



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
ΔΗΜΟΣ ΑΣΠΡΟΠΥΡΓΟΥ

Ασπρόπυργος, 10 Σεπτεμβρίου 2021

ΓΡΑΦΕΙΟ ΔΗΜΑΡΧΟΥ  
Λεωφόρος Δημοκρατίας 141  
193 00 ΑΣΠΡΟΠΥΡΓΟΣ

ΠΡΟΣ:  
- Τους Πολίτες του Ασπρόπυργου

- Τα Μ.Μ.Ε.

Τηλ.: 213 200 6529

Φαξ: 210 55 72 276

e-mail: [grepikasp@aspropyrgos.gr](mailto:grepikasp@aspropyrgos.gr)

## Δ Ε Λ Τ Ι Ο   Τ Υ Π Ο Υ

### Δημοτικό Γυμναστήριο Ασπρόπυργου

Ο Πρόεδρος του Οργανισμού Άθλησης και Φροντίδας, Νεολαίας και Τρίτης Ηλικίας, κ. Ιωάννης Κατσαρός προσκαλεί όλους τους ενδιαφερόμενους να αθληθούν με χαρά, κέφι αλλά και υπευθυνότητα, στο κατάλληλα διαμορφωμένο και πλήρως εξοπλισμένο Δημοτικό Γυμναστήριο Ασπρόπυργου. **Οι εγγραφές πραγματοποιούνται καθημερινά από τις 09:00-13:00, στο Τμήμα Αθλητικών Δραστηριοτήτων, στο κτίριο του Α΄ΚΑΠΗ, Ειρήνης και Σωτήρη Πέτρουλα (2ος όροφος), κατόπιν ραντεβού στα τηλέφωνα 2105577862- 2105579341, 2105579470 και προσκομίζοντας τα παρακάτω δικαιολογητικά.** Λόγω των πανδημικών φαινομένων, ωστόσο, ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δοθεί στην απόλυτη τήρηση των υγειονομικών πρωτοκόλλων, σύμφωνα με τις ανακοινώσεις των αρμόδιων Υπουργείων.

#### ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ ΕΓΓΡΑΦΗΣ

1. Ιατρική βεβαίωση καρδιολόγου
2. Υπεύθυνη δήλωση του Ν.1499/86, ότι ο ασκούμενος δεν πάσχει από κάποιο μεταδιδόμενο νόσημα και έχει εξ ολοκλήρου την ευθύνη σε περίπτωση τραυματισμού του
3. Οικογενειακή Κατάσταση
4. Μηνιαία συνδρομή 10€
5. Χρήση κατόπιν ραντεβού σε μηνιαία βάση
6. Α.Μ.Κ.Α, Α.Μ.Α.
7. Φωτοτυπιά ταυτότητας
8. Ομάδα αίματος (εφόσον γνωρίζετε)

## **ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΧΩΡΟΥ ΑΘΛΗΣΗΣ**

Όλα τα μέλη του γυμναστηρίου(εργαζόμενοι και αθλούμενοι)υποχρεούνται σε εβδομαδιαίο προληπτικό έλεγχο είτε με self test για όσους είναι δικαιούχοι self-testing ή με rapid test για τους υπολοίπους. Το αποτέλεσμα είτε του self test είτε του rapid test επιδεικνύεται στο προσωπικό υποδοχής και ισχύει μόνο για την τρέχουσα εβδομάδα κάθε φορά. Εξαιρούνται από την εφαρμογή του υποχρεωτικού εβδομαδιαίου προληπτικού ελέγχου, οι εργαζόμενοι και αθλούμενοι που έχουν ολοκληρώσει προ τουλάχιστον δεκατεσσάρων (14) ημερών τον εμβολιασμό για κορωνοϊό COVID - 19 και επιδεικνύουν πιστοποιητικό εμβολιασμού.

Κατά την προσέλευσή τους οι αθλούμενοι υπογράφουν στον «Κατάλογο Εισερχομένων/ Εξερχομένων» στην Αθλητική εγκατάσταση, πως δεν έχουν συμπτώματα καθώς και την ημερομηνία διενέργειας του τεστ, εφόσον απαιτείται.

## **ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΑΘΛΟΥΜΕΝΟΥΣ**

- ° Σύσταση για μετακίνηση κατά προτίμηση με τα πόδια ή προσωπικό μεταφορικό μέσο.
- ° Οι αθλούμενοι φορούν είτε διπλή μάσκα είτε μονή μάσκα KN95 ή FFP2. Δυνατότητα εκγύμνασης χωρίς μάσκα αποκλειστικά για όσους αθλούμενους έχουν ολοκληρώσει προ τουλάχιστον δεκατεσσάρων (14) ημερών τον εμβολιασμό για κορωνοϊό COVID – 19 κα επιδεικνύουν πιστοποιητικό εμβολιασμού.
- ° Όσοι αθλούμενοι κάνουν αερόβια άσκηση μπορούν να μη φορούν μάσκα, εφόσον υπάρχει απόσταση τριών (3) μέτρων από άλλους αθλούμενους.
- ° Αθλούμενοι που αντιμετωπίζουν έντονα αναπνευστικά προβλήματα συστήνεται να αποφεύγουν την έντονη αερόβια άσκηση με μάσκα.
- ° Χρήση υγιεινής των χεριών πριν την έναρξη και στο τέλος της άσκησης καθώς και πριν από κάθε μετακίνηση σε άλλο όργανο γυμναστικής.
- ° Εφαρμογή κανόνων κοινωνικής απόστασης και αποφυγή κοινωνικών επαφών, εναγκαλισμών και χειραψιών, στους χώρους του γυμναστηρίου.
- ° Χρήση προσωπικών ειδών υγιεινής (π. χ πετσέτα) και σύσταση να έχουν ένα ζευγάρι αθλητικά υποδήματα αποκλειστικά για χρήση στις εγκαταστάσεις του γυμναστηρίου ,τα οποία δεν θα χρησιμοποιούν εκτός του χώρου του γυμναστηρίου.
- ° Χρήση ατομικών οργάνων γυμναστικής εάν είναι εφικτό από το μέγεθός τους (π . χ μπάλες, λάστιχα, στρώματα).
- ° Πλύσιμο των ρούχων και πετσετών, που χρησιμοποιήθηκαν στο γυμναστήριο, στο πλυντήριο με κοινό απορρυπαντικό σε υψηλή θερμοκρασία (60° C).

**ΑΠΟ ΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΟΥ ΔΗΜΑΡΧΟΥ ΑΣΠΡΟΠΥΡΓΟΥ**  
**\*ΠΑΡΑΚΛΗΣΗ, ΓΙΑ ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ, ΜΕΤΑΔΟΣΗ, ΠΡΟΒΟΛΗ.**  
**\*ΘΕΡΜΕΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ, ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ.**