

Δελτίο Τύπου**Δηλώσεις Συμμετοχής
για τα Προγράμματα Άθλησης για Όλους.**

Το ΔΗ.Π.Π.Α.Κ.Υ.Θ. του Δήμου Θερμαϊκού πολύ σύντομα θα ανακοινώσει την ημερομηνία έναρξης των προγραμμάτων άθλησης για όλους.

Λίγες ημέρες πριν την έναρξη, σας καλούμε να δηλώσετε συμμετοχή για τα προγράμματα που σας ενδιαφέρουν.

Τα μέτρα προστασίας της δημόσιας υγείας για την πανδημία μας περιορίζουν σε συγκεκριμένο αριθμό ατόμων που συμμετέχουν στους κλειστούς και ανοικτούς χώρους άθλησης. Επομένως κρίνεται απαραίτητη η δήλωση συμμετοχής.

Προγράμματα Άθλησης Άνοιξη Καλοκαίρι 2022Τα παιδικά τμήματα άθλησης:

- **Στίβος** 7-15 ετών στην Περαία, απογευματινές ώρες.
- **Τέννις** 7-15 ετών σε Περαία, Μηχανιώνα, Επανομή, απογευματινές ώρες.
- **Κινητική Αγωγή** 4-6 ετών σε Περαία, Μηχανιώνα, Επανομή, απογευματινές ώρες.
- **Παιδαγωγική Γυμναστική** 7-15 ετών σε Περαία, Μηχανιώνα, Επανομή, απογευματινές ώρες.
- **Κολύμβηση** στο ΚΑΠΠΑ στην Περαία, baby swim 1-2 ετών, mini swim 3-4 ετών, αρχαρίων 5-8 ετών, προχωρημένων 5-8 ετών, αρχαρίων 9+, προχωρημένων 9+, απογευματινές ώρες.

Τμήματα άθλησης Ενηλίκων:

- **Αερόβια προγράμματα** (pilates, yoga, cross-fit, functional, aerobic, ορθοσωμική κα.) 16+ σε Περαία, Μηχανιώνα, Επανομή, πρωινές και απογευματινές ώρες.
- **Τέννις** 16+ σε Περαία, Μηχανιώνα, Επανομή, απογευματινές ώρες.
- **Αεροβική στο νερό** (aqua aerobic, fitness) 16+ στο ΚΑΠΠΑ, πρωινές και απογευματινές ώρες.
- **Κολύμβηση ελεύθερη** 16+ στο ΚΑΠΠΑ, ολοήμερο
- **Κολύμβηση εκμάθηση** 16+ στο ΚΑΠΠΑ, πρωινές & απογευματινές ώρες,
- **Όργανα - Μυϊκή Ενδυνάμωση** στην Μηχανιώνα, πρωινές & απογευματινές ώρες.

Δηλώστε συμμετοχή ηλεκτρονικά στο Link:

<https://forms.gle/qzWQLxxAxMJZv5w67>

ή τηλεφωνικά στο 2392027000.

Προσοχή!

- Απαραίτητη προϋπόθεση για την έναρξη – εγγραφή σας για όλα τα προγράμματα άθλησης είναι η **ιατρική βεβαίωση καλής υγείας**.

Από την πρώτη ημέρα συμμετοχής οι ενήλικες προσκομίζουν ιατρική βεβαίωση από παθολόγο ή καρδιολόγο ή γενικό ιατρό, για τα προγράμματα στην πισίνα απαιτείται επιπλέον βεβαίωση και από δερματολόγο. Επίσης, από την πρώτη ημέρα συμμετοχής τα παιδιά προσκομίζουν ιατρική βεβαίωση παιδίατρου.

Γίνεται δεκτή υπάρχουσα ιατρική βεβαίωση καλής υγείας ισχύος 6μήνου.

- Απαραίτητη προϋπόθεση για την συμμετοχή αθλούμενων 18 ετών και άνω στα προγράμματα άθλησης κλειστών αθλητικών εγκαταστάσεων είναι η επίδειξη **πιστοποιητικού εμβολιασμού ή νόσησης σε ισχύ**. Για τη χρήση ανοικτών αθλητικών εγκαταστάσεων είναι απαραίτητη η επίδειξη εβδομαδιαίου τεστ αντιγόνου (PCR ή rapid test) με εξαίρεση όσους προσκομίζουν πιστοποιητικό εμβολιασμού ή πιστοποιητικό νόσησης σε ισχύ.

Οι αθλούμενοι 4 έως 17 ετών πρέπει να προσκομίζουν βεβαίωση αρνητικού αποτελέσματος **self-test μία φορά την εβδομάδα**. Παιδιά μέχρι και 3 ετών απαλλάσσονται από τα τεστ για covid-19.

Θυμίζουμε πως τα έκτακτα μέτρα προστασίας της δημόσιας υγείας μεταβάλλονται ανά τακτά χρονικά διαστήματα.

Πληροφορίες στο τηλέφωνο **2392027000**,
στο athlitismosthermaikou@gmail.com
στο www.athlitosdimouthermaikou.blogspot.gr,
www.facebook.com/groups/athlitismosthermaikou

**Ο Πρόεδρος του ΔΗΠΠΑΚΥΘ
Παναγιώτης Τροκάνας**