



Έμαθαν τα μυστικά της κοχύμβησης ...9.000 παιδιά!

«Όποτε μπαίνω στο νερό, νιώθω ευφορία και γαλήνη. Πέρα από τη σωματική υγεία και ευεξία που μου προσφέρει το κοχύμπι, μου δίνει και μία απίστευτη αίσθηση ελευθερίας. Ακόμη και τις μέρες που δε μπορώ να παρακολουθήσω κάποιο πρόγραμμα, πηγαίνω για να ξεχαστώ και να περάσω την ώρα μου δημιουργικά», λέει στην Karfitsa η 56χρονη, Έλλη Μπτελιούδη που είναι... μόνιμη θαμώνας στο δημοτικό κολυμβητήριο Πανοράματος, τα τελευταία τρία χρόνια.

της Έλενας Καραβασιλή

«Είμαι υπερήφανος για το δημοτικό μας κολυμβητήριο, στολίδι για το δήμο μας, που στις σύγχρονες εγκαταστάσεις του έμαθαν να κολυμπούν περισσότερα από 9.000 παιδιά, αλλά και 6.000 ενήλικες συμπολίτες μας», είπε για το δημοτικό κολυμβητήριο Πανοράματος, ο δήμαρχος Πυλαίας-Χορτιάτη, Ιγνάτιος Καϊτεζίδης, το οποίο χτίστηκε με δική του πρωτοβουλία και εγκαινιάστηκε από τον ίδιο στις 2 Μαΐου του 2005. «Είναι στελεχωμένο με άριστο προσωπικό, προσφέρει υψηλή ποιότητα άθλησης και δίνει τη δυνατότητα σε όλους τους δημότες μας να απολαύσουν το μπάνιο τους και στα μικρά παιδιά να μάθουν να κολυμπούν με ασφάλεια», δηλώνει ο κ. Καϊτεζίδης. Πρόκειται για το πρώτο οικολογικό κολυμβητήριο στην Ελλάδα που αναβαθμίστηκε ενεργειακά με τα πρότυπα της βιοκλιματικής δόμησης. Η αναβάθμιση περιλαμβάνει την εγκατάσταση πλιακών συλλεκτών που είναι εγκαταστημένοι στη μεταλλική στέγη του και η εξοικονόμηση ενέργειας ξεπερνά το 20%. Είναι στεγασμένο και λειτουργεί καθημερινά όλο το χρόνο.

Με τις οδηγίες ενός παγκόσμιου πρωταθλητή

Τη φροντίδα για τα μικρά παιδιά αλλά και για τους ενήλικες έχει μια μοντέρνα και έμπειρη ομάδα που αποτελείται από εξειδικευμένο προσωπικό, τον συντονισμό του οποίου έχει ο παγκόσμιος πρωταθλητής τριάθλου στην κατηγορία 60-64, Χρήστος Γαρέφης. Στο πρόγραμμα των ενήλικων μπορεί κανείς να συνδυάσει την εκγύμναση, την ψυχαγωγία και τη χαλάρωση. Πραγματοποι-

είται πρόγραμμα εκγύμνασης κορμού, μέσης και aqua aerobic, που δίνει τη δυνατότητα σε ενήλικες μέσα σε έξι μήνες, να καταφέρουν να κολυμπούν έως και 1.500 μέτρα. Όπως εξηγεί ο κ. Γαρέφης «η γνώση της σωστής κολύμβησης είναι εφόδιο ζωής με τεράστιο όφελος για τον ανθρώπινο οργανισμό». Ο ίδιος αποκαλύπτει στην Karfitsa, πως μέσα στο Νοέμβριο θα γίνει η παρουσίαση ενός προγράμματος γυμναστικής, που θα εφαρμόζεται στη συνέχεια από τους συνεργάτες του. Πρόκειται για μία γυμναστική που δεσμεύει ενέργεια στους 32 βασικούς μυς του σώματός μας και το συγκριτικό πλεονέκτημα είναι τα 55 λεπτά συνεχόμενης γυμναστικής με μόλις 5 λεπτά διάλειμμα. «Η προετοιμασία του συγκεκριμένου προγράμματος ήταν και αυτό που με οδήγησε στο να λάβω μέρος στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Τριάθλου και να πάρω το χρυσό μετάλλιο», λέει.

Κολυμβητές ετών 4!

Από τεσσάρων ετών τα μικρά παιδιά μπορούν να εξελιχθούν σε... δελφίνια, καθώς μέσα σε δέκα μαθήματα μαθαίνουν να κολυμπούν. «Στόχοι του προγράμματος για τα μικρά παιδιά είναι να μην κινδυνεύουν το καλοκαίρι όταν κολυμπούν στη θάλασσα. Να διδαχθούν τα τέσσερα στυλ κολύμβησης, ώστε να μπορούν να προπονούνται μέσα στο νερό και να γυμνάζουν το σώμα τους με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Άλλωστε η κολύμβηση είναι ο άριστος τρόπος διάπλασης των παιδιών», τονίζει ο κ. Γαρέφης. Και συ-



νεχίζει: «Εάν ένα παιδί γνωρίζει να κολυμπά σωστά, όταν ενπλιωθθεί μπορεί να χρησιμοποιήσει τη γνώση του αθλήματος για να γυμνάζεται και να αποθεραπεύεται από τραυματισμούς. Όλοι οι ορθοπεδικοί προτείνουν την κολύμβηση για αποθεραπεία, αλλά μόνον αν γνωρίζει κανείς να κολυμπά, αποθεραπεύεται».

Τι θα χρειαστείτε

Η επίσκεψη κοστίζει 4 ευρώ για τους ενήλικες, ενώ το κόστος για τα μικρά παιδιά, όπου συμμετέχουν το πολύ οκτώ άτομα, φτάνει τα 5 ευρώ την ώρα. Εκτός από τις σχολές κολύμβησης στο δημοτικό κολυμβητήριο Πανοράματος λειτουργούν ακόμη τμήματα υδατοσφαίρισης (water polo) για αγόρια και κορίτσια 7-12 ετών, κάθε Τρίτη και Πέμπτη από τις 16:00 μέχρι τις 17:00. Επίσης, λειτουργούν τμήματα συγχρονισμένης κολύμβησης μόνο για κορίτσια 7-12 ετών, όπου είναι απαραίτητη η γνώση κολύμβησης, κάθε Δευτέρα και Τετάρτη 16:00-17:00. Τα δικαιολογητικά που απαιτούνται είναι μία βεβαίωση παθολόγου και δερματολόγου καθώς και μία υπεύθυνη δήλωση. Όσο για τους ενδιαφερόμενους κολυμβητές που θέλουν να επισκεφτούν το δημοτικό κολυμβητήριο, θα πρέπει να έχουν μαζί τους σκουφάκια, γυαλάκια, σαγιονάρες και βατραχοπέδιλα (προαιρετικά).

Για περισσότερες πληροφορίες οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να καλούν στο 2310-340361-2.

