**Εφαρμογή του αντικειμένου της κολύμβησης στο πλαίσιο του μαθήματος Φυσικής Αγωγής (Γ΄ τάξη)**

**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**.

**Επίσης σας αποστέλλουμε τους κανονισμούς λειτουργίας και υγιεινής των κολυμβητηρίων που θα πρέπει να τηρούν οι μαθητές/τριες κατά την διάρκεια του μαθήματος.**

1. Οι μαθητές/τριες χρησιμοποιούν μόνο τα αποδυτήρια για να αλλάζουν τα ρούχα τους. Πριν εισέλθουν στην πισίνα θα πρέπει να κάνουν πολύ καλό λουτρό καθαριότητας, χρησιμοποιώντας μόνο νερό και όχι σαπούνι ή σαμπουάν και να περάσουν από την δεξαμενή απολύμανσης των ποδιών
2. Το **σκουφάκι** της κολύμβησης πρέπει να το φορούν πριν την είσοδο στην πισίνα και να το βγάζουν μετά την έξοδό τους από αυτή.
3. Χρήση της τουαλέτας γίνεται πριν από το μάθημα και κατά την διάρκειά του με άδεια.
4. Η είσοδος των μαθητών στο νερό πρέπει να γίνεται προσεκτικά από τις σκάλες ή από τους βατήρες, αφού δοθεί η εντολή από τους καθηγητές Φ.Α ,αφού πρώτα ελέγξουν σχολαστικά τον χώρο μήπως υπάρχει άλλος κολυμβητής.
5. Την ώρα της κολύμβησης οι μαθητές πρέπει να κολυμπούν ήρεμα, 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.
6. Το φτύσιμο και το φύσημα της μύτης γίνεται στην υπερχείλιση της πισίνας.
7. Σε περίπτωση που κάποιος μαθητής/τρια αντιμετωπίσει πρόβλημα υγείας απευθύνεται αμέσως στον καθηγητή προπονητή.
8. Στην τσάντα για το κολυμβητήριο καλό είναι να υπάρχει ένα επιπλέον ζευγάρι κάλτσες και εσώρουχα.

**ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ ΑΥΣΤΗΡΑ**

1. Η είσοδος στον χώρο του κολυμβητηρίου των μη ασκούμενων και των ασκούμενων χωρίς **σαγιονάρες ή ειδικές προστατευτικές σακούλες για τα πόδια**.
2. Η μεταφορά αιχμηρών αντικειμένων στον χώρο της πισίνας.
3. Το τρέξιμο και τα παιχνίδια στον χώρο των περιμετρικών διαδρομών και στον χώρο της πισίνας. Υπάρχει κίνδυνος να γλιστρήσουν.
4. Η είσοδος στο νερό, χωρίς να δοθεί η εντολή των καθηγητών Φ.Α-προπονητών.

Οι κολυμβητές πρέπει να φροντίζουν να διατηρούν τους χώρους του κολυμβητηρίου καθαρούς, όπως και τους προσωπικούς τους χώρους. Η έννοια της καθαριότητας είναι στενά συνδεδεμένη με τις έννοιες Αθλητισμός-Υγεία-Πολιτισμός.

**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 το πρώτο δίωρο κολύμβηση, είναι προτιμότερο να μην πιούν γάλα το πρωί, αλλά να φάνε κάτι ελαφρύ. .

• Όταν έχουν το δεύτερο δίωρο κολύμβηση , τρώνε το πρωινό τους και μπορούν μετά το μάθημα της κολύμβησης να φάνε το «δεκατιανό» τους.

• Όταν έχουν το τρίτο δίωρο 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.

\*απαγορεύεται το σουσαμένιο φαγητό (κυρίως κουλούρι) σε οποιοδήποτε γεύμα πριν από το μάθημα

**Η συμμετοχή και η παρακολούθηση του αντικειμένου της κολύμβησης στο πλαίσιο του μαθήματος της Φ.Α είναι υποχρεωτική.**

**Τα μαθήματα της κολύμβησης θα διεξαχθούν στο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΛΕΙΣΤΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΚΑΒΑΛΑΣ**