

Ο.Φ.Ν.Ι. - ΝΗΡΗΙΔΕΣ

Ελάτε να γνωρίσουμε μαζί τον μαγικό κόσμο της κολύμβησης!



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

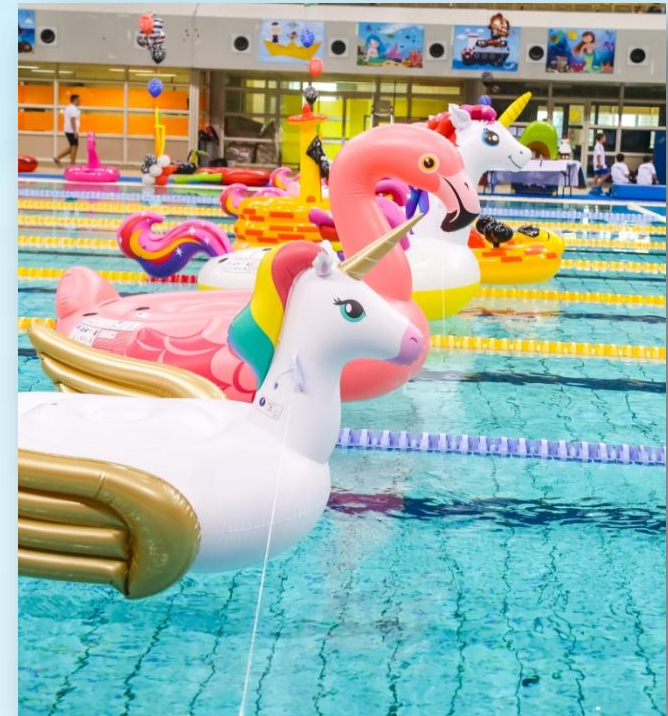
- Η Σχολή Κολύμβησης Ο.Φ.Ν.Ι. - ΝΗΡΗΙΔΕΣ πραγματοποιεί επί σειρά ετών το ειδικό πρόγραμμα εκμάθησης κολύμβησης σε παιδιά προσχολικής και σχολικής ηλικίας.
- Το κολυμβητήριο που έχει επιλεγεί για την πραγματοποίηση των μαθημάτων είναι το Ολυμπιακό Κολυμβητήριο.



ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ

Λόγοι επιλογής κολυμβητηρίου:

- Πισίνα κλειστή και κλιματιζόμενη
- Ιδανική θερμοκρασία νερού πισίνας και ντους (27^ο – 29^ο C)
- Σύγχρονα, άνετα και καθαρά αποδυτήρια



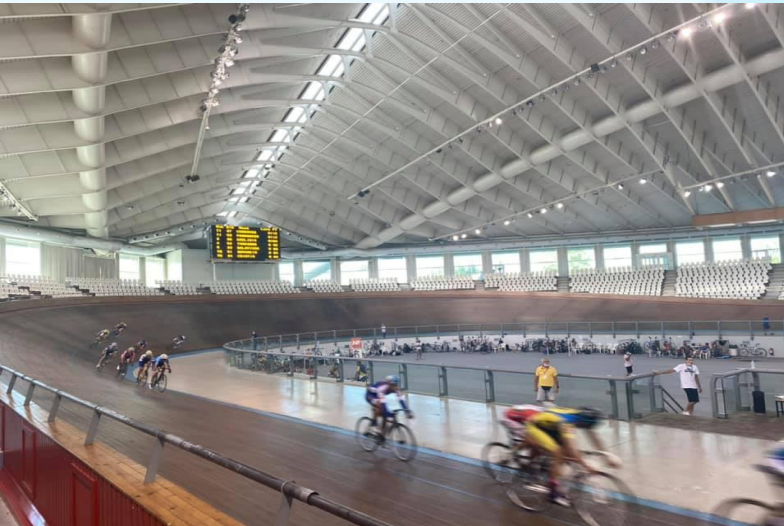
O.A.K.A.

Ολυμπιακό Κέντρο Αθηνών
"Σπύρος Λούης"

Η αρτιότερη και
ασφαλέστερη αθλητική
εγκατάσταση...



Φέτος το καλοκαίρι πραγματοποιήθηκαν όλες οι προβλεπόμενες συντηρήσεις και επισκευές στις εγκαταστάσεις.....



...αλλά και στον περιβάλλοντα χώρο



ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΣΤΟ ΟΑΚΑ

...για να γίνει η ασφαλέστερη αθλητική εγκατάσταση στην Ελλάδα

Διαγράμμιση 285 θέσεων στάθμευσης και ειδική θέση για πυροσβεστικό όχημα και ασθενοφόρο



ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΣΤΟ ΟΑΚΑ

Διαγράμμιση θέσεων για άτομα με κινητικές δυσκολίες



ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΣΤΟ ΟΑΚΑ

Θέσεις parking με δυνατότητα φόρτισης ηλεκτρικών αυτοκινήτων

«Το ΟΑΚΑ πρωτοπορεί» κινούμαστε ηλεκτρικά, μειώνουμε τους ρύπους, για καθαρές μετακινήσεις, ποιότητα ζωής, πολιτισμό



ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΣΤΟ ΟΑΚΑ

Ανάπλαση και διαμόρφωση στους εξωτερικούς χώρους με δέντρα και πανέμορφα λουλούδια....



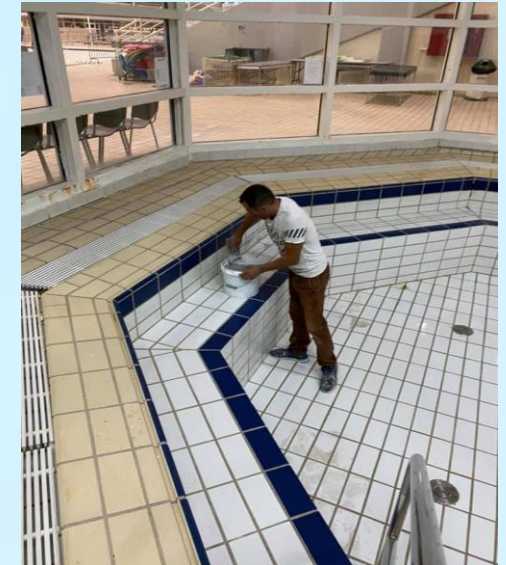
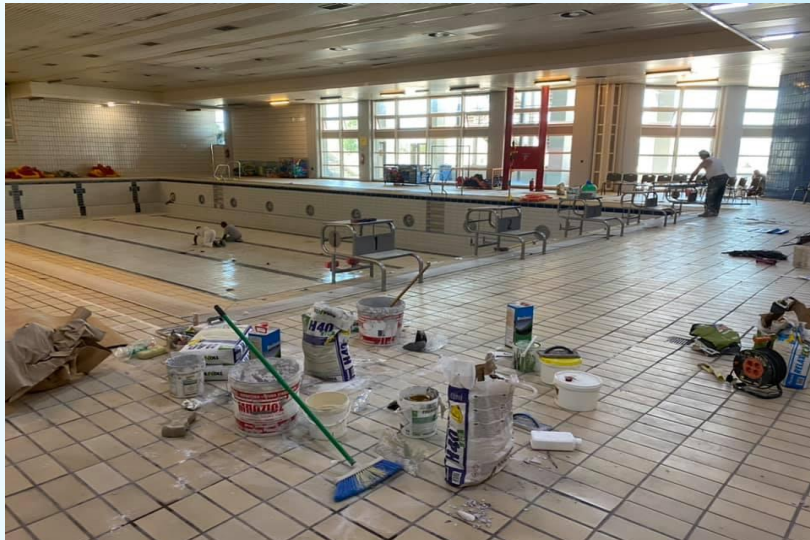
ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΣΤΟ ΟΑΚΑ

Βελτίωση του φωτισμού σε εσωτερικές και εξωτερικές πισίνες



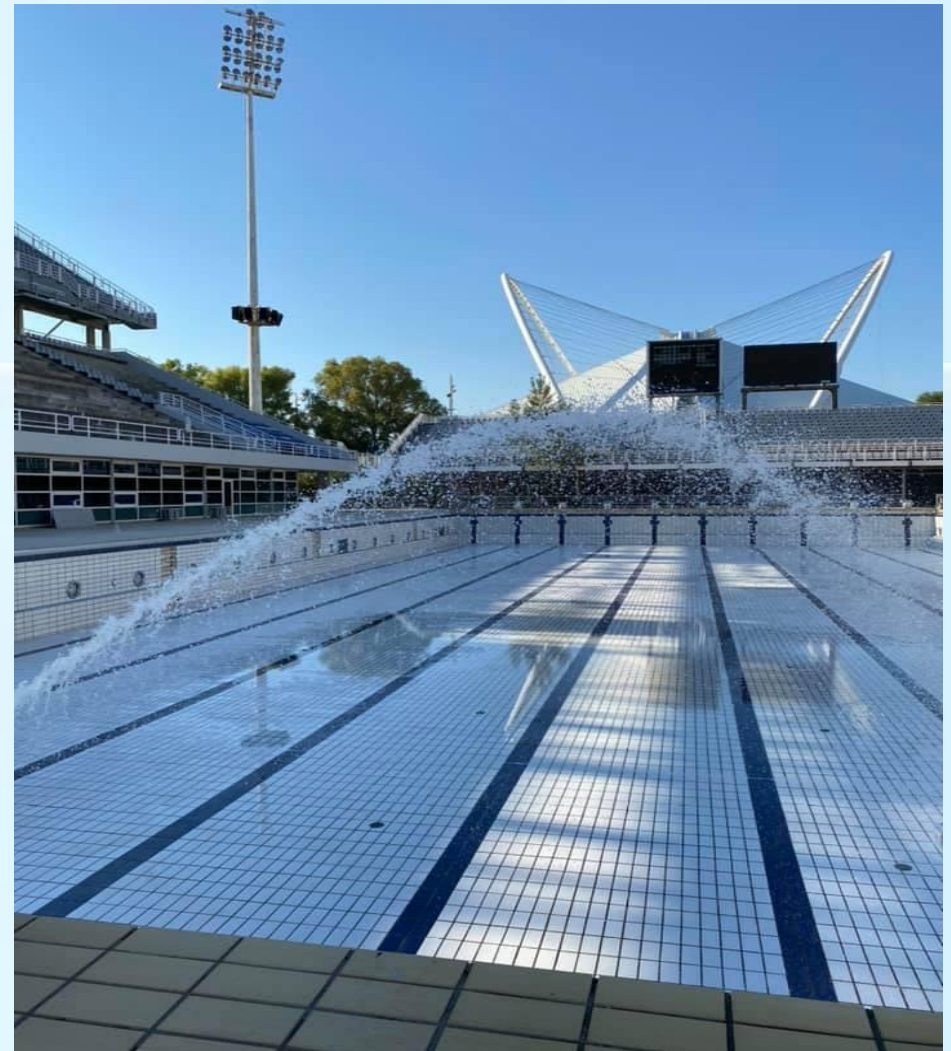
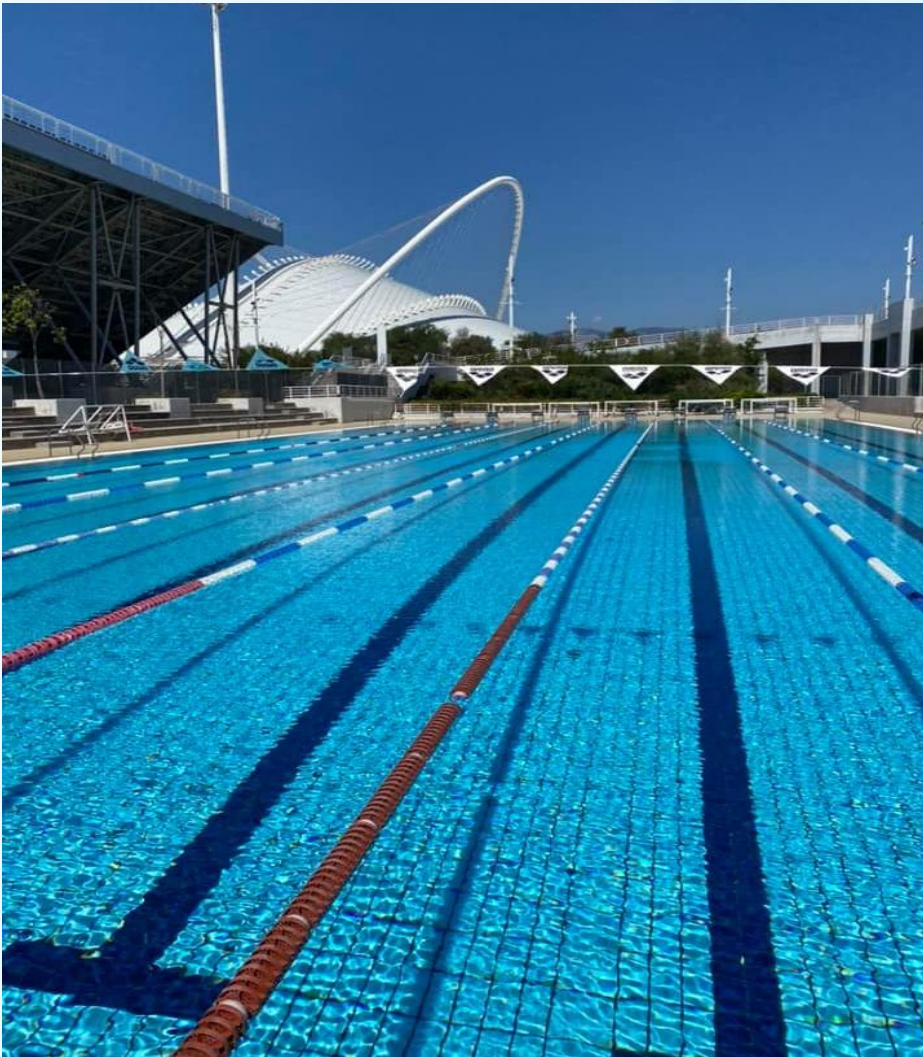
ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΣΤΟ ΟΑΚΑ

Επισκευές στους αρμούς και στα πλακάκια εσωτερικά και περιφερειακά από τις κολυμβητικές δεξαμενές



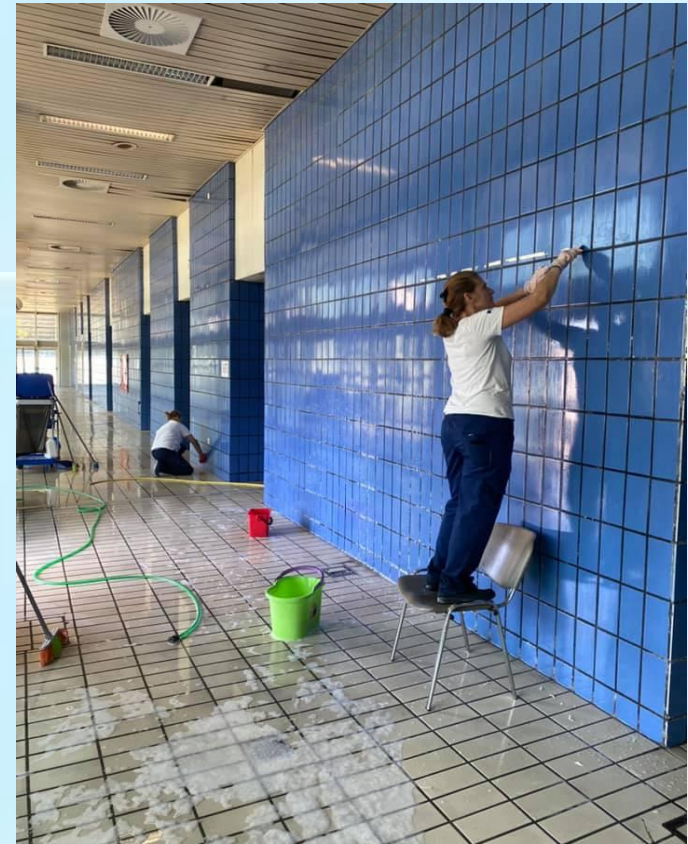
ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΣΤΟ ΟΑΚΑ

Αλλαγή της χαλαζιακής άμμου στα φίλτρα των κολυμβητικών δεξαμενών για το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα σε θέματα υγιεινής



ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΣΤΟ ΟΑΚΑ

Καθαριότητα σε όλους τους χώρους του κολυμβητηρίου



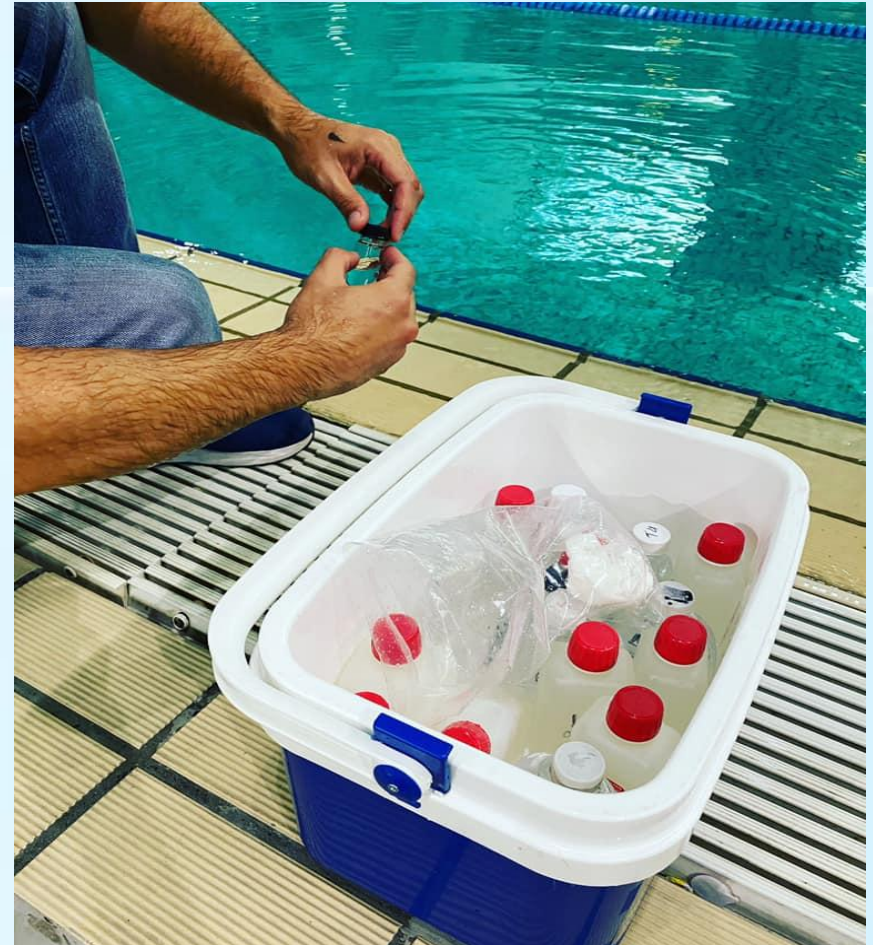
ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΣΤΟ ΟΑΚΑ

Τήρηση των υγειονομικών πρωτοκόλλων με εντατικές απολυμάνσεις στις πισίνες, στις κερκίδες και στα αποδυτήρια



ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΣΤΟ ΟΑΚΑ

Συνεχείς έλεγχοι της ποιότητας του νερού και όλων των υπηρεσιών,
θέτοντας ως κύριο μέλημα την ασφάλεια και την υγιεινή



ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

- **Κολύμβηση** → ιδανική επιλογή αθλήματος
- Ενίσχυση ανοσοποιητικού συστήματος
- Βελτίωση καρδιαγγειακής λειτουργίας
- Ήπια άσκηση λόγω της άνωσης του νερού
- Ψυχικά οφέλη (ενίσχυση εμπιστοσύνης και αυτοπεποίθησης)



ΣΤΟΧΟΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

1. Στόχοι παιδικού σταθμού και νηπιαγωγείου :

- Εξάσκηση
- Ψυχαγωγία
- Εκμάθηση και βελτίωση κολυμβητικής ικανότητας



ΣΤΟΧΟΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

2. Στόχοι Δημοτικού :

Α' ,Β' και Γ' Δημοτικού

- Βελτίωση ικανότητας επίπλευσης και εκμάθηση ελεύθερου και υπτίου
 - Βελτίωση ταχύτητας και αντοχής μέσω άσκησης και παιχνιδιών
- Δ', Ε' και ΣΤ' Δημοτικού**
- Εκμάθηση προσθίου και πεταλούδας
 - Βελτίωση τεχνικής όλων των στυλ κολύμβησης



ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

- Εκπαίδευση παιδιών από ειδικευμένους στην κολύμβηση καθηγητές φυσικής αγωγής που διαθέτουν και πτυχίο ναυαγοσωστικής.
- Μεταφορά παιδιών από και προς το κολυμβητήριο με σχολικό και την συνοδεία υπευθύνων του σχολείου.



ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

- Καθημερινή παρουσία γιατρού σε όλη τη διάρκεια των προπονήσεων



ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΕΙΣ

Σύστημα πιστοποίησης κολυμβητικής ικανότητας

σε συνεργασία με τις πιο εξελιγμένες σχολές του κόσμου (Αμερική, Αυστραλία, Αγγλία) αξιολογώντας την πορεία των εκπαιδευτικών στόχων



Κολυμπάμε δυναμικά, αισιόδοξα, προσεκτικά!

- Εφαρμογή με συνέπεια και υπευθυνότητα στους νέους κανόνες της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού και του ΕΟΔΥ
- Τμήματα ολιγομελή, τήρηση αποστάσεων
- Καθηγητές Φυσικής Αγωγής πλήρως ενημερωμένοι, με προσαρμοσμένη διδασκαλία στα προβλεπόμενα μέτρα
- Συνεχείς απολυμάνσεις και καθαρισμοί στα αποδυτήρια



Κοιμπάμε δυναμικά, αισιόδοξα, προσεκτικά!

- Συμπλήρωση ειδικού εντύπου Covid και παράδοση στον/ην υπεύθυνο/η του σχολείου
- Υποχρεωτική χρήση μάσκας κατά την είσοδο στην εγκατάσταση των ενηλίκων μελών (συνοδών, γυμναστών κλπ.)
- Αποδυτήρια με περιορισμένο αριθμό ατόμων και αποκλειστικά για τα παιδιά του σχολείου
- Δεν επιτρέπεται η είσοδος των γονέων στο χώρο της πισίνας και των κερκίδων
- Σε περίπτωση αδιαθεσίας ή εμφάνισης συμπτωμάτων σε οποιοδήποτε μέλος της οικογένειας ενημέρωση και αποχή από την προπόνηση για λίγες ημέρες



Περισσότερες πληροφορίες...

Στην ηλεκτρονική μας διεύθυνση www.niriides.gr
niriides.swim@gmail.com

Μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί μας στα τηλέφωνα
210 2799200 και 6956-208669 (κ. Πέτυ)





FIGHT COVID-19

let's fight it together

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΟ ΧΡΟΝΟ ΣΑΣ

