



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι

## ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ

(άρθρο 8 Ν.1599/1986)

Η ακρίβεια των στοιχείων που υποβάλλονται με αυτή τη δήλωση μπορεί να ελεγχθεί με βάση το αρχείο άλλων υπηρεσιών (άρθρο 8 παρ. 4 Ν. 1599/1986)

ΠΡΟΣ:	7 <sup>ο</sup> ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ						
Ο – Η Όνομα:				Επώνυμο:			
Όνομα και Επώνυμο Πατέρα:							
Όνομα και Επώνυμο Μητέρας:							
Ημερομηνία γέννησης:				Τόπος Γέννησης:			
Αριθμός Δελτίου Ταυτότητας:				Τηλ:			
Τόπος Κατοικίας:			Οδός:			Αριθ:	TK:
Αρ. Τηλεομοιοτύπου (Fax):				Δ/ση Ηλεκτρ. Ταχυδρομείου (Email):			

Με ατομική μου ευθύνη και γνωρίζοντας τις κυρώσεις (3), που προβλέπονται από τις διατάξεις της παρ. 6 του άρθρου 22 του Ν. 1599/1986, δηλώνω ότι: επιτρέπω στο παιδί μου

....., μαθητ..... της Γ΄ τάξης του 7ου Δημοτ. Σχολ. Χαλανδρίου, να συμμετάσχει στο πρόγραμμα κολύμβησης για τη σχολική χρονιά 2018-2019.

Χαλάνδρι, .../.../2019

Ο – Η Δηλ.....

(Υπογραφή)



7<sup>ο</sup> ΔΗΜΟΤ. ΣΧΟΛ.  
ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ

Χαλάνδρι, 10 Ιανουαρίου 2019

### ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ

Αγαπητοί Γονείς,

θα θέλαμε να σας ενημερώσουμε τα παρακάτω για το πρόγραμμα κολύμβησης που αφορά τους, τις μαθητές,-τριες της Γ΄ Δημοτικού το σχολικό έτος 2018-2019

1. Το πρόγραμμα κολύμβησης, το οποίο υλοποιείται με ευθύνη της Ομάδας Φυσικής Αγωγής της Δ/σης ΔΕ Β΄ Αθήνας, θα γίνεται από την Τρίτη 12 Φεβρουαρίου 2019 έως την Τρίτη 26 Μαρτίου 2019 τις 3<sup>η</sup> και 4<sup>η</sup> διδακτικές ώρες (9:45π.μ. έως 11:45π.μ.) του ωρολογίου προγράμματος κάθε Τρίτης (συνολικά επτά φορές) στο κλειστό κολυμβητήριο Χαλανδρίου «ΠΕΡΚΙΖΑΣ» στη λεωφόρο Πεντέλης 146. Για πιθανή αλλαγή ημερομηνιών και ωρών του προγράμματος θα υπάρξει άμεσή σας ενημέρωση.

2. Απαραίτητη για τη συμμετοχή κάθε μαθητή,-τριας στην κολύμβηση είναι η υπογραφή της παραπάνω υπεύθυνης δήλωσης και η παράδοσή της στο Σχολείο (καθώς επίσης και το ΑΔΥΜ το οποίο υπάρχει ήδη στο Σχολείο).

3. Οι μαθητές,-τριες θα μετακινούνται με εκδρομικό λεωφορείο μισθωμένο από την Περιφέρεια Αττικής (δεν υπάρχει οικονομική επιβάρυνση για τους γονείς των συμμετασχόντων μαθητών,-τριών)

4. Γενικοί κανόνες (Εγγραφο της Ομάδας Φυσ. Αγωγ. Δ/σης ΔΕ Β' Αθήν. 14/11/2018):

**Α) Για τη συμμετοχή τους στο μάθημα οι μαθητές,-τριες θα πρέπει να έχουν μαζί τους:**

Υποχρεωτικά:

- μαγιό
- κολυμβητικό σκουφάκι
- πετσέτα ή μπουρνούζι
- σαγιονάρες (κατά προτίμηση πλαστικές, για την αποφυγή ολισθηρότητας)
- σαμπουάν και αφρόλουτρο
- μάλλινο σκουφάκι και κασκόλ για την προστασία του κεφαλιού και της μύτης μετά το μάθημα

Προαιρετικά

- γυαλάκια κολυμβητηρίου

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

- ✓ Μπορούν να αλλάζουν ρούχα μόνο μέσα στα αποδυτήρια.
- ✓ Πρέπει να κάνουν ντους πριν την είσοδό τους στο χώρο της πισίνας.
- ✓ 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.
- ✓ Η είσοδος τους στον χώρο της πισίνας γίνεται μόνο μαζί με το υπόλοιπο τμήμα και με τη συνοδεία του καθηγητή-συνοδού.
- ✓ Η είσοδος τους στο χώρο της πισίνας γίνεται φορώντας σαγιονάρες.
- ✓ Η είσοδό τους στο χώρο της πισίνας γίνεται μέσα από την δεξαμενή απολύμανσης των ποδιών (ποδόλουτρο).
- ✓ Πρέπει να φορέσουν το σκουφάκι της κολύμβησης πριν την είσοδο τους στο νερό και να το βγάλουν μετά την έξοδό τους από αυτό.
- ✓ Η είσοδος και η έξοδος από το νερό γίνεται μόνο από τα σκαλάκια ή τους βαθύρες και μόνο μετά από εντολή των προπονητών. Δεν επιτρέπονται οι βουτιές από τα πλαϊνά της πισίνας, τα μακροβούτια και η άπνοια.
- ✓ 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.
- ✓ Σε περίπτωση που αντιμετωπίσουν κάποιο πρόβλημα υγείας απευθύνονται αμέσως στον/στην καθηγητή/τρια Φυσικής Αγωγής ή στο/στη γυμναστή/τρια-προπονητή/τρια.
- ✓ Να μην αφήνουν πολύτιμα αντικείμενα στα αποδυτήρια. Η Δ/ση του κολυμβητηρίου δεν φέρει καμία ευθύνη σε περίπτωση απώλειάς τους.
- ✓ 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.
- ✓ 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.

**6. Τονίζεται στους/στις μαθητές/τριες ότι, για λόγους ασφάλειας, απαγορεύεται αυστηρά:**

- ❖ Να περπατάνε ξυπόλητοι/ες στους χώρους της πισίνας και των αποδυτηρίων.
- ❖ Να τρέχουν και να παίζουν στους χώρους της πισίνας και των αποδυτηρίων.
- ❖ Να παίζουν μέσα στο νερό, χωρίς την εντολή του γυμναστή-προπονητή.
- ❖ Να μεταφέρουν αιχμηρά ή/και γυάλινα αντικείμενα στο χώρο της πισίνας.
- ❖ Να μασούνε τσίχλα ή καραμέλα την ώρα του μαθήματος (υπάρχει κίνδυνος πνιγμού).
- ❖ Να φορούν κοσμήματα, ρολόγια κάθε είδους κ.α. (κίνδυνος σοβαρού τραυματισμού ή απώλειας του αντικειμένου) κατά τη διάρκεια του μαθήματος.

- ❖ 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.).
- ❖ Η είσοδος στην πισίνα σε μαθητές,-τριες που έχουν ανοιχτές πληγές, πρόσκαιρη δερματοπάθεια, πάσχουν από μεταδοτική νόσο ή έχουν κάποια ίωση.

**7. 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 απλώνουν στο σπίτι το μαγιό και το μπουρνούζι για να στεγνώσουν καλά μέχρι το επόμενο μάθημα.
- να μην κολυμπούν όταν έχουν πυρετό ή ανοιχτό τραύμα.

**8. 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 πρώτη και δεύτερη ώρα κολύμβηση, είναι προτιμότερο να μην πιούν γάλα το πρωί, αλλά να μην ξεχάσουν να φάνε κάτι ελαφρύ.
- Όταν έχουν την τρίτη και τέταρτη ώρα κολύμβηση, τρώνε 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 με κρέμα και γλάσο, τα πατατάκια και όλα τα συναφή προϊόντα.

Για οτιδήποτε άλλο χρειαστεί ή αλλάξει, θα υπάρξει άμεση ενημέρωσή σας.

Η ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ

ΜΟΥΡΚΟΥ ΓΙΑΝΝΟΥΛΑ