

ΟΔΗΓΙΕΣ , ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΠΡΟΣ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ, ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΚΗΔΕΜΟΝΕΣ

Παρακαλούμε τα παιδιά και τους κηδεμόνες τους, να φροντίζουν για την τήρηση των παρακάτω κανόνων υγιεινής και ασφάλειας:

- **Εάν το ημερήσιο ωρολόγιο πρόγραμμα αναφέρει την Κολύμβηση, οι γονείς / κηδεμόνες πρέπει το πρωί να φέρνουν τα παιδιά κατευθείαν στο Κολυμβητήριο (ΔΑΚ ΠΟΛΙΤΕΙΑ- Δεξαμενής 3) και από εκεί να τα παραλαμβάνουν το μεσημέρι διότι για την συγκεκριμένη ημέρα, όλο το Πρόγραμμα τους θα διεξάγεται στο Κολυμβητήριο.
Επίσης εάν το μάθημα της Κολύμβησης είναι στις πρώτες ώρες, τα παιδιά πρέπει να είναι προετοιμασμένα από το σπίτι για την πισίνα και ντυμένα με το μαγιώ .**

- Τα παιδιά θα πρέπει να έχουν μαζί τους υποχρεωτικά (για τις ημέρες της Κολύμβησης) μαγιώ, μπουρνούζι ή πετσέτα , σκουφάκι κολύμβησης, σαγιονάρες, (γυαλάκια προαιρετικά).

- Απαγορεύεται να περιφέρονται τα παιδιά στο κατάστρωμα της πισίνας με τα παπούτσια ή ξυπόλυτα Μόνον με σαγιονάρες. ΟΙ ΣΑΓΙΟΝΑΡΕΣ ΝΑ ΜΗΝ ΓΛΥΣΤΡΑΝΕ

- Λίγο πριν την είσοδό τους στην πισίνα να έχουν επισκεφτεί την **τουαλέτα** και να έχουν κάνει **ντους**.

- Απαγορεύονται ρητώς τα **παιχνίδια** και το **τρέξιμο** στο κατάστρωμα του κολυμβητηρίου γιατί υπάρχει κίνδυνος ατυχήματος

- Οι **βουτιές δεν επιτρέπονται** από κανένα σημείο της πισίνας εκτός αν αυτές αποτελούν αντικείμενο του μαθήματος και μόνον καθ' υπόδειξη του προπονητή

- Την ημέρα με Κολύμβηση στο Πρόγραμμα, τα παιδιά πρέπει να χρησιμοποιούν **αντιηλιακό** και αυτό θα πρέπει να έχει γίνει από το πρωί της ίδιας μέρας και όχι λίγα λεπτά πριν το μάθημα, για να προλαβαίνει να απορροφηθεί αλλά και να μην δημιουργούνται σοβαρά προβλήματα στην ποιότητα του νερού της πισίνας

- Συμβουλευέτε τα παιδιά να μην ουρούν και να μην πτύουν στην πισίνα

- Κατά την διάρκεια της άθλησης και ειδικότερα της κολύμβησης απαγορεύεται το μάσημα της τσίγλας

- Καλό θα είναι τα παιδιά να μην έχουν μαζί τους αντικείμενα αξίας ή ηλεκτρονικά παιχνίδια γιατί κινδυνεύουν να τα χάσουν

ΕΑΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΒΑΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΤΗΝ 1^Η ΩΡΑ ΕΧΟΥΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΜΗΝ ΕΧΟΥΝ ΦΑΕΙ 3 ΩΡΕΣ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΙΣΟΔΟ ΤΟΥΣ ΣΤΗΝ ΠΙΣΙΝΑ. **ΑΚΟΜΗ ΚΑΙ ΕΝΑ ΠΟΤΗΡΙ ΓΑΛΑ ΘΕΩΡΕΙΤΑΙ ΓΕΥΜΑ ΚΑΙ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ 3 ΩΡΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΧΩΝΕΥΘΕΙ.** ΕΑΝ ΘΑ ΕΧΟΥΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΣΤΙΣ ΕΠΟΜΕΝΕΣ ΩΡΕΣ, ΟΙ ΔΙΟΡΓΑΝΩΤΕΣ ΘΑ ΡΥΘΜΙΣΟΥΝ ΤΗΝ ΩΡΑ ΤΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ.

ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

- **Γενικότερα** τα παιδιά για την συμμετοχή τους στο Πρόγραμμα θα πρέπει να έχουν **πάντα ΜΑΖΙ ΤΟΥΣ ΤΟ ΚΑΠΕΛΟ ΤΟΥΣ** και να είναι ντυμένα με ελαφρά- ανοιχτόχρωμα- **αθλητικά ρούχα** και **αθλητικά παπούτσια**. Καλό είναι τα παιδιά να έχουν μαζί τους προαιρετικά και δεύτερο μπλουζάκι σε περίπτωση που θα ιδρώσουν ή βραχούν. Επίσης, καλό θα είναι να έχουν μαζί τους την αντιηλιακή κρέμα.

Παρακαλούμε την προσοχή των γονέων και κηδεμόνων για την σχολαστική τήρηση των οδηγιών με μοναδικό σκοπό την αποφυγή ατυχημάτων και την ομαλή λειτουργία του Προγράμματος.

Οι διοργανωτές του Προγράμματος εύχονται στα παιδιά **καλή διασκέδαση!**

Π

Ρ

Ο

Σ

Ο

Χ

Η

!