

# Ενημερωτικό σημείωμα

**Προς τους γονείς/κηδεμόνες των μαθητών/τριών της Γ' Τάξης  
σχετικά με το αντικείμενο της Κολύμβησης  
στο πλαίσιο του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής.**

Αγαπητοί γονείς/κηδεμόνες,

Σας ενημερώνουμε ότι κατά το δεύτερο δεκαήμερο του Μαρτίου θα ξεκινήσουν τα μαθήματα κολύμβησης για τους/τις μαθητές/τριες της Γ' τάξης, σύμφωνα με τις ισχύουσες οδηγίες και εγκυκλίους του Υπουργείου Παιδείας. Τα μαθήματα θα πραγματοποιηθούν στο Δημοτικό Κολυμβητήριο Χαλκίδας, υπό την καθοδήγηση Εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής.

Οι μέρες/ώρες των μαθημάτων που έχουν προγραμματιστεί ανά τμήμα είναι οι εξής:

Τμήμα Γ: κάθε Τετάρτη 8:15 – 10:00

Η μεταφορά των μαθητών/τριών προς και από το Κολυμβητήριο θα γίνεται με λεωφορεία που έχουν μισθωθεί από την Περιφερειακή Ενότητα Εύβοιας.

## Γενικοί κανόνες συμμετοχής στο μάθημα της κολύμβησης

Οι μαθητές/τριες θα πρέπει να έχουν μαζί τους ένα σακίδιο που να περιλαμβάνει:

- Μαγιό (κατά προτίμηση αθλητικό)
- Κολυμβητικό σκουφάκι
- Πετσέτα ή μπουρνούζι
- Σαγιονάρες (κατά προτίμηση πλαστικές, για την αποφυγή ολισθηρότητας)
- Γυαλάκια κολυμβητηρίου (προαιρετικά)
- Σκουφάκι για την προστασία του κεφαλιού μετά το μάθημα.

Οι μαθητές/τριες θα πρέπει να τηρούν τους ακόλουθους κανόνες:

- Η **αλλαγή ρούχων** επιτρέπεται **μόνο στα αποδυτήρια**.
- Πριν από την είσοδο στην πισίνα, είναι απαραίτητο να κάνουν ντους.
- Η χρήση της τουαλέτας πρέπει να γίνεται πριν από το μάθημα. Αν χρειαστεί να πάνε κατά τη διάρκειά του, απαιτείται άδεια από τον/την Εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής. Η ούρηση στο νερό απαγορεύεται αυστηρά.

- Η είσοδος στην πισίνα επιτρέπεται μόνο μαζί με το τμήμα και υπό τη συνοδεία του/της εκπαιδευτικού-συνοδού.
- Οι μαθητές/τριες **πρέπει να φορούν σαγιονάρες κατά την είσοδο στον χώρο της πισίνας.**
- Το κολυμβητικό σκουφάκι πρέπει να φοριέται πριν την είσοδο στο νερό και να αφαιρείται μετά την έξοδο.
- Η **είσοδος και η έξοδος** από το νερό επιτρέπεται μόνο από τα σκαλάκια ή τους βατήρες, και **πάντα με οδηγία των εκπαιδευτικών-προπονητών.** Απαγορεύονται οι βουτιές από τα πλαϊνά της πισίνας, τα μακροβούτια και η άπνοια.
- Κατά τη διάρκεια του μαθήματος, οι μαθητές/τριες πρέπει να ακολουθούν τις οδηγίες των εκπαιδευτικών-προπονητών, να κολυμπούν ήρεμα στις καθορισμένες διαδρομές, να συμπεριφέρονται με ευγένεια, να σέβονται τους κανόνες λειτουργίας του κολυμβητηρίου και να θυμούνται ότι ο χώρος χρησιμοποιείται και από άλλους.
- Σε περίπτωση προβλήματος υγείας, πρέπει να ενημερώνουν αμέσως τον/την Εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής ή τον/την εκπαιδευτικό-προπονητή/τρια.
- Δεν πρέπει να αφήνουν πολύτιμα αντικείμενα στα αποδυτήρια, καθώς η Διεύθυνση του Κολυμβητηρίου δεν φέρει ευθύνη για τυχόν απώλειες.
- Συνιστάται να φορούν φαρδιά βαμβακερή αθλητική φόρμα, καθώς τα στενά ρούχα, όπως τα κολάν ή τα τζιν, μπορεί να δυσκολέψουν το ντύσιμο.

**Οι μαθητές/τριες θα πρέπει να δίνουν προσοχή στη διατροφή τους πριν από το μάθημα κολύμβησης, ακολουθώντας συγκεκριμένες οδηγίες:**

- Για λόγους ασφαλείας, η κολύμβηση επιτρέπεται εφόσον έχουν περάσει τουλάχιστον τρεις (3) ώρες από το τελευταίο γεύμα.
- Αν η κολύμβηση είναι την πρώτη ή δεύτερη ώρα, καλό είναι να αποφύγουν το γάλα το πρωί, αλλά να καταναλώσουν κάτι ελαφρύ.
- Αν η κολύμβηση γίνεται την τρίτη και τέταρτη ή την πέμπτη και έκτη ώρα, μπορούν να φάνε το πρωινό τους κανονικά και να καταναλώσουν το «δεκατιανό» τους μετά το μάθημα.

•

**Επιπρόσθετοι κανόνες υγιεινής. Οι μαθητές/μαθήτριες θα πρέπει:**

- να κάνουν ντουζ μετά την έξοδό τους από την πισίνα
- να στεγνώνουν καλά τα πόδια τους πριν βάλουν τα παπούτσια τους
- να αλλάζουν συχνά κάλτσες, φροντίζοντας να είναι στεγνές και καθαρές
- να απλώνουν στο σπίτι το μαγικό και το μπουρνούζι να στεγνώνουν καλά μέχρι το επόμενο μάθημα.

**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 εκπαιδευτικού-προπονητή.

**Να μεταφέρουν αιχμηρά ή/και γυάλινα αντικείμενα** στο χώρο της πισίνας.

**Να μασούν 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 άτομα που έχουν ανοιχτές πληγές, πρόσκαιρη δερματοπάθεια, πάσχουν από μεταδοτική νόσο ή έχουν κάποια ίωση.**

Οι Εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής είναι υπεύθυνοι για την εποπτεία των μαθητών/τριών στα αποδυτήρια.

**Υπεύθυνη Φυσικής Αγωγής Δ.Π.Ε. Εύβοιας**  
Τσαμπούλου Χρύσα

**Συντονιστής προγράμματος Κολύμβησης Δ.Π.Ε. Εύβοιας** Γλωσσιώτης  
Απόστολος