**ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ**

**Για τη συμμετοχή στο μάθημα της κολύμβησης θα χρειαστώ:**

* Μαγιό (κατά προτίμηση αθλητικό)
* Κολυμβητικό σκουφάκι
* Κολυμβητικά γυαλάκια (*προαιρετικά*)

**Για τον αθλητικό σάκο θα χρειαστώ:**

* Σαγιονάρες
* Μπουρνούζι **ή** μεγάλη πετσέτα
* 2 μικρές πετσέτες (μαλλιών, ποδιών)
* Μάλλινο σκουφάκι (υποχρεωτικό όλο το χρόνο)
* 2ο ζευγάρι κάλτσες
* 2η αλλαξιά ρούχων (*προαιρετικά*)
* Χτένα, μπατονέτες για τα αυτιά
* Στεγνωτήρας μαλλιών (*προαιρετικά*)

**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 υπάρχουν για όλα τα μαθήματα στο σχολείο μου

**ΔΕΝ ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ ΚΟΣΜΗΜΑΤΑ, ΡΟΛΟΓΙΑ ΚΛΠ.**

**ΥΠΑΡΧΕΙ ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΠΩΛΕΙΑΣ.**

**Διατροφικές οδηγίες προς τους γονείς των μαθητών**

Το πρωινό να είναι πλούσιο, για παράδειγμα, γάλα με δημητριακά και ένα φρούτο, **ή** αυγό και τοστ, **ή** δύο φέτες ψωμί με μαρμελάδα κλπ.

**Όποιος δεν έχει δυνατότητα να φάει πλούσιο πρωινό:** Μπορεί να φάει στο πρώτο διάλειμμα ένα θρεπτικό (αλλά όχι βαρύ) κολατσιό (κουλούρι Θεσσαλονίκης, τοστ, χυμό κλπ).

**Όποιος έχει φάει καλό πρωινό**: Μπορεί να φάει κολατσιό στο πρώτο διάλειμμα αλλά θα πρέπει να είναι κάτι πολύ ελαφρύ.

Και στις 2 περιπτώσεις, καλύτερα να **αποφεύγονται** τα γλυκά, τα πατατάκια και τα σχετικά σνακ.

Μετά το πρώτο διάλειμμα **δεν** τρώμε για να έχουμε ελαφρύ στομάχι και να μπορούμε να συμμετέχουμε στην κολύμβηση χωρίς προβλήματα. Βεβαίως μπορούμε να πιούμε νερό.