

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ-ΤΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

Για τη συμμετοχή στο μάθημα θα χρειαστώ:

- Μαγιό (κατά προτίμηση αθλητικό)
- Κολυμβητικό σκουφάκι
- Κολυμβητικά γυαλάκια (προαιρετικά)

Δεν επιτρέπονται αξεσουάρ (κοσμήματα, ρολόγια κ.α.). Υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού και απώλειας.

Για τον αθλητικό σάκο θα χρειαστώ:

- Σαγιονάρες
- Μπουρνούζι
- 2 μικρές πετσέτες (μαλλιών, ποδιών)
- Μάλλινο σκουφάκι (όλες τις περιόδους)
- Χτένα, παιδικές μπατονέτες
- Στεγνωτήρας μαλλιών (προαιρετικά)
- Δύο σακούλες

Δεν επιτρέπονται αντικείμενα αξίας (κινητά, τάμπλετ, χρυσαφικά κ.α.) Υπάρχει κίνδυνος απώλειας.

Για το μάθημα της κολύμβησης φορώ αθλητικά, άνετα ρούχα (φαρδιά) που διευκολύνουν την διαδικασία του ντυσίματος στα αποδυτήρια.

Στην πισίνα προσέχω :

- Να χρησιμοποιώ τις σαγιονάρες μου σε όλους τους χώρους
- Να κάνω ντους πριν και μετά την είσοδο στην πισίνα
- Να ΜΗΝ χρησιμοποιώ σαμπουάν και αφρόλουτρο κατά τη διάρκεια του ντους
- Να ΜΗΝ χρησιμοποιώ αντηλιακό εντός της πισίνας
- Να ακολουθώ τις οδηγίες των γυμναστών και να τηρώ τους κανόνες που διέπουν το χώρο όπως σε όλα τα μαθήματα στο σχολείο μου.

Διατροφικές οδηγίες προς τους γονείς των μαθητών

- **Κολύμβηση στο 1^ο δίωρο:** το πρωινό να είναι εύπεπτο. Μπορεί να περιλαμβάνει τσάι ή χαμομήλι με μέλι, μία μικρή φέτα ψωμί ή φρυγανιά με μέλι ή μαρμελάδα ή τυρί. Το δεκατιανό, μετά την κολύμβηση να είναι θρεπτικό και ενισχυμένο π.χ. φρούτο και ένα σάντουιτς με τυρί, αυγό, λαχανικά.
- **Κολύμβηση στο 2^ο δίωρο:** το πρωινό να είναι πλούσιο, για παράδειγμα γάλα με δημητριακά και ένα φρούτο, ή αυγό και τوست, ή δύο φέτες ψωμί με μαρμελάδα κ.α. Στο 1^ο διάλειμμα δεν τρώμε. Κατ' εξαίρεση όποιος δεν είχε δυνατότητα να φάει καλό πρωινό μπορεί να φάει ένα κράκερ ή λίγο κουλούρι Θεσσαλονίκης για να μπορέσει να ανταπεξέλθει στην προπόνηση. Όμοια το κολασιό μετά να είναι θρεπτικό.
- **Κολύμβηση στο 3^ο δίωρο:** Κατά τα παραπάνω, πλούσιο πρωινό και πολύ ελαφρύ δεκατιανό.

Η Υπεύθυνη Φυσικής Αγωγής και
Σχολικού Αθλητισμού Αν. Αττικής,
Χαρά Ρόμπου