**ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ**

**Γα 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 ή μεγάλη πετσέτα
* 2 μικρές πετσέτες (μαλλιών, ποδιών)
* Μάλλινο σκουφάκι (όλες τις περιόδους)
* 2ο ζευγάρι κάλτσες
* 2η αλλαξιά ρούχων (προαιρετικά)
* Χτένα, μπατονέτες,
* Στεγνωτήρας μαλλιών (προαιρετικά)

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

**Χρήση αθλητικού χώρου και διεκπεραίωση μαθήματος**

* Σε όλους τους χώρους χρησιμοποιούμε τις σαγιονάρες
* Πριν και μετά την είσοδο στην πισίνα πρέπει να κάνουμε ντους
* Απαγορεύεται η χρήση σαμπουάν και αφρόλουτρου κατά τη διάρκεια του ντους
* Δεν επιτρέπεται η χρήση αντηλιακού εντός της πισίνας
* Το μάθημα της κολύμβησης διέπεται από τους κανόνες του σχολείου που ισχύουν για όλα τα διδακτικά αντικείμενα

**Διατροφικές οδηγίες**

* **Κολύμβηση στο 1ο 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 , σαλάμι και λαχανικά.
* **Κολύμβηση στο 2ο δίωρο:** το πρωινό να είναι πλούσιο, για παράδειγμα γάλα με δημητριακά και ένα φρούτο ή αυγό και τοστ ή δύο φέτες ψωμί με μαρμελάδα κ.α. Στο 1ο διάλλειμα 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 κολατσιό μετά να είναι θρεπτικό.
* **Κολύμβηση στο 3ο δίωρο:** Όπως το 2ο δίωρο, πλούσιο πρωινό και πολύ ελαφρύ δεκατιανό.
* Ισχύουν ακόμα πιο επιτακτικά για το συγκεκριμένο άθλημα οι κανόνες διατροφής που μας δίνουν υγεία και ζωντάνια. **ΟΧΙ** τυποποιημένες τροφές και γλυκά. **ΝΑΙ** στα φρούτα , ξηρούς καρπούς , υγιεινά σάντουιτς πάντα με λαχανικά κ.α.