



ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ



Για τις βουτιές μου χρειάζομαι:

Μαγιό (αθλητικό), σκουφάκι κολύμβησης, γυαλάκια κολύμβησης, σαγιονάρες, μπουρνούζι (ιδανικά με κουκούλα) ή μεγάλη πετσέτα.



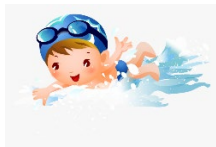
Στον αθλητικό μου σάκο έχω κι άλλα χρήσιμα:

1 πετσέτα μαλλιών, 1 πετσέτα ποδιών, δεύτερη αλλαξιά ρούχων(προαιρετικά), δεύτερο ζευγάρι κάλτσες, χτένα, στεγνωτήρα μαλλιών(προαιρετικά), μάλλινο σκουφάκι (όλες τις περιόδους).



Στον αθλητικό χώρο ακολουθώ κανόνες!

- Φοράω τις σαγιονάρες μου έξω από το νερό, δεν περπατώ ξυπόλητος, ξυπόλητη.
- Πριν και μετά την είσοδο στην πισίνα κάνω ντους.
- Δεν χρησιμοποιώ σαμπουάν και αφρόλουτρο.



- Αντιμετωπίζω το μάθημα της κολύμβησης είναι όπως τα άλλα μαθήματα του σχολείου, συμπεριφέρομαι ανάλογα.
- Δεν κολυμπώ όταν έχω πυρετό, έχω ίωση ή έχω ένα μεταδοτικό νόσημα. Δεν κολυμπώ με ανοιχτή πληγή. Ενημερώνω τον υπεύθυνο καθηγητή, την υπεύθυνη καθηγήτρια σε κάθε τέτοια περίπτωση.



Τρέφομαι σωστά για να κολυμπώ με ασφάλεια:

- Αν κολυμπώ στο 1^ο δίωρο, τρώω εύπεπτο πρωινό (χαμομήλι με μέλι, μία μικρή φέτα ψωμί, φρυγανιά με μέλι ή μαρμελάδα ή τυρί. Το δεκατιανό μου μετά την κολύμβηση θέλω να είναι θρεπτικό κι ενισχυμένο (φρούτο κι ένα σάντουιτς με τυρί και λαχανικά)
- Αν κολυμπώ το 3^ο δίωρο, τρώω πλούσιο και θρεπτικό πρωινό κι ένα πολύ ελαφρύ δεκατιανό (λίγο κουλούρι Θεσσαλονίκης ή ένα απλό κράκερ) στο 1ο διάλειμμα. Το κολατσιό μου μετά την κολύμβηση να είναι θρεπτικό κι ενισχυμένο.



Τελευταία, αλλά το ίδιο σημαντικά...

- ☺ Δεν φοράω κοσμήματα και ρολόι, αφού κινδυνεύω να τραυματιστώ.
- ☺ Δεν χρησιμοποιώ αντηλιακή κρέμα, καθώς καταστρέφει τη χλωρίωση και την απολύμανση του νερού της πισίνας.
- ☺ Δεν έχω μαζί μου πολύτιμα αντικείμενα, αφού υπάρχει ο κίνδυνος να χαθούν. Ξέρω ότι η Διεύθυνση του Κολυμβητηρίου δεν φέρει καμία ευθύνη σε περίπτωση απώλειάς τους.
- ☺ Προτιμώ κατά τη μετάβασή μου στο Κολυμβητήριο να φοράω βαμβακερή και φαρδιά φόρμα.

Καλό μάθημα, καλές βουτιές!!!