

«Οδηγίες για το μάθημα της κολύμβησης»

Γενικοί κανόνες:

Για τη συμμετοχή τους στο μάθημα οι μαθητές θα πρέπει να έχουν μαζί τους:

- μαγιό (κατά προτίμηση αθλητικό)
- κολυμβητικό σκουφάκι (όχι υφασμάτινο)
- μπουρνούζι ή πετσέτα σώματος
- πετσέτα για τα μαλλιά
- σαγιονάρες (πλαστικές, για την αποφυγή ολισθηρότητας)
- γυαλάκια κολυμβητηρίου
- σαμπουάν και αφρόλουτρο
- μάλλινο σκουφάκι για την προστασία του κεφαλιού μετά το μάθημα
- 2 ζευγάρια κάλτσες και 2 εσώρουχα

Μεταφορές

- Υποχρεωτική χρήση **διπλής μάσκας** από μαθητές-τριες και συνοδούς εκπαιδευτικούς σε όλα τα μέσα μαζικής μεταφοράς.
- ✓ Υποχρεωτική χρήση **διπλής μάσκας** από μαθητές-τριες και συνοδούς εκπαιδευτικούς και στον χώρο αναμονής των μέσων μαζικής μεταφοράς, καθώς και στους χώρους συγκέντρωσης, όπου υπάρχει συνωστισμός.

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

- 1.Οφείλουν να συμμορφώνονται με τις υποδείξεις και τις οδηγίες του προσωπικού.
2. Μπορούν να αλλάξουν ρούχα μόνο μέσα στα αποδυτήρια.
3. Πρέπει να κάνουν **υποχρεωτικά** ντους πριν την είσοδό τους στο χώρο της πισίνας.
4. 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. Σε περίπτωση χρήσης των αποχωρητηρίων των εγκαταστάσεων, να λαμβάνουν **λουτρό καθαριότητας εκ νέου** πριν την είσοδό τους στη δεξαμενή.
5. Η είσοδος τους στον χώρο της πισίνας γίνεται μόνο μαζί με το υπόλοιπο τμήμα και με τη συνοδεία του καθηγητή-συνοδού τηρώντας αποστάσεις ασφαλείας.
6. Η είσοδος τους στον χώρο της πισίνας γίνεται φορώντας σαγιονάρες.
- 7.Κάνουν υποχρεωτικά **χρήση του ποδολουτήρα**, ο οποίος περιέχει υδατικό διάλυμα με 0,3-0,6% διαθέσιμο χλώριο προς απολύμανση των ποδιών, πριν την είσοδό τους στη δεξαμενή.

8. Πρέπει να φορέσουν αδιάβροχο σκουφάκι κολύμβησης πριν την είσοδο τους στο νερό και να το βγάλουν μετά την έξοδό τους από αυτό.
9. 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.
10. 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.
11. Σε περίπτωση που αντιμετωπίσουν κάποιο πρόβλημα υγείας απευθύνονται αμέσως στον/στην καθηγητή/τρια Φυσικής Αγωγής ή στο/στη γυμναστή/τρια-προπονητή/τρια.
12. Να μην αφήνουν πολύτιμα αντικείμενα στα αποδυτήρια. Η Δ/νση του κολυμβητηρίου δεν φέρει καμία ευθύνη σε περίπτωση απώλειάς τους.
13. 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.
14. Στα αποδυτήρια συνοδεύουν εκπαιδευτικοί του ίδιου φύλου, με ευθύνη για τη φροντίδα των παιδιών καθώς και με μέριμνα για τη χρησιμοποίηση του χώρου χωρίς την παρουσία ενηλίκων.
15. Κατά τη μεταφορά προς και από το κολυμβητήριο οι μαθητές-τριες υποχρεούνται να φορούν μάσκα, καθώς και στους χώρους συγκέντρωσης .

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.

Κάποιοι επιπρόσθετοι κανόνες υγιεινής.

Οι μαθητές/μαθήτριες θα πρέπει:

- Να κάνουν ντους μετά την έξοδό τους από την πισίνα
- 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 έχουν μαζί τους δύο ζευγάρια κάλτσες και δύο εσώρουχα
- **Πλύσιμο των πετσετών, μπουρνούζιων, κλπ. στο πλυντήριο με κοινό απορρυπαντικό, σε υψηλή θερμοκρασία και καλό στέγνωμα μέχρι το επόμενο μάθημα.**
- Να μην κολυμπούν όταν έχουν πυρετό ή ανοιχτό τραύμα.
- Αποχή από το μάθημα σε περίπτωση ασθένειας.

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 το πρώτο διδακτικό δίωρο (1^η-2^η ώρα) κολύμβηση, είναι προτιμότερο να μην πίνουν γάλα το πρωί, αλλά να μην ξεχάσουν να φάνε κάτι ελαφρύ.
- Όταν έχουν το δεύτερο διδακτικό δίωρο (3^η-4^η ώρα) κολύμβηση, τρώνε το πρωινό τους και μπορούν μετά το μάθημα της κολύμβησης να φάνε το «δεκατιανό» τους.
- Όταν έχουν το τρίτο διδακτικό δίωρο (4^η-5^η 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 με κρέμα και γλάσο, τα πατατάκια και όλα τα συναφή προϊόντα.**

Σημείωση: Οι σχολικές μονάδες της χώρας για οποιαδήποτε διευκρίνιση σχετικά με την υλοποίηση του αντικειμένου της κολύμβησης, μπορούν να απευθύνονται στους Υπευθύνους Φυσικής Αγωγής των Διευθύνσεων τους.