



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ
ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ Δ/ΝΣΗ Π.Ε. & Δ.Ε. ΑΤΤΙΚΗΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ Β'
ΑΘΗΝΑΣ

Μαρούσι : 21/01/2025

ΠΡΟΣ :1) ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ ΣΧ. ΜΟΝΑΔΩΝ
2) ΓΟΝΕΙΣ ΜΑΘΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ

Ταχ. Δ/ση : Λ. Κηφισίας 18 & Γκύζη
Τ.Κ. : 15125
Πληροφορίες : Μόσχος Απόστολος
Φιλοπούλου Μαρία
Τηλ. : 210 6857642

Εμα : fysagogivath@dipe-v-ath.att.sch.gr

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

Για την διεξαγωγή του μαθήματος της κολύμβησης σας ενημερώνουμε.

- Απαγορεύεται η συμμετοχή στο μάθημα μαθητών -τριων, που είναι άρρωστοι ή έχουν ανοιχτή πληγή .
- Κατά την παραμονή τους στο κολυμβητήριο, οι μαθητές/τριες **πρέπει** να τηρούν τους κανόνες ασφάλειας και υγιεινής, υιοθετώντας συμπεριφορές σεβασμού προς τον εαυτό τους, τους άλλους και το περιβάλλον.

ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ – ΟΔΗΓΙΕΣ

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

Απαραίτητα - Υποχρεωτικά

- **Μαγιό** ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ολόσωμο για τα κορίτσια , και συνιστάται μαγιό μποξεράκι για τα αγόρια .
- **Κολυμβητικό σκουφάκι** **ΟΧΙ ΠΑΝΙΝΟ _ΠΛΑΣΤΙΚΟ**
- **Πετσέτα -ες** ή **μπουρνούζι**
- **Σαγιονάρες** (κατά προτίμηση πλαστικές, για την αποφυγή ολισθηρότητας)
- **Μάλλινο σκουφάκι και κασκόλ για μετά το μάθημα .**
- **Εφεδρικά εσώρουχα(κάλτσες, φανελάκι, σλιπ), σε περίπτωση που τα αρχικά τους βραχούν.**
- **Πλαστική σακούλα για τα βρεγμένα (μαγιό- κλπ)**
- **Γυαλάκια κολυμβητηρίου** (Συνιστάται η αναγκαιότητα τους για τους μαθητές με προβλήματα όρασης)
- **Ωτοασπίδες** (αδιάβροχες) Σε περιπτώσεις ευπάθειας στις διάφορες ωτίτιδες.

ΠΡΙΝ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ

Οι μαθητές/τριες θα πρέπει να γνωρίζουν ότι στο χώρο του κολυμβητηρίου:

Παρακαλούνται οι γονείς να ενημερώσουνε και να κάνουνε με τα παιδιά πρόβα για τον τρόπο αλλαγής ρούχων ,σκουφάκια ,παντόφλες, μαγιό κλπ.

1. Μπορούν να αλλάξουν ρούχα μόνο μέσα στα αποδυτήρια.
2. Υποχρεούνται να κάνουν ντους 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 ΚΑΜΙΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΔΕΝ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ Η ΟΥΡΗΣΗ ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΝΕΡΟ .**
4. Η είσοδος τους στον χώρο της πισίνας γίνεται μόνο μαζί με το υπόλοιπο τμήμα και με τη συνοδεία του καθηγητή-συνοδού. **ΠΕΡΠΑΤΑΜΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ -- ΔΕΝ ΤΡΕΧΟΥΜΕ**
5. Η είσοδος τους στον χώρο της πισίνας γίνεται φορώντας σαγιονάρες.
6. Η είσοδος τους στον χώρο της πισίνας γίνεται μέσα από την δεξαμενή απολύμανσης των ποδιών (ποδονίφτη)
7. **Φορούν** το σκουφάκι της κολύμβησης **ΠΡΙΝ** την είσοδο τους στο νερό και το **βγάζουν ΜΕΤΑ** την έξοδό τους από αυτό.

ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

8. Η είσοδος και η έξοδος στο νερό γίνεται μόνο κατόπιν εντολή των Εκπαιδευτικών και με ασφάλεια .
9. Κατά την διάρκεια του μαθήματος πρέπει να ακολουθούν **πιστά** τις οδηγίες των Εκπαιδευτικών -Φ.Α, να κολυμπούν ήρεμα και μόνο στις διαδρομές που αυτοί τους υποδεικνύουν
10. Συμπεριφέρονται με ευπρέπεια προς όλους, σέβονται τους κανόνες λειτουργίας του κολυμβητηρίου και να θυμούνται ότι ο χώρος **άθλησης** είναι κοινός και υπάρχουν και άλλοι αθλούμενοι.
11. Σε περίπτωση που αντιμετωπίσουν κάποιο πρόβλημα υγείας ή κάποια δυσκολία απευθύνονται αμέσως στον/στην εκπαιδευτικό ΦΑ ,ή στον εκπαιδευτικό συνοδό.
12. Δεν επιτρέπονται οι βουτιές από τα πλαϊνά της πισίνας, τα μακροβούτια, οι πατητές , η άπνοια και καμιάς άλλης μορφής επικίνδυνα παιχνίδια.
13. **ΔΕΝ ΟΥΡΟΥΝ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΗ ΔΕΞΑΜΕΝΗ** (Αν αισθανθούν την ανάγκη για τουαλέτα απευθύνονται στον Καθηγητή – Συνοδό) Αποχωρούν και επιστρέφουν **ΗΣΥΧΑ** και με ασφάλεια
14. **ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΝΕΡΟ ΔΕΝ ΜΑΣΑΜΕ ΠΟΤΕ ΤΣΙΧΛΑ ή ΚΑΡΑΜΕΛΑ .**

ΜΕΤΑ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ

15. Βγαίνουν από την πισίνα και αποχωρούν με τάξη .
16. Κάνουν ντους και σκουπίζονται **ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ**
17. Σκουπίζουν καλά τα πόδια τους πριν βάλουν τα παπούτσια τους
18. Ντύνονται και περιμένουν τους υπολοίπους συμμαθητές του χωρίς φωνές και φασαρίες.
19. Αποχωρούν από το χώρο του κολυμβητηρίου ακολουθώντας τις οδηγίες των εκπαιδευτικών συνοδών τους

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

20. Οι μαθητές -τριες θα ήταν καλύτερο να προσέρχονται στο μάθημα με αθλητική φόρμα .
21. Να **μην** περπατάνε ξυπόλητοι/ες στους χώρους της πισίνας και των αποδυτηρίων.
22. Να **μην** τρέχουν και να παίζουν στους χώρους της πισίνας και των αποδυτηρίων
23. Να **μην** παίζουν μέσα στο νερό, χωρίς την εντολή του γυμναστή-προπονητή.
24. Να **μην** μεταφέρουν αιχμηρά ή/και γυάλινα αντικείμενα στο χώρο της πισίνας.

25. Να **μην** φορούν κοσμήματα, ρολόγια κάθε είδους κ.α. (κίνδυνος σοβαρού τραυματισμού ή απώλειας του αντικειμένου) κατά τη διάρκεια του μαθήματος.
26. Να **μην** 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.).
27. Η είσοδος στην πισίνα σε άτομα που έχουν ανοιχτές πληγές, πρόσκαιρη δερματοπάθεια, πάσχουν από μεταδοτική νόσο ή έχουν κάποια ίωση.

ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΚΑΙ ΦΑΓΗΤΟ

Τι πρέπει να προσέχουν όσον αφορά το φαγητό πριν το μάθημα κολύμβησης:

Η κολύμβηση, για λόγους ασφάλειας, επιτρέπεται ΣΑΝ ΓΕΝΙΚΟΣ ΚΑΝΟΝΑΣ αφού έχουν περάσει τουλάχιστον τρεις (3) ώρες από το τελευταίο γεύμα.

Όταν το μάθημα κολύμβησης γίνεται

- **1^η και 2^η ώρα** , είναι προτιμότερο να μην πιούν γάλα το πρωί, αλλά να μην ξεχάσουν να φάνε κάτι ελαφρύ. Π.χ. (ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ ΜΕ ΜΕΛΙ ή ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ)
- **3^η και 4^η ώρα** , τρώνε το πρωινό τους (ΠΑΛΙ ΟΜΩΣ ΠΡΟΣΕΓΜΕΝΟ ΧΩΡΙΣ ΜΕΓΑΛΗ ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΓΑΛΑΤΟΣ) και μπορούν μετά το μάθημα της κολύμβησης να φάνε το «δεκατιανό» τους.
- **5^η και 6^η ώρα** , 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.

Ο Συντονιστής κολύμβησης

Οι Υ. Φ.Α.ΣΧ. Α Β΄ ΑΘΗΝΑΣ

ΠΕΡΙΣΤΕΡΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ

ΜΟΣΧΟΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ

ΦΙΛΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΙΑ