)
- 2<sup>ο</sup> ζευγάρι κάλτσες
- 2<sup>η</sup> αλλαξιά ρούχων (προαιρετικά)
- Χτένα, μπατονέτες
- Στεγνωτήρας μαλλιών (προαιρετικά)



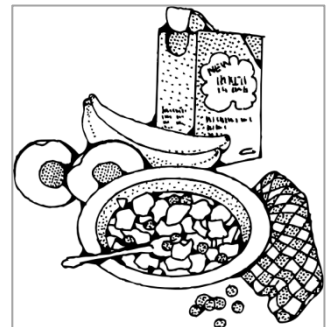
**Σε περίπτωση που έχω κολύμπι την πρώτη ώρα και φοράω ήδη το μαγιό μου, ΝΑ ΜΗΝ ΞΕΧΑΣΩ ΝΑ ΕΧΩ ΜΑΖΙ ΜΟΥ ΕΣΩΡΟΥΧΟ ΓΙΑ ΝΑ ΑΛΛΑΞΩ ΜΕΤΑ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ.**

## Χρήση αθλητικού χώρου και διεκπεραίωση μαθήματος

- Σε όλους τους χώρους χρησιμοποιούμε τις σαγιονάρες
- Πριν και μετά την είσοδο στην πισίνα πρέπει να κάνουμε ντους
- Απαγορεύεται η χρήση σαμπουάν και αφρόλουτρου κατά τη διάρκεια του ντους
- Το μάθημα της κολύμβησης διέπεται από τους κανόνες του σχολείου που ισχύουν για όλα τα διδακτικά αντικείμενα
- Δεν κολυμπάμε άρρωστοι ή με ανοιχτές πληγές

## Διατροφικές οδηγίες

- **Κολύμβηση στο 1<sup>ο</sup> δίωρο:** 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, σαλάμι και λαχανικά.
- **Κολύμβηση στο 2<sup>ο</sup> δίωρο:** το πρωινό να είναι πλούσιο, για παράδειγμα γάλα με δημητριακά και ένα φρούτο ή αυγό και τوست ή δύο φέτες ψωμί με μαρμελάδα κ.α. Στο 1<sup>ο</sup> διάλλειμα δεν τρώμε. Κατ'εξαιρεση όποιος δεν είχε δυνατότητα να φάει καλό πρωινό μπορεί να φάει ένα κράκερ ή λίγο κουλούρι Θεσσαλονίκης για να μπορέσει να ανταπεξέλθει στο μάθημα. Όμοια το κολατσιό μετά να είναι θρεπτικό.
- **Κολύμβηση στο 3<sup>ο</sup> δίωρο:** Όπως το 2<sup>ο</sup> δίωρο, πλούσιο πρωινό και πολύ ελαφρύ δεκατιανό.
- 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.



## Ιδιαίτερη προσοχή

- Δεν φοράμε κοσμήματα, ρολόγια κάθε είδους κ.α. (κίνδυνος σοβαρού τραυματισμού ή απώλειας του αντικειμένου) κατά τη διάρκεια του μαθήματος, ούτε αφήνουμε πολύτιμα αντικείμενα στα αποδυτήρια. Η Δ/ση του κολυμβητηρίου δεν φέρει καμία ευθύνη σε περίπτωση απώλειάς τους.
- Δεν επιτρέπεται η 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.).
- **Απαγορεύεται η είσοδος στην πισίνα σε άτομα που έχουν πυρετό, ανοιχτές πληγές, πρόσκαιρη δερματοπάθεια, πάσχουν από μεταδοτική νόσο ή έχουν κάποια ίωση. ΕΝΗΜΕΡΩΝΟΥΜΕ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΣΕ ΚΑΘΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ!**
- Είναι καλό να φοράμε αθλητική φόρμα που είναι φαρδιά και βαμβακερή και δεν κολλάει στο δέρμα, σε αντίθεση με τα κολάν ή τα παντελόνια τζιν που θα μας δυσκολέψουν και θα μας καθυστερήσουν στο άλλαγμα των ρούχων.
- Απλώνουμε στο σπίτι το μαγιό και το μπουρνούζι ή την πετσέτα να στεγνώνουν καλά μέχρι το επόμενο μάθημα.



Καλό μάθημα !!