



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ
ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

Ν. Σμύρνη, 20-12-2022
Αρ.Πρωτ.: 14889

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ Δ/ΝΣΗ Π.Ε. & Δ.Ε. ΑΤΤΙΚΗΣ
Δ/ΝΣΗ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
Δ' ΑΘΗΝΑΣ

ΠΡΟΣ: Όλα τα Δημόσια και Ιδιωτικά
Δημοτικά Σχολεία της Δ.Π.Ε. Δ'
Αθήνας

Ταχ. Δ/νση : Συγγρού 165
Τ.Κ. – Πόλη : 17121, Ν. Σμύρνη
Πληροφορίες : Αντώνης Παπαδόπουλος
Υπεύθυνος Φ.Α.Σχ.Α.
Τηλ. : 2131617391-2
e-mail : fysagogi@dide-d-ath.att.sch.gr

ΘΕΜΑ : «Οδηγίες και κανόνες για το μάθημα της κολύμβησης»

Για την καλύτερη προετοιμασία του μαθήματος της κολύμβησης, σας αποστέλλουμε γενικές οδηγίες και κανόνες.

Με ευθύνη των εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής, να ενημερωθούν οι μαθητές/τριες των Γ' τάξεων που θα συμμετάσχουν στο μάθημα.

Οι υπεύθυνοι εκπαιδευτικοί των αντίστοιχων τάξεων, αφού εκτυπώσουν το συνημμένο αρχείο pdf με τίτλο «ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ», να το διανεύουν στους/στις μαθητές/τριες των τάξεών τους με την επισήμανση να το διαβάσουν οι γονείς/κηδεμόνες τους.

Θα ακολουθήσει επίσημη ενημέρωση για την ακριβή ημερομηνία έναρξης των μαθημάτων για το Β' τρίμηνο.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΑΙ ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

Κάθε τμήμα θα συνοδεύεται από τον/την εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής ή εκπαιδευτικό που ανήκει στη σχολική μονάδα. Η συνοδεία ενός **επιπλέον** εκπαιδευτικού είναι απόλυτα θεμιτή. Ο/Η συνοδός εκπαιδευτικός είναι παρών επιβλέποντας τα μαθήματα κολύμβησης και μαζί με το δεύτερο συνοδό θα είναι υπεύθυνοι για τη συνοδεία και την **εποπτεία** των μαθητών/τριων μέσα στα αποδυτήρια.

Υποχρέωση των συνοδών εκπαιδευτικών είναι να **εποπτεύουν** και να φροντίζουν για την ομαλή διεξαγωγή του μαθήματος της κολύμβησης σε συνεργασία με τους διδάσκοντες εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής.

Το ωρολόγιο πρόγραμμα του σχολείου 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 περιλαμβάνει τη μετάβαση στο κολυμβητήριο, το μάθημα και την επιστροφή στη σχολική μονάδα.

Για τη συμμετοχή του μαθητή/τριας στο αντικείμενο της κολύμβησης απαραίτητα είναι, το **έγκυρο Α.Δ.Υ.Μ.**, καθώς και η **υπεύθυνη δήλωση του γονέα/κηδεμόνα που να συναινεί για τη μετακίνηση του/της μαθητή/τριας προς και από το κολυμβητήριο** (τα σχετικά έντυπα φυλάσσονται στο αρχείο του σχολείου).

Κατά τη διάρκεια υλοποίησης του κάθε μαθήματος, ο/η συνοδός εκπαιδευτικός υποχρεούται να φέρει **κατάσταση συμμετοχής** των μαθητών/τριων του σχολείου όπου αναγράφεται στα αντίστοιχα πεδία

Η συναίνεση του γονέα/κηδεμόνα και η εγκυρότητα του Α.Δ.Υ.Μ. (επισυνάπτεται υπόδειγμα κατάστασης Συμμετοχής σχολείου), σε δύο (2) αντίγραφα. Ένα αντίγραφο παραδίδεται στον διδάσκοντα εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής την πρώτη ημέρα του μαθήματος. Το δεύτερο αντίγραφο το φέρει σε όλα τα μαθήματα μαζί του.

Κατά την παραμονή τους στο κολυμβητήριο, οι μαθητές/τριες θα πρέπει να τηρούν τους κανόνες ασφαλείας και υγιεινής, υιοθετώντας συμπεριφορές σεβασμού προς τον εαυτό τους, τους άλλους και το περιβάλλον. Οι εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής των σχολικών μονάδων, οφείλουν να προετοιμάσουν κατάλληλα τους μαθητές/τριες του τμήματος.

Για τη συμμετοχή τους στο μάθημα οι μαθητές/τριες θα πρέπει να έχουν μαζί τους:

- μαγιό (κατά προτίμηση αθλητικό)
- κολυμβητικό σκουφάκι
- μπουρνούζι (ιδανικά με κουκούλα) ή ΜΕΓΑΛΗ πετσέτα, για να διευκολύνεται το άλλαγμα των ρούχων στα αποδυτήρια
- σαγιονάρες (κατά προτίμηση πλαστικές, για την αποφυγή ολισθηρότητας)
- γυαλάκια κολυμβητηρίου (προαιρετικά)
- μάλλινο σκουφάκι για την προστασία του κεφαλιού μετά το μάθημα.

Οι μαθητές/τριες θα πρέπει να γνωρίζουν ότι στο χώρο του κολυμβητηρίου

- Μπορούν να αλλάξουν ρούχα μόνο μέσα στα αποδυτήρια.
- Πρέπει να κάνουν ντουζ πριν την είσοδό τους στο χώρο της πισίνας.
- Πρέπει να κάνουν χρήση της τουαλέτας πριν από το μάθημα. Σε περίπτωση που θα χρειαστεί να πάνε στην τουαλέτα κατά τη διάρκειά του μαθήματος πρέπει να πάρουν την άδεια του διδάσκοντα εκπαιδευτικού. Σε καμία περίπτωση δεν επιτρέπεται η ούρηση μέσα στο νερό.
- Η είσοδος τους στον χώρο της πισίνας γίνεται μόνο μαζί με το υπόλοιπο τμήμα και με τη συνοδεία του εκπαιδευτικού.
- 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).
- Πρέπει να φορέσουν το σκουφάκι της κολύμβησης πριν την είσοδο τους στο νερό και να το βγάλουν αφού κάνουν ντουζ (πριν ντυθούν για την επιστροφή).
- Η είσοδος και η έξοδος από το νερό γίνεται μόνο από τα σκαλάκια ή τους βαθιές και μόνο μετά από εντολή των διδασκόντων εκπαιδευτικών. Δεν επιτρέπονται οι βουτιές από τα πλαϊνά της πισίνας, τα μακροβούτια, και η άπνοια.
- Την ώρα του μαθήματος πρέπει να ακολουθούν τις οδηγίες των διδασκόντων εκπαιδευτικών, να κολυμπούν ήρεμα και μόνο στις διαδρομές που τους υποδεικνύουν, 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.
- Σε περίπτωση που αντιμετωπίσουν κάποιο πρόβλημα υγείας, απευθύνονται αμέσως στους διδάσκοντες εκπαιδευτικούς και στον/στην συνοδό εκπαιδευτικό.
- Να μην αφήνουν πολύτιμα αντικείμενα στα αποδυτήρια. Η Δ/ση του κολυμβητηρίου δεν φέρει καμία ευθύνη σε περίπτωση απώλειάς τους.
- 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 καθυστερήσουν στο άλλαγμα των ρούχων.

Τονίζεται στους/στις μαθητές/τριες ότι, για λόγους ασφαλείας, ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ ΑΥΣΤΗΡΑ:

- Να περπατάνε ξυπόλητοι/ες στους χώρους της πισίνας και των αποδυτηρίων.
- Να τρέχουν και να παίζουν στους χώρους της πισίνας και των αποδυτηρίων.
- Να παίζουν μέσα στο νερό, χωρίς την εντολή των εκπαιδευτικών.
- Να μεταφέρουν αιχμηρά ή/και γυάλινα αντικείμενα στο χώρο της πισίνας.

- Να μασούνε τσίχλα ή καραμέλα την ώρα του μαθήματος (υπάρχει κίνδυνος πνιγμού).
- Να φορούν κοσμήματα, ρολόγια κάθε είδους κ.α. (κίνδυνος σοβαρού τραυματισμού ή απώλειας του αντικειμένου) κατά τη διάρκεια του μαθήματος.
- 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.).
- Η είσοδος στην πισίνα σε άτομα που έχουν ανοιχτές πληγές, πρόσκαιρη δερματοπάθεια, πάσχουν από μεταδοτική νόσο ή έχουν κάποια ίωση.

Επιπρόσθετοι κανόνες υγιεινής. Οι μαθητές/μαθήτριες θα πρέπει:

- Να κάνουν ντους μετά την έξοδό τους από την πισίνα. Δεν επιτρέπεται η χρήση σαμπουάν ή αφρόλουτρου.
- 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 μαγίο και το μπουρνούζι να στεγνώνουν καλά μέχρι το επόμενο μάθημα.
- Να μην κολυμπούν όταν έχουν πυρετό ή ανοιχτό τραύμα.

Συνημμένα : 1. Γενικές οδηγίες για το μάθημα της κολύμβησης (Ηλ. αρχείο pdf)
2. Υπόδειγμα κατάστασης συμμετοχής στην κολύμβηση (Ηλ. αρχείο word)

Ο Διευθυντής Π.Ε. Δ' Αθήνας

 Ιωάννης Κουμέντος