

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΒΑΡΕΙΑΣ

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΩΝ

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΟΝΕΩΝ & ΚΗΔΕΜΟΝΩΝ

2^{ος} ΔΡΟΜΟΣ ΥΓΕΙΑΣ ΤΟΥ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΒΑΡΕΙΑΣ

Π Ρ Ο Κ Η Ρ Υ Ξ Η Δ Ρ Α Σ Η Σ

Ο Σύλλογος Διδασκόντων και ο Σύλλογος Γονέων και Κηδεμόνων του Δ.Σ. Βαρειάς συνδιοργανώνει τον 2^ο Δρόμο Υγείας του Δ.Σ. Βαρειάς, ο οποίος θα διεξαχθεί με τους παρακάτω όρους:

§1. ΤΟΠΟΣ ΚΑΙ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ:

Η δράση θα πραγματοποιηθεί στον πεζόδρομο της περιοχής «Τσαμάκια» (από το άγαλμα της Ελευθερίας μέχρι το κάτω Κάστρο) την **Κυριακή 1 Μαρτίου 2026** και **ώρες από 10.00 έως και 13.00.**

§2. ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ:

- Κατηγορία μαθητών-τριων Πρώτης, Δευτέρας και Τρίτης Δημοτικού (γεννηθέντες το 2019, 2018 και 2017): Δρομική απόσταση 500μ.
- Κατηγορία μαθητών-τριων Τετάρτης, Πέμπτης και Έκτης Δημοτικού (γεννηθέντες το 2016, 2015 και 2014): Δρομική απόσταση 1000μ.
- Κατηγορία μαθητών-τριων Γυμνασίου (γεννηθέντες το 2013, 2012, και 2011): Δρομική απόσταση 2000μ.
- Κατηγορία ενηλίκων: άνω των 18χρ.: Δρομική απόσταση 3000μ.
- Δρόμος δυναμικού βαδίσματος 1000μ.: για όλους τους συμμετέχοντες των προαναφερθέντων κατηγοριών.

§3. ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:

- 1) Για τη συμμετοχή στον 2^ο Δρόμο Υγείας του Δ.Σ. Βαρειάς **απαιτείται η ηλεκτρονική υποβολή της δήλωσης συμμετοχής.**
- 2) Η ηλεκτρονική υποβολή της δήλωσης γίνεται στον παρακάτω ηλεκτρονικό σύνδεσμο:

[2^{ος} Δρόμος Υγείας του Δ.Σ. Βαρειάς](#)

ή σαρώνοντας το παρακάτω QR code:



3) Για τους συμμετέχοντες άνω των 18χρ. (ενήλικες), η ηλεκτρονική δήλωση συμμετοχής θα γίνεται στο παρακάτω σύνδεσμο:

[2ος Δρόμος Υγείας του Δ.Σ. Βαρειάς \(για ≥18χρ.\)](#)

ή σαρώνοντας το παρακάτω QR code:



4) Για τους συμμετέχοντες άνω των 18χρ. (ενήλικες) απαιτείται η αποδοχή των παρακάτω δηλώσεων:

«Δηλώνω ότι ανήκω στην ηλικιακή κατηγορία των 18χρ. και άνω (**επέχει θέση υπεύθυνης δήλωσης σύμφωνα με το Ν. 1599/1986**)»

και

«Δηλώνω ό, τι (**επέχει θέση υπεύθυνης δήλωσης σύμφωνα με το Ν. 1599/1986**):

1) έχω υποβληθεί σε όλες τις απαραίτητες ιατρικές εξετάσεις, προκειμένου να συμμετάσχω με ασφάλεια στις δράσεις του 2ου Δρόμου Υγείας του Δ.Σ. Βαρειάς
2) δέχομαι και αναλαμβάνω πλήρως την ευθύνη σε περίπτωση ατυχήματός του/ης κατά τη διάρκεια των αθλητικών δραστηριοτήτων, απαλλασσόμενων πλήρως και ολοσχερώς των οργανωτών της δράσης, καθώς και οιοδήποτε βοηθά σε αυτή τη διοργάνωση, κριτών, εθελοντών, προσωπικού ασφαλείας, χορηγών και λοιπών, καθ' όσον αδυνατούν με όση επιμέλεια και αν επιδείξουν, να παρακολουθήσουν και να αποτρέψουν οποιοδήποτε ενδεχόμενο ατυχήματος καθ' όλη τη διάρκεια της δράσης.»

§4. ΚΑΤΑΛΗΚΤΙΚΗ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΚΑΤΑΘΕΣΗΣ ΔΗΛΩΣΕΩΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:

Μέχρι την **Παρασκευή 27 Φεβρουαρίου 2025**

Η ανωτέρω ημερομηνία θεωρείται **αποκλειστική** για το σωστό προγραμματισμό και την ομαλή διεξαγωγή της δράσης.

Δηλώσεις συμμετοχής θα μπορούν να υποβληθούν και την ημέρα της δράσης, τόσο για ανήλικους όσο και για ενήλικες δρομείς, με την προσκόμιση υπεύθυνης δήλωσης. Τα σχετικά έντυπα θα είναι διαθέσιμα στην αίθουσα κλήσης.

§5. ΑΙΘΟΥΣΑ ΚΛΗΣΗΣ

- 1) Η αίθουσα κλήσης θα βρίσκεται στο σημείο αφετηρίας των δρομικών αποστάσεων.
- 2) Όλοι οι συμμετέχοντες θα πρέπει να οριστικοποιήσουν τη συμμετοχή τους και να λάβουν τον αριθμό τους τουλάχιστον 30' πριν την έναρξη του αγωνίσματός τους.
- 3) Για τους συμμετέχοντες άνω των 18χρ. **απαιτείται και η επίδειξη της αστυνομικής ταυτότητάς τους.**

§6. ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΥΓΕΙΑΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ

- 1) Με ευθύνη των γονέων και των κηδεμόνων, οι ανήλικοι μαθητές-τριες πρέπει να έχουν εξεταστεί ιατρικώς πριν τη διεξαγωγή της δράσης.
- 2) Οι γονείς και οι κηδεμόνες των ανήλικων μαθητών-τριων πρέπει **υποχρεωτικά να αποδεχτούν τη δήλωση της παραγράφου §3.**
- 3) Οι ενήλικοι συμμετέχοντες πρέπει **υποχρεωτικά να αποδεχτούν τις δηλώσεις της παραγράφου §3.**

§7. ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 2^{ου} ΔΡΟΜΟΥ ΥΓΕΙΑΣ του ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΒΑΡΕΙΑΣ

ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΩΡΑ ΈΝΑΡΞΗΣ	ΑΙΘΟΥΣΑ ΚΛΗΣΗΣ
500μ.	Μαθητές-τριες Πρώτης, Δευτέρας & Τρίτης Δημοτικού	10.30	Μέχρι 10.00
1000μ.	Μαθητές-τριες Τετάρτης, Πέμπτης & Έκτης Δημοτικού	10.45	Μέχρι 10.15
2000μ.	Μαθητές-τριες Γυμνασίου	11.15	Μέχρι 10.45
3000μ.	Δρόμος Ενηλίκων	12.00	Μέχρι 11.30
1000μ.	Δρόμος Δυναμικού Βαδίσματος (για όλους τους συμμετέχοντες)	12.45	

Το ωρολόγιο πρόγραμμα του 2ου Δρόμου Υγείας του Δ.Σ. Βαρειάς, ενδέχεται να τροποποιηθεί μετά την οριστικοποίηση των δηλώσεων συμμετοχής.

Η Δ/ντρια του Δ.Σ. Βαρειάς
Γεωργία Τσάγκου

Η Πρόεδρος
του Συλλόγου Γονέων & Κηδεμόνων
του Δ.Σ. Βαρειάς
Φένια Κριαρά