

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΣΤΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ

Αγαπητοί γονείς σας ενημερώνουμε ότι στα πλαίσια της Φυσικής Αγωγής ξεκινάει το υποχρεωτικό μάθημα της κολύμβησης για τους μαθητές και τις μαθήτριες της Γ΄ τάξης που φοιτούν στα δημοτικά σχολεία της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης του Δήμου Κιλκίς. Σκοπός της διδασκαλίας της κολύμβησης στους μαθητές και τις μαθήτριες είναι η απόκτηση κολυμβητικής παιδείας/επάρκειας στοχεύοντας στην αποφυγή του πνιγμού, την εξοικείωση των παιδιών με το υδάτινο στοιχείο, την απόκτηση βιωματικής γνώσης των βασικών κανόνων ασφαλείας και υγιεινής, παράγοντες οι οποίοι συμβάλλουν στην γνώση βασικών δεξιοτήτων ζωής. Τα μαθήματα είναι δωρεάν, θα πραγματοποιηθούν από **15/04/2024** έως **06/06/2024** στο κολυμβητήριο Αλέξανδρος (θερμαινόμενη ανοικτή πισίνα) και ο αριθμός τους ορίζεται σε έξι (ή πέντε) ανά τμήμα.

Η μετακίνηση των μαθητών – μαθητριών θα γίνεται με λεωφορείο.

Σε περίπτωση δυσμενών καιρικών συνθηκών, το μάθημα θα γίνεται θεωρητικό. Σε κάθε περίπτωση θα λαμβάνονται υπόψη οι ιδιαίτερες συνθήκες της κάθε ημέρας για την προστασία των μαθητών.

ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ

Για τη συμμετοχή τους στο μάθημα οι μαθητές/τριες θα πρέπει να έχουν μαζί τους σε μικρό αθλητικό σάκο ή τσάντα:

- μαγιό
- κολυμβητικό σκουφάκι
- πετσέτα μεγάλη ή μπουρνούζι
- σαγιονάρες ελαστικές
- γυαλάκια κολυμβητηρίου (προαιρετικά)
- αφρόλουτρο
- **ζεστό σκουφάκι για την προστασία του κεφαλιού μετά το μάθημα**
- σακούλα για τα βρεγμένα
- 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. Επίσης οι κάλτσες να είναι ευρύχωρες.
- Δεν επιτρέπεται να φορούν κανένα κόσμημα (ρολόι, σταυρουδάκια).

Οι μαθητές/τριες θα πρέπει να γνωρίζουν ότι στο χώρο του κολυμβητηρίου:

1. Μπορούν να αλλάξουν ρούχα μόνο μέσα στα αποδυτήρια
2. Πρέπει να κάνουν ντους πριν την είσοδό τους στο χώρο της πισίνας και κατά την έξοδο τους

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 και να συνοδευτούν από αυτόν μέχρι την τουαλέτα. Σε καμία περίπτωση δεν επιτρέπεται η ούρηση μέσα στο νερό.

4. Η είσοδος τους στον χώρο της πισίνας γίνεται φορώντας σαγιονάρες.

5. Πρέπει να φορέσουν το σκουφάκι της κολύμβησης πριν το αρχικό ντους και να το βγάλουν μετά το τελικό ντους με σκοπό να διατηρηθεί το κεφάλι στεγνό.

6. Σε περίπτωση που αντιμετωπίσουν κάποιο πρόβλημα υγείας απευθύνονται αμέσως στον/στην καθηγητή/τρια Φυσικής Αγωγής. Θα διακόπτεται το μάθημα για όποιο παιδί παρουσιάζει ενδείξεις κρυώματος (έντονο τρέμουλο, μελανά χείλη).

7. Στα αποδυτήρια συνοδεύουν τους μαθητές/τριες οι εκπαιδευτικοί ή η συντονίστρια κολύμβησης, με ευθύνη για τη φροντίδα των παιδιών καθώς και με μέριμνα για τη χρησιμοποίηση του χώρου. Ωστόσο, τα παιδιά ντύνονται-ξεντύνονται μόνα τους σε περιορισμένο χώρο, φροντίζοντας τα ίδια για τα πράγματά τους.

Τονίζεται στους/στις μαθητές/τριες ότι, για λόγους ασφαλείας ΔΕΝ επιτρέπεται !

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 εξειδικευμένου προπονητή.

5. Να μασάνε τσίγλα ή καραμέλα την ώρα του μαθήματος (υπάρχει κίνδυνος πνιγμού).

7. Να κάνουν χρήση αντηλιακών, (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 μαθητές/τριες που έχουν ανοιχτές πληγές, πρόσκαιρη δερματοπάθεια, πάσχουν από μεταδοτική νόσο ή έχουν κάποια ίωση.

Τι πρέπει να προσέχουν όσον αφορά το φαγητό πριν το μάθημα κολύμβησης:

Η κολύμβηση, για λόγους ασφάλειας, επιτρέπεται αφού έχουν περάσει τουλάχιστον τρεις (3) ώρες από το τελευταίο γεύμα.

- όταν έχουν την τρίτη και τέταρτη ώρα κολύμβηση, τρώνε στο σπίτι 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, τα πατατάκια και όλα τα συναφή προϊόντα.