

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΓΟΝΕΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

Αγαπητοί γονείς της Γ΄ τάξης

Σας ενημερώνουμε ότι πριν υπογράψετε τη σχετική Υπεύθυνη Δήλωση με την οποία θα συναινείτε στη συμμετοχή του παιδιού σας στο μάθημα της Κολύμβησης θα πρέπει να διαβάσετε και να αποδεχθείτε (κατά το σκέλος που σας αφορά) τα κατωτέρω :

1. Η διδασκαλία του αντικειμένου στο κολυμβητήριο θα πραγματοποιείται από πτυχιούχους φυσικής αγωγής με ειδικότητα στην κολύμβηση.
2. Κάθε τμήμα θα συνοδεύεται από τον καθηγητή Φυσικής Αγωγής του σχολείου. Ο εκπαιδευτικός ΠΕ11 θα είναι παρών επιβλέποντας τα μαθήματα κολύμβησης και θα είναι υπεύθυνος για τη συνοδεία και την εποπτεία των μαθητών/τριων μέσα στα αποδυτήρια.
3. Ο αριθμός των διδασκόμενων μαθημάτων ανά τμήμα, είναι συνολικά δέκα (10) και καθένα εξ αυτών θα υλοποιείται εντός ενός διδακτικού δώρου.
4. Το ωρολόγιο πρόγραμμα του σχολείου θα τροποποιηθεί σύμφωνα με το πρόγραμμα του κολυμβητηρίου για την ενοποίηση δύο (2) διδακτικών ωρών του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής, (την Τρίτη, το τελευταίο δίωρο), προκειμένου να δημιουργηθεί ένα συνεχόμενο δίωρο. Το διδακτικό δίωρο θα περιλαμβάνει τη μετάβαση στο κολυμβητήριο, το μάθημα και την επιστροφή στη σχολική μονάδα.
5. Για τη συμμετοχή του μαθητή/τριας στο αντικείμενο της κολύμβησης απαραίτητα είναι, το έγκυρο Α.Δ.Υ.Μ., καθώς και η υπεύθυνη δήλωση του γονέα/κηδεμόνα που να συναινεί για τη μετακίνηση του/της μαθητή/τριας στο κολυμβητήριο (τα σχετικά έντυπα φυλάσσονται στο αρχείο του σχολείου). Χωρίς την υπεύθυνη δήλωση ο μαθητής δεν μπορεί να παρακολουθήσει το μάθημα της κολύμβησης. Έρχεται στο σχολείο και απασχολείται σε κάποια τάξη το διάστημα αυτό ή συνοδεύει απλώς το τμήμα του.
6. Κατά την παραμονή τους στο κολυμβητήριο, οι μαθητές/τριες θα πρέπει να τηρούν τους κανόνες ασφάλειας και υγιεινής, υιοθετώντας συμπεριφορές σεβασμού προς τον εαυτό τους, τους άλλους και το περιβάλλον.

Γενικοί κανόνες:

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

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

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

1. Μπορούν να αλλάξουν ρούχα μόνο μέσα στα αποδυτήρια.
2. Πρέπει να κάνουν ντους πριν την είσοδό τους στον 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 διάρκεια του μαθήματος πρέπει να πάρουν την άδεια του καθηγητή Φυσικής Αγωγής. Δεν επιτρέπεται η ούρηση μέσα στο νερό.
4. Η είσοδός τους στον χώρο της πισίνας γίνεται μόνο μαζί με το υπόλοιπο τμήμα και με τη συνοδεία του καθηγητή-συνοδού.
5. Η είσοδός τους στον χώρο της πισίνας γίνεται φορώντας σαγιονάρες.
6. Η είσοδός τους στον χώρο της πισίνας γίνεται μέσα από τη δεξαμενή απολύμανσης των ποδιών (ποδόλουτρο).
7. Πρέπει να φορέσουν το σκουφάκι της κολύμβησης πριν την είσοδό τους στο νερό και να το βγάλουν μετά την έξοδό τους από αυτό.

8. Η είσοδος και η έξοδος από το νερό γίνεται μόνο από τα σκαλάκια ή τους βατήρες και μόνο μετά από εντολή των προπονητών. Δεν επιτρέπονται οι βουτιές από τα πλαϊνά της πισίνας, τα μακροβούτια και η άπνοια.
9. 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.
10. Σε περίπτωση που αντιμετωπίσουν κάποιο πρόβλημα υγείας απευθύνονται αμέσως στον/στην καθηγητή/τρια Φυσικής Αγωγής ή στο/στη γυμναστή/τρια-προπονητή/τρια.
11. Να μην αφήνουν πολύτιμα αντικείμενα στα αποδυτήρια. Η Δ/ση του κολυμβητηρίου δεν φέρει καμία ευθύνη σε περίπτωση απώλειάς τους.
12. 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.
13. Στα αποδυτήρια συνοδεύουν εκπαιδευτικοί του ίδιου φύλου, με ευθύνη για τη φροντίδα των παιδιών καθώς και με μέριμνα για τη χρησιμοποίηση του χώρου χωρίς την παρουσία ενηλίκων.

Τονίζεται στους/στις μαθητές/τριες ότι, για λόγους ασφάλειας, απαγορεύεται αυστηρά:

1. Να περπατάνε ξυπόλητοι/ες στους χώρους της πισίνας και των αποδυτηρίων.
2. Να τρέχουν και να παίζουν στους χώρους της πισίνας και των αποδυτηρίων.
3. Να παίζουν μέσα στο νερό, χωρίς την εντολή του γυμναστή-προπονητή.
4. Να μεταφέρουν αιχμηρά ή/και γυάλινα αντικείμενα στον χώρο της πισίνας.
5. Να μασούνε τσίγλα ή καραμέλα την ώρα του μαθήματος (υπάρχει κίνδυνος πνιγμού).
6. Να φορούν κοσμήματα, ρολόγια κάθε είδους κ.α. (κίνδυνος σοβαρού τραυματισμού ή απώλειας του αντικειμένου) κατά τη διάρκεια του μαθήματος.
7. 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.).
8. 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 ντους 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 μαγιά και το μπουρνούζι να στεγνώνουν καλά μέχρι το επόμενο μάθημα.
- να μην κολυμπούν όταν έχουν πυρετό ή ανοιχτό τραύμα.

Τι πρέπει να προσέχουν όσον αφορά στο 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 κολύμβησης, είναι προτιμότερο να μην πιούν γάλα το πρωί, αλλά να μην ξεχάσουν να φάνε κάτι ελαφρύ.
- Όταν έχουν την τρίτη και τέταρτη ώρα κολύμβησης, τρώνε το πρωινό τους και μπορούν μετά το μάθημα της κολύμβησης να φάνε το «δεκατιανό» τους.

- Όταν έχουν την πέμπτη και έκτη ώρα κολύμβηση, η δική μας δηλαδή περίπτωση, 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.

Προβλεπόμενη περίοδος έναρξης: ΜΑΡΤΙΟΣ 2018.

Ημέρα και Ώρα συμμετοχής: Κάθε Τρίτη (11:30π.μ – 13:15 π.μ) στο κολυμβητήριο Πετρούπολης.