

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ-ΤΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

### Για 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.*

### Για τον αθλητικό σάκο θα χρειαστώ:

- Σαγιονάρες
- Μπουρνούζι
- 2 μικρές πετσέτες (μαλλιών, ποδιών)
- Μάλλινο σκουφάκι (όλες τις περιόδους)
- Χτένα, παιδικές μπατονέτες
- Στεγνωτήρας μαλλιών (προαιρετικά)
- Δύο σακούλες

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

**Για το μάθημα της κολύμβησης φορά αθλητικά, άνετα ρούχα (φαρδιά) που διευκολύνουν την διαδικασία του ντυσίματος στα αποδυτήρια.**

### 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 το χώρο όπως σε όλα τα μαθήματα στο σχολείο μου.

## **Διατροφικές οδηγίες προς τους γονείς των μαθητών**

- **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, αυγό, 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> διάλειμμα δεν τρώμε. Κατ' εξαίρεση όποιος δεν είχε δυνατότητα να φάει καλό πρωινό μπορεί να φάει ένα κράκερ ή λίγο κουλούρι Θεσσαλονίκης για να μπορέσει να ανταπεξέλθει στην προπόνηση. Όμοια το κολασιό μετά να είναι θρεπτικό.
- **Κολύμβηση στο 3<sup>ο</sup> δίωρο:** Κατά τα παραπάνω, πλούσιο πρωινό και πολύ ελαφρύ δεκατιανό.

Η Υπεύθυνη Φυσικής Αγωγής και  
Σχολικού Αθλητισμού Αν. Αττικής,  
Χαρά Ρόμπου