




# ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΚΟΛΙΝΔΡΟΥ 2025







## ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟΥ ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

### ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΙΣΟΔΟ:

-  Ιατρική βεβαίωση  Παρουσία γυμναστή για τις μαθήτριες και τους μαθητές
-  Παρουσία ναυαγοσώστη για το κοινό



 **ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ Η ΕΙΣΟΔΟΣ ΧΩΡΙΣ ΕΠΙΤΗΡΗΣΗ**

### ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

-  Κάθε μαθητής/τρια πρέπει να έχει:
-  Αθλητικό μαγιό  Αδιάβροχο σκουφάκι (όχι υφασμάτινο)
-  Πετσέτα σώματος + πετσέτα μαλλιών
-  Πλαστικές σαγιονάρες (ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ εκτός της πισίνας)
-  Γυαλάκια κολύμβησης

### ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΙΣΟΔΟ ΣΤΗΝ ΠΙΣΙΝΑ:

#### ΝΤΟΥΣ


-  Χρήση τουαλέτας
-  Απολύμανση ποδιών στην ειδική δεξαμενή

 **ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ Η ΟΥΡΗΣΗ ΣΤΟ ΝΕΡΟ**

#### ΝΤΟΥΣ ΜΕΤΑ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥΑΛΕΤΑΣ

### ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΞΟΔΟ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΙΣΙΝΑ:







#### ΝΤΟΥΣ ΓΙΑ ΑΠΟΜΑΚΡΥΝΣΗ ΧΛΩΡΙΟΥ

-  Καλή καθαριότητα και στέγνωμα





 **ΟΧΙ ΧΡΗΣΗ ΠΙΣΙΝΑΣ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΠΥΡΕΤΟΥ, ΑΣΘΕΝΕΙΑΣ Ή ΑΝΟΙΧΤΩΝ ΠΛΗΓΩΝ**

### ΚΑΝΟΝΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ & ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ



#### ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ ΑΥΣΤΗΡΑ:

-  Είσοδος στο νερό χωρίς επιτήρηση
-  Παιχνίδια, τρέξιμο ή τσίχλες στους χώρους
-  Κοσμήματα, ρολόγια, αιχμηρά/γυάλινα αντικείμενα
-  Αντηλιακά ή εξοπλισμός θάλασσας (μάσκες, σωσίβια κ.ά.)
-  Φτύσιμο, έκκριση βλέννας, πέταγμα νερού από το στόμα
-  **ΑΠΑΓΟΡΕΥΟΝΤΑΙ ΟΙ ΒΟΥΤΙΕΣ**

### ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ:


-  Υπακοή στις οδηγίες των γυμναστών και ναυαγοσωστών
-  Προσεκτική είσοδος/έξοδος μόνο με εντολή από σκαλάκια και σκάλες
-  Κολύμβηση στις προβλεπόμενες διαδρομές
-  Αναφορά άμεσα σε περίπτωση αδιαθεσίας

### ΓΕΝΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ Οργάνωση & συμπεριφορά:

-  Όχι πολύτιμα αντικείμενα στα αποδυτήρια (δεν υπάρχει ευθύνη για απώλειες)
-  Προσέλευση τουλάχιστον 10 λεπτά πριν το μάθημα

### ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΗ Η ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΑΠΟΔΥΤΗΡΙΩΝ ΓΙΑ ΑΛΛΑΓΗ ΡΟΥΧΩΝ

-  Σεβασμός στους άλλους και στους χώρους

 Η σωστή τήρηση των κανόνων διασφαλίζει την υγεία, την ασφάλεια και την ευχάριστη εμπειρία όλων. Για οποιοδήποτε ζήτημα, απευθυνθείτε στους υπεύθυνους καθηγητές Φυσικής Αγωγής.

 **Ηλίας Ε. Πολύζος**

Αντιδήμαρχος Αθλητισμού Δήμου Πύδνας - Κολινδρού