**ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΣΤΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ**

Αγαπητοί γονείς σας ενημερώνουμε ότι σύμφωνα με το Αναλυτικό πρόγραμμα της Φυσικής Αγωγής ξεκινάει το υποχρεωτικό μάθημα της κολύμβησης για τους μαθητές και τις μαθήτριες της **Γ΄ ( και Δ΄ στα χωριά) τάξης** που φοιτούν στα δημοτικά σχολεία της **Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης του Δήμου Κιλκίς**. Σκοπός της διδασκαλίας της κολύμβησης στους μαθητές και τις μαθήτριες είναι η απόκτηση κολυμβητικής παιδείας/επάρκειας στοχεύοντας στην αποφυγή του πνιγμού, την εξοικείωση των παιδιών με το υδάτινο στοιχείο, την απόκτηση βιωματικής γνώσης των βασικών κανόνων ασφαλείας και υγιεινής, παράγοντες οι οποίοι συμβάλλουν στην γνώση βασικών δεξιοτήτων ζωής. Τα μαθήματα είναι δωρεάν, θα πραγματοποιηθούν από **31/03/2025** έως **12/06/2025** στο κολυμβητήριο Αλέξανδρος (θερμαινόμενη ανοικτή πισίνα) και ο αριθμός τους ορίζεται σε **οκτώ (8)** ανά τμήμα.

Η μετακίνηση των μαθητών – μαθητριών θα γίνεται με λεωφορείο που θα διατίθεται **ΔΩΡΕΑΝ** από την Περιφερειακή Ενότητα Κιλκίς.

Σε περίπτωση δυσμενών καιρικών συνθηκών, το μάθημα θα γίνεται θεωρητικό. **Σε κάθε περίπτωση θα λαμβάνονται υπόψη οι ιδιαίτερες συνθήκες της κάθε ημέρας για την προστασία των μαθητών/μαθητριών.**

**Οδηγίες για το μάθημα της κολύμβησης**

**Γενικοί κανόνες:**

Για τη συμμετοχή τους στο μάθημα οι μαθητές/τριες θα πρέπει να έχουν μαζί τους σε μικρό αθλητικό σάκο ή τσάντα:

**ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ:**

• **μαγιό (κατά προτίμηση αθλητικό)**

**• κολυμβητικό σκουφάκι (παιδιά με πολλά μακριά μαλλιά ίσως διπλό)**

**• πετσέτα ή μπουρνούζι (έξτρα πετσέτα για τα μακριά μαλλιά)**

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

**• γυαλάκια κολυμβητηρίου (προαιρετικά)**

**• μάλλινο σκουφάκι για την προστασία του κεφαλιού μετά το μάθημα.**

**• Μία επιπλέον αλλαξιά με στεγνά ρούχα σε περίπτωση που βραχούν αυτά που θα**

**φορούν τα παιδιά.**

**• σακούλα για τα βρεγμένα**

**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 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 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 καθηγητή-συνοδού.

5. Η είσοδος τους στον χώρο της πισίνας γίνεται φορώντας σαγιονάρες.

6. Πρέπει να φορέσουν το σκουφάκι της κολύμβησης πριν την είσοδο τους στο νερό και

ΜΟΝΟ μετά την έξοδό τους από αυτό ΜΠΟΡΟΥΝ να το βγάλουν. (μετά το τελευταίο ντους)

7. 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.

8. 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.

9. Σε περίπτωση που αντιμετωπίσουν κάποιο πρόβλημα υγείας απευθύνονται αμέσως

στον/στην καθηγητή/τρια Φυσικής Αγωγής ή στο/στη γυμναστή/τρια-προπονητή/τρια.

10. Να μην έχουν μαζί τους και 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, με ευθύνη για τη

φροντίδα των παιδιών καθώς και με μέριμνα για τη χρησιμοποίηση του χώρου χωρίς την

παρουσία ενηλίκων.

**Προσοχή οι μαθητές/τριες ότι, για λόγους ασφάλειας, ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ ΑΥΣΤΗΡΑ:**

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 στο χώρο της πισίνας.

5. Να μασούν 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 την

απολύμανση του νερού της δεξαμενής), ή εξοπλισμού θαλάσσης και κατάδυσης (όπως

μάσκες, σωσίβια, βατραχοπέδιλα κ.λπ.).

8. Να εισέρχονται στην πισίνα 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 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 τρίτη και τέταρτη ώρα κολύμβηση, τρώνε στο σπίτι 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, τα πατατάκια και όλα τα συναφή προϊόντα.