

ΗΜΕΡΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΥ

Δρόμος Υγείας και Δυναμικού Βαδίσματος Οικογενειών

“Μια διαδρομή μαζί για υγεία και ζωή”

Σάββατο 28 Μαρτίου 2026

Το **1ο Πρότυπο Γυμνάσιο Θεσσαλονίκης**, συμμετέχοντας στην Εθνική Δράση Κατά της Παιδικής Παχυσαρκίας του Υπουργείου Υγείας και της UNICEF, αναλαμβάνει πρωτοβουλία ως πιλοτικό "Σχολείο-Κόμβος Υγείας" υλοποίησης αθλητικής Ημέρας Αθλητισμού και Εθελοντισμού. Συγκεκριμένα, σε συνεργασία με τον Δήμο Θεσσαλονίκης και με τη στήριξη του Συλλόγου Γονέων και Κηδεμόνων, το σχολείο διοργανώνει Δρόμο Υγείας και Δυναμικού Βαδίσματος Οικογενειών με σύνθημα: **“Μια διαδρομή μαζί για υγεία και ζωή”**. Η εκδήλωση αποσκοπεί: α) στην ενίσχυση της φυσικής δραστηριότητας στον ελεύθερο χρόνο των μαθητών-μαθητριών και των οικογενειών τους μέσω του δρόμου υγείας και δυναμικού βαδίσματος β) στην ανάπτυξη της συνεργασίας και αλληλοϋποστήριξης των μαθητών/τριών, γ) στην ενίσχυση της αίσθησης κοινότητας μεταξύ γονέων, μαθητών και εκπαιδευτικών, δ) στην αυτενέργεια των μαθητών/τριών, ε) στην υιοθέτηση υπεύθυνης συμπεριφοράς, στ) στη δημιουργία αθλητικής κουλτούρας για φυσικά δραστήρια ζωή στο παρόν και το μέλλον και ζ) στη δημιουργία όμορφων αναμνήσεων από τη συμμετοχή σε μια ευχάριστη και δυναμική εκδήλωση. Οι δηλώσεις συμμετοχής μέχρι την Παρασκευή, **27-3-2026**, στο σύνδεσμο [ΕΔΩ](#)

Δικαίωμα συμμετοχής

A) Δικαίωμα συμμετοχής έχουν οι οικογένειες μαθητών/μαθητριών του σχολείου μας. Κάθε οικογένεια μπορεί να συμμετάσχει στη δράση με όσα μέλη επιθυμεί.

- Συμμετέχουν ενήλικες συνοδοί που έχουν συμπληρώσει το 18ο έτος της ηλικίας τους (γεννημένοι το 2008 και μεγαλύτεροι)
- Συμμετέχουν τα παιδιά όλων των τάξεων του Δημοτικού, του Γυμνασίου και του Λυκείου.
- Όλοι οι ανήλικοι συμμετέχοντες θα πρέπει να απαραίτητα να συνοδεύονται από ενήλικο άτομο, που έχει εγγραφεί στο συγκεκριμένο αγώνα.
- Ο ενήλικος θα συνοδεύει και θα παραλαμβάνει τα παιδιά που συνοδεύει στον τερματισμό.
- Συστήνεται για λόγους ασφαλείας, κάθε ενήλικος να συνοδεύει έως 2 παιδιά (ανώτατο επιτρεπτό όριο τα 3 παιδιά).

B) Όλοι ανεξαιρέτως οι συμμετέχοντες, με την συμπλήρωση της φόρμας Δήλωσης Συμμετοχής τους, **αποδέχονται πλήρως και ανεπιφύλακτα τους όρους συμμετοχής στη διοργάνωση και θα τρέξουν με δική τους ευθύνη** (όσοι είναι κάτω των 18 με τη συγκατάθεση των κηδεμόνων τους), ενώ θα πρέπει πρόσφατα να έχουν υποβληθεί σε ιατρικές εξετάσεις έτσι ώστε να έχει επιβεβαιωθεί η ικανότητά τους να λάβουν μέρος σε δρομικούς αγώνες. Η υπεύθυνη δήλωση πιστοποίησης της άδειας του γονέα για συμμετοχή του κάθε ανήλικου παιδιού του στον αγώνα περιλαμβάνει και την επιβεβαίωση του γονέα για την πρόσφατη ιατρική εξέταση του παιδιού.

ΠΡΟΣΟΧΗ!

Γ) **Οι υπεύθυνες δηλώσεις και πιστοποιητικά γέννησης για τα ανήλικα μέλη που συνοδεύονται οφείλουν να υποβάλλονται αποκλειστικά μέσω του ΓΟΝ** και να παραδίδονται συνολικά σε έντυπη μορφή στην οργανωτική επιτροπή από τον αρχηγό της ομάδας-οικογένειας με την οποία θα τρέξει συνοδευόμενο ανήλικο μέλος κατά τις ημέρες παραλαβής των πακέτων συμμετοχής αναγράφοντας το ανήλικο μέλος που θα τα συνοδεύει και το όνομα της οικογένειας με την οποία θα τρέξει το παιδί τους, σύμφωνα με το παρακάτω κείμενο:

Το κείμενο της ΥΔ για τα ανήλικα μέλη:

“ Με την υποβολή της Αίτησης Συμμετοχής δηλώνω ότι το ανήλικο παιδί μου (Επίθετο)(Όνομα), Ηλικία συμμετέχει στον «αγώνα» (Family Run) «Ensemble Courir, Ensemble Réussir- Μαζί Τρέχουμε, Μαζί Πετυχαίνουμε» της διοργάνωσης του 1ου Πρότυπου Γυμνασίου Θεσσαλονίκης με απόλυτη προσωπική μου ευθύνη, έχοντας προβεί στις απαραίτητες ιατρικές εξετάσεις και έχοντας κάνει τον απαραίτητο καρδιολογικό έλεγχο. Επίσης, δηλώνω ότι θα συνοδεύεται από τον/την ενήλικο συνοδό (Επίθετο)..... (Όνομα) (Κινητό) αποκλειστικά με δική μου ευθύνη. Δηλώνω ότι έχω διαβάσει τους αναλυτικούς όρους συμμετοχής του «αγώνα», Δηλώνω ότι έχω διαβάσει τους αναλυτικούς όρους συμμετοχής του «αγώνα», που περιλαμβάνονται στην προκήρυξη [ΕΔΩ](#) και τους αποδέχομαι. Δηλώνω, επίσης, ότι τα στοιχεία του παιδιού που δηλώνονται πιο πάνω είναι όλα απολύτως αληθή. Παραιτούμαι από κάθε απαίτηση εναντίον των διοργανωτών του «αγώνα» για τυχόν σωματική ή άλλη βλάβη ή ζημιά από οποιαδήποτε αιτία. Τέλος, δεσμεύομαι ότι σε καμία περίπτωση και για κανένα λόγο δεν θα εκχωρήσω τον αριθμό συμμετοχής του παιδιού μου που θα διατεθεί από την Οργανωτική Επιτροπή σε άλλο άτομο, προκειμένου να συμμετάσχει στον «αγώνα».

Δ) Για τους ενήλικες συμμετέχοντες και όσους αισθάνονται νέοι, με την υποβολή της αίτησης συμμετοχής στον αγώνα οι ενήλικες συνοδοί και οι γονείς των ανήλικων συμμετεχόντων δηλώνουν ότι έχουν διαβάσει και αποδέχονται την παρακάτω Υπεύθυνη Δήλωση:

“Με την υποβολή της Αίτησης Συμμετοχής δηλώνω ότι συμμετέχω στον «αγώνα», με απόλυτη προσωπική μου ευθύνη, έχοντας προβεί στις απαραίτητες ιατρικές εξετάσεις και έχοντας κάνει τον απαραίτητο καρδιολογικό έλεγχο. Δηλώνω ότι έχω διαβάσει τους αναλυτικούς όρους συμμετοχής του «αγώνα», που περιλαμβάνονται στην προκήρυξη [ΕΔΩ](#) και τους αποδέχομαι. Δηλώνω, επίσης, ότι τα στοιχεία που δηλώνονται πιο πάνω είναι όλα απολύτως αληθή. Παραιτούμαι από κάθε απαίτηση εναντίον των διοργανωτών του «αγώνα» για τυχόν σωματική ή άλλη βλάβη ή ζημιά από οποιαδήποτε αιτία. Τέλος, δεσμεύομαι ότι σε καμία περίπτωση και για κανένα λόγο δεν θα εκχωρήσω τον αριθμό συμμετοχής που θα μου διαθέσει η Οργανωτική Επιτροπή του «αγώνα» σε άλλο άτομο προκειμένου να συμμετάσχει στον «αγώνα».

1. **Ημερομηνία Διεξαγωγής:** Σάββατο 28 Μαρτίου 2026
2. **Ώρα Εκκίνησης :** 10.30 π.μ
3. **Αγώνισμα:** Αγώνας Δρόμου και Δυναμικού Βαδίσματος 1500 μ
4. **Σημείο Εκκίνησης:** Άγαλμα Μεγάλου Αλεξάνδρου
5. **Αναστροφή:** Κήπος Απογευματινού Ήλιου (Μακεδονία Palace)

6. **Σημείο Τερματισμού:** Άγαλμα Μεγάλου Αλεξάνδρου
7. **Απεικόνιση Διαδρομής:** [ΦΩΤΟΡΕΑΛΙΣΤΙΚΗ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ](#)
8. **Τεχνικές Διατάξεις:** Οι εκκινήσεις θα δίνονται από «όρθια εκκίνηση»

9. Δηλώσεις Συμμετοχής:

Την Προκήρυξη, τις φόρμες Δήλωσης Συμμετοχής καθώς και κάθε άλλη πληροφορία, σχετική με τον Αγώνα Δρόμου Υγείας, μπορείτε να τα βρείτε στην ιστοσελίδα του 1ου Πρότυπου Γυμνασίου Θεσσαλονίκης

- I. Δηλώσεις συμμετοχής μπορούν επίσης να αποσταλούν απευθείας στην ηλεκτρονική διεύθυνση protypofamilyfun@gmail.com στην ηλεκτρονική φόρμα «[ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ](#)» την οποία μπορείτε να βρείτε αναρτημένη [ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ ΤΟΥ 1ου ΠΡΟΤΥΠΟΥ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ](#) μέχρι την Παρασκευή, **27-3-2026**.
- II. Εκπρόθεσμα, ΔΕΝ θα γίνει δεκτή καμία δήλωση
- III. Στις φόρμες Δήλωσης Συμμετοχής, θα πρέπει να συμπληρώνονται ευκρινώς όλα τα στοιχεία που ζητούνται.

Πριν προχωρήσετε σε υποβολή της φόρμας Δήλωσης Συμμετοχής σας στον αγώνα, παρακαλείσθε όπως διαβάσετε τους Όρους Συμμετοχής.

10. Όροι συμμετοχής:

Ο αγώνας θα διεξαχθεί σύμφωνα με τους παρακάτω όρους:

- Όλοι οι συμμετέχοντες δηλώνουν υπεύθυνα ότι έχουν υποβληθεί πρόσφατα σε ιατρικές εξετάσεις και είναι απολύτως υγιείς για να συμμετέχουν στην παρούσα αθλητική δραστηριότητα.
- Αποδέχονται πλήρως την ευθύνη για κάθε τραυματισμό ή ατύχημα που μπορεί να προκληθεί από και προς το χώρο διεξαγωγής του αγώνα, ή κατά τη διάρκειά του, καθώς και για ό,τι μπορεί να προκύψει κατά τη συμμετοχή στον αγώνα όπως πτώσεις (που μπορούν να προκληθούν κατά την επαφή με άλλους συμμετέχοντες) κακές καιρικές συνθήκες, κίνηση αλλά και κακή κατάσταση του οδοστρώματος.
- Παραιτούνται από οποιαδήποτε απαίτηση από τους διοργανωτές, χορηγούς και οποιονδήποτε εμπλέκεται άμεσα ή έμμεσα με τη διεξαγωγή του αγώνα και αποδέχονται ότι τα παραπάνω πρόσωπα δεν φέρουν καμία νομική ευθύνη (αστική/ποινική) για οτιδήποτε μπορεί να προκύψει κατά τη συμμετοχή τους.
- Οι συμμετέχοντες δίνουν την έγκρισή τους στους διοργανωτές να χρησιμοποιήσουν φωτογραφίες τους ή βίντεο από τον αγώνα, ή οποιαδήποτε άλλη καταγραφή χωρίς να έχουν καμία οικονομική απαίτηση.
- Οι συμμετέχοντες δίνουν την έγκρισή τους στους διοργανωτές να δημοσιεύσουν στα αποτελέσματα του αγώνα το επώνυμο της οικογένειας- ομάδας που δηλώθηκε κατά την εγγραφή.
- Η εγγραφή θα θεωρείται ολοκληρωμένη εφόσον έχει πραγματοποιηθεί η ηλεκτρονική Δήλωση Συμμετοχής.

- Οι Δηλώσεις Συμμετοχής είναι προσωπικές και δεν μεταφέρονται σε τρίτους σε καμία φάση της περιόδου εγγραφών. Σε περίπτωση που κάποιος δρομέας χρησιμοποιήσει τον αριθμό κάποιου άλλου θα ακυρώνεται και δεν θα συμπεριλαμβάνεται στα αποτελέσματα.

- Σε περίπτωση αναβολής της διοργάνωσης οι συμμετοχές θα μεταφερθούν για την νέα ημερομηνία που θα ορίσει η οργανωτική επιτροπή.

- Οι διοργανωτές έχουν το δικαίωμα αλλαγής των όρων συμμετοχής αφού προβούν στην σχετική ανακοίνωση.

11. Έπαθλα

Θα απονεμηθούν βραβεία συμμετοχής σε όλες τις συμμετέχουσες οικογένειες. Ιδιαίτερη τιμητική διάκριση θα λάβουν οι τρεις οικογένειες που είχαν την πιο πολυάριθμη συμμετοχή και οι τρεις που κατάφεραν να καταγράψουν αθροιστικά τη μεγαλύτερη απόσταση σε χιλιόμετρα.

Σε όλους τους υπόλοιπους δρομείς που θα τερματίσουν, θα δοθεί αναμνηστικό μετάλλιο και αναμνηστικό δίπλωμα.

12. Ιατρική Κάλυψη

Καθόλη τη διάρκεια των αγώνων θα υπάρχουν πιστοποιημένοι εθελοντές διασώστες της Elite Rescue Team που θα παρέχουν τις υπηρεσίες τους όπου χρειαστεί. Υπεύθυνη Ιατρικής υποστήριξης: κ. Τσαούση Γεωργία Ιατρός- Αναισθησιολόγος- Εντατικολόγος

13. Τεχνικός Υπεύθυνος του Αγώνα:

Η εκπαιδευτικός φυσικής αγωγής του 1ου Πρότυπου Γυμνασίου Θεσσαλονίκης κ. Τσαούση Ελισάβετ.

14. Πακέτο Συμμετοχής:

- ❖ Ψηφιακό μπρελόκ
- ❖ Αριθμός συμμετοχής
- ❖ Αναμνηστικό μετάλλιο
- ❖ Υδροδοσία στην διαδρομή και στον τερματισμό
- ❖ Αναμνηστικό δίπλωμα
- ❖ Υπηρεσία φύλαξης αντικειμένων

Παραλαβή πακέτων συμμετοχής: Τα πακέτα συμμετοχής θα παραλαμβάνονται την Δευτέρα 9/3/2026 μέχρι την Τρίτη 17/3/2026 και την Δευτέρα 23/3/2026 μέχρι και την Παρασκευή 27/3/2026, από το σχολείο.

15. Γενικά- Οδηγίες:

Α) Πριν τον αγώνα: Οι συμμετέχοντες πρέπει να βρίσκονται στο σημείο εκκίνησης **μισή ώρα τουλάχιστον πριν την έναρξη του Αγώνα**. Η παρουσία των συμμετεχόντων θα πρέπει να επιβεβαιώνεται: α) με τον χαρακτηριστικό αριθμό συμμετοχής που θα φέρουν σε εμφανές σημείο πάνω τους και β) με τη σάρωση του κωδικού που θα υπάρχει στο ψηφιακό μπρελόκ που θα έχουν παραλάβει κατά την εγγραφή τους στις ημερομηνίες που αναφέρονται παραπάνω. Τον αριθμό

2^{ος} ΑΓΩΝΑΣ ΔΡΟΜΟΥ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ ΒΑΔΙΣΜΑΤΟΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ

“Μια διαδρομή μαζί για υγεία και ζωή”

συμμετοχής και το ψηφιακό μπρελόκ δύνανται να τον παραλαμβάνουν οι γονείς των μαθητών/τριών ή οι ίδιοι οι μαθητές/τριες.

Β) Κατά την διάρκεια του αγώνα: Οι συμμετέχοντες έχουν τη δυνατότητα να σαρώνουν τον κωδικό τους σε τρία σημεία της διαδρομής που θα είναι τοποθετημένα ανά 500μ., δηλαδή στα 500μ, τα 1000μ. και στον τερματισμό, επιτρέποντας την κατοχύρωση μέσω καταγραφής της απόστασης που διένυσαν σε περίπτωση μη τερματισμού. Η ενδιάμεση καταγραφή είναι προαιρετική σε περίπτωση που οι συμμετέχοντες είναι βέβαιοι ότι θα ολοκληρώσουν όλη την διαδρομή δηλαδή 1500 μ.

Γ) Κατά τον τερματισμό: Οι συμμετέχοντες που έχουν ολοκληρώσει τη διαδρομή 1500μ. είναι υποχρεωμένοι να σαρώσουν τον κωδικό τους ώστε να καταγραφεί η απόσταση που κάλυψε η οικογένεια με την οποία δήλωσαν συμμετοχή.

Παρακαλούνται οι συμμετέχοντες να προσέλθουν έγκαιρα ώστε να μην καθυστερήσουν την έναρξη του αγώνα και να φέρουν πάνω τους τον χαρακτηριστικό αριθμό συμμετοχής.

Οποιαδήποτε συμπεριφορά που δεν αρμόζει με την φιλοσοφία του «ευ αγωνίζεσθαι» των συμμετεχόντων θα μπορεί να επιφέρει την **απομάκρυνση του συμμετέχοντος** ή και την **αφαίρεση της όποιας διάκρισης**.

Ό,τι δεν προβλέπεται από την προκήρυξη θα ρυθμίζεται από τον Τεχνικό Υπεύθυνο των αγώνων.

Η ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΤΗΣ ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ

Τσαούση Ελισάβετ

Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής του 1ου πρότυπου Γυμνασίου Θεσσαλονίκης