

Αγαπητοί γονείς/κηδεμόνες,

Θα θέλαμε να σας ενημερώσουμε ότι ξεκινά το αντικείμενο της κολύμβησης στα πλαίσια του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής για τη Γ-Δ τάξη του Δημοτικού το οποίο και θα διεξάγεται στο δημοτικό κολυμβητήριο της Καρδίτσας κάθε Πέμπτη από 10:00-11:45 για το διάστημα από 8/1/2024 έως 15/3/2024. Η μεταφορά των μαθητών που οι γονείς τους θα επιτρέψουν και θα συναινέσουν στην συμμετοχή των παιδιών τους στο εν λόγω αντικείμενο στο δημοτικό κολυμβητήριο της Καρδίτσας θα γίνεται με μισθωμένο λεωφορείο του ΚΤΕΛ.

Σας ενημερώνουμε πρόσθετα ότι για τη συμμετοχή των παιδιών της Γ-Δ τάξης στο αντικείμενο της κολύμβησης οι μαθητές θα πρέπει να έχουν μαζί τους κάθε φορά σε σακίδιο: 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. Τα παιδιά που θα συμμετέχουν απαγορεύεται να φάνε το δεκατιανό τους κατά το πρώτο διάλλειμα (9:40-10:00) καθώς πρέπει να έχουν περάσει 3 ώρες από το τελευταίο τους γεύμα πριν την είσοδο στην πισίνα.

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 στην πισίνα.
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 στην πισίνα.
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 βαθύρες 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 ιδίου φύλου, με ευθύνη για τη φροντίδα των παιδιών καθώς και με μέριμνα για τη χρησιμοποίηση του χώρου χωρίς την παρουσία ενηλίκων.