

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΑΝΑΤΟΛΙΚΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ



Οδηγίες εφαρμογής για την διευκόλυνση του μαθήματος της κολύμβησης και την εξασφάλιση της ομαλής εκπαιδευτικής διαδικασίας και της ασφάλειας των μαθητών

1. Η διδασκαλία του αντικειμένου στο κολυμβητήριο θα πραγματοποιείται από μόνιμους και αναπληρωτές εκπαιδευτικούς ΠΕ11 με πρώτη ή δεύτερη ειδικότητα στο άθλημα της κολύμβησης ή με κατοχή άδειας ασκήσεως επαγγέλματος προπονητή στο άθλημα της κολύμβησης ή σε αθλήματα υγρού στίβου ή έχουν διδαχθεί το αντικείμενο της κολύμβησης. Η αναλογία εκπαιδευτών-μαθητών/τριων που θα τηρηθεί είναι ένας εκπαιδευτής/τρια προς δέκα (10) μαθητές/τριες.
2. Υποχρέωση των συνοδών εκπαιδευτικών είναι να εποπτεύουν και να φροντίζουν για την ομαλή διεξαγωγή του μαθήματος της κολύμβησης
3. Ο αριθμός των διδασκόμενων μαθημάτων ανά τμήμα, είναι συνολικά δέκα (10) και καθένα εξ αυτών θα υλοποιείται εντός ενός διδακτικού δώρου.
4. Το ωρολόγιο πρόγραμμα του σχολείου θα τροποποιείται σύμφωνα με το πρόγραμμα του κολυμβητηρίου για την ενοποίηση δύο (2) διδακτικών ωρών του μαθήματος της φυσικής αγωγής, προκειμένου να δημιουργηθεί ένα συνεχόμενο δώρο. Το διδακτικό δώρο θα περιλαμβάνει τη μετάβαση στο κολυμβητήριο, το μάθημα και την επιστροφή τους στη σχολική μονάδα.
5. Κατά την παραμονή τους στο κολυμβητήριο, οι μαθητές/τριες θα πρέπει να τηρούν τους κανόνες ασφάλειας και υγιεινής, υιοθετώντας συμπεριφορές σεβασμού προς τον εαυτό τους, τους άλλους και το περιβάλλον.

Οι μαθητές/τριες για τη συμμετοχή στο μάθημα θα πρέπει να έχουν μαζί τους **υποχρεωτικά:**

Μαγιό

κολυμβητικό σκουφάκι

πετσέτα ή μπουρνούζι

σαγιονάρες (κατά προτίμηση πλαστικές, για την αποφυγή ολισθηρότητας)

σαμπουάν και αφρόλουτρο

μάλλινο σκουφάκι και κασκόλ για την προστασία του κεφαλιού και της μύτης μετά το μάθημα

και προαιρετικά : γυαλάκια κολυμβητηρίου

Σύστασεις:

1. Οι μαθητές/τριες 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 θααργήσουν να ντυθούν.
2. Οι μαθητές/τριες που θα συμμετάσχουν στο διδακτικό αντικείμενο της κολύμβησης κατά το α΄ δίωρο μπορούν να φοράνε το μαγιό κάτω από τα ρούχα, ώστε η ενεργή συμμετοχή τους μέσα στο νερό να αυξηθεί.
3. Οι σχολικές μονάδες που θα συμμετάσχουν στο α΄δίωρο θα μπορούσαν να προγραμματίσουν τον σχεδιασμό μετακίνησης των τμημάτων με αναχώρηση στις 8.00 π.μ. για την έγκαιρη άφιξη των μαθητών/τριων στο χώρο του κολυμβητηρίου, ώστε να μην επηρεάζεται ο χρόνος της εκπαιδευτικής διαδικασίας μέσα στο νερό.

ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ ΣΥΝΕΝΟΗΣΗΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΟΥ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟΥ

Οι μαθητές/τριες στο χώρο του κολυμβητηρίου

1. Μπορούν να αλλάξουν ρούχα μόνο μέσα στα αποδυτήρια.
Πρέπει να κάνουν ντουζ πριν την είσοδο τους στο χώρο της πισίνας.
2. Πρέπει να κάνουν χρήση της τουαλέτας πριν από το μάθημα. Σε περίπτωση που θα χρειαστεί ναπάνε στην τουαλέτα κατά τη διάρκειά του μαθήματος πρέπει να πάρουν την άδεια του εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής. Σε καμία περίπτωση δεν επιτρέπεται η ούρηση μέσα στο νερό.
3. Η είσοδος τους στον χώρο της πισίνας γίνεται μόνο μαζί με το υπόλοιπο τμήμα και με τη συνοδεία του/της εκπαιδευτή/τριας.
4. Η είσοδος τους στον χώρο της πισίνας γίνεται φορώντας σαγιονάρες. Η είσοδό τους στον χώρο της πισίνας γίνεται μέσα από την δεξαμενή απολύμανσης των ποδιών (ποδόλουτρο).
5. Πρέπει να φορέσουν το σκουφάκι της κολύμβησης πριν την είσοδο τους στο νερό και να τοβγάλουν μετά την έξοδό τους από αυτό.
6. Η είσοδος και η έξοδος από το νερό γίνεται μόνο από τα σκαλάκια ή τους βατήρες και μόνο μετά από εντολή των εκπαιδευτών/τριων. Δεν επιτρέπονται οι βουτιές από τα πλαϊνά της πισίνας, τα μακροβούτια και η άπνοια.
7. Την ώρα του μαθήματος πρέπει να ακολουθούν τις οδηγίες των εκπαιδευτών/τριων, να κολυμπούν ήρεμα και μόνο στις διαδρομές που τους υποδεικνύουν οι εκπαιδευτές/τριες, 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.
8. Σε περίπτωση που αντιμετωπίσουν κάποιο πρόβλημα υγείας απευθύνονται αμέσως στον/στην ΕΦΑ του σχολείου ή στο/στην εκπαιδευτήρια.
9. Να μην αφήνουν πολύτιμα αντικείμενα στα αποδυτήρια. Η Δ/ση του κολυμβητηρίου δεν φέρει καμία ευθύνη σε περίπτωση απώλειας τους.
10. Στα αποδυτήρια συνοδεύουν εκπαιδευτικοί του ιδίου φύλου, με ευθύνη για τη φροντίδα των παιδιών καθώς και με μέριμνα για τη χρησιμοποίηση του χώρου.

7 ΣΥΝ 1 ΑΠΑΓΟΡΕΥΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΩΝ ΜΙΚΡΩΝ ΚΟΛΥΜΒΗΤΩΝ

Οι μαθητές/τριες απαγορεύεται:

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 μασούνε 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 τη χλωρίωση και απολύμανση του νερού της δεξαμενής), ή εξοπλισμού θαλάσσης και κατάδυσης (όπως μάσκες, σωσίβια, βατραχοπέδιλα κ.λπ.).
8. Η είσοδος στην πισίνα σε άτομα που έχουν ανοιχτές πληγές, πρόσκαιρη δερματοπάθεια, πάσχουν από μεταδοτική νόσο ή έχουν κάποια ίωση.

ΚΑΝΟΝΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Οι μαθητές/τριες πρέπει:

1. να κάνουν ντουζ μετά την έξοδό τους από την πισίνα
2. να στεγνώνουν καλά τα πόδια τους πριν βάλουν τα παπούτσια τους
3. να αερίζουν καλά τα πόδια τους και τα παπούτσια τους
4. να αλλάζουν συχνά κάλτσες, φροντίζοντας να είναι στεγνές και καθαρές
5. να απλώνουν στο σπίτι το μαγιό και το μπουρνούζι να στεγνώνουν καλά μέχρι το επόμενο μάθημα.
6. να μην κολυμπούν όταν έχουν πυρετό ή ανοιχτό τραύμα.

ΠΡΟΣΕΧΩ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΟΥ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

Η κολύμβηση, για λόγους ασφάλειας, επιτρέπεται αφού έχουν περάσει τουλάχιστον τρεις (3) ώρες από το τελευταίο γεύμα.

Οι μαθητές/τριες όταν έχουν:

1. το α' δίωρο κολύμβηση, είναι προτιμότερο να μην πιούν γάλα το πρωί, αλλά να μην ξεχάσουν να φάνε κάτι ελαφρύ (ξηρή τροφή)
2. β' δίωρο κολύμβηση, τρώνε το πρωινό τους και μπορούν μετά το μάθημα της κολύμβησης να φάνε το «δεκατιανό» τους.
3. το γ' δίωρο κολύμβηση, τρώνε κανονικά το πρωινό τους και στο πρώτο μεγάλο διάλειμμα μπορούν να φάνε ένα ελαφρύ σνακ (ξηρή τροφή).
Ισχυρή σύσταση να αποφεύγεται κατανάλωση επεξεργασμένων τροφών όπως τυρόπιτες, σπανακόπιτες, τα κρουασάν σοκολάτας, τα γεμιστά τσουρέκια με κρέμα και γλάσο, τα πατατάκια και άλλα συναφή προϊόντα του εμπορίου.

Μην ξεχνάμε, σε κάθε σχολική δραστηριότητα δεν εκπροσωπούμε μόνο τον εαυτό μας, αλλά την οικογένεια και το σχολείο μας.

Κώμη Κονακλή

(Υπεύθυνη Φ.Α.ΣΧ.Α. Πρωτοβάθμιας Αν. Θεσσαλονίκης)