

ΔΗΜΟΣ ΠΥΔΝΑΣ ΚΟΛΙΝΔΡΟΥ  
ΔΑΚ ΚΟΛΙΝΔΡΟΥ “ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ ΠΟΛΥΖΟΣ”  
ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΚΟΛΙΝΔΡΟΥ 2026

🏊 ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟΥ 🗝️ ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

🔴 ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΙΣΟΔΟ:

✅ Για όσους παρακολουθούν προγράμματα εκμάθησης: Ιατρική βεβαίωση, Υπεύθυνη δήλωση και παρουσία Καθηγητή Φυσικής Αγωγής.

✅ Για το κοινό: Παρουσία Ναυαγοσώστη και προσκόμιση υπεύθυνης δήλωσης

❗ ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ Η ΕΙΣΟΔΟΣ ΧΩΡΙΣ ΕΠΙΤΗΡΗΣΗ

🚫 ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

👕 Αθλητικό μαγιό 🗨️ Αδιάβροχο σκουφάκι

💧 Πετσέτα σώματος + πετσέτα μαλλιών

👖 Πλαστικές σαγιονάρες (ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ εκτός της πισίνας)

👓 Γυαλάκια κολύμβησης

🧴 ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 🔴 ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΙΣΟΔΟ ΣΤΗΝ ΠΙΣΙΝΑ:

🚰 ΝΤΟΥΣ

🚽 Χρήση τουαλέτας

❗ ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ Η ΟΥΡΗΣΗ ΣΤΟ ΝΕΡΟ

🚰 ΝΤΟΥΣ ΜΕΤΑ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥΑΛΕΤΑΣ

📄 ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΞΟΔΟ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΙΣΙΝΑ:

🚰 ΝΤΟΥΣ

🚫 ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΠΥΡΕΤΟΥ, ΑΣΘΕΝΕΙΑΣ Ή ΑΝΟΙΧΤΩΝ ΠΛΗΓΩΝ ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ Η ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΠΙΣΙΝΑΣ

⚠️ 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 Καθηγητών Φυσικής Αγωγής και Ναυαγοσωστών

🌀 Προσεκτική είσοδος/έξοδος από σκαλάκια και σκάλες

🏊 Κολύμβηση στις προβλεπόμενες διαδρομές, κολυμπάμε μόνο κάθετα.

🧠 Αναφορά άμεσα σε περίπτωση αδιαθεσίας

📄 ΓΕΝΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ 📄 Οργάνωση & συμπεριφορά:

🗝️ Όχι πολύτιμα αντικείμενα και χρήματα στα αποδυτήρια (δεν υπάρχει ευθύνη του Δημοτικού Κολυμβητηρίου 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 στον υπεύθυνο Καθηγητή Φυσικής Αγωγής ή Ναυαγοσώστη.

Ο ΔΗΜΑΡΧΟΣ ΠΥΔΝΑΣ - ΚΟΛΙΝΔΡΟΥ  
ΧΡΗΣΤΟΣ ΚΟΜΠΑΤΣΙΑΡΗΣ