

Ενημερωτικό σημείωμα

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

Αγαπητοί γονείς/κηδεμόνες, είμαστε στην ευχάριστη θέση να σας ενημερώσουμε ότι θα ξεκινήσουν τα μαθήματα Κολύμβησης για τους μαθητές της Γ΄ τάξης, σύμφωνα με τις σχετικές οδηγίες και εγκυκλίους του Υπουργείου Παιδείας. Τα μαθήματα θα γίνονται στο Δημοτικό Κολυμβητήριο της Χαλκίδας από εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής.

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

Τμήμα Γ1:

Τμήμα Γ2:

Η μεταφορά των μαθητών από και προς το Κολυμβητήριο θα γίνεται με λεωφορεία, χωρίς οικονομική επιβάρυνση των μαθητών.

Γενικοί κανόνες συμμετοχής στο μάθημα της κολύμβησης

Οι μαθητές **θα πρέπει να έχουν ένα σακίδιο μαζί τους με:**

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

Οι μαθητές **θα πρέπει να γνωρίζουν ότι:**

Μπορούν να αλλάξουν ρούχα **μόνο μέσα στα αποδυτήρια.**

Πρέπει να κάνουν ντουζ πριν την είσοδό τους στο χώρο της πισίνας.

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.**

Η είσοδος τους στον χώρο της πισίνας γίνεται **μόνο μαζί** με το υπόλοιπο τμήμα και με τη συνοδεία του καθηγητή-συνοδού.

Η είσοδος τους στον χώρο της πισίνας γίνεται φορώντας σαγιονάρες.

Πρέπει να φορέσουν το σκουφάκι της κολύμβησης πριν την είσοδο τους στο νερό και να το βγάλουν μετά την έξοδό τους από αυτό.

Η είσοδος και η έξοδος από το νερό γίνεται μόνο από τα σκαλάκια ή τους βατήρες και μόνο μετά από εντολή των εκπαιδευτικών- προπονητών. Δεν επιτρέπονται οι βουτιές από τα πλαϊνά της πισίνας, τα μακροβούτια και η άπνοια.

Την ώρα του μαθήματος πρέπει να ακολουθούν τις οδηγίες των εκπαιδευτικών-προπονητών, να κολυμπούν ήρεμα και μόνο στις διαδρομές που τους υποδεικνύουν οι εκπαιδευτικοί-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.

Σε περίπτωση που αντιμετωπίσουν κάποιο πρόβλημα υγείας απευθύνονται αμέσως στον/στην εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής ή στον/στη εκπαιδευτικό-προπονητή/τρια.

Να μην αφήνουν πολύτιμα αντικείμενα στα αποδυτήρια. Η Δ/νση του Κολυμβητηρίου δεν φέρει καμία ευθύνη σε περίπτωση απώλειάς τους.

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.

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.**

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

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

- Υπεύθυνη Φυσικής Αγωγής Α/θμιας Εκπαίδευσης Εύβοιας
Τσαμπούλου Χρύσα
- Συντονιστής προγράμματος Κολύμβησης Α/θμιας Εκπαίδευσης Εύβοιας
Γλωσσιώτης Απόστολος
- Καθηγήτρια Φ.Α. στην Κολύμβηση Α/θμιας Εκπαίδευσης Εύβοιας
Ναλμπάντογλου Μιχαέλα