**ΟΔΗΓΙΕΣ** **ΓΙΑ** **ΤΟ** **ΜΑΘΗΜΑ** **ΤΗΣ** **ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ**

Για την διευκόλυνση του μαθήματος της κολύμβησης και την εξασφάλιση της ομαλής εκπαιδευτικής διαδικασίας και της ασφάλειας των μαθητών, **παρακαλούμε** **να** **ακολουθείτε** **τις** **παρακάτω** **οδηγίες** **:**

1. Η διδασκαλία του αντικειμένου της κολύμβησης στο κολυμβητήριο θα πραγματοποιείται από Εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής εξειδικευμένους στο μάθημα της κολύμβησης**.**

2.Υποχρέωση των Συνοδών- Εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής είναι να φροντίζουν για την ομαλή μετάβαση και αποχώρηση των μαθητών στο χώρο του κολυμβητηρίου και να είναι υπεύθυνοι για την εποπτεία στο χώρο των αποδυτηρίων και του περιβάλλοντος χώρου της πισίνας.

3.Ο αριθμός των διδασκόμενων μαθημάτων ανά τμήμα, είναι συνολικά δέκα έως δώδεκα ( 10-12) ανά τρίμηνο και καθένα εξ αυτών θα υλοποιείται εντός ενός διδακτικού δίωρου.

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, προκειμένου να δημιουργηθεί ένα συνεχόμενο δίωρο βάσει της εγκυκλίου με ημ/νία 08-08-2016 και Αρ. Πρωτ.: 131179/Δ5. **Το** **διδακτικό** **δίωρο** **θα** **περιλαμβάνει** **τη** **μετάβαση** **στο** **κολυμβητήριο,** **το** **μάθημα** **και** **την** **επιστροφή** **τους** **στη** **σχολική** **μονάδα.**

5.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:

**Υποχρεωτικά**

 **μαγιό**

#  κολυμβητικό σκουφάκι

 **πετσέτα** **ή** **μπουρνούζι**

 **σαγιονάρες** (κατά προτίμηση πλαστικές, για την αποφυγή ολισθηρότητας)

 **μάλλινο** **σκουφάκι** **και** **κασκόλ** **για** **την** **προστασία** **του** **κεφαλιού** **και** **της** **μύτης** **μετά** **το** **μάθημα** **(** **χειμώνας)**

**Προαιρετικά**

#  γυαλάκια κολυμβητηρίου

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

1. Μπορούν να αλλάξουν ρούχα μόνο μέσα στα αποδυτήρια.
2. Πρέπει να κάνουν ντουζ 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 συνοδεύονται πάντα από τον Εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής ή το Συνοδό. Σε καμία περίπτωση δεν επιτρέπεται η ούρηση μέσα στο νερό.
4. Η είσοδος τους στον χώρο της πισίνας γίνεται μόνο μαζί με το υπόλοιπο τμήμα και με τη συνοδεία του Εκπαιδευτικού-Συνοδού.
5. Η είσοδος τους στον χώρο της πισίνας γίνεται φορώντας σαγιονάρες.
6. Η είσοδό τους στον χώρο της πισίνας γίνεται μέσα από την δεξαμενή απολύμανσης των ποδιών (ποδόλουτρο-στο Παγκρήτιο Στάδιο).
7. Πρέπει να φορέσουν το σκουφάκι της κολύμβησης πριν την είσοδο 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 εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής –Υπεύθυνους για τη διδασκαλία. 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 Εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής –Υπεύθυνους για τη διδασκαλία ,να κολυμπούν ήρεμα και μόνο στις διαδρομές που τους υποδεικνύουν ,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 Εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής-Υπεύθυνο για τη διδασκαλία του μαθήματος ή στον Εκπαιδευτικό-Συνοδό Φυσικής Αγωγής.
11. Να μην αφήνουν πολύτιμα αντικείμενα στα αποδυτήρια. Η Δ/νση 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 ιδίου φύλου (κατά προτεραιότητα), με ευθύνη για τη φροντίδα των παιδιών καθώς και με μέριμνα για τη χρησιμοποίηση του χώρου χωρίς την παρουσία ενηλίκων.
14. Οι  **Εκπαιδευτικοί Παράλληλης Στήριξης** **είναι υποχρεωτικό να βρίσκονται κοντά στα παιδιά** στον περιβάλλοντα   χώρο της πισίνας κατά την ώρα διδασκαλίας του μαθήματος και να έχουν μαζί τους παντόφλες ή ποδονάρια.

## 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 Εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής.
4. Να μεταφέρουν αιχμηρά ή/και γυάλινα αντικείμενα στο χώρο της πισίνας.
5. Να μασούνε τσίχλα 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 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 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 πιούν 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.

 Όταν έχουν την πέμπτη και έκτη ώρα κολύμβηση , 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.