

Ναυτικός
Όμιλος
Κωνσταντίας

Κολυμβητικός Οδηγός

Ενημερωτικό εγχειρίδιο

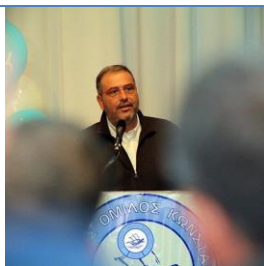


2020-21



Περιεχόμενα	Σελίδα
Μήνυμα του προέδρου	2
Εισαγωγή	3
Επωνυμία - Έδρα - Σκοπός	3
Στόχοι του Ομίλου	4
Οργανωτική δομή του Ομίλου	4
Διοικητικό Συμβούλιο	4
Μέλη	5
Προπονητές	5
Καταρτισμός τμημάτων	7
Κολυμβητήριο	9
Πρόγραμμα προπονήσεων	9
Πρόγραμμα αγώνων	10
Εκδηλώσεις	11
Κολυμβητική Ομοσπονδία, αγωνιστικές κατηγορίες	11
Έκδοση δελτίου υγείας αθλητού (δικαιολογητικά , διαδικασίες)	11
Έκδοση δελτίου Κολυμβητικής Ομοσπονδίας Κ.Ο.Ε.Κ (δικαιολογητικά , διαδικασίες)	12
Μηνιαία συνδρομή	13
Συμβουλές προς τους Κολυμβητές	13
Συμβουλές προς τους γονείς	14
Οφέλη από την ενασχόληση ενός παιδιού με τον αθλητισμό.	16
Κολυμβητικά είδη	18
Επικοινωνία	19

Μήνυμα του Προέδρου



Ο πρωταθλητισμός είναι για λίγους και ο όμιλος μας κατάφερε πολύ νωρίς να έχει κολυμβητές που έγραψαν το όνομα τους τόσο στον κατάλογο των πρωταθλητών Κύπρου όσο και στον κατάλογο των ρεκόρ.

Στόχος και σκοπός μας όμως, δεν είναι μόνο ο πρωταθλητισμός.

Η βασική μας αρχή είναι η δημιουργία **ΟΜΑΔΑΣ** και η ανάπτυξη του **ομαδικού και συναδερφικού πνεύματος**. Στηρίζουμε και στηριζόμαστε στον μαζικό αθλητισμό και υποστηρίζουμε το ρητό " *Νους Υγιείς εν Σώματι Υγιεί* " .



Εισαγωγή

Αγαπητοί γονείς,

Με την ευκαιρία της εγγραφής των παιδιών σας στο Ναυτικό Όμιλο Κωνσταντίας (ΝΟΚ) θα θέλαμε να σας καλωσορίσουμε στην μεγάλη μας οικογένεια και να σας ευχαριστήσουμε που δίνετε το δικαίωμα στον Όμιλο μας να συμβάλει στην διαμόρφωση του κοινωνικού και αθλητικού χαρακτήρα των παιδιών σας.

Θεωρούμε χρήσιμο όπως προβούμε σε μια σύντομη ενημέρωση αναφορικά με τη σύσταση και τις υπηρεσίες που προσφέρει ο Ναυτικός Όμιλος Κωνσταντίας καθώς επίσης και μερικές πρακτικές συμβουλές σχετικά με την ομαλή λειτουργία των προγραμμάτων του Ομίλου.

1. Επωνυμία-Έδρα-Σκοπός

Ο Ναυτικός Όμιλος Κωνσταντίας ιδρύθηκε το 2007 ως Ναυτικός Όμιλος Ελεύθερης Περιοχής Αμμοχώστου με έδρα το Παραλίμνι. Μετά από έκτακτη Γενική Συνέλευση στις 8/12/2008 μετονομάστηκε σε Ναυτικό Όμιλο Κωνσταντίας.

Ο κύριος σκοπός του Ομίλου όπως περιγράφεται στο καταστατικό είναι:

- Η δημιουργία και η καλλιέργεια ενδιαφέροντος και αγάπης προς τη θάλασσα.
- Η ανάπτυξη και διάδοση των υδάτινων και θαλάσσιων αθλημάτων όπως η Αγωνιστική κολύμβηση, η υδατοσφαίριση, η κολύμβηση ανοιχτής θαλάσσης κ.λπ.
- Η ανάπτυξη του τουρισμού με την προαγωγή των θαλάσσιων αθλημάτων.
- Η αναψυχή των μελών του Ομίλου.
- Η διοργάνωση, υποστήριξη, πραγματοποίηση επιμορφωτικών διαλέξεων, σεμιναρίων, ομιλιών και συναφών εκδηλώσεων για τη διαφώτιση και επιμόρφωση του κοινού.
- Την δημιουργία προγραμμάτων μαζικού αθλητισμού για την απασχόληση και την άθληση των νέων της ελεύθερης Αμμοχώστου.
- Η προβολή του έργου και των δραστηριοτήτων του Σωματείου.
- Το Σωματείο παραμένει εκτός από κάθε κομματική δραστηριότητα.
- Η συμβολή στη βελτίωση των τρόπων διαπαιδαγώγησης των παιδιών και κοινωνικοποίησης τους μέσα από το άθλημα της κολύμβησης.

2. Στόχοι του Ομίλου

Στόχος του ομίλου είναι να προσφέρει στα μέλη του, μέσα σε ένα ευχάριστο και δημιουργικό περιβάλλον, τις καλύτερες δυνατές συνθήκες ούτως ώστε να επιτύχουν τις φιλοδοξίες τους, σε όλα τα επίπεδα. Εκμάθηση της κολύμβησης, άσκηση και αναψυχή, αγωνιστικό αθλητισμό και τον υψηλό πρωταθλητισμό.

Να τους δώσει όλα τα εφόδια που θα τους φανούν χρήσιμα να αντιμετωπίσουν τη ζωή αύριο.



3. Οργανωτική δομή του Ομίλου

Την ευθύνη για την λειτουργία του Ναυτικού Ομίλου, έχει το Διοικητικό Συμβούλιο.

Το συμβούλιο συνεδριάζει σε τακτά χρονικά διαστήματα με θέματα που απασχολούν τον Όμιλο και παίρνει τις ανάλογες αποφάσεις.

Ορίζει εφόρους οι οποίοι έχουν την γενική επίβλεψη της λειτουργίας των επι μέρους τμημάτων

Με οικονομικούς πόρους που προέρχονται από τις συνδρομές των μελών ,τις πληρωμές διδάκτρων, τις κρατικές επιχορηγήσεις και την οργάνωση εκδηλώσεων καλύπτει τα έξοδα για αμοιβές προπονητών, ενοικίαση κολυμβητηρίων, μεταφορικών μέσων και άλλων λειτουργικών εξόδων.

Προσλαμβάνει προπονητές, οι οποίοι αναλαμβάνουν την εκτέλεση των προγραμμάτων του.

Λειτουργεί τμήματα :

- εκμάθησης κολύμβησης.
- προαγωνιστικό τμήμα.
- αγωνιστικής κολύμβησης.
- Τριάθλου
- αθλητισμού και αναψυχής.

4. Διοικητικό συμβούλιο

Το νέο Διοικητικό Συμβούλιο όπως προέκυψε μετά τη τελευταία Γενική Συνέλευση είναι:

ΛΟΙΖΟΣ ΛΟΙΖΟΥ	Πρόεδρος
ΜΑΥΡΟΥΔΗΣ ΜΑΥΡΙΚΙΟΣ	Γραμματέας
ΠΑΠΑΦΙΛΙΠΟΥ ΑΘΗΝΑ	Βοηθός Γραμματέας
ΚΥΘΡΑΙΩΤΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	Έφορος
ΚΟΣΙΗ ΚΟΥΛΑ	Ταμίας
ΚΕΦΑΛΑ ΜΑΡΙΑ	Μέλος
ΘΡΟΔΩΡΟΥ ΑΝΔΡΕΑΣ	Μέλος
ΚΟΚΚΩΝΗ ΑΘΗΝΑ	Μέλος
ΧΑΤΖΗΚ/ΝΟΥ ΣΤΕΛΛΑ-ΜΑΡΙΑ	ΕΦΟΡΟΣ & ΚΟΕΚ
ΚΑΡΥΟΣ ΑΝΤΩΝΗΣ	Μέλος
ΠΥΡΙΛΛΗ ΔΕΣΠΩ	Μέλος
ΑΓΓΛΟΥ ΧΡΙΣΤΟΣ	Μέλος
ΒΑΡΝΑΒΙΔΗΣ ΣΤΕΛΙΟΣ	Μέλος
ΕΤΑΓΓΕΛΟΥ ΣΩΤΗΡΟΥΛΑ	Μέλος
ΧΑΤΖΗΠΕΤΡΟΥ ΑΝΔΡΕΑΣ	Μέλος

5. Μέλη

Μέλος στο Όμιλό μας μπορεί να εγγραφεί όποιος θέλει και να συμμετέχει ενεργά στις δράσεις του.

Έχει όλα τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις που απορρέουν από το καταστατικό της λειτουργίας του Ομίλου.

Όλα τα μέλη του Ναυτικού Ομίλου Κωνσταντίας καταβάλλουν στον Όμιλο δικαίωμα εγγραφής, το ύψος του οποίου καθορίζεται από τη Γενική Συνέλευση σε €10,00, με δικαίωμα ετήσιας ανανέωσης προς €10,00. Το ποσό της πρώτης ετήσιας συνδρομής θα καταβάλλεται ταυτόχρονα με το ποσό εγγραφής του μέλους.

Οιονδήποτε πρόσωπο επιθυμεί να εγγραφεί ως μέλος υποβάλλει γραπτή αίτηση προς το Διοικητικό Συμβούλιο πάνω σε έντυπο του Σωματείου.

Η εγγραφή των παιδιών στα προγράμματα εκμάθησης του ομίλου δεν συνδέεται με την εγγραφή ως μέλος .

Παράκληση μας είναι όπως τουλάχιστον ένας εκ των δύο γονιών εγγραφεί ως μέλος του ΝΟΚΑ.



6. Προπονητές

Ο όμιλος έχει προσλάβει προπονητές πτυχιούχους πανεπιστημίων με εξαιρετική τεχνική κατάρτιση και εμπειρία στο χώρο της κολύμβησης.

Χουζούρης Γιώργος (Προπονητής αγωνιστικής ομάδας)



Γεννήθηκα στη Θεσσαλονίκη τον Αύγουστο του 1969.

Από την ηλικία των 8 ετών ασχολήθηκα με την κολύμβηση στο σωματείο του Γ.Σ Ηρακλής.

Σταμάτησα τον αγωνιστικό αθλητισμό σε ηλικία 18 ετών. Στην σταδιοδρομία μου είχα συμμετοχή σε πολλούς τελικούς πανελληνίων πρωταθλημάτων.

Το 1987 ξεκίνησα τις σπουδές μου στο Τμήμα Φυσικής Αγωγής του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης. Αποφοίτησα το 1992.

Παράλληλα με τις σπουδές μου άρχισα να εργάζομαι σαν προπονητής εκμάθησης στην ομάδα που με ανέδειξε. Από το 1987 μέχρι σήμερα, ασκώ το επάγγελμα του προπονητή κολύμβησης.

Εργάστηκα σε όλα τα επίπεδα, ως βοηθός πρώτου προπονητή, στα τμήματα εκμάθησης, αρχαρίων, προαγωνιστικών και αγωνιστικών.

Από το 1999 και μετά ανέλαβα ως επικεφαλής προπονητής στην ομάδα του Γ.Σ. ΗΡΑΚΛΗΣ μέχρι και το καλοκαίρι του 2012.

Όλα αυτά τα χρόνια η ομάδα μου κατάφερε να αναρριχηθεί στις βαθμολογίες των ελληνικών πρωταθλημάτων. Από 16 βαθμούς το 1999 έφτασε, στους 480 το 2009.

Το 2007 κατέκτησε το πανελλήνιο πρωτάθλημα παιδών .

Το 2008 κατέκτησε το πανελλήνιο πρωτάθλημα εφήβων.

Το 2009 κατέκτησε το πανελλήνιο πρωτάθλημα εφήβων.

Το 2009 κατέκτησε την 4^η θέση στο πρωτάθλημα ανδρών.

Πολλοί κολυμβητές μου κατάφεραν να πετύχουν πανελλήνια ρεκόρ και να συμμετάσχουν σε διεθνείς διοργανώσεις με την Εθνική ομάδα της Ελλάδας.

Συμμετείχα σε πολλές ευρωπαϊκές και παγκόσμιες διοργανώσεις σαν συνοδός προπονητής της Ελληνικής Εθνικής Ομάδας από το 2007 μέχρι το 2011.

Από το καλοκαίρι του 2012 έχω την τιμή να εργάζομαι στον Ναυτικό Όμιλο Κωνσταντίας.

Επικοινωνία τηλ. 99827774 e-mail housourisg@yahoo.gr

Κανατά Δήμητρα (προπονήτρια προ – αγωνιστικής ομάδας)



Γεννήθηκα στη Θεσσαλονίκη και από πολύ μικρή ηλικία ασχολήθηκα με την κολύμβηση μετά από παρότρυνση των γονέων μου. Αγωνίστηκα στην ομάδα του ΠΑΟΚ. Σε όλη μου την κολυμβητική σταδιοδρομία κατάφερα να κατακτήσω πολλές πανελλήνιες νίκες, και να καταρρίψω πανελλήνια ρεκόρ. Αγωνίστηκα με τα χρώματα της Εθνικής Ελλάδος σε πολυεθνής συναντήσεις.

Το 1996 πήρα το πτυχίο μου από το Τμήμα Φυσικής Αγωγής του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης με βαθμό άριστα και ειδικότητα την κολύμβηση.

Από το 1991 εργάζομαι ως προπονήτρια κολύμβησης ξεκινώντας από τα τμήματα εκμάθησης τα προαγωνιστικά τμήματα και σαν βοηθός προπονητή αγωνιστικής ομάδας. Έχω εργαστεί επίσης σαν προπονήτρια φυσικής κατάστασης κολυμβητών. Εργάστηκα στις ομάδες του Άρη Θεσσαλονίκης, της ΧΑΝΘ και του Ηρακλή Από το 1993 μέχρι 1995 παράλληλα ασχολήθηκα με την εκμάθηση κολύμβησης σε άτομα με ειδικές ικανότητες.

Επικοινωνία, τηλ 99827808 e-mail kanatadimi@yahoo.gr

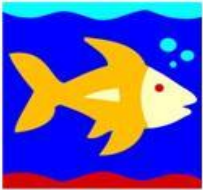


7. Καταρτισμός τμημάτων, στόχοι ανά επίπεδο

Οι προπονητές έχουν την αποκλειστική ευθύνη για τον καταρτισμό των τμημάτων και την ένταξη των κολυμβητών σε αυτά. Γνώμονας πάντα είναι η εύρυθμη λειτουργία των τμημάτων οι ομοιογένεια και η ασφάλεια των παιδιών. Μετακινήσεις των παιδιών στα επόμενα επίπεδα γίνονται μετά από συνεννόηση των προπονητών και με τη σύμφωνη γνώμη των γονέων.

Υπάρχουν 3 επίπεδα εκμάθησης.

1. ΕΚΜΑΘΗΣΗ 1^ο επίπεδο



Τίτλος: Ψαράκι

Απαιτήσεις / Στόχοι: Επίπλευση

Ο μικρός κολυμβητής πρέπει:

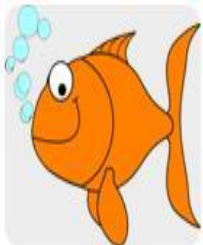
- να μπορεί να επιπλεύσει στο νερό σε θέση "αστεριού"
- να κάνει ρυθμικά αναπνοές κρατώντας τον τοίχο
- να κτυπά τα πόδια κρατώντας τη σανίδα για 15 περίπου μέτρα.

Τίτλος 2: Χρυσόψαρο

Απαιτήσεις / Στόχοι: Εξοικείωση με το νερό

Ο μικρός κολυμβητής πρέπει:

- να μπορεί να κολυμπάει ελεύθερο με το κεφάλι στο νερό
- να μπορεί να καταδυθεί και να πιάσει αντικείμενο από τον βυθό σε βάθος ενός μέτρου
- να κάνει βουτιά από την άκρη της πισίνας
- να κτυπάει πόδια σε ύπτια θέση.



2. Εκμάθησης 2^ο επίπεδο



Τίτλος 3: Πιγκουίνος

Απαιτήσεις / Στόχοι: Κολύμβηση

Ο μικρός κολυμβητής πρέπει:

- να μπορεί να κολυμπάει ελεύθερο με σωστές αναπνοές
- να κολυμπάει ύπτιο
- να μπορεί να επιδείξει βασικά στοιχεία εκκίνησης ελεύθερου και ύπτιου στυλ
- απλή στροφή ελεύθερου και ύπτιου στυλ
- να μπορεί να κολυμπάει 25 μέτρα ελεύθερου στυλ.

3. Εκμάθησης 3^ο επίπεδο



Τίτλος 4: Ξιφίας

Απαιτήσεις / Στόχοι: Αυτονομία κίνησης στο νερό και εκμάθηση βασικής τεχνικής

Ο μικρός κολυμβητής πρέπει:

- να μπορεί να κολυμπάει ολοκληρωμένο ελεύθερο για 100 περίπου μέτρα
- να μπορεί να κολυμπάει κανονικό ύπτιο
- στροφή κανονική ελεύθερου και ύπτιου
- πρόσθιο με κανονική ποδιά
- πόδια πεταλούδα
- επίδειξη αγωνιστικής εκκίνησης.



Ολοκληρώνοντας τα τέσσερα επίπεδα, οι κολυμβητές ολοκληρώνουν το στάδιο της εκμάθησης και είναι έτοιμοι να ενταχθούν στα τμήματα προ-αγωνιστικών και αγωνιστικών ομάδων τα οποία στεγάζονται στο κολυμβητήριο του Αγίου Νικολάου.

3. ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ – ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ



Δελφίνι

Απαιτήσεις / Στόχοι: Ολοκλήρωση τεχνικής, αρχή προπονητικής διαδικασίας

Ο μικρός κολυμβητής πρέπει:

- Ο κολυμβητής πρέπει να έχει τελειοποιημένη τεχνική σε ελεύθερο, ύπτιο, πρόσθιο, 2)στροφές και εκκινήσεις, ολοκληρωμένες και έγκυρες στα τρία στυλ.
- κολύμβηση πεταλούδας με βατραχοπέδιλα.
- να μπορεί να κολυμπάει 10X50 ελεύθερο με σταθερό ρυθμό και σταθερό χρόνο ξεκούρασης.
- Γνώση βασικών κανονισμών κολύμβησης.



Καρχαρίας

Απαιτήσεις / Στόχοι Εξειδίκευσης τεχνικής, προπόνηση φυσικής κατάστασης

Ο μικρός κολυμβητής πρέπει:

- να ολοκληρώσει την τεχνική σε όλα τα στυλ.
- να κάνει κολύμπι 100 μέτρα μικτής ατομικής με στροφές μικτής.
- να κάνει κολύμβηση 600 μέτρων ελεύθερο.
- να έχει γνώση κανονισμών κολύμβησης.
- να έχει αθλητικό σωματότυπο, έλεγχο διατροφής, σωστή αναλογία ύψους – βάρους

Επίπεδο 7: Η Υψηλός πρωταθλητισμός

Ο κολυμβητής αφού έχει περάσει από όλα τα παραπάνω στάδια, εφ' όσων διαθέτει τα ανάλογα σωματομετρικά και ψυχοπνευματικά χαρακτηριστικά και αν οι προπονητές κρίνουν ότι έχει όλα τα απαραίτητα προσόντα τότε μπορεί να μπει στην διαδικασία του υψηλού πρωταθλητισμού.

Απαραίτητη κρίνεται η συναίνεση της οικογένειας του κολυμβητή.



8. Κολυμβητήρια



Η κολυμβητική δεξαμενή του Hotel Pavlo Nara ήταν αυτή που σήκωσε το βάρος της λειτουργίας του Ομίλου μας από την ίδρυση του. Από τον Δεκέμβριο του 2013 όλα τα τμήματα μεταφέρθηκαν στο κολυμβητήριο 25 μέτρων, των βρετανικών βάσεων στις Βρυσούλες.

Από το Δεκέμβριο του 2019 λειτουργεί το δημοτικό κολυμβητήριο Παραλιμνίου. Ο Ν.Ο.Κωνσταντίας μετέφερε στο νέο κολυμβητήριο όλες τις δραστηριότητες του. Εκεί στεγάζονται τα τμήματα εκμάθησης κολύμβησης, ακαδημιών, προαγωνιστικών και αγωνιστικών κατηγοριών από τους προπονητές Χουζούρη Γιώργο και Κανατά Δημήτρα, Θεοδώρα Φασουλή και Φλουρή Χατζηγεωργίου.

11. Εκδηλώσεις

Ο Ναυτικός όμιλος συμμετέχει ενεργά σε πολλές πολιτιστικές και κοινωνικές εκδηλώσεις της ευρύτερης περιοχής όπως:

- Διοργάνωση χοροεσπερίδας.
- Παρέλαση 28^{ης} Οκτωβρίου, 25^{ης} Μαρτίου.
- Αποκριάτικη παρέλαση.
- Συμμετοχή στον εορτασμό της τσικνοπέμπτης, του Δήμου Παραλιμνίου.
- Έχει διοργανώσει στο παρελθόν, αλλά προγραμματίζεται και για το μέλλον, αγώνα ανοικτής θαλάσσης.
- Εκδηλώσεις επικοινωνίας, γνωριμίας και βραβεύσεις διακριθέντων κολυμβητών.
- Διοργάνωση ημερίδων, αγώνων, επίδειξης, και διασκέδασης όπως το 1st Festival Swim4fun, κυνήγι κρυμμένου θησαυρού.
- Οργάνωση ομιλιών και διαλέξεων από ειδικούς επιστήμονες, με στόχο την επιμόρφωση των μελών.

12.Κολυμβητική Ομοσπονδία - αγωνιστικές κατηγορίες

Η Κολυμβητική Ομοσπονδία Ερασιτεχνικής Κολύμβησης (συντομογραφία Κ.Ο.Ε.Κ) ιδρύθηκε το 1972 και έχει έδρα στην Λευκωσία. Πρόεδρος από το 2013 είναι ο κος Αλέξανδρος Χριστοφόρου. Στο μητρώο της Ομοσπονδίας είναι εγγεγραμμένοι 5500 αθλητές. Η Ομοσπονδία αυτή τη στιγμή καλλιεργεί τέσσερα από τα πέντε ολυμπιακά αθλήματα που υπάγονται στη δύναμη της, δηλαδή, την κολύμβηση, τις καταδύσεις, την υδατοσφαίριση και την κολύμβηση ανοικτής θαλάσσης

Έχει την ευθύνη για την οργάνωση και την λειτουργία της αγωνιστικής κολύμβησης στην Κύπρο. Διοργανώνει κάθε χρόνο τα Παγκύπρια Πρωταθλήματα όλων των κατηγοριών, τους Παγκύπριους Ατομικούς Αγώνες, ημερίδες ορίων, αγώνες για παιδιά κάτω των 10 χρόνων, συγκροτεί εθνικές ομάδες για την συμμετοχή σε διεθνείς αγώνες.

Οι αγωνιζόμενοι χωρίζονται σε κατηγορίες ανάλογα με την ηλικία τους.



- Άνδρες – Γυναίκες : από 19 ετών και πάνω
- Νέοι – Νεανίδες : 17 και 18 ετών
- Παίδες – Κορασίδες : 15 και 16 ετών
- Παμπαίδες – Παγκορασίδες Α :14 ετών
- Παμπαίδες – Παγκορασίδες Β :13 ετών
- Προαγωνιστικά : 9,10,11 και 12 ετών

13. Έκδοση δελτίου υγείας αθλητού (δικαιολογητικά , διαδικασίες)

Θέλουμε να σας ενημερώσουμε ότι σύμφωνα με τους κανονισμούς λειτουργίας του ΚΟΑ όλοι οι αθλούμενοι πρέπει να εκδώσουν δελτίο υγείας .Το δελτίο υγείας έχει τριετή διάρκεια ισχύος και πρέπει να ανανεώνεται πριν την λήξη του. Σας παρακαλούμε να συγκεντρώσετε τα απαραίτητα δικαιολογητικά και να μας τα προσκομίσετε προκειμένου ο Όμιλος μας να προχωρήσει τις διαδικασίες έκδοσης Δελτίου Υγείας.

Το δελτίο υγείας είναι απαραίτητο για την έκδοση του Δελτίου Ταυτότητας Αθλητή από την Κυπριακή Ομοσπονδία Κολύμβησης. Ο χρόνος που απαιτείται για την έκδοση υπολογίζεται στις 45 ημέρες.

Απαραίτητα δικαιολογητικά:

Για παιδιά μέχρι 12 ετών (γεννημένα μέχρι και το 2001)

- Έντυπο ΑΣΥΑ συμπληρωμένο πλήρως και υπογεγραμμένο από τον εξετάζοντα ιατρό.
- Καρδιογράφημα
- Ομάδα αίματος (μόνο την πρώτη φορά)
- Αντίγραφο πιστοποιητικού γέννησης ή πολιτικής ταυτότητας η διαβατηρίου (για αλλοδαπούς)
- Πρόσφατη έγχρωμη φωτογραφία (μεγέθους διαβατηρίου)

Για παιδιά άνω των 12 ετών (γεννημένα από το 2000 και μεγαλύτερα)

- Έντυπο ΑΣΥΑ συμπληρωμένο πλήρως και υπογεγραμμένο από τον εξετάζοντα ιατρό.
- Καρδιογράφημα
- Γενική Ανάλυση αίματος (Full blood count)
- Αναλύσεις σακχάρου, χοληστερίνης, κρεατίνης και ομάδα αίματος (μόνο την πρώτη φορά αίτησης)
- Ομάδα αίματος
- Αντίγραφο πολιτικής ταυτότητας η διαβατηρίου (για αλλοδαπούς)
- Πρόσφατη έγχρωμη φωτογραφία (μεγέθους διαβατηρίου)

Σε περίπτωση που διαγνωσθεί φύσημα καρδιάς από την κλινική εξέταση θα απαιτείται η προσκόμιση υπέρηχο- καρδιογραφήματος.

Όλες οι ιατρικές εξετάσεις δεν πρέπει να είναι παλαιότερες των 5 μηνών, για να γίνουν αποδεκτές.

Για την καλύτερη εξυπηρέτησή σας, ο όμιλος είναι στην ευχάριστη θέση, να σας ενημερώσει ότι για τις απαραίτητες εξετάσεις , υπάρχει η επιλογή του Νοσοκομείου ή την επιλογή της κλινικής ΛΗΤΩ, χωρίς κανένα κόστος.

Καρδιογράφημα : Δρ Σόλωνα Χατζηκωνσταντίνου τηλ: 99637766. Ώρες ιατρείο 10:00-12:30 και 17:00-19:00

Αναλύσεις Αίματος: Κλινικό παθολογικό εργαστήριο «LIMNI» τηλ: 23828323 των κ. Μανώλη και κας. Φωτεινής Στυλιανού

Δεν χρειάζεται ραντεβού για τις πιο πάνω εξετάσεις. Οι αναλύσεις αίματος πρέπει να γίνονται πρωί (ο αθλητής πρέπει να μην έχει φάει τίποτα πριν την λήψη αίματος). Και για τις δύο περιπτώσεις (Νοσοκομείο ή ΛΥΤΩ) είναι απαραίτητη η προσκόμιση βεβαίωσης από τον Όμιλο. Όλα τα απαραίτητα δικαιολογητικά παρακαλούμε να επιστρέφονται εγκαίρως.



14. Έκδοση δελτίου Κολυμβητικής Ομοσπονδίας Κ.Ο.Ε.Κ (δικαιολογητικά , διαδικασίες)

Για να μπορέσει ένας κολυμβητής να αγωνιστεί στους αγώνες που διοργανώνει η Κολυμβητική Ομοσπονδία της Κύπρου είναι απαραίτητη η έκδοση δελτίου.

Δικαιολογητικά:

- Αίτηση (Έντυπο Κ.Ο.Ε.Κ)
- Δελτίο υγείας (προηγούμενη αναφορά)
- Πιστοποιητικό γέννησης (πρωτότυπο)
- Έγχρωμη φωτογραφία
- 20€ (για αλλοδαπούς ισχύει διαφορετική τιμολόγηση)

Η έκδοση γίνεται μόνο μια φορά, η ανανέωση είναι ετήσια και κοστίζει 30€ με βάση τιμών του 2013.

15. Μηνιαία συνδρομή

Με την εγγραφή υπάρχει εφ' άπαξ καταβολή 15 € ανά οικογένεια. Υπάρχει η δυνατότητα προπληρωμής συνδρομής τριμήνου με σημαντική έκπτωση. Επίσης έκπτωση υπάρχει όταν εγγράφονται δύο ή τρία αδέρφια. Η μηνιαία συνδρομή ανάλογα με το επίπεδο και την συχνότητα έχουν καθοριστεί ως εξής:

Επίπεδο δραστηριότητας	Προπονήσεις ανά εβδομάδα	Μηνιαία συνδρομή
Εκμάθηση	2	60
Εκμάθηση	3	70
Κολύμβηση για άθληση	3	70
Προαγωνιστική κολύμβηση	5	70
Αγωνιστική κολύμβηση	6	70
Ελεύθερη κολύμβηση	3	40
Εκμάθηση κολύμβησης ενηλίκων	2	60
Εισιτήριο 1 εισόδου		7 ανά επίσκεψη

Έκπτωση στο δεύτερο παιδί 10€ και στο τρίτο παιδί 20€ ανά μήνα.

Σε περίπτωση που ένας κολυμβητής απουσιάσει για μεγάλο διάστημα δεν απαλλάσσεται από την πληρωμή συνδρομής. Σε αντίθετη περίπτωση θα χάνει την θέση του από το τμήμα.

Παρακαλούμε τους γονείς να πληρώνουν εγκαίρως τις συνδρομές για να μπορεί ο όμιλος να ανταπεξέρχεται στις υποχρεώσεις του.

16. Συμβουλές προς τους Κολυμβητές

Γενικές οδηγίες.

- Να μην έχουν πλήρες γεύμα τουλάχιστον 2,5 ώρες πριν την προπόνηση. Επίσης δεν πρέπει να κολυμπούν με τελείως άδειο στομάχι.
- Να μην χρησιμοποιούν αντηλιακά πριν την προπόνηση γιατί επιβαρύνουν την ποιότητα του νερού
- Οι κολυμβητές οφείλουν να υπακούν στις εντολές των προπονητών τους. Να δίνουν τον καλύτερο εαυτό τους στις προπονήσεις και τους αγώνες.
- Να είναι ομαδικοί να υποστηρίζουν τους συναθλητές τους.
- Με τις πράξεις τους να τιμούν τον Όμιλο που ανήκουν, τους συναθλητές τους, τους προπονητές τους, την οικογένεια τους και κυρίως τον εαυτό τους.
- Να έχουν μαζί τους όλα τα απαραίτητα βοηθητικά αξεσουάρ που τους έχει υποδείξει ο προπονητής τους



- Να επιδεικνύουν κόσμια συμπεριφορά στους αθλητικούς χώρους σεβόμενοι συναθλητές και αντιπάλους.
- Να μην προκαλούν φθορές στα αποδυτήρια των κολυμβητηρίων.
- Να προσέρχονται έγκαιρα σε προπονήσεις, αγώνες και εκδηλώσεις.
- Να ενημερώνουν τους προπονητές τους ένα έχουν κάποιο προσωπικό πρόβλημα ή αν απουσιάζουν για μεγάλη περίοδο.

Στους αγώνες

- Ο προπονητής αποφασίζει ποιοι αθλητές σε ποια αγωνίσματα και σε ποιους αγώνες θα λάβουν μέρος.
- Πρέπει να συμπαραστεκόμαστε στην προσπάθεια των συναθλητών μας.
- Οι κολυμβητές της ομάδας πρέπει να βρίσκονται μαζί στο χώρο του κολυμβητηρίου, να μην απομακρύνονται χωρίς να ενημερώσουν. Πριν και μετά το αγώνισμα να συναντούν τον προπονητή για τις απαραίτητες οδηγίες.
- Στους αγώνες οι αθλητές πρέπει να φορούν ρούχα με τα διακριτικά του ομίλου και όχι άλλου ατομικού χορηγού ή εθνικής ομάδας.
- Αν ο αθλητής φέρει χρόνο κάτω από το συγκεκριμένο όριο που καθορίζεται σε κάθε αγώνισμα από την ΚΟΕΚ τότε θα πληρώνει το όριο ποινής €10.
- Εφόσον δηλωθεί αθλητής σε αγώνα από τον προπονητή του, και αυτός δε μπορεί να παρουσιασθεί στον εν λόγω αγώνα θα πρέπει να ενημερώσει 4 ημέρες πριν τον αγώνα για να αποφευχθούν ποινές προς τον όμιλο. Αν δεν ενημερώσει έγκαιρα οι ποινές θα πληρώνονται από τον αθλητή.
- Αν ο αθλητής δε μπορεί να λάβει μέρος στους αγώνες για λόγους υγείας θα πρέπει να παρουσιάσει ιατρική βεβαίωση από κυβερνητικό γιατρό και τότε εξαιρείται από κάθε ποινή.
- Σε αγώνες όπου απαιτείται η διανυκτέρευση των αθλητών, ο όμιλος θα μεριμνά για τη διαμονή και διατροφή των αθλητών σε λογικές τιμές. Τα κόστη θα τα επωμίζονται οι αθλητές εκτός των διασωματειακών αγώνων όπου θα αναλαμβάνει ο όμιλος τα έξοδα διαμονής και διατροφής.
- Για τη μεταφορά των αθλητών στους αγώνες θα ενημερώνονται, εγκαίρως .

17. Συμβουλές προς τους Γονείς

Συμβουλές για την προσέλευση-αποχώρηση από το κολυμβητήριο

Είναι ευρύτερα γνωστό ότι στην Κύπρο η μοναδική επαρχία που δεν διαθέτει κολυμβητήριο είναι η ελεύθερη επαρχία Αμμοχώστου. Αυτό δυσχεραίνει αρκετά το έργο των προπονητών αλλά και τη γενικότερη λειτουργία του Ομίλου. Ως γονείς, μπορείτε να διευκολύνετε το έργο των προπονητών και να συμβάλετε στη ομαλότερη λειτουργία των προγραμμάτων εφαρμόζοντας απλά μερικές πρακτικές συμβουλές οι οποίες παρατίθενται πιο κάτω :

Από το σπίτι:

- **ΠΑΙΔΙΑ** τα οποία ασθενούν, έχουν βαθιά κοψίματα/τραύματα ή εξανθήματα στο δέρμα **ΔΕΝ** μπορούν να εισέρθουν στο νερό!!
- **ΦΟΡΕΣΤΕ** το μαγιό στα παιδιά από το σπίτι –αν υπάρχει ο χρόνος- για να διευκολύνεται η έναρξη του μαθήματος!!
- **ΚΟΡΙΤΣΙΑ:** αποφύγετε την τοποθέτηση αξεσουάρ στα μαλλιά..... Συγυρίστε τα μαλλιά σας με ένα λαστιχένιο κοτσιδάκι!!!!

Στο κολυμβητήριο:

- **ΣΤΑΘΜΕΥΣΤΕ** στους χώρους που υποδεικνύονται!!
- **ΠΡΟΣΕΡΧΕΣΤΕ** στο κολυμβητήριο 5-10 λεπτά πριν την έναρξη του μαθήματος για να μην ενοχλούνται τα παιδιά που κάνουν μάθημα προηγουμένως και για να διευκολύνεται η αποχώρησή τους από το χώρο!!



- **ΕΝΗΜΕΡΩΣΤΕ** τον προπονητή για οτιδήποτε σημαντικό (π.χ. κτύπημα στο κεφάλι την προηγούμενη μέρα ή κάποιες ώρες προηγουμένως κτλ.)!!
- **ΑΠΟΣΥΡΘΕΙΤΕ** από το κολυμβητήριο με την είσοδο των παιδιών στο νερό (εκτός εάν σας ζητηθεί από τον προπονητή)!!
- **ΜΗΝ ΜΠΑΙΝΕΤΕ** στο χώρο της πισίνας (ειδικά στο κολυμβητήριο της Λάρνακας)
- **ΕΠΑΝΕΛΘΕΤΕ** στο χώρο 5 λεπτά πριν τη λήξη του μαθήματος!!
- **ΠΑΡΑΛΑΒΕΤΕ** το παιδί σας με τη λήξη του μαθήματος και ντύστε το όσο πιο ήσυχα γίνεται (στο χώρο υπάρχουν αποδυτήρια) για να μην ενοχλούνται τα παιδιά που πρόκειται να ξεκινήσουν μάθημα.
- **ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΟΥ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟΥ ΕΙΜΑΣΤΕ ΦΙΛΟΞΕΝΟΥΜΕΝΟΙ ΚΑΙ ΩΣ ΤΕΤΟΙΟΙ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΕΡΟΜΑΣΤΕ.....**

Τι πρέπει να έχει η τσάντα μου για την προπόνηση

- **ΒΕΒΑΙΩΘΕΙΤΕ** ότι η τσάντα περιέχει όλα τα απαραίτητα για το μάθημα (πετσέτα, παντόφλες, γυαλάκια, καπελάκι)!!
- Αξεσουάρ που μου ζήτησε ο προπονητής (σανίδα, πέδιλα, χεράκια).
- Ζακέτα ή μπουφάν και ζεστό σκουφάκι για μετά την προπόνηση.
- Νερό, ελαφρύ κολατσιό ή φρούτο για μετά την προπόνηση (όχι γλυκίσματα).

Τι πρέπει να έχει η τσάντα μου για τους αγώνες

- Μαγιό 2 ή 3 (ανάλογα με τα αγωνίσματα που έχω), καπελάκι του ομίλου, 2 ζευγάρια γυαλάκια πετσέτα και μπουρνούζι, παντόφλες. Επιλέγω το καλύτερο μαγιό για το αγώνισμα. Πρέπει να είναι εφαρμοστό και για τα αγόρια να έχει κορδονάκι.
- Φοράω φανέλα του ομίλου, φόρμα ή σορτάκι. Όχι τζιν παντελόνι ή φούστα.
- Ζακέτα ή μπουφάν και ζεστό σκουφάκι για μετά τον αγώνα.
- Νερό ή χυμό για όσο κρατάνε οι αγώνες και το ταξίδι. Σάντουιτς και φρούτα για μετά τους αγώνες.
- Όχι ηλεκτρονικές συσκευές και άλλα παιχνίδια που αποσπούν την προσοχή.
- Δύο με τρεις ώρες πριν τον αγώνα τρώμε γεύμα. **Ποτέ νηστικοί πριν τους αγώνες**

Το παιδί μου αρνείται να πάει προπόνηση τι κάνω;

- Ενημερώνω τον προπονητή, προσπαθώ να καταλάβω από πού προέρχεται η άρνηση, και το προτρέπω να μιλήσει με τον προπονητή του.

Το παιδί μου άλλαξε γκρουπ προπονητή χώρο προπόνησης και δυσκολεύεται. Τι κάνω;

- Όταν ένα παιδί αλλάζει γκρουπ είναι για το καλύτερο. Τονίζουμε λοιπόν ότι αυτό το γεγονός και δίνουμε στο παιδί μας να καταλάβει ότι είναι μια φυσική διαδικασία, παρόμοια με αυτή του σχολείου όπου κάθε χρόνο έχει νέο δάσκαλο και συμμαθητές.

Το παιδί μου έχει άγχος και αρνείται να λάβει μέρος στους αγώνες. Τι να κάνω;

- Είμαστε καθησυχαστικοί, τονίζουμε την σημασία της προσπάθειας και όχι του αποτελέσματος.
- Πάντα έχουμε ένα μπράβο να πούμε.

Πως πρέπει να συμπεριφερόμαι σαν γονιός παρακολουθώντας τους αγώνες;

- Είμαστε ήρεμοι και δεν δείχνουμε το άγχος μας στα παιδιά.
- Αφήνουμε-προτρέπουμε το παιδί μας να λειτουργήσει στο σύνολο, μαζί με τα άλλα παιδιά και τους προπονητές, δεν το κρατάμε κοντά μας.
- Επιβραβεύουμε και ενθαρρύνουμε και τα υπόλοιπα παιδιά του ομίλου (διδάσκουμε την ομαδικότητα)



Γιατί πρέπει το παιδί μου να ασχοληθεί με την κολύμβηση. Τι θα κερδίσει;

- Τα παιδιά πρέπει από μικρή ηλικία να εξοικειωθούν με το νερό να μάθουν κολύμβηση για ασφάλεια. Να ασχοληθούν περειαίρω με το άθλημα για λόγους υγείας και σωστής ανάπτυξης. Η κολύμβηση είναι ένα ευγενές άθλημα. Έχει μηδαμινές πιθανότητες τραυματισμού. Έχει τα χαρακτηριστικά ενός ατομικού αθλήματος που προϋποθέτουν προσήλωση, εργατικότητα, αυξάνουν την αυτοπεποίθηση. Παράλληλα προσφέρει μέσω των ομαδικών προγραμμάτων και των κοινών εκδηλώσεων, συλλογική εργασία και ομαλή κοινωνικοποίηση.

18. Οφέλη από την ενασχόληση ενός παιδιού με τον Αθλητισμό.

Θα προσπαθήσουμε μέσα σε λίγες γραμμές να προσδιορίσουμε τα οφέλη που μπορεί να αποκομίσει ένας παιδί από την ενασχόλησή του με τον αθλητισμό.

Ξεκινούμε με μερικές διαπιστώσεις:

- Αθλητές μπορούν να είναι όλοι ανεξάρτητα από τα σωματικά χαρακτηριστικά.
- Ο αθλητισμός είναι εγκεφαλική διαδικασία όσο και σωματική.
- Η αθλητική συνείδηση είναι οικογενειακή υπόθεση.
- Υπάρχει διαφορά του αθλητή από τον οπαδό – φίλαθλο.
- Κοινωνία των αθλητών. Οι αθλητές ανήκουν σε μια διαφορετική κοινωνία. Με δικούς τους κώδικες επικοινωνίας και συνήθειες. Η υπόλοιπη κοινωνία δεν μπορεί να κατανοήσει τη φιλοσοφία και τις ανάγκες του αθλητή. Ο αθλητής σε πολλές περιπτώσεις βιώνει την μοναχικότητα.

Οι βελτιώσεις μπορούν να διαχωριστούν σε τρία επίπεδα. Στις αλλαγές που προκύπτουν στο σώμα του αθλητή μετά από μακρόχρονη αθλητική δραστηριότητα, η οποία μπορεί να συνεχιστεί ακόμα και σε μεγάλη ηλικία. Στις αλλαγές που προκύπτουν στην ψυχοσύνθεση του ατόμου στον τρόπο που αντιλαμβάνεται και αντιδρά στις καθημερινές προκλήσεις. Επίσης στις αλλαγές που προκύπτουν στις καθημερινές του συνήθειες.

Σωματική βελτίωση.

- **Καρδιοαναπνευστική βελτίωση.** Με την αερόβια άσκηση.
- **Μυοσκελετική ανάπτυξη.** Αρμονική ανάπτυξη σκελετού και οστών, χωρίς επιβαρύνσεις και χτυπήματα.
- **Ενίσχυση της άμυνας του οργανισμού,** απέναντι σε ασθένειες. παχυσαρκία, τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ο σακχαρώδης διαβήτης, η οστεοπόρωση και ποικίλες αναπτυξιακές διαταραχές του μυοσκελετικού συστήματος, όπως σκολίωση . Επίσης, συμβάλλει στην ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων και του νευρομυϊκού συντονισμού.

Ψυχοπνευματική βελτίωση

- **Στόχευση** Μαθαίνει να βάζει στόχους, μικρούς ή μεγάλους, καθημερινούς ή μακροπρόθεσμους. «**θυσιάζω τώρα**» για να **αποκομίσω αύριο**. Οραματίζεται το μέλλον του.
- **Μεθοδικότητα** Μαθαίνει να προσπαθεί μεθοδικά για την βελτίωση και την επίτευξη των στόχων.
- **Αύξηση αυτοεκτίμησης.** Αναγνώριση από το περιβάλλον (φίλοι, οικογένεια).
- **Αυτοπειθαρχία** Αναπτύσσεται η επίγνωση της σημασίας της καλής προετοιμασίας, διότι βλέπουν την διαφορά στην απόδοσή τους.
- **Αγώνας.** Αντιμέτωπιση της πρόκλησης. Διαχείριση άγχους από μικρή ηλικία.
- **Σεβασμός** αντιπάλου. Δεν φοβάμαι δεν υποτιμώ.
- **Διαχείριση** επιτυχίας – αποτυχίας.



- **Κανόνες.** Τα παιδιά μαθαίνουν να υπακούν στους κανόνες για το καλό της ομάδας, μαθαίνουν να σέβονται τα δικαιώματα των άλλων.
- **Προσπάθεια και ικανότητα.** Το παιδί αθλητής μαθαίνει την διαφορά μεταξύ προσπάθειας και ικανότητας. Μπορούν να προσπαθούν όλοι και όχι μόνο οι ικανότεροι.
- **Κριτική.** Μαθαίνουν από τα λάθη τους και δέχονται πιο εύκολα εποικοδομητική κριτική, ως εργαλείο προόδου.

Κοινωνικοποίηση

- **Ηγεσία** Μερικές φορές το παιδί μας γίνεται αρχηγός ομάδας και του δίνεται η μοναδική ευκαιρία να δοκιμάσει τον εαυτό του, να μετρήσει τα δυνατά σημεία και τις αδυναμίες των συναθλητών του αλλά κυρίως τις δικές του δυνάμεις και αδυναμίες. Η καθοδήγηση και τα μαθήματα ζωής σ' αυτήν την περίπτωση είναι ανεκτίμητα. Η ηγεσία θα το βοηθήσει να αντιμετωπίσει τα θετικά ή αρνητικά σχόλια, να πάρει ευθύνες πάνω του, να οργανώσει παιχνίδια και εξόδους και να αναπτύξει μια αίσθηση του δικαίου. (Ειδάλλως, δεν θα κρατήσει τη θέση για πολύ)
- **Ταυτότητα και ισορροπίες.** Το να είσαι μέρος του συνόλου είναι πολύ σημαντικό για τα παιδιά, το να ανήκεις σε ένα σύνολο. Το να λες «Είμαι κολυμβητής» έχει μεγαλύτερη βαρύτητα στην ταυτότητα και την εικόνα του εαυτού μας από το να λέμε απλά «κολυμπάω»
- **Ταξιδεύω – γνωρίζω –επικοινωνώ** . Από αγώνες μακριά από το σπίτι μου επικοινωνώ με άτομα από διαφορετικές πόλεις, χώρες, ηπείρους. Διαφορετικούς πολιτισμούς και θρησκείες, ανθρώπους διαφορετικού χρώματος.
- **Ομαδικότητα.** Στην ομάδα τα παιδιά μαθαίνουν να συνεργάζονται, να δίνουν και να παίρνουν, να περιμένουν την σειρά τους . Όταν υπάρχει ανάγκη θυσιάζονται να παίξουν σε μια θέση που πιθανόν να μην τους αρέσει, για το ομαδικό καλό. Μαθαίνουν επίσης ότι μπορεί να δουλεύεις με ανθρώπους που δεν συμπαθείς αλλά ότι το αποτέλεσμα βγαίνει, και διασκεδάζεις, όπως και να έχει. Στην ομάδα μαθαίνει την που αρχίζουν και σταματούν τα δικαιώματά σου, που αρχίζουν και σταματούν οι ευθύνες σου.

Αλλαγή συνηθειών

- **Καλύτερη διατροφή.** Ανάγκη για καλύτερη διατροφή. Απαραίτητη για να μπορέσει να ανταπεξέλθει στις ανάγκες
- **Κακών συνηθειών.** Αποφυγή κακών συνηθειών, όπως κάπνισμα, ξενύχτι, αλκοόλ.
- **Έλεγχος χρόνου.** Προγραμματισμός ημερήσιος, ξεκούραση. Σε εφήβους ανάγκη για καλύτερη ζωή.
- **Καλύτερο περιβάλλον,** καλύτεροι φίλοι, καλύτερα πρότυπα.
- **Επιμονή, υπομονή.** Εξάσκηση της υπομονής και της επιμονής για την επίτευξη των στόχων.

19. Μικρή αγορά.

Στο χώρο του κολυμβητηρίου υπάρχει μικρή αγορά με όλα τα απαραίτητα υλικά για τη κολύμβηση.

- Καπελάκια κολύμβησης με το σήμα του ομίλου μας
- Γυαλάκια κολύμβησης
- Μαγιώ
- Πετσέτες – Μπουρνούζια
- Μπλούζες – Φούτερ – Φόρμες με το σήμα του ομίλου μας
- Σακίδια πλάτης
- Κολυμβητικά βοηθήματα (σανίδες, αναπνευστήρες κ.λ.π)



20. Επικοινωνία

Διεύθυνση ταχυδρομείου Τ.Θ. 33366 - Τ.Κ. 5313 – Παραλίμνι.

Τηλέφωνο επικοινωνίας 99321132.

Επικοινωνία μέσω e-mail: info@konstantias-swim.com

- **SMS:** Τα μέλη του Ομίλου ενημερώνονται μέσω sms για τις δραστηριότητες, τις εκδηλώσεις τα σημαντικά αποτελέσματα αλλά και τις αλλαγές στο ημερήσιο πρόγραμμα. Αν για οποιοδήποτε λόγο δεν λαμβάνετε γραπτό μήνυμα επικοινωνήστε με τον προπονητή σας.
- **Ιστοσελίδα:** Για συνεχή πληροφόρηση σχετικά με τις δραστηριότητες και τις υπηρεσίες του Ομίλου καθώς επίσης και για τα τελευταία νέα μπορείτε να επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας www.konstantias-swim.com.
- **Facebook:** Μπορείτε να μας βρείτε και στο Facebook απλά γράφοντας Ναυτικός Όμιλος Κωνσταντίας.
- **Κυπριακή Ομοσπονδία Ερασιτεχνικής Κολύμβησης:** Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το άθλημα της κολύμβησης στην Κύπρο μπορείτε να επισκεφθείτε και την ιστοσελίδα τη Κυπριακής Ομοσπονδίας Ερασιτεχνικής Κολύμβησης στην ιστοσελίδα www.koek.org.cy.