

Οδηγίες Κολύμβησης

Με ιδιαίτερη χαρά και ενθουσιασμό σας καλωσορίζουμε στο μάθημα κολύμβησης, μια εμπειρία που υπόσχεται να προσφέρει πολλά περισσότερα από απλά τεχνικές και κινήσεις στο νερό. Σήμερα κάνουμε το πρώτο βήμα σε ένα ταξίδι γεμάτο προκλήσεις, ανακαλύψεις, χαρές και στιγμές που θα χαραχθούν βαθιά στη μνήμη μας.

Η κολύμβηση δεν είναι απλώς ένα άθλημα, είναι μια ευκαιρία για τα παιδιά να δυναμώσουν όχι μόνο το σώμα τους αλλά και την ψυχή τους. Στην πισίνα, κάθε παιδί θα μάθει να εμπιστεύεται τον εαυτό του, να ξεπερνά τους φόβους του, να νιώθει τη χαρά του νερού να το αγκαλιάζει και να του δίνει αυτοπεποίθηση. Το νερό είναι σαν τη ζωή: άλλοτε ήρεμο, άλλοτε ταραγμένο, μα πάντα εκεί, έτοιμο να μας διδάξει υπομονή και αντοχή.

Για τα παιδιά, η κολύμβηση είναι κάτι πολύ παραπάνω από μια άσκηση - είναι ένα παιχνίδι που τους διδάσκει να συνεργάζονται, να επιμένουν, να προσπαθούν ξανά και ξανά μέχρι να πετύχουν. Θα μάθουν να αναπνέουν σωστά, να κινούνται αρμονικά και να χτίζουν τη δύναμη που χρειάζονται για να κατακτήσουν κάθε τους στόχο. Αλλά πάνω απ' όλα, θα μάθουν πως μπορούν να αντιμετωπίζουν κάθε πρόκληση με θάρρος και χαμόγελο.

Αγαπητοί γονείς, είναι υπέροχο να βλέπετε τα παιδιά σας να μεγαλώνουν, να εξελίσσονται, να γίνονται μικροί ήρωες της καθημερινότητας. Στην πισίνα, ακόμα και με μόλις δέκα μαθήματα θα τα δείτε να αποκτούν όχι μόνο σωματική ευεξία αλλά και ψυχική δύναμη. Θα χτίσουν αναμνήσεις και ψυχικές αντοχές, θα μάθουν να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους και να μετατρέπουν τον κόπο σε θρίαμβο.

Ας υποστηρίξουμε αυτά τα παιδιά με αγάπη και εμπιστοσύνη, καθώς ετοιμάζονται να βουτήξουν σε αυτό το ταξίδι - ένα ταξίδι όπου το σώμα, το μυαλό και η καρδιά δουλεύουν μαζί, μαθαίνοντας τη χαρά της κίνησης και της αυτογνωσίας.

Είμαστε όλοι μαζί, και είμαστε εδώ για να τα καμαρώσουμε σε κάθε βουτιά, σε κάθε προσπάθεια, σε κάθε τους νίκη.

1. Γενικοί κανόνες για τη συμμετοχή των μαθητών στο μάθημα κολύμβησης

Οι μαθητές, θα πρέπει να έχουν μαζί τους:

- Μαγιό,
- Κολυμβητικό σκουφάκι,
- Πετσέτα ή μπουρνούζι,
- Σαγιονάρες,
- Γυαλάκια κολυμβητηρίου,
- Σαμπουάν και αφρόλουτρο,
- Μάλλινο σκουφάκι για την προστασία του κεφαλιού μετά το μάθημα.

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

1. Μπορούν να αλλάζουν ρούχα μόνο μέσα στα αποδυτήρια.
2. Πρέπει να κάνουν ντους πριν την είσοδό τους στον χώρο της πισίνας.
3. Πρέπει να κάνουν χρήση τουαλέτας πριν 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. Σε καμιά περίπτωση δεν επιτρέπεται η ούρηση μέσα στο νερό.
4. Η είσοδος του στο χώρο της πισίνας γίνεται μόνο μαζί με το υπόλοιπο τμήμα και με τη συνοδεία του καθηγητή συνοδού
5. Η είσοδος στο χώρο της πισίνας γίνεται φορώντας σαγιονάρες
6. Η είσοδος στο 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 βαθιές και μόνο μετά από εντολή των προπονητών. Δεν επιτρέπονται 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 εκπαιδευτικοί τους, 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 αντιμετωπίζουν κάποιο πρόβλημα υγείας απευθύνονται αμέσως στην/στον εκπαιδευτικό τους.
11. Να μην αφήνουν πολύτιμα αντικείμενα στα αποδυτήρια. Η διεύθυνση του κολυμβητηρίου δεν φέρει καμιά ευθύνη σε περίπτωση απώλειας 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 φίλου με ευθύνη για τη φροντίδα των παιδιών καθώς και με μέριμνα για τη χρησιμοποίηση του χώρου χωρίς την παρουσία άλλων ενηλίκων

Τονίζεται στους μαθητές/μαθήτριες ότι για λόγους ασφάλειας απαγορεύεται αυστηρά:

1. Να περπατάνε ξυπόλητοι /ξυπόλητες 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 της/του εκπαιδευτικού
4. Να μεταφέρουν αιχμηρά αντικείμενα στο χώρο της πισίνας
5. Να μασάνε τσίχλα ή καραμέλα την ώρα του μαθήματος (υπάρχει κίνδυνος πνιγμού)
6. Να φορούν κοσμήματα, ρολόγια κάθε είδους κα (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 κλπ)
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 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 της κολύμβησης

Η κολύμβηση για λόγους ασφάλειας επιτρέπεται αφού έχουν περάσει τουλάχιστον τρεις ώρες από το τελευταίο γεύμα.

- Όταν έχουν την πρώτη και δεύτερη ώρα κολύμβησης, είναι προτιμότερο να μη 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 κολύμβησης, τρώνε κανονικά το πρωινό τους και στο πρώτο μεγάλο διάλειμμα μπορούν να φάνε ένα ελαφρύ σνακ πρέπει να αποφεύγουν τις τυρόπιτες, σπανακόπιτες, τα κρουασάν σοκολάτα, τα γεμιστά τσουρέκια με κρέμα και γλάσο, τα πατατάκια και όλα τα συναφή προϊόντα.