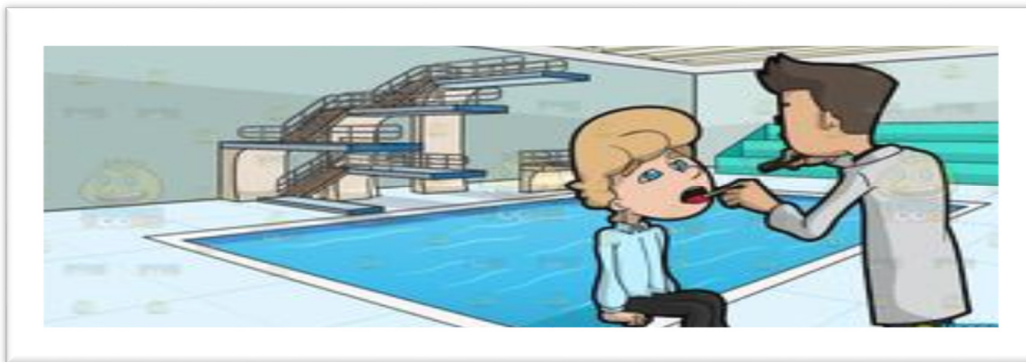




ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΔΗΜΟΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
ΕΠΟΠΤΡΙΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ
Δ/νση: Φιλίππου Λίτσα 29 & Αγίου Γεωργίου,
Τ.Κ.:15234, Χαλάνδρι

Χαλάνδρι, 13/ 11 / 2019
Α.Α.: 94

ΘΕΜΑ: «ΟΔΗΓΟΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΓΙΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΣΕ ΠΙΣΙΝΕΣ»



ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΚΟΛΥΜΒΗΤΕΣ ΜΑΣ:

ΕΙΜΑΣΤΕ ΚΑΙ ΠΑΡΑΜΕΝΟΥΜΕ ΥΓΙΕΙΣ, ΚΟΛΥΜΠΩΝΤΑΣ ΥΓΙΕΙΝΑ.

ΓΙΑΥΤΟ:

1. **Αυστηρά ΔΕΝ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ** η προσέλευση ή και η συμμετοχή στα προγράμματα του κολυμβητήριου:
 - Ασθενών ή
 - ατόμων με κάποιο πρόβλημα υγείας και
 - όσων δεν αισθάνονται καλά,
 - όσων έχουν δερματικά προβλήματα ή πληγές,
 - όσων παρουσιάζουν λοιμώξεις (ρινοφαρυγγικές κ.α.),
 - ατόμων που έχουν διάρροια ή γαστρεντερίτιδα και γενικά κάθε μεταδιδόμενη νόσο και
 - όσων πρόσφατα (εντός 3 ωρών) έχουν φάει ή έχουν καταναλώσει αλκοόλ.
2. Απαραίτητα βήματα, ΠΑΝΤΑ, **ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΠΙΣΙΝΑ:**
 - Χρήση τουαλέτας,
 - καλό πλύσιμο χεριών με νερό και σαπούνι μετά τη χρήση της τουαλέτας,
 - σχολαστικό ντους με παντόφλες (δεν περπατάμε ΠΟΤΕ ξυπόλυτοι),
 - όχι χρήση κρεμών ή προϊόντων σώματος,
 - δεξαμενή απολύμανσης των ποδιών.

3. ΣΤΗΝ ΠΙΣΙΝΑ:

- Φοράμε ΠΑΝΤΑ το σκουφάκι κολύμβησης, ώστε να μην πέφτουν τρίχες στο νερό,
- κατά την είσοδο στη κολυμβητική δεξαμενή, κρατιόμαστε από τα ειδικά κάγκελα,
- δεν τρέχουμε ποτέ στα σημεία που υπάρχει νερό ή κοντά στα άκρα της πισίνας. (κίνδυνος πτώσης και σοβαρού τραυματισμού),
- δεν φτύνουμε, ούτε εκτοξεύουμε νερό από το στόμα και το φύσημα της μύτης,
- δεν καταπίνουμε νερό πισίνας και αποφεύγουμε να μπουν σταγόνες στο στόμα μας,
- αποφεύγουμε τα χτυπήματα στα τοιχώματα της δεξαμενής. (κίνδυνος απώλειας αισθήσεων),
- αποφυγή κάθε επαφής με τα στόμια αναρρόφησης του νερού της πισίνας. (σοβαρός κίνδυνος ασφαλείας),
- ενημερώνουμε άμεσα τον προπονητή μας για κάτι που ίσως να είναι κίνδυνος την ασφάλεια και την υγεία,
- ακολουθούμε τους κανόνες που αναγράφονται στις αναρτημένες πινακίδες, για την προσωπική μας ασφάλεια, αλλά και για τη διατήρηση της πισίνας καθαρής και χωρίς κινδύνους για την υγεία μας.

4. ΣΤΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ, ΔΕΝ ΞΕΧΝΑΜΕ ΤΟΥΣ ΚΑΝΟΝΕΣ:

- Δεν περπατάμε, ΠΟΤΕ, με τα παπούτσια μας στα αποδυτήρια,
- δεν περπατάμε ξυπόλυτοι, ούτε πατάμε χωρίς παντόφλες,
- ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΠΑΝΤΑ ΠΑΝΤΟΦΛΕΣ ΚΑΙ ΜΟΝΟ ΤΙΣ ΔΙΚΕΣ ΜΑΣ, στις ντουζιέρες και στους χώρους γύρω από την κολυμβητική δεξαμενή. (μείωση πιθανοτήτων μόλυνσεων),
- τηρούμε πιστά τις οδηγίες που αναγράφονται στις αναρτημένες πινακίδες,
- σεβόμαστε και:
 - ✓ διατηρούμε πάντα καθαρούς τους χώρους που χρησιμοποιούμε (αποδυτήρια, τουαλέτες, ντους), και τους αφήνουμε καθαρούς, όπως ήταν πριν τους χρησιμοποιήσουμε,
 - ✓ δεν κολυμπάμε και δεν ερχόμαστε στους χώρους του κολυμβητηρίου όταν έχουμε κάποιο πρόβλημα υγείας που μπορεί να το μεταδώσουμε και σε άλλους.

Προστατευτείτε, φροντίζοντας να μη μεταφέρετε τους μικροοργανισμούς του σώματός σας στο νερό.

Δώστε το καλό παράδειγμα και στους υπόλοιπους με στόχο την διατήρηση της καλής υγείας όλων. Είναι και ατομική μας ευθύνη.