

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟΥ

Για την καλύτερη λειτουργία του κολυμβητηρίου μας θα παρακαλούσαμε τους γονείς και τα παιδιά να διαβάσουν προσεκτικά τις ακόλουθες οδηγίες και να φροντίσουν για την πιστή εφαρμογή τους.

1. Τα παιδιά του Παιδικού Σταθμού, Προνηπιαγωγείου, Νηπιαγωγείου και του Δημοτικού θα πρέπει να προσκομίσουν ιατρική γνωμάτευση από παιδίατρο, παθολόγο ή καρδιολόγο ότι είναι υγιή και μπορούν να αθληθούν (με επισήμανση ότι δεν πάσχουν από μεταδοτικά δερματολογικά νοσήματα). Εάν έχετε ήδη προσκομίσει φέτος το Ατομικό Δελτίο Υγείας στη Γραμματεία, δεν χρειάζεται να προσκομίσετε εκ νέου την παραπάνω ιατρική γνωμάτευση. Τα παιδιά του Γυμνασίου-Λυκείου θα πρέπει να προσκομίσουν ιατρική γνωμάτευση από α) παιδίατρο, παθολόγο ή καρδιολόγο ότι είναι υγιή και μπορούν να αθληθούν και β) από δερματολόγο, ότι δεν πάσχουν από μεταδοτικά δερματολογικά νοσήματα.
2. Οι ενήλικες θα πρέπει να προσκομίσουν ιατρική γνωμάτευση από α) παθολόγο ή καρδιολόγο ότι είναι υγιείς και μπορούν να αθληθούν και β) από δερματολόγο ότι δεν πάσχουν από μεταδοτικά δερματολογικά νοσήματα.
3. Τόσο στον χώρο της πισίνας, όσο και στον χώρο των αποδυτηρίων, απαγορεύεται η είσοδος σε όλους εκτός του αρμόδιου προσωπικού και των παιδιών. Οι γονείς μπορούν να παρακολουθούν το μάθημα της κολύμβησης από το παράθυρο του εξωτερικού διαδρόμου.
4. Κανένας μαθητής δεν θα εισέρχεται στον χώρο της πισίνας, αν δεν δοθεί άδεια από την υπεύθυνη προπονήτρια κολύμβησης.
5. Όλα τα παιδιά θα πρέπει να έχουν μαζί τους ένα σακ βουαγιαζ που να περιέχει: μαγιό, 2 σκουφάκια κολύμβησης, ένα ζευγάρι σαγιονάρες πλαστικές, ένα μπουρνούζι και μια πετσέτα μπάνιου. Τον χειμώνα, καλό είναι να έχουν μαζί τους μάλλινο σκούφο, κάσκολ και μπουφάν για να τα φορούν φεύγοντας από το κολυμβητήριο. Για τη διευκόλυνση της κίνησης των παιδιών στο νερό, προτείνουμε ολόσωμο μαγιό (αθλητικό) για τα κορίτσια και αθλητικό μαγιό για τα αγόρια (όχι βερμούδες).
6. Τα παιδιά την ημέρα της κολύμβησης επιβάλλεται να φοράνε φόρμες και παπούτσια αθλητικά (τα μικρά παιδιά κατά προτίμηση να φοράνε αθλητικά παπούτσια με αυτοκόλλητα Velcrom δεσίματα, όχι κορδόνια). Για να μην υπάρχει σπατάλη χρόνου στο ντύσιμο και παράλληλα να παρατείνεται και ο χρόνος των παιδιών μέσα στο νερό, απαγορεύονται τα πουκάμισα, τα καλσόν και τα κοσμήματα (αλυσίδες, μενταγιόν, σκουλαρίκια). Ειδικά για τα τελευταία, πρέπει να σημειωθεί πως είναι εύκολο, όχι μόνο να χαθούν, αλλά και να αποβούν επικίνδυνα για τα παιδιά.
7. Τα παιδιά θα πρέπει να προσέρχονται ήσυχα στα αποδυτήρια, όπου θα ξεντώνονται με τη βοήθεια του προσωπικού, θα πραγματοποιούν τυχόν σωματικές τους ανάγκες στις τουαλέτες και θα περνούν υποχρεωτικά από τα ντουζ, όπου θα πλένονται καλά σε όλο τους το σώμα, πριν από το μάθημα της κολύμβησης. Απαγορεύεται η χρήση σαμπουάν και αφρόλουτρου. Κανένα παιδί δεν θα εισέρχεται στην πισίνα αν δεν φοράει σκουφάκι και σαγιονάρες.
8. Τα παιδιά εισερχόμενα στον χώρο της πισίνας θα περιμένουν ήσυχα σε ένα ορισμένο από την καθηγήτρια σημείο, μέχρι να τους δοθεί η άδεια να πέσουν στο νερό.
9. Απαγορεύονται ρητώς το τρέξιμο, το σπρώξιμο, τα παιχνίδια και τα πειράγματα, τόσο στον χώρο των αποδυτηρίων όσο και στον χώρο της πισίνας.
10. Απαγορεύονται οι τσίχλες, οι καραμέλες, οι σοκολάτες, τα φαγητά και τα αναψυκτικά στους χώρους των αποδυτηρίων και της πισίνας.
11. Υποχρέωση όλων είναι να διατηρούν το κολυμβητήριο και τα αποδυτήρια καθαρό.
12. Απαγορεύεται η χρήση της πισίνας με ανοιχτές πληγές ή τραύματα.
13. Κατά τη διάρκεια της κολύμβησης ακολουθούν πιστά τις οδηγίες της καθηγήτριας Φυσικής Αγωγής. Σε καμία περίπτωση δεν επιτρέπεται η εκτέλεση σωματικής ανάγκης μέσα στην πισίνα.
14. Μετά την κολύμβηση τα παιδιά κάνουν ντουζ, σκουπίζονται και τα μικρότερα ντύνονται με τη βοήθεια του προσωπικού και των συνοδών. Φεύγοντας, ανάλογα με τον καιρό, φορούν τον σκούφο, το κάσκολ και το μπουφάν για να προστατευθούν από το κρύο.

15. Παρακαλούμε τους γονείς όταν παίρνουν τα παιδιά από το κολυμβητήριο να ενημερώνουν απαραίτητα τη γραμματεία της σχολής εγκαίρως και το γραφείο κίνησης (κο Λαϊνά πριν τις 11π.μ.).
16. Μαρκάρετε τα ρούχα των παιδιών σας στις ετικέτες ή σε κάποιο άλλο σημείο για να μην τα μπερδεύουν και τα χάνουν (ιδιαίτερα τα εσώρουχα).
17. Τα παιδιά πρέπει πάντα να έχουν ένα ζευγάρι καθαρά εσώρουχα και κάλτσες στην τσάντα τους καθώς επίσης και μια τσάντα νάιλον για να βάζουν μέσα τα βρεγμένα.
18. Μην παραλείπετε να πλένετε σχολαστικά τα μπουρνούζια και τις πετσέτες των παιδιών σας.
19. Την περίοδο της ανάρρωσης μετά από ίωση δεν πρέπει να κολυμπάνε γιατί υποτροπιάζουν πιο εύκολα και μεταδίδουν στα άλλα παιδιά τον ιό.
20. Η παραβίαση των ανωτέρω όρων και κανόνων από τους μαθητές μας θα έχει ως άμεση συνέπεια την άμεση ενημέρωση των γονέων τους καθώς επίσης και τη μη συμμετοχή τους στο μάθημα.

Ευχαριστούμε για την προσοχή σας.

Η ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ

Οι μαθητές μας προκειμένου να παρακολουθήσουν το μάθημα της κολύμβησης, θα πρέπει να προμηθευτούν το σκουφάκι κολύμβησης με το λογότυπο των εκπαιδευτηρίων μας.

ΔΗΛΩΣΗ ΑΓΟΡΑΣ

Ο/Η υπογεγραμμένος/η γονέας

.....

του/της μαθητ.....

.....

έτος γέννησης τάξη δηλώνω ότι

αναλαμβάνω να προμηθευτώ τμχ σκουφάκι/-α

κολύμβησης **αξίας 5€ έκαστο** και εσωκλείω το ανωτέρω

ποσό.....

Ο/Η Δηλ

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

ΑΚΑΔΗΜΙΩΝ

ΑΤΟΜΙΚΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ & ΣΧΟΛΗΣ ΧΟΡΟΥ

Αγαπητοί γονείς

Για την καλύτερη διεξαγωγή των δραστηριοτήτων του Αθλητικού - Πολιτιστικού μας Κέντρου θα παρακαλούσαμε γονείς και παιδιά να διαβάσουν προσεκτικά τις ακόλουθες οδηγίες και να φροντίσουν για την πιστή εφαρμογή τους. Οι κανόνες αυτοί έχουν ως εξής:

1. Οι εξωσχολικοί μαθητές όλων των βαθμίδων θα πρέπει να προσκομίσουν ιατρική γνωμάτευση από παιδίατρο ή παθολόγο ότι είναι υγιείς και μπορούν να αθληθούν καθώς και triplex καρδιάς.
2. Την ημέρα του μαθήματος οι μαθητές μας θα πρέπει να έρχονται στο σχολείο φορώντας τη στολή τους μέσα από αθλητική φόρμα & παπούτσια με «velcro». Οι μαθητές που παρακολουθούν τα μαθήματα της σχολής χορού θα πρέπει να φέρνουν μαζί τους τη στολή και τα παπούτσια του τμήματος. Επίσης, όλοι οι μαθητές θα πρέπει να έχουν μαζί τους τσάντα μετα παρακάτω:
 - Μπουκάλι με νερό (σημειωμένο επάνω το ονοματεπώνυμο του μαθητή)
 - Επικαλαμίδες(ποδόσφαιρο)
 - Πετσέτα μικρή
 - Δεύτερο μπλουζάκι (για αλλαγή)
 - Αδιάβροχο-Αντιανεμικό μπουφάν(όταν χρειάζεται)
 - Παπούτσια ποδοσφαίρου (με σχάρα). Απαγορεύονται ρητά οι τάπες. Προσοχή: οι μαθητές πρέπει να φοράνε τα παπούτσια ποδοσφαίρου μόνο στο γήπεδο και να μην τα φοράνε από το σπίτι.
 - Για την καλύτερη διεξαγωγή του μαθήματος του Tae Kwon Do οι μαθητές θα πρέπει να αγοράσουν την ειδική φόρμα (τομπόκ) του Tae Kwon Do, η οποία συμβάλλει στην πειθαρχία και επιδρά ενθαρρυντικά στην ψυχολογία του μαθητή. Δηλωτικό του επιπέδου του κάθε μαθητή είναι η ζώνη (δηλώνει την ιεραρχία), την οποία αποκτά μαζί με το δίπλωμα (αναγνωρισμένο από τον Ε.Λ.Ο.Τ.) έπειτα από επιτυχημένες εξετάσεις που διενεργούνται μέσα στη χρονιά.
3. Για την αποφυγή τραυματισμών οι μαθητές θα πρέπει να έχουν κομμένα νύχια, και τα κορίτσια να φορούν λαστιχάκι στα μαλλιά ενώ δεν επιτρέπεται να φοράνε κατά τη διάρκεια του μαθήματος ρολόγια, αλυσίδες, σκουλαρίκια, δαχτυλίδια κ.α.
4. Δεν επιτρέπονται το τρέξιμο, το σπρώξιμο, τα παιχνίδια και τα πειράγματα τόσο κατά τη διάρκεια της μεταφοράς όσο και κατά τη διάρκεια της άθλησης.

5. Δεν επιτρέπονται οι τσίχλες, οι καραμέλες, οι σοκολάτες, τα φαγητά και τα αναψυκτικά στον χώρο άθλησης ενώ οι μαθητές θα πρέπει να έχουν φάει κάτι ελαφρύ, τουλάχιστον μία ώρα πριν την έναρξη του μαθήματος.
6. Οι γονείς θα πρέπει να μαρκάρουν τα ρούχα των παιδιών τους στις ετικέτες ή σε κάποιο άλλο σημείο για να μην τα μπερδεύουν και τα χάνουν.
7. Παρακαλούμε τους γονείς, όταν παίρνουν τα παιδιά μετά την προπόνηση, να ενημερώνουν απαραίτητα τη γραμματεία και το γραφείο κίνησης (κο Λαϊνά, πριν τις 11π.μ).
8. Οι μαθητές του σχολείου μας θα πρέπει, πριν ξεκινήσει η μεταφορά τους στους χώρους άθλησης να περιμένουν στο κτίριο του Δημοτικού σε συγκεκριμένο χώρο που θα έχει ορίσει ο γυμναστής-προπονητής.
9. Σε περίπτωση απουσίας μαθητή σε αγώνες Σαββατοκύριακου, οι γονείς θα πρέπει να ενημερώνουν τη γραμματεία τουλάχιστον δύο μέρες νωρίτερα.
10. Η υπακοή στον δάσκαλο, η πειθαρχία και η σωστή συμπεριφορά προς τους συναθλητές είναι απαραίτητες προϋποθέσεις για την παρακολούθηση του μαθήματος. Η παραβίαση των ανωτέρω όρων και κανόνων από τους μαθητές μας, θα έχει ως άμεση συνέπεια την ενημέρωση των γονέων καθώς επίσης και τη μη συμμετοχή τους στο μάθημα.

Ευχαριστούμε για την προσοχή

Και τη συνεργασία σας,

Η ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ