

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

Για τη συμμετοχή σας στο μάθημα θα πρέπει να έχετε μαζί σας:

- ✓ 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.

Στο χώρο του κολυμβητηρίου:

1. Μπορείτε να αλλάξετε ρούχα μόνο μέσα στα αποδυτήρια.
2. Πρέπει να κάνετε ντους πριν μπειτε στο χώρο της πισίνας.
3. Πρέπει να πάτε τουαλέτα πριν το μάθημα. Σε περίπτωση που θα χρειαστεί να πάτε στην τουαλέτα την ώρα του μαθήματος πρέπει να πάρετε την άδεια τους/της Γυμναστή/-ριας που σας κάνει τα μαθήματα κολύμβησης. Σε καμία περίπτωση δεν επιτρέπεται η ούρηση μέσα στο νερό.
4. Η είσοδος σας στον χώρο της πισίνας γίνεται μόνο μαζί με το υπόλοιπο τμήμα και με τη συνοδεία του/της Εκπαιδευτικού του σχολείου σας.
5. Μπαίνετε στον χώρο της πισίνας φορώντας σαγιονάρες.
6. Πρέπει να φορέσετε το σκουφάκι της κολύμβησης πριν μπειτε στο νερό και να το βγάλετε όταν βγείτε από το νερό.
7. Μπαίνετε και βγαίνετε από το νερό μόνο από τα σκαλάκια ή τους βατήρες και μόνο μετά από εντολή τους/της Γυμναστή/-ριας που σας κάνει τα μαθήματα κολύμβησης. Δεν επιτρέπονται οι βουτιές από τα πλαϊνά της πισίνας, τα μακροβούτια, και η άπνοια.
8. Την ώρα του μαθήματος πρέπει να ακολουθείται τις οδηγίες τους/της Γυμναστή/-ριας που σας κάνει τα μαθήματα κολύμβησης, να κολυμπάτε ήρεμα και μόνο στις διαδρομές που σας λένε, να συμπεριφέρεστε καλά σε όλους, να σέβεστε τους κανόνες λειτουργίας του κολυμβητηρίου και να θυμάστε ότι ο χώρος δεν είναι μόνο δικός σας αλλά και των άλλων.
9. Σε περίπτωση που έχετε κάποιο πρόβλημα απευθύνεστε αμέσως στον/στην Γυμναστή/-ριας που σας κάνει τα μαθήματα κολύμβησης.
10. Να μην αφήνετε πολύτιμα αντικείμενα στα αποδυτήρια. Η Δ/νση του κολυμβητηρίου δεν φέρει καμία ευθύνη σε περίπτωση απώλειάς τους.
11. Όταν έρχεστε στο κολυμβητήριο να φοράτε 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 σας ταλαιπωρήσουν και θα αργήσετε να ντυθείτε.
12. Στα αποδυτήρια θα σας συνοδεύουν ο/η Γυμναστής του Σχολείου σας και ο/η Γυμναστής/-ρια που κάνει τα μαθήματα κολύμβησης.

Για λόγους ασφάλειας, απαγορεύεται αυστηρά:

1. Να περπατάτε ξυπόλητοι/ες στους χώρους της πισίνας και των αποδυτηρίων.
2. Να τρέχετε και να παίζετε στους χώρους της πισίνας και των αποδυτηρίων.
3. Να παίζετε μέσα στο νερό, χωρίς την εντολή τους/της Γυμναστή/-ριας που σας κάνει τα μαθήματα κολύμβησης.
4. Να μεταφέρετε αιχμηρά ή/και γυάλινα αντικείμενα στο χώρο της πισίνας.
5. Να μασάτε τσίχλα ή καραμέλα την ώρα του μαθήματος (υπάρχει κίνδυνος πνιγμού).
6. Να φοράτε κοσμήματα, ρολόγια κάθε είδους κ.α. (κίνδυνος σοβαρού τραυματισμού ή απώλειας του αντικειμένου) κατά τη διάρκεια του μαθήματος.
7. Να κάνετε 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. Να μπείτε στην πισίνα αν έχετε ανοιχτές πληγές, πρόσκαιρη δερματοπάθεια, πάσχετε από μεταδοτική νόσο ή έχετε κάποια ίωση.

Μετά το μάθημα θα πρέπει:

- να κάνετε ντους όταν βγείτε από την πισίνα,
- να στεγνώνετε καλά τα πόδια σας πριν βάλετε τα παπούτσια σας,
- να αερίζετε καλά τα πόδια και τα παπούτσια σας,
- να αλλάζετε συχνά κάλτσες, φροντίζοντας να είναι στεγνές και καθαρές,
- να απλώνετε στο σπίτι το μαγιό και το μπουρνούζι σας, να στεγνώνουν καλά μέχρι το επόμενο μάθημα,
- να μην κολυμπάτε όταν έχετε πυρετό ή ανοιχτό τραύμα.

Τι πρέπει να προσέχετε 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 έχετε την 1^η και 2^η ώρα κολύμβησης, είναι προτιμότερο να μην πιείτε γάλα το πρωί, αλλά να φάτε κάτι ελαφρύ.
- Όταν έχετε την 3^η και 4^η ώρα κολύμβησης, τρώτε το πρωινό σας και μπορείτε μετά το μάθημα της κολύμβησης να φάτε το «δεκατιανό» σας.
- Όταν έχετε την 5^η και 6^η ώρα κολύμβησης, τρώτε κανονικά το πρωινό σας και στο πρώτο μεγάλο διάλειμμα μπορείτε να φάτε ένα ελαφρύ σνακ.
- Πρέπει να αποφεύγετε τις τυρόπιτες, σπανακόπιτες, τα κρουασάν σοκολάτας, τα γεμιστά τσουρέκια με κρέμα και γλάσο, τα πατατάκια και όλα τα συναφή προϊόντα.