

Αγαπητοί γονείς

Ξεκινά και φέτος το πρόγραμμα της κολύμβησης για τους μαθητές της Γ' τάξης. Τα μαθήματα, για το σχολείο μας, θα διεξάγονται κάθε Τετάρτη στο Κολυμβητήριο Νεάπολης Θεσσαλονίκης ξεκινώντας από τα τέλη Μαρτίου 2023, και θα διαρκέσουν μέχρι και τον Μάιο. Για το παραπάνω διάστημα το πρόγραμμα μαθημάτων του σχολείου θα τροποποιηθεί. Θα ενημερωθείτε σχετικά. Προκειμένου να επιτευχθούν οι στόχοι του προγράμματος θα πρέπει να γνωρίζετε εσείς και τα παιδιά τα παρακάτω:

Από το σπίτι

- Οι μαθητές τρώνε κανονικά το πρωινό τους και κάτι ελαφρύ στο 1^ο διάλειμμα. Δεν καταναλώνουν οτιδήποτε άλλο πριν την κολύμβηση καθώς θα πρέπει να μεσολαβήσουν τουλάχιστον 3 ώρες από το τελευταίο γεύμα
- Φορούν αθλητική φόρμα (φαρδιά, βαμβακερή) κι όχι παντελόνια ή κολάν που θα προκαλέσουν ταλαιπωρία και αργοπορία στα αποδυτήρια

Μετακίνηση

- Οι μετακινήσεις θα γίνονται με ναυλωμένο λεωφορείο. Οι μαθητές θα αναχωρούν από το σχολείο στο τέλος της 4^{ης} ώρας και θα επιστρέφουν στο τέλος της 6^{ης} ώρας ή λίγο αργότερα, ανάλογα με την κίνηση στους δρόμους
- Το κόστος μετακίνησης είναι 2,5 - 3€/μάθημα, ανάλογα με τη συμμετοχή, και θα καταβάλλεται από τους μαθητές 2-3 ημέρες πριν από κάθε μάθημα κολύμβησης. Το ακριβές ποσό θα σας γνωστοποιηθεί μόλις οριστικοποιηθούν οι συμμετοχές
- Τα παιδιά θα συνοδεύονται από εκπαιδευτικούς του σχολείου

Πριν την κολύμβηση

- Αλλάζουν ρούχα στα αποδυτήρια (μαγιό, σκουφάκι, σαγιονάρες, μπουρνούζι, γυαλάκια)
- Μαζεύουν όλα τα πράγματά τους στο σάκο τους. Δεν αφήνουν εκτεθειμένο τίποτα στα αποδυτήρια και ειδικά πολύτιμα αντικείμενα. Τόσο η Δ/ση του κολυμβητηρίου όσο και οι εκπαιδευτικοί, που εμπλέκονται στο πρόγραμμα, δεν φέρουν ευθύνη σε περίπτωση απώλειάς τους
- Χρησιμοποιούν την τουαλέτα (για να μην διακόψουν αργότερα το μάθημα)
- Κάνουν ντουζ πριν την είσοδο στην πισίνα
- Στα αποδυτήρια τα παιδιά συνοδεύονται από τους εκπαιδευτικούς του σχολείου και τους προπονητές, πάντα ιδίου φύλου

Κατά τη διάρκεια του μαθήματος

- Η είσοδος στο χώρο της πισίνας θα γίνεται συγκροτημένα και με τη συνοδεία των εκπαιδευτικών του σχολείου
- Η κυκλοφορία στο χώρο της πισίνας και των αποδυτηρίων γίνεται μόνο με σαγιονάρες
- Η είσοδος στο νερό και η έξοδος από αυτό γίνεται αποκλειστικά από τα σκαλάκια ή τους βατήρες και μόνο μετά από εντολή των προπονητών. Δεν επιτρέπονται βουτιές από τα πλαϊνά της πισίνας, μακροβούτια και άπνοιες

- Πρέπει να ακολουθούν τις οδηγίες των προπονητών και τον κανονισμό λειτουργίας του κολυμβητηρίου
- Δεν προκαλούν φθορές στον εξοπλισμό που παρέχεται από το κολυμβητήριο
- Για οποιοδήποτε θέμα μπορούν να απευθύνονται στους προπονητές τους καθώς και στους συνοδούς
- Δεν επιτρέπεται η ούρηση στην πισίνα (θα πρέπει να επιστρέψουν στις τουαλέτες των αποδυτηρίων και να ξαναβγούν στο χώρο της πισίνας)

Μετά την κολύμβηση

- Επιστρέφουν με τη συνοδεία των εκπαιδευτικών και των προπονητών στα αποδυτήρια
- Κάνουν ντουζ με σαμπουάν και αφρόλουτρο
- Στεγνώνουν καλά (ειδικά τα μαλλιά και τα πόδια τους)
- Ντύνονται
- Μαζεύουν όλα τα πράγματά τους
- Αποχωρούν όλοι μαζί προς τα λεωφορεία, με τη συνοδεία των εκπαιδευτικών
- Μπορούν να φάνε κάτι ελαφρύ

Εξοπλισμός

Οι μαθητές θα πρέπει να διαθέτουν:

- **Μαγιό** (οποιοδήποτε τύπου, προτείνεται αθλητικό)
- Κολυμβητικό **σκουφάκι**
- **Μπουρνούζι** ή πετσέτα
- **Σαγιονάρες** (αντιολισθητικές)
- **Γυαλάκια** κολυμβητηρίου
- **Σαμπουάν** και αφρόλουτρο
- **Μάλλινο σκουφάκι** (για την επιστροφή)
- **Εσώρουχα - Κάλτσες**
- **Σακούλες** για τα βρεγμένα (σαγιονάρες, μαγιό, σκουφάκι)
- Ένα **σάκο** ή σακίδιο που θα χωράει όλα τα παραπάνω

Απαγορεύεται αυστηρά για λόγους ασφαλείας & υγιεινής:

- Να περπατούν χωρίς σαγιονάρες στα αποδυτήρια ή το χώρο της πισίνας
- Να τρέχουν στους παραπάνω χώρους
- Να παίζουν μέσα στο νερό χωρίς την εντολή των προπονητών
- Να μεταφέρουν αιχμηρά ή/και γυάλινα αντικείμενα στο χώρο της πισίνας
- Να μασούν τσίχλα ή καραμέλα την ώρα του μαθήματος (κίνδυνος πνιγμού)
- Να φορούν κοσμήματα, ρολόγια κ.α. (κίνδυνος τραυματισμού ή απώλειας)
- Να κάνουν χρήση αντηλιακών, προθερμαντικών αλοιφών, εξοπλισμού θαλάσσης και κατάδυσης (βατραχοπέδιλα, μάσκες, σωσίβια κ.α.)
- Η είσοδος στην πισίνα σε άτομα με ανοιχτές πληγές, πρόσκαιρη δερματοπάθεια, μεταδοτική νόσο ή οποιαδήποτε ίωση

Για οποιαδήποτε πληροφορία μη διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μας

Ο Δ/ντής

Κοσσυφίδης Αναστάσιος