

# ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

## Για τη συμμετοχή στο μάθημα θα χρειαστώ:

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

*Δεν επιτρέπονται αξεσουάρ (κοσμήματα, ρολόγια κ.α.). Υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού και απώλειας.*

## Για τον αθλητικό σάκο θα χρειαστώ:

- Σαγιονάρες
- Μπουρνούζι ή μεγάλη πετσέτα
- 2 μικρές πετσέτες (μαλλιών, ποδιών)
- Μάλλινο σκουφάκι (όλες τις περιόδους)
- 2<sup>ο</sup> ζευγάρι κάλτσες
- 2<sup>η</sup> αλλαξιά ρούχων (προαιρετικά)
- Χτένα, μπατονέτες,
- Στεγνωτήρας μαλλιών (προαιρετικά)

*Δεν επιτρέπονται αντικείμενα αξίας ( κινητά, τάμπλετ, χρυσαφικά κ.α.) Υπάρχει κίνδυνος απώλειας.*

## 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 διέπουν όλα τα μαθήματα στο σχολείο μου.

## **Διατροφικές οδηγίες προς τους γονείς των μαθητών**

- **Κολύμβηση στο 1<sup>ο</sup> δίωρο:** το πρωινό να είναι εύπεπτο. Μπορεί να περιλαμβάνει τσάι ή χαμομήλι με μέλι, μία μικρή φέτα ψωμί ή φρυγανιά με μέλι ή μαρμελάδα ή τυρί. Το δεκατιανό, μετά την κολύμβηση να είναι θρεπτικό και ενισχυμένο π.χ. φρούτο και ένα σάντουιτς με τυρί, αλλαντικά και λαχανικά.
- **Κολύμβηση στο 2<sup>ο</sup> δίωρο:** το πρωινό να είναι πλούσιο, για παράδειγμα γάλα με δημητριακά και ένα φρούτο, ή αυγό και τοστ, ή δύο φέτες ψωμί με μαρμελάδα κ.α. Στο 1<sup>ο</sup> διάλειμμα δεν τρώμε. Κατ' εξαίρεση όποιος δεν είχε δυνατότητα να φάει καλό πρωινό μπορεί να φάει ένα κράκερ ή λίγο κουλούρι Θεσσαλονίκης για να μπορέσει να ανταπεξέλθει στην προπόνηση. Όμοια το κολατσιό μετά να είναι θρεπτικό.
- **Κολύμβηση στο 3<sup>ο</sup> δίωρο:** Κατά τα παραπάνω, πλούσιο πρωινό και πολύ ελαφρύ δεκατιανό.
- Ισχύουν ακόμα πιο επιτακτικά για το συγκεκριμένο άθλημα οι κανόνες διατροφής που μας δίνουν υγεία και ζωντάνια. **ΟΧΙ** τυποποιημένες τροφές και γλυκά. **ΝΑΙ** στα φρούτα, ξηρούς καρπούς, υγιεινά σάντουιτς πάντα με λαχανικά κ.α.

Η Συντονίστρια,  
Ρόμπου Χαρά.