



Οδηγίες Κολύμβησης

Ένα ταξίδι γεμάτο νερό, χαρά και αυτοπεποίθηση

Για γονείς, μαθητές και εκπαιδευτικούς • Γ' Διεύθυνση Π.Ε. Αθήνας



Λεωνίδας Καραϊσκος • Θεόδωρος Καρακατσάνης



Με ιδιαίτερη χαρά και ενθουσιασμό σας καλωσορίζουμε στο μάθημα κολύμβησης, μια εμπειρία που υπόσχεται να προσφέρει πολλά περισσότερα από απλά τεχνικές και κινήσεις στο νερό. Σήμερα κάνουμε το πρώτο βήμα σε ένα ταξίδι γεμάτο προκλήσεις, ανακαλύψεις, χαρές και στιγμές που θα χαραχθούν βαθιά στη μνήμη μας.

Η κολύμβηση δεν είναι απλώς ένα άθλημα, είναι μια ευκαιρία για τα παιδιά να δυναμώσουν όχι μόνο το σώμα τους αλλά και την ψυχή τους. Στην πισίνα, κάθε παιδί θα μάθει να εμπιστεύεται τον εαυτό του, να ξεπερνά τους φόβους του, να νιώθει τη χαρά του νερού, να το αγκαλιάζει και να του δίνει αυτοπεποίθηση. Το νερό είναι σαν τη ζωή: άλλοτε ήρεμο, άλλοτε ταραγμένο, μα πάντα εκεί, έτοιμο να μας διδάξει υπομονή και αντοχή.

Για τα παιδιά, η κολύμβηση είναι κάτι πολύ παραπάνω από μια άσκηση – είναι ένα παιχνίδι που τους διδάσκει να συνεργάζονται, να επιμένουν, να προσπαθούν ξανά και ξανά μέχρι να πετύχουν. Θα μάθουν να αναπνέουν σωστά, να κινούνται αρμονικά και να χτίζουν τη δύναμη που χρειάζονται για να κατακτήσουν κάθε τους στόχο. Αλλά πάνω απ' όλα, θα μάθουν πως μπορούν να αντιμετωπίζουν κάθε πρόκληση με θάρρος και χαμόγελο.

Αγαπητοί γονείς, είναι υπέροχο να βλέπετε τα παιδιά σας να μεγαλώνουν, να εξελίσσονται, να γίνονται μικροί ήρωες της καθημερινότητας. Στην πισίνα, ακόμα και με μόλις δέκα μαθήματα, θα τα δείτε να αποκτούν όχι μόνο σωματική ευεξία αλλά και ψυχική δύναμη. Θα χτίσουν αναμνήσεις και ψυχικές αντοχές, θα μάθουν να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους και να μετατρέπουν τον κόπο σε θρίαμβο.

Ας υποστηρίξουμε αυτά τα παιδιά με αγάπη και εμπιστοσύνη, καθώς ετοιμάζονται να βουτήξουν σε αυτό το ταξίδι – ένα ταξίδι όπου το σώμα, το μυαλό και η καρδιά δουλεύουν μαζί, μαθαίνοντας τη χαρά της κίνησης και της αυτογνωσίας.

🏊 Είμαστε όλοι μαζί, και είμαστε εδώ για να τα καμαρώσουμε σε κάθε βουτιά, σε κάθε προσπάθεια, σε κάθε τους νίκη. 🏊



Τι πρέπει να έχουν μαζί τους οι μαθητές

Βασικός εξοπλισμός

- ☛ Μαγιό
- ☛ Κολυμβητικό σκουφάκι
- ☛ Γυαλάκια κολυμβητηρίου
- ☛ Σαγιονάρες

Μετά το μάθημα

- ☛ Πετσέτα ή μπουρνούζι
- ☛ Μάλλινο σκουφάκι, για προστασία του κεφαλιού



Γενικοί κανόνες στο κολυμβητήριο

- 1 Οι μαθητές/μαθήτριες μπορούν να αλλάξουν ρούχα μόνο μέσα στα αποδυτήρια.
- 2 Πρέπει να κάνουν ντους πριν την είσοδό τους στον χώρο της πισίνας.
- 3 Πρέπει να κάνουν χρήση τουαλέτας πριν το μάθημα· αν χρειαστεί κατά τη διάρκειά του, ζητούν την άδεια του καθηγητή φυσικής αγωγής. Σε καμία περίπτωση δεν επιτρέπεται η ούρηση μέσα στο νερό.
- 4 Η είσοδος στον χώρο της πισίνας γίνεται μόνο μαζί με το υπόλοιπο τμήμα και με τη συνοδεία του καθηγητή-συνοδού.
- 5 Η είσοδος στον χώρο της πισίνας γίνεται φορώντας σαγιονάρες.
- 6 Η είσοδος γίνεται μέσα από τη δεξαμενή απολύμανσης των ποδιών (ποδόλουτρο).
- 7 Το σκουφάκι κολύμβησης φοριέται πριν την είσοδο στο νερό και βγαίνει μετά την έξοδο από αυτό.
- 8 Η είσοδος και η έξοδος από το νερό γίνεται μόνο από τα σκαλάκια ή τους βατήρες, μόνο μετά από εντολή των προπονητών. Δεν επιτρέπονται βουτιές από τα πλαϊνά, μακροβούτια ή άπνοια.
- 9 Την ώρα του μαθήματος ακολουθούν τις οδηγίες των γυμναστών/προπονητών, κολυμπούν ήρεμα και μόνο στις διαδρομές που τους υποδεικνύονται, με ευπρέπεια προς όλους και σεβασμό στους κανόνες — ο χώρος δεν είναι μόνο δικός τους.

10 Σε περίπτωση προβλήματος υγείας, απευθύνονται αμέσως στον εκπαιδευτικό τους.

11 Δεν αφήνουν πολύτιμα αντικείμενα στα αποδυτήρια· η διεύθυνση του κολυμβητηρίου δεν φέρει ευθύνη σε περίπτωση απώλειας.

12 Προτιμούν αθλητική φόρμα φαρδιά και βαμβακερή, που δεν κολλάει στο δέρμα (όχι κολάν ή τζιν), ώστε να ντύνονται εύκολα και γρήγορα.

13 Στα αποδυτήρια συνοδεύουν εκπαιδευτικοί του ίδιου φύλου, υπεύθυνοι για τη φροντίδα των παιδιών και για τη χρήση του χώρου χωρίς την παρουσία άλλων ενηλίκων.



Αυστηρά απαγορεύεται, για λόγους ασφάλειας,

1 Να περπατάνε ξυπόλητοι/ξυπόλητες 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 εντολή του/της εκπαιδευτικού.

4 Να μεταφέρουν αιχμηρά αντικείμενα στον χώρο της πισίνας.

5 Να μασάνε τσίχλα ή καραμέλα την ώρα του μαθήματος (κίνδυνος πνιγμού).

6 Να φορούν κοσμήματα ή ρολόγια κατά τη διάρκεια του μαθήματος (κίνδυνος τραυματισμού ή απώλειας).

7 Να κάνουν χρήση αντηλιακών ή προθερμαντικών αλοιφών (καταστρέφουν τη χλωρίωση) ή εξοπλισμού θαλάσσης/κατάδυσης (μάσκες, σωσίβια, βατραχοπέδιλα κ.λπ.).

8 Η είσοδος στην πισίνα απαγορεύεται σε άτομα με ανοιχτές πληγές, πρόσκαιρη δερματοπάθεια, μεταδοτική νόσο ή ίωση.



Επιπρόσθετοι κανόνες υγιεινής

- ✓ Κάνουν ντους μετά την έξοδό τους από την πισίνα.
- ✓ Στεγνώνουν καλά τα πόδια τους πριν βάλουν τα παπούτσια.
- ✓ Αερίζουν καλά τα πόδια και τα παπούτσια τους.
- ✓ Αλλάζουν συχνά κάλτσες, φροντίζοντας να είναι στεγνές και καθαρές.
- ✓ Απλώνουν στο σπίτι το μαγίο και το μπουρνούζι, ώστε να στεγνώνουν καλά μέχρι το επόμενο μάθημα.
- ✓ Δεν κολυμπούν όταν έχουν πυρετό ή ανοιχτό τραύμα.



Τι να προσέχουμε με το φαγητό πριν το μάθημα

Η κολύμβηση, για λόγους ασφαλείας, επιτρέπεται αφού έχουν περάσει **τουλάχιστον τρεις ώρες** από το τελευταίο γεύμα.

Ωρα μαθήματος	Τι προτείνεται
1η & 2η ώρα	Καλύτερα να μην πιουν γάλα το πρωί, αλλά να μη φύγουν χωρίς να φάνε κάτι ελαφρύ.
3η & 4η ώρα	Τρώνε κανονικά το πρωινό τους· μετά το μάθημα μπορούν να φάνε το δεκατιανό τους.
5η & 6η ώρα	Τρώνε κανονικά πρωινό· στο πρώτο διάλειμμα, ελαφρύ σνακ — αποφεύγοντας τυρόπιτες, σπανακόπιτες, κρουασάν σοκολάτα, γεμιστά τσουρέκια με κρέμα/γλάσο, πατατάκια και συναφή.



Τίτλος συζήτησης: «Κολύμβηση: Το παιχνίδι που προστατεύει και δυναμώνει»

Ξεκινήστε με ερωτήσεις που τραβούν το ενδιαφέρον των παιδιών:

«Ξέρετε ότι η κολύμβηση είναι ένα από τα πιο διασκεδαστικά και ταυτόχρονα πιο υγιεινά αθλήματα;»

«Γιατί νομίζετε ότι είναι σημαντικό να ξέρουμε να κολυμπάμε;»

Στη συνέχεια, παρουσιάστε τα βασικά οφέλη:

Σωματική υγεία

Ανάπτυξη των μυών και ενίσχυση του καρδιαγγειακού συστήματος.

Ασφάλεια

Μαθαίνουμε να προστατευόμαστε στο νερό — σημαντικό για μια χώρα με θάλασσες όπως η Ελλάδα.

Διασκέδαση & χαρά

Παιχνίδι με φίλους, εξερεύνηση της θάλασσας, διασκέδαση χωρίς κίνδυνο.

Αυτοπεποίθηση

Κατακτώντας νέες δεξιότητες, τα παιδιά νιώθουν πιο δυνατά και σίγουρα.

Συνεργασία & υπομονή

Στο μάθημα κολύμβησης τα παιδιά μαθαίνουν να συνεργάζονται και να δείχνουν υπομονή καθώς βελτιώνονται.

Κλείστε τη συζήτηση με μια ερώτηση που ενθαρρύνει τη σκέψη: «Τι πιστεύετε ότι θα μας μάθει η κολύμβηση εκτός από το να κολυμπάμε;»

Μια άλλη ιδέα αξιοποίησης μέσα στην τάξη είναι να παρακολουθήσετε το σχετικό βίντεο:

 e-swimming.weebly.com



ΚΑΛΗ ΜΑΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!



Λεωνίδας Καραΐσκος

Υπεύθυνος Φυσικής Αγωγής και Σχολικού Αθλητισμού Γ' Αθήνας

Θεόδωρος Καρακατσάνης

Συντονιστής Μαθήματος Κολύμβησης Γ' Αθήνας · 6936984748