

Οδηγίες για το μάθημα της κολύμβησης

Ενημερωτικό μάθημα

Καλό είναι πριν το πρώτο μάθημα στο να γίνει μία ενημέρωση στους χώρους του κολυμβητηρίου, για να γνωρίζουν τα παιδιά πώς να κινηθούν μέσα σ αυτό.

Τα ξεναγούμε στους χώρους των αποδυτηρίων, ντους και των WC.

Τους οδηγούμε στους χώρους του κολυμβητηρίου για να γνωρίσουν τις κολυμβητικές δεξαμενές. Λέμε λίγα λόγια για τις διαστάσεις (πλάτος, μήκος, διαδρομές κλπ)

Ορίζουμε ένα σημείο συνάντησης όπου παραλαμβάνουμε τα παιδιά. Κάνουμε ένα βιωματικό μάθημα. Ο δάσκαλος εκτελεί την ρουτίνα ντύσιμο – ξεντύσιμο στον χώρο αυτό. Λέμε στα παιδιά τι έχουν δει μέσα στα αποδυτήρια (πάγκους, κρεμάστρες, ραφιέρες). Ορίζουμε τον προσωπικό χώρο του κάθε παιδιού, που είναι ο χώρος που κάθεται και δίπλα ο χώρος του σάκου του.

Ο κολυμβητικός σάκος περιλαμβάνει:

1. Μαγιό
2. Μπουρνούζι ή πετσέτα
3. Σκουφάκι κολύμβησης
4. Σαγιονάρες
5. Σαμπουάν
6. Μάλλινο σκουφάκι
7. Φρούτο εποχής

Η ρουτίνα του ξεντυσίματος- ντυσίματος είναι:

Βήμα 1

Λέμε στα παιδιά τι πρέπει να βγάλουμε πρώτα μέσα από τον κολυμβητικό σάκο (η σωστή απάντηση είναι οι παντόφλες).

Βήμα 2

Βγάζουμε ένα παπούτσι, μία κάλτσα, και φοράμε τη μία παντόφλα. Μετά το ίδιο για το άλλο πόδι . ΠΡΟΣΟΧΗ! Τα παιδιά συνήθως βγάζουν τα παπούτσια και πατάνε κάτω με τις κάλτσες.

Βήμα 3

Βγάζουμε όλα τα επάνω ρούχα μας και τα κρεμάμε στην κρεμάστρα

Βήμα 4

Φοράμε το μπουρνούζι ή την πετσέτα πάνω στους ώμους όπως κάνουμε στη θάλασσα με τους γονείς μας. Ο καθένας για τον εαυτό του με ωριμότητα και σοβαρότητα, βγάζουμε το παντελόνι και το κρεμάμε στην κρεμάστρα και το εσώρουχό το βάζουμε αμέσως μέσα στην τσάντα μας. Φοράμε το μαγιό

Βήμα 5

Κάνουμε υποχρεωτική επίσκεψη στην τουαλέτα

Βήμα 6

Ορίζουμε σημείο συνάντησης στον χώρο της πισίνας όπου συναντιούνται αγόρια κορίτσια. Εκεί μαθαίνουμε πώς να φοράμε το σκουφάκι με την βοήθεια του δασκάλου και έπειτα τα παιδιά μεταξύ τους με συνεργασίες.

Βήμα 7

Αφήνουμε τα μπουρνούζια, κάνουμε ντουζ να καθαρίσει το σώμα μας και λέμε το ποίημα κοιλιά, πλάτη, μασχάλες, μπούτια, πρόσωπο.

Βήμα 8

Οδηγούμε τα παιδιά στην πισίνα και κάνουμε το πρώτο μάθημα εξοικείωσης. Μαθαίνουμε τα παιδιά πώς μπαίνουμε και βγαίνουμε στην πισίνα σαν άσκηση ρουτίνας για την ασφάλεια τους για να μην γλιστρήσουμε. Τους κανόνες ασφαλείας τους εφαρμόζουν πρώτα οι δάσκαλοι και ακολουθούν τα παιδιά.

Βήμα 9

Τελειώνει το μάθημα και οδηγούμε τα παιδιά στα αποδυτήρια με συνοδεία δασκάλου του ίδιου φύλου. Αφήνουμε το μπουρνούζι παίρνουμε το σαμπουάν και πηγαίνουμε στα ντουζ. Τα παιδιά κάνουν ντουζ με τον ίδιο τρόπο, κοιλιά, πλάτη, μασχάλες, μπούτια, πρόσωπο με σαπούνι.

Βήμα 10

Σκουπιζόμαστε καλά. Ιδιαίτερα στα κορίτσια τονίζουμε να τρίψουν καλά τα μαλλιά τους με την πετσέτα να απορροφηθεί όλη η υγρασία. Βγάζουμε το μαγιό και το βάζουμε μέσα στο σκουφάκι κολύμβησης, και αμέσως μέσα στο σάκο.

Βήμα 11

Ντυνόμαστε βάζοντας τα ρούχα με τη σωστή σειρά: Εσώρουχο, Παντελόνι, Κάλτσα, Παπούτσι, Κάλτσα, Παπούτσι. Βάζουμε και τα υπόλοιπα μας τα ρούχα και το μάλλινο σκουφάκι. Τέλος μαζεύουμε όλα μας τα πράγματα μέσα στον σάκο.

Βήμα 12

Στεγνώνουμε τα μαλλιά και τρώμε το φρούτο μας. Ρωτάμε τα παιδιά γιατί τρώμε το φρούτο. (Η απάντηση είναι να αναπληρώσουμε τα υγρά και την ενέργεια που χάσαμε)

Στους χώρους των αποδυτηρίων βοηθάνε και οι συνοδοί γυμναστές σύμφωνα με την εγκύκλιο του υπουργείου

ΟΔΗΓΙΕΣ ΤΟΥ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

Γενικοί κανόνες:

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

- μαγιό (κατά προτίμηση αθλητικό)
- κολυμβητικό σκουφάκι
- πετσέτα ή μπουρνούζι
- σαγιονάρες (κατά προτίμηση πλαστικές, για την αποφυγή ολισθηρότητας)
- γυαλάκια κολυμβητηρίου (προαιρετικά)
- σαμπουάν και αφρόλουτρο
- μάλλινο σκουφάκι για την προστασία του κεφαλιού μετά το μάθημα.

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 ντουζ πριν την είσοδό τους στο χώρο της πισίνας.
 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. Σε καμία περίπτωση δεν επιτρέπεται η ούρηση μέσα στο νερό.
 4. Η είσοδος τους στον χώρο της πισίνας γίνεται μόνο μαζί με το υπόλοιπο τμήμα και με τη συνοδεία του καθηγητή-συνοδού.
 5. Η είσοδος τους στον χώρο της πισίνας γίνεται φορώντας σαγιονάρες.
 6. Η είσοδό τους στον χώρο της πισίνας γίνεται μέσα από την δεξαμενή απολύμανσης των ποδιών (ποδόλουτρο).
 7. Πρέπει να φορέσουν το σκουφάκι της κολύμβησης πριν την είσοδο τους στο νερό και να το βγάλουν μετά την έξοδό τους από αυτό.
 8. 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.
 9. 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.
 10. Σε περίπτωση που αντιμετωπίσουν κάποιο πρόβλημα υγείας απευθύνονται αμέσως στον/στην καθηγητή/τρια Φυσικής Αγωγής ή στο/στη γυμναστή/τρια-προπονητή/τρια.
 11. Να μην αφήνουν πολύτιμα αντικείμενα στα αποδυτήρια. Η Δ/νση του κολυμβητηρίου δεν φέρει καμία ευθύνη σε περίπτωση απώλειάς τους.
 12. 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.
 13. 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.
- 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 ντουζ 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 να στεγνώνουν καλά μέχρι το επόμενο μάθημα.
- να μην κολυμπούν όταν έχουν πυρετό ή ανοιχτό τραύμα.

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 κολύμβησης, είναι προτιμότερο να μην πιούν γάλα το πρωί, αλλά να μην ξεχάσουν να φάνε κάτι ελαφρύ.
- Όταν έχουν την τρίτη και τέταρτη ώρα κολύμβησης, τρώνε το πρωινό τους και μπορούν μετά το μάθημα της κολύμβησης να φάνε το «δεκατιανό» τους.
- Όταν έχουν την πέμπτη και έκτη ώρα κολύμβησης, 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.