

Ενημέρωση τμημάτων κολύμβησης Β έτους χειμερινού εξαμήνου 2020 - 2021

ΚΑΛΩΣ ΗΡΘΑΤΕ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ

Για αρχή θα πρέπει ΟΠΩΣΔΗΠΟΤΕ να γραφτείτε στο e-class του μαθήματος για ενημερώσεις και να βρίσκεται τις αναρτήσεις των παρουσιάσεων σας. Το θεωρητικό μάθημα θα γίνεται μέσω τηλεδιάσκεψης και μέσω του e-class θα ανακοινώνετε η διεύθυνση της πλατφόρμας τηλεδιάσκεψης μία ημέρα πριν τη διάλεξη (δηλαδή κάθε Δευτέρα).

Το μάθημα εμφανίζεται με αυτόν το τίτλο και είναι «κλειστό», δηλαδή πρέπει να κάνετε αίτημα για να σας δεχθούμε:

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ-SWIMMING:FUNDAMENTALS OF TEACHING AND TRAINING (ΥΣ-352ΥΠ)

Οι διδάσκοντες για το μάθημα είναι οι παρακάτω:

-Ελένη Σουλτανάκη- Αναπλ.Καθηγήτρια : Θεωρία Τρίτη 8:00-10:00 (με τηλεδιάσκεψη) & Υπεύθυνη του Μαθήματος Διδακτική & Προπονητική Κολύμβησης- esoultan@phed.uoa.gr

-Αλέξανδρος Νικολόπουλος-Μέλος ΕΕΠ: Πρακτικό Τμήματα B1, B2, B4 -Θεωρία- alexnik@phed.uoa.gr

-Αγγελική Δούκα-Μέλος ΕΕΠ: Πρακτικό Τμήμα B6, & Θεωρία- geldouka@phed.uoa.gr

-Νικόλαος Γέμελος-Αποσπασμένος Καθηγητής: Τμήματα B3 & B5 & Θεωρία- ngemeloswim@yahoo.com

Ότι αφορά θέματα των πρακτικών σας μαθημάτων θα επικοινωνείτε με τους καθηγητές που διδάσκουν το πρακτικό του μαθήματος. Ότι αφορά τη Θεωρία και γενικότερα θέματα του μαθήματος την. Κ. Ε.Σουλτανάκη.

Φέτος θα είναι πολύ δύσκολη η μεταφορά σας σε άλλα τμήματα λόγω Covid-19, κι επειδή είναι συγκεκριμένος ο αριθμός των κολυμβητών μέσα στο κολυμβητήριο. Αν θα χάνετε μαθήματα θα μπορείτε να τα αναπληρώνετε σε ώρες κοινού-που σύντομα θα ανακοινωθούν.

Πρόγραμμα Πρακτικών Μαθημάτων «Διδακτική & Προπονητική Κολύμβησης»		
ΩΡΕΣ/ΜΕΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΠΕΜΠΤΗ
8:00-9:00	B1-ΝΙΚΟΛΟΠΟΥΛΟΣ	B5- ΓΙΕΜΕΛΟΣ
9:00-10:00	B4- ΝΙΚΟΛΟΠΟΥΛΟΣ	B3- ΓΙΕΜΕΛΟΣ
10:00-11:00	B2- ΝΙΚΟΛΟΠΟΥΛΟΣ	B4-ΝΙΚΟΛΟΠΟΥΛΟΣ
11:00-12:00	B5-ΓΙΕΜΕΛΟΣ	B2-ΝΙΚΟΛΟΠΟΥΛΟΣ
12:00-13:00	B3-ΓΙΕΜΕΛΟΣ	B1-ΝΙΚΟΛΟΠΟΥΛΟΣ
13:00-14:00	B6-ΔΟΥΚΑ	B6-ΔΟΥΚΑ

Τι χρειάζεστε, απαραίτητως, για το πρακτικό μάθημα:

- Σκουφάκι (σιλικόνης ή υφασμάτινο) .
- Μαγιό. Για τους άντρες: κολυμβητικό σλιπ (brief) ή κολυμβητικό τύπου κολάν, **όχι βερμούδες ή σορτσάκια**. Για τις γυναίκες: ολόσωμο ή αθλητικό μπικίνι.
- Σαγιονάρες .
- Μπουρνούζι ή πετσέτα.
- Γυαλάκια (προαιρετικά) . όσοι χρησιμοποιούν φακούς επαφής καλό είναι να έχουν.
- **Καλή διάθεση !**

Κατοχύρωση του μαθήματος :

- Το μάθημα διδάσκεται σε πρακτικό και σε θεωρητικό επίπεδο. Οι παρουσίες και στα δυο επίπεδα είναι υποχρεωτικές και δεν συμψηφίζονται .
- Λόγο της ιδιαιτερότητας του μαθήματος, η παρουσία στο πρακτικό μέρος κατοχυρώνεται μόνο με παρακολούθηση μέσα στο νερό.
- Οι απουσίες που δικαιούστε κατά την διάρκεια του Α' εξαμήνου είναι 3. Τα παραπάνω ισχύουν μόνο σε περίπτωση που δεν χαθούν διδακτικές ώρες.
- Σε περίπτωση αδιαθεσίας ο φοιτητής ή φοιτήτρια **θα πρέπει να ενημερώσει τον καθηγητή και εν συνεχεία να αναπληρωθεί το πρακτικό μέρος** (εντός νερού) σε κάποιο άλλο τμήμα (ανάλογα αν υπάρχει χωρητικότητα) εντός μιας εβδομάδας. Σε κάθε άλλη περίπτωση χρεώνεται σαν απουσία.
- Σε περίπτωση αναπλήρωσης μαθήματος , ο φοιτητής-τρια θα πρέπει να συμπληρώνει χαρτί με τα στοιχεία του, την ημέρα και την ώρα της αναπλήρωσης καθώς και την υπογραφή του καθηγητή στον οποίον αναπλήρωσε το μάθημα.
- Αλλαγές φοιτητών-τριών μεταξύ τμημάτων **δεν επιτρέπονται** παρά μόνο για σοβαρούς λόγους και κατόπιν αιτήματος προς την Γραμματεία της σχολής. Επίσης θα πρέπει να έχει προηγηθεί συνεννόηση με τον καθηγητή του τμήματος που ανήκουν. Στην σειρά εγγραφής προηγούνται οι φοιτητές-τριες από μεταγραφή, κατατακτήριες, παρελθόντες.
- Η εγγραφή στην εφαρμογή “e-class” , των φοιτητών-τριών που παρακολουθούν το μάθημα , είναι υποχρεωτική και πρέπει να ολοκληρωθεί κατά την διάρκεια της πρώτης εβδομάδας των μαθημάτων. Μέσο αυτής θα παρέχονται όλες οι πληροφορίες και ανακοινώσεις που αφορούν το μάθημα.

Οργάνωση και εκτέλεση του μαθήματος:

- Όλοι οι φοιτητές θα πρέπει να είναι **πέντε λεπτά νωρίτερα** της έναρξης του μαθήματος μέσα στον περιβάλλοντα χώρο της δεξαμενής, αφού πρωτίστως έχουν φορέσει μαγιό . Μετά την έναρξη του μαθήματος κανείς δεν θα γίνεται δεκτός.
- Η αλλαγή των ρούχων γίνεται **αποκλειστικά και μόνο** στον χώρο των αποδυτηρίων και η είσοδος στον περιβάλλοντα χώρο της πισίνας γίνεται **μόνο με σαγιονάρες.**
- **Οι σαγιονάρες είναι υποχρεωτικές και για την παραμονή** σας στον χώρο του κολυμβητηρίου σε περίπτωση αδυναμίας τέλεσης του μαθήματος
- Η δομή των μαθημάτων ξεκινάει από **αρχάριο επίπεδο** .

Κανόνες ασφάλειας και υγιεινής:

- Οι φοιτητές οφείλουν να τηρούν τα μέτρα ατομικής υγιεινής και **συστήνεται να φέρουν μαζί τους αλκοολούχο διάλυμα για την απολύμανση των χεριών τους**. Εάν κάποιος φοιτητής εμφανίσει συμπτώματα **υποχρεούται να ενημερώσει άμεσα τους** διδάσκοντες των μαθημάτων, στα οποία συμμετείχε, και τον υπεύθυνο εφαρμογής του πρωτοκόλλου διαχείρισης πιθανού κρούσματος προκειμένου να αξιολογείται το περιστατικό σύμφωνα με τα οριζόμενα.
- Πριν το μάθημα όλοι οι φοιτητές **αναμένουν στον εξωτερικό προαύλιο χώρο του κολυμβητηρίου φορώντας τις μάσκες τους**. Η είσοδος στα αποδυτήρια γίνεται με την προτροπή του διδάσκοντα καθηγητή, πάντα με την μάσκα.
- **Για κανένα λόγο δεν εισερχόμαστε στην κολυμβητική δεξαμενή** εάν πρωτίστως δεν υπάρχει ο διδάσκοντας καθηγητής.
- Τις ώρες που στο κολυμβητήριο δεν υπάρχει επιβλέπων, **απαγορεύεται η χρήση του**.
- Αποφεύγουμε το τρέξιμο στον περιβάλλοντα χώρο της πισίνας και στα αποδυτήρια.
- Τα τμήματα τα οποία έχουν μεσημέρι το μάθημα, να έχουν φροντίσει, εάν κ εφόσον υπάρχει αναγκαιότητα, το γεύμα τους να είναι ένα μικρό (π.χ. σάντουιτς).
- Ένα σύντομο ντους πριν την είσοδο στην κολυμβητική δεξαμενή είναι απαραίτητο.
- Η κυκλοφορία από **τα αποδυτήρια** και στον **περιβάλλοντα χώρο της πισίνας** γίνεται με σαγιονάρες. Έτσι αποφεύγεται η όποια περίπτωση δερματίτιδας (π.χ. μυκητίαση).
- Μετά το τέλος του μαθήματος να ακολουθεί ντους για την απομάκρυνση του χλωρίου από το σώμα.
*Το νερό της πισίνας διατηρείται καθαρό με χημική διαδικασία καθαρισμού (χλωρίωση). Δεν υπάρχει κίνδυνος μετάδοσης νοσημάτων. Εβδομαδιαίως ελέγχεται η καταλληλότητα του νερού από το κεντρικό χημείο του κράτους.

Γενικές πληροφορίες:

- Την τσάντα με τα προσωπικά σας αντικείμενα (ρούχα, παπούτσια, κ.τ.λ.) να την μεταφέρετε μαζί σας στον περιβάλλοντα χώρο του κολυμβητηρίου. Μην την αφήνετε μέσα στα αποδυτήρια, ο χώρος δεν φυλάσσεται και υπάρχει κίνδυνος κλοπής.
- Η παραμονή στις κερκίδες **δεν επιτρέπεται** (εκτός άδειας από τον επιβλέποντα καθηγητή και μόνο με σαγιονάρες).
- **Δεν επιτρέπεται** οποιοδήποτε είδος φαγώσιμου ή ροφήματος (το νερό εξαιρείται) μέσα στον χώρο του κολυμβητηρίου.

Παρελθόντες:

- Οι παρελθόντες που επιθυμούν να παρακολουθήσουν το μάθημα της Κολύμβησης για **το χειμερινό εξάμηνο 2020-2021**, θα πρέπει να δηλώσουν το τμήμα που θέλουν την ημέρα και ώρα μαθήματος του ανάλογου τμήματος κατά την πρώτη εβδομάδα των μαθημάτων και μόνο. Λόγο των περιοριστικών μέτρων προφύλαξης αλλά και του αυξημένου αριθμού φοιτητών του Β έτους, θα τηρηθεί αυστηρή σειρά προτεραιότητας και η εγγραφή θα γίνεται βάση παλαιότητας AM και μόνο εάν αριθμητικά το τμήμα δεν ξεπερνάει τους 28 φοιτητές – τριες.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΓΚΑΙΡΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ COVID-19 ΣΤΟ ΕΚΠΑ & το κολυμβητήριο

Αν έχετε συμπτώματα ίωσης ακόμα κι αν δεν είναι Covid-19 θα σας παρακαλούσαμε να μένετε σπίτι σας.

Θα βρούμε λύσεις σχετικά με αναπλήρωση των πρακτικών σας μαθημάτων όταν θα νιώθετε κι εσείς καλύτερα.

Ακόμα κι αν είναι μία απλή ίωση θα είμαστε πιο ευάλωτοι να κολλήσετε κι άλλες ιώσεις.

Για να μην υπάρχει ευρεία διάδοση του ιού κατά τη διάρκεια των μαθημάτων να είμαστε ιδιαίτερα προσεκτικοί. Πέρα από τον καθαρισμό που θα γίνεται από το καθαριστικό προσωπικό της σχολής μας, προτείνω να έχετε και μία δική σας ρουτίνα όσον αφορά την αποφυγή επαφής με κοινόχρηστες επιφάνειες και το πρόσωπο σας. Μπορείτε να έχετε κι εσείς τα δικά σας απολυμαντικά μέσα (είτε σπρέι, είτε μαντηλάκια καθαρισμού, είτε κάποια πλαστική σακούλα όταν ακουμπάτε τα πράγματα σας, που θα πετάτε μετά), εάν αυτό σας δίνει μία μεγαλύτερη σιγουριά. Επίσης όταν ακουμπάτε βρύσες, μπαταρίες του ντους και πόμολα να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί να απολυμαίνετε τα χέρια σας μετά. Μέσα στο νερό να αποφεύγετε-ειδικά όταν λαχανιάζετε-να είμαστε κοντά (πρόσωπο με πρόσωπο) με τους συμφοιτητές/συμφοιτήτριες σας.

Ακόμα και στο νερό όταν σταματάτε διατηρείται τις αποστάσεις σας.

Γενικές πληροφορίες

- Το 80% των ασθενών που προσβάλλονται έχουν ήπια συμπτωματολογία κοινού κρυολογήματος.
- Στο 14% τα συμπτώματα από το αναπνευστικό είναι βαρεια
- Στο 5% η λοίμωξη μπορεί να θέσει σε κίνδυνο την ζωή του ανθρώπου.
2/3 κρουσμάτων εντοπίζονται στην Αττική.

Συμπτώματα Μόλυνσης με Covid-19

- Δυσκολία στην αναπνοή
- Βήχας
- Πυρετός/Ρίγος
- Πονόλαιμος
- Δυσκαταποσία
- Μυαλγίες
- Πονοκέφαλος
- Ναυτία / έμετος
- Κοιλιακός πόνος, διαρροϊκές κενώσεις
- Διαταραχή στη γεύση και στην όσφρηση
-

Τρόποι μετάδοσης του ιού

Γίνεται από από άνθρωπο σε άνθρωπο μέσω

- αναπνευστικών σταγονιδίων που αποβάλλονται μέσω της ομιλίας και ιδιαίτερα μέσω βήχα ή πταρμού, ή
- με άμεση ή έμμεση επαφή με εκκρίσεις του αναπνευστικού συστήματος (δηλαδή μέσω μολυσμένων χεριών όταν αυτά έρχονται σε επαφή με το στόμα, τη μύτη ή τα μάτια, ή με επιμολυσμένες επιφάνειες).

Ο μέσος χρόνος επώασης της νόσου, δηλαδή το χρονικό διάστημα που μεσολαβεί μεταξύ της μόλυνσης και της εκδήλωσης των συμπτωμάτων, είναι 5-6 ημέρες, ενώ κυμαίνεται από 2 έως 14 ημέρες.

Γενικές Οδηγίες

Είναι κρίσιμη η ταυτόχρονη και συστηματική εφαρμογή μέτρων ατομικής υγιεινής και προστασίας:

- Τήρηση αποστάσεων μεταξύ φοιτητών, περίπου 2 μ,
- Διατήρηση των ίδιων ομάδων φοιτητών
- Συχνή και ορθή εφαρμογή υγιεινής των χεριών (πλύσιμο με σαπούνι και νερό και εφαρμογή αλκοολούχου αντισηπτικού τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα.
- Καθολική και σωστή χρήση προστατευτικής μάσκας (υφασμάτινης ή απλής χειρουργικής) από όλους.
- Καλός αερισμός των αιθουσών, καθαριότητα χώρων και τακτική εφαρμογή απολυμαντικού σε επιφάνειες(μεταξύ των μαθημάτων οι αιθουσες θα πρέπει να αερίζονται και να απολυμαίνονται)
- Αποφυγή μεγάλων συναθροίσεων φοιτητών
- Αποχή από τη σχολή όσων εκδηλώνουν πυρετό ή/και άλλα συμπτώματα συμβατά με COVID-19
- Προφύλαξη ατόμων με συνοδές παθήσεις
- Αποφυγή στενής επαφής με οποιοδήποτε άτομο εμφανίζει πυρετό ή συμπτώματα από το αναπνευστικό, όπως βήχα ή πταρμό.
- Σε βήχα ή φτέρνισμα, κάλυψη της μύτης και του στόματος με το μανίκι στο ύψος του αγκώνα ή με χαρτομάντιλο, απόρριψη του χρησιμοποιημένου χαρτομάντιλου στους κάδους απορριμμάτων και επιμελές πλύσιμο των χεριών.

Ευχαριστούμε,

Καλή Ακαδημαϊκή Χρονιά,

Με αισιοδοξία,

Ε.Σουλτανάκη - Α.Νικολόπουλος - Α.Δούκα - Ν. Γέμελος