ANTONIOS BOULANIKIS
30/10/2026 18:19
ΑΚΡΙΒΕΣ ΑΝΤΙΓΡΑΦΟ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΙΣΗΣ

e-ΕΦΚΑ

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΣ ΕΘΝΙΚΟΣ ΦΟΡΕΑΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΙΣΗΣ

ΓΕΝ. Δ/ΝΣΗ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ, ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ & ΣΤΕΓΑΣΗΣ
Δ/ΝΣΗ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ
ΥΠΟΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΥ & ΜΕΛΕΤΩΝ
Κομνηνών 26, ΤΚ, 54624, Θεσσαλονίκη
Πληροφορίες: Α. Λάζου, Στ. Γεωργιάδου, Στ Ταλούμης
Τηλ: 2310 373411 -410 -446

ΕΡΓΟ:

"ΑΝΑΚΑΙΝΙΣΗ - ΑΝΑΔΙΑΡΡΥΘΜΙΣΕΙΣ ΣΤΟ ΙΔΙΟΚΤΗΤΟ ΚΤΙΡΙΟ ΤΟΥ e-ΕΦΚΑ ΕΠΙ ΤΗΣ ΟΔΟΥ ΜΕΤΣΟΒΟΥ 5 ΣΤΑ ΙΩΑΝΝΙΝΑ, ΓΙΑ ΤΗΝ ΜΕΤΑΣΤΕΓΑΣΗ ΤΗΣ Β' ΤΔ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ"

ΠΡΟΫΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ

Α/Α	ΕΙΔΟΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ	Α.Τ	Κωδικός άρθρου	Είδος μονάδας	Ποσότητα	Τιμή Μονάδας (€)	Δαπάνη (€)	ΑΝΑΘΕΩΡΗΣΗ
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)=(6)*(7)	(9)
1	**ΟΜΑΔΑ Α: ΚΑΘΑΙΡΕΣΕΙΣ- ΑΠΟΞΗΛΩΣΕΙΣ**							
2	Καθαιρέσεις επιχρισμάτων φόρτωση, μεταφορά και απόθεση	1	ΝΑΟΙΚΣ / 22.23.01	m^2	240,00	6,00	1.440,00	ΟΙΚ 2225
3	Διάνοιξη οπών επιφανείας άνω του 1,50m2 και έως 2,00m2	2	ΝΑΟΙΚ/22.30.07	τεμ.	4,00	33,50	134,00	ΟΙΚ-2264.1Γ
4	Καθαίρεση πλακοστρώσεων δαπέδων παντός τύπου και οιουδήποτε πάχους χωρίς να καταβάλλεται προσοχή για την εξαγωγή ακεραίων πλακών	3	ΝΑΟΙΚΣ/22.20.01	m^2	40,00	7,90	316,00	ΟΙΚ 2236
5	Αποξήλωση πλαστικών δαπέδων και λοιπών λεπτών επιστρώσεων	4	ΝΑΟΙΚΣ/22.60	m^2	650,00	4,00	2.600,00	ΟΙΚ 2236
6	Αποξήλωση περιθωρίων (σοβατεπί) υφιστάμενου δαπέδου	5	ΝΑΟΙΚΝ/22.76	μ.μ.	55,00	1,70	93,50	ΟΙΚ 2241
7	Καθαίρεση ελαφρών χωρισμάτων	6	ΝΑΟΙΚΣ/22.70.01	m^2	35,00	5,00	175,00	ΟΙΚ 2275
8	Καθαίρεση παλαιών πλακών ψευδοροφών κάθε τύπου μετά προσοχής για τη διατήρηση του σκελετού ανάρτησης, φόρτωση, μεταφορά και απόθεση	7	ΝΑΟΙΚΣ/22.53.01	m^2	200,00	6,00	1.200,00	ΟΙΚ 2275
9	Αποξήλωση ξυλίνων ή σιδηρών ή αλουμινίου κουφωμάτων, φόρτωση, μεταφορά και απόθεση- αποκατάσταση των λαμπάδων	8	ΝΑΟΙΚΣ/22.45	m^2	65,00	18,00	1.170,00	ΟΙΚ 2275
10	Καθαίρεση περσίδων μετά των μηχανισμών τους. Μεταφορά και απόθεση.	9	ΝΑΟΙΚΝ/22.74	m^2	180,00	1,00	180,00	ΟΙΚ 2275
11	**Σύνολο ΟΜΑΔΑΣ Α:**						**7.308,50**	
12	**ΟΜΑΔΑ Γ: ΤΟΙΧΟΠΟΙΕΣ - ΕΠΙΧΡΙΣΜΑΤΑ**							
13	Οπτοπλινθοδομές με διακένους τυποποιημένους οπτοπλίνθους 9x12x19cm, Πάχους 1 (μιάς) πλίνθου (μπατικοί τοίχοι)	10	ΝΑΟΙΚ/46.10.04	m^2	10,00	33,50	335,00	ΟΙΚ4664.1
14	Διαζώματα (σενάζ) μπατικών τοίχων από ελαφρά οπλισμένο σκυρόδεμα	11	ΝΑΟΙΚ/49.01.02	μμ	2,00	19,70	39,40	ΟΙΚ 3213
15	Επιχρίσματα τριπτά τριβιδιστά με τσιμεντοκονίαμα	12	ΝΑΟΙΚ/71.21	m^2	450,00	13,50	6.075,00	ΟΙΚ 7121
16	Ενισχύσεις τοιχοδομών με συνθετικό πλέγμα	13	ΝΑΟΙΚ/49.05	m^2	100,00	2,60	260,00	ΥΔΡ. 6630.1
17	Αποκατάσταση τοπικών βλαβών στοιχείων από οπλισμένο σκυρόδεμα με χρήση επισκευαστικών κονιαμάτων και αναστολέων διάβρωσης	14	ΥΔΡ/10.19	m^2	60,00	53,60	3.216,00	ΥΔΡ 6370
18	Πυράντοχα χωρίσματα/τοιχοπετάσματα με μεταλλικό σκελετό και επένδυση γυψοσανίδας (ανθυγρής ή πυράντοχης) συνολικού πάχους 10cm	15	ΝΑΟΙΚΣ/50.05.05	m^2	200,00	53,00	10.600,00	ΟΙΚ 4713
19	**Σύνολο ΟΜΑΔΑΣ Γ:**						**20.525,40**	
20	**ΟΜΑΔΑ Ε: ΕΠΕΝΔΥΣΕΙΣ - ΕΠΙΣΤΡΩΣΕΙΣ**							
21	Επιστρώσεις δαπέδων με κεραμικά πλακίδια 30X30 cm κατηγορίας GROUP 4	16	ΝΑΟΙΚΣ/73.33.04	m^2	10,00	35,00	350,00	ΟΙΚ 7331

Α/Α	ΕΙΔΟΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ	Α.Τ	Κωδικός άρθρου	Είδος μονάδας	Ποσότητα	Τιμή Μονάδας (€)	Δαπάνη (€)	ΑΝΑΘΕΩΡΗΣΗ
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)=(6)*(7)	(9)
22	Επιστρώσεις δαπέδων με κεραμικά πλακίδια 40x40cm, κατηγορίας GROUP 4	17	ΝΑΟΙΚΣ/73.33.03	m^2	630,00	36,00	22.680,00	ΟΙΚ 7331
23	Περιθώρια (σοβατεπιά) από κεραμικά πλακίδια	18	ΝΑΟΙΚΣ/73.35	μ.μ.	150,00	4,50	675,00	ΟΙΚ 7326.01
24	Επενδύσεις τοίχων με πλακίδια πορσελάνης 20x20 cm, με χρήση κονιαμάτων	19	ΝΑΟΙΚΣ/73.26.05	m^2	45,00	33,50	1.507,50	ΟΙΚ 7326.1
25	Ορθομαρμαρώσεις από μάρμαρο μαλακό πάχους 2 cm	20	ΝΑΟΙΚΣ/75.61.01	m^2	20,00	75,00	1.500,00	ΟΙΚ 7561
26	Επένδυση τοίχων με πλάκες πετροβάμβακα πάχους 50 mm, πυκνότητας 50 kg/m3	21	ΝΑΟΙΚ/79.40	m^2	200,00	13,50	2.700,00	ΟΙΚ 7940
27	Επένδυση τοίχων με πλάκες πετροβάμβακα πάχους 30 mm, πυκνότητας 50 kg/m3.	22	ΝΑΟΙΚΣ/79.40.01	m^2	12,00	10,00	120,00	ΟΙΚ 7940
28	Φύλλα Μελαμίνης διπλής όψεως πάχους 8mm	23	ΝΑΟΙΚΣ/52.51	m^2	25,00	15,00	375,00	ΟΙΚ 5251
29	**Σύνολο ΟΜΑΔΑΣ Ε:**						**29.907,50**	
30	**ΟΜΑΔΑ ΣΤ: ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ ΞΥΛΙΝΕΣ Η ΜΕΤΑΛΛΙΚΕΣ**							
31	Εξωτερικά θερμομονωτικά συνθετικά κουφώματα (PVC) με διπλό ενεργειακό υαλοπίνακα πάχους 4mm και εσωτερικό διάκενο 16mm	24	ΝΑΟΙΚΝ/65.50.02.02	m^2	55,00	323,00	17.765,00	ΟΙΚ 6541
32	Τροποποίηση υπαρχουσών θυρών	25	ΝΑΟΙΚΝ/54.46.01	τεμ.	4,00	20,00	80,00	5446.1
33	Θύρα εισόδου από συνθετικά προφίλ (PVC), ανοιγόμενη δίφυλλη με διπλό ενεργειακό υαλοπίνακα πάχους 4 mm και εσωτερικό διάκενο 16 mm με ή χωρίς φεγγίτη με πόμολο, κλειδαριά	26	ΝΑΟΙΚΝ/65.50.02.01	m^2	4,00	387,00	1.548,00	ΟΙΚ 6541
34	Θύρες μονόφυλλες, ξύλινες πρεσσαριστές βιομηχανικής προέλευσης, με κάσσα δρομική, και φεγγίτη σταθερό πλάτους έως 13 cm, έτοιμες βαμμένες, με πόμολα, κλειδαριές κλπ. **παρόμοιες με τις υφιστάμενες**	27	ΝΑΟΙΚΣ/54.46.01.02	m^2	33,00	200,00	6.600,00	ΟΙΚ 5446.1
35	Ρολό ασφαλείας ανασυρόμενο ηλεκτροκίνητο από προφίλ διάτρητης γαλβανισμένης λαμαρίνας	28	ΝΑΟΙΚΣ/62.45.01	m^2	68,00	255,00	17.340,00	ΟΙΚ 6226
36	Εσωτερικό τοιχοπέτασμα αλουμινίου με πάνελ μελαμίνης στο κάτω μέρος και διπλούς υαλοπίνακες, νοούμενη ως σύνολο	29	ΝΑΟΙΚΣ/65.31.01	m^2	34,00	120,00	4.080,00	ΟΙΚ 6501
37	Υαλόθυρα αλουμινίου για εσωτερικό πέτασμα, ηλεκτροστατικής βαφής, ανοιγόμενη, μονόφυλλη, με πόμολο, κλειδαριά.	30	ΝΑΟΙΚΣ/65.02.01	m^2	4,00	150,00	600,00	ΟΙΚ 6502
38	Θύρες πυρασφαλείας, μονόφυλλες, ανοιγόμενες, με φεγγίτη από πυρίμαχο οπλισμένο κρύσταλλο, κλάσης πυραντίστασης 60 min	31	ΝΑΟΙΚ/62.60.05	m2	24,00	335,00	8.040,00	ΟΙΚ 6236
39	Θύρες πυρασφαλείας, μονόφυλλες, ανοιγόμενες, με φεγγίτη από πυρίμαχο οπλισμένο κρύσταλλο, κλάσης πυραντίστασης 90 min	32	ΝΑΟΙΚ/62.60.06	m^2	4,00	390,00	1.560,00	ΟΙΚ 6236
40	Σιδηρές θυρίδες εξαερισμού	33	ΝΑΟΙΚΣ/62.30.01	κατ' αποκοπή	1,00	450,00	450,00	ΟΙΚ 6230
41	Κατασκευή θέσης εργασίας γκισέ	34	ΝΑΟΙΚΣ/56.25	μμ.	11,00	400,00	4.400,00	ΟΙΚ 5613.1
42	**Σύνολο ΟΜΑΔΑΣ ΣΤ:**						**62.463,00**	
43	**ΟΜΑΔΑ Ζ: ΛΟΙΠΑ - ΤΕΛΕΙΩΜΑΤΑ**							
44	Ικριώματα σιδηρά σωληνωτά	35	ΝΑΟΙΚ/ 23.03	m^2	800,00	5,60	4.480,00	ΟΙΚ 2303
45	Επενδύσεις πρόσοψης ικριωμάτων	36	ΝΑΟΙΚ/ 23.14	m^2	800,00	0,65	520,00	ΟΙΚ 2314.1
46	Πετάσματα ασφαλείας επί ικριωμάτων	37	ΝΑΟΙΚ /23.05	m^2	30,00	5,60	168,00	ΟΙΚ 2304
47	Διπλοί θερμομονωτικοί υαλοπίνακες συνολικού πάχους 18 mm (5/8/5mm) σε σκελετό αλουμινίου	38	ΝΑΟΙΚ/76.27.01	m^2	17,00	50,00	850,00	ΟΙΚ 7609.2
48	Υαλοπίνακες διαφανείς απλοί επί ξυλίνου ή μεταλλικού σκελετού, πάχους 5 mm	39	ΝΑΟΙΚΣ/76.01.03	m^2	8,00	25,80	206,40	ΟΙΚ 7604.1
49	Υαλωτό διάφραγμα ασφαλείας Securit, πάχους 10 mm	40	ΝΑΟΙΚ/ 76.25	m^2	8,00	168,00	1.344,00	ΟΙΚ 7690.2
50	Ψευδοροφή από πλάκες ορυκτών ινών πάχους 15 έως 20 mm, διαστάσεων 600x600 mm ή 625x625 mm σε υφιστάμενο σκελετό	41	ΝΑΟΙΚΣ/78.30.01	m^2	80,00	25,90	2.072,00	ΟΙΚ 7809
51	Ψευδοροφή από πλάκες ορυκτών ινών πάχους 15 έως 20 mm, διαστάσεων 600x600 mm ή 625x625 mm με νέο σκελετό	42	ΝΑΟΙΚΣ/78.30.05	m^2	200,00	28,00	5.600,00	ΟΙΚ 7809

Α/Α	ΕΙΔΟΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ	Α.Τ	Κωδικός άρθρου	Είδος μονάδας	Ποσότητα	Τιμή Μονάδας (€)	Δαπάνη (€)	ΑΝΑΘΕΩΡΗΣΗ
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)=(6)*(7)	(9)
52	Ψευδοροφή επίπεδη διακοσμητική με λωρίδες αλουμινίου πλάτους 100 ή 200mm	43	ΝΑΟΙΚΝ/78.54	m^2	6,00	50,50	303,00	ΟΙΚ 7809
53	Κατασκευή νέου **W.C.** νοούμενη ως σύνολο χωρίς προθάλαμο	44	Σχετ. ΑΤΗΕ/ΗΛΜ14.2	τεμ.	1,00	1.750,00	1.750,00	ΗΛΜ14
54	Κατασκευή νέου **W.C. ΑμεΑ** νοούμενη ως σύνολο χωρίς προθάλαμο	45	Σχετ. ΑΤΗΕ/ΗΛΜ14.2	τεμ.	1,00	3.000,00	3.000,00	ΗΛΜ14
55	Υδροχρωματισμοί ασβέστου παλαιών επιφανειών με επισκευές της επιφανείας σε ποσοστό 5 - 15%	46	ΝΑΟΙΚΣ/77.02.02	m^2	100,00	2,80	280,00	ΟΙΚ 7708
56	Σπατουλάρισμα επιφανειών επιχρισμάτων.	47	ΝΑΟΙΚ/77.17.01	m^2	15,00	3,40	51,00	ΟΙΚ 7737
57	Ανακαίνιση παλαιών χρωματισμένων εσωτερικών επιφανειών με χρήση χρωμάτων, ακρυλικής στυρενιοακρυλικής- ακρυλικής ή πολυβινυλικής βάσεως με επισκευές της επιφανείας σε ποσοστό έως 15%	48	ΝΑΟΙΚΣ/77.80.01	m^2	1.500,00	9,00	13.500,00	ΟΙΚ 7785.1
58	Ανακαίνιση χρωματισμών επί εξωτερικών επιφανειών επιχρισμάτων ή σκυροδέματος με χρώματα υδατικής διασποράς, ακρυλικής, στυρενιοακρυλικής ή πολυβινυλικής βάσεως. Εξωτερικών επιφανειών με χρήση χρωμάτων, ακρυλικής ή στυρενιο-ακρυλικής βάσεως.	49	ΝΑΟΙΚΣ/77.80.02	m^2	1.600,00	10,10	16.160,00	ΟΙΚ 7785.1
59	Χρωματισμοί επιφανειών γυψοσανίδων με χρώμα υδατικής διασποράς, ακρυλικής ή βινυλικής ή στυρενιο-ακρυλικής βάσεως νερού με σπατουλάρισμα της γυψοσανίδας	50	ΝΑΟΙΚ/77.84.02	m^2	300,00	12,40	3.720,00	ΟΙΚ 7786.1
60	Ανακαίνιση ελαιοχρωματισμών κοινών σιδηρών επιφανειών με χρώματα αλκυδικών ή ακρυλικών ρητινών, βάσεως νερού η διαλύτου	51	ΝΑΟΙΚΣ/77.55	m^2	10,00	6,70	67,00	ΟΙΚ-7755
61	Ελαιοχρωματισμοί κοινοί ξυλίνων επιφανειών με χρώματα αλκυδικών ή ακρυλικών ρητινών, βάσεως νερού η διαλύτου	52	ΝΑΟΙΚΣ/77.54	m^2	100,00	6,70	670,00	ΟΙΚ 7754
62	Αυτοκόλλητη αντιολισθητική ταινία μαρμάρινων βαθμίδων	53	ΝΑΟΙΚΣ/73.76.01	μ.μ.	150,00	5,60	840,00	ΟΙΚ 7396
63	Αντιγραφιστικές επαλείψεις (antigraffiti) μόνιμης προστασίας, ενός ή δύο συστατικών πολυουρεθανικής βάσεως ή βάσεως σιλικόνης	54	ΝΑΟΙΚ/77.95	m^2	35,00	5,00	175,00	ΟΙΚ 7744
64	Μπάρα πανικού θύρας ΑΜΕΑ	55	ΝΑΟΙΚΣ/62.36.01	τεμ.	1,00	150,00	150,00	ΟΙΚ 6236
65	Εσωτερικά περσιδωτά προπετάσματα υαλοστασίων (VENETIAN BLINDS)	56	ΝΑΟΙΚΣ/78.13	m^2	20,00	25,90	518,00	ΟΙΚ 7813
66	Εσωτερικό πέτασμα ηλιοπροστασίας με κάθετες υφασμάτινες περσίδες σκίασης	57	ΝΑΟΙΚ Σ/78.21	m^2	150,00	40,00	6.000,00	ΟΙΚ 7809
67	Αρμοκάλυπτρο , ενωτικό τύπου Τ ίδιου ύψους για ένωση δαπέδων ή κάλυψης ανισοσταθμίας	58	ΝΑΟΙΚΣ/74.22.01	μ.μ.	12,00	15,00	180,00	ΟΙΚ7422
68	Πάγκος από άκαυστη φορμάικα ενδεικτικού τύπου DUROPAL	59	ΝΑΟΙΚΣ/56.21	m^2	1,00	28,00	28,00	ΟΙΚ5617
69	Ερμάρια κουζίνας δαπέδου, μη τυποποιημένα	60	ΝΑΟΙΚ/56.23	m^2	1,50	225,00	337,50	ΟΙΚ5613.1
70	Ερμάρια κουζίνας κρεμαστά επί τοίχου, μή τυποποιημένα	61	ΝΑΟΙΚ/56.24	m^2	1,00	180,00	180,00	ΟΙΚ5613.1
71	Συρτάρια για κουζινοντούλαπα επιφάνειας έως 0,20m2	62	ΝΑΟΙΚ/56.11	τεμ.	4,00	33,50	134,00	ΟΙΚ5613.1
72	Συγκέντρωση και επανατοποθέτηση επίπλων σε κάθε χώρο γραφείου έως 50m^2	63	ΝΑΟΙΚΣ/80.01	τεμ.	6,00	25,00	150,00	ΟΙΚ 7912
73	Αποσυναρμολόγηση, μεταφορά και αποθήκευση υπαρχουσών μεταλλικών ραφιών τύπου dexion	64	ΝΑΟΙΚΝ/80.2	h	20,00	20,00	400,00	ΟΙΚ 6401
74	**Σύνολο ΟΜΑΔΑΣ Ζ:**						**63.833,90**	
75	**ΣΥΝΟΛΟ ΟΙΚΟΔΟΜΙΚΩΝ ΕΡΓΑΣΙΩΝ (ΟΜΑΔΕΣ Α+Γ+Ε+ΣΤ+Ζ):**						**184.038,30**	
76	**ΟΜΑΔΑ Δ: ΗΛΕΚΤΡΟΜΗΧΑΝΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ**							
77	Κανάλι πλαστικό DLP 105x35mm	65	ΑΤΗΕ Ν/8732.2.5	μ.μ.	100,00	20,00	2.000,00	ΗΛΜ 42
78	Κανάλι πλαστικό DLP 130x50mm	66	ΑΤΗΕ Ν/8732.2.6	μ.μ.	55,00	28,00	1.540,00	ΗΛΜ 42
79	Ανακαίνιση και αναπροσαρμογή ηλεκτρικού πίνακα πλήρης	67	σχετ. ΑΤΗΕ Ν/9833.1.2.2	τεμ.	4,00	400,00	1.600,00	ΗΛΜ 52
80	Ηλεκτρικός Πίνακας/Υποπίνακας από χαλυβδοέλασμα "ντεκαπέ" και μορφοσίδηρο, με πόρτα προστασίας Ρ30 εντοιχισμένος 36 - 45 θέσεων	68	σχετ. ΑΤΗΕ/8840.1.1	τεμ.	2,00	600,00	1.200,00	ΗΛΜ 52
81	Καλώδιο τύπου Ε1VV (NYY) 3x1,5mm², τριπολικό, διατομής 3x1,5mm²	69	σχετ.ΑΤΗΕ Ν/8774.2.3.1	μ.μ.	70,00	3,50	245,00	ΗΛΜ 47
82	Καλώδιο τύπου Ε1VV (NYY) 3x2,5 mm², τριπολικό, διατομής 3x2,5mm²	70	σχετ.ΑΤΗΕ Ν/8774.2.3.2.)	μ.μ.	40,00	5,50	220,00	ΗΛΜ 47

Α/Α	ΕΙΔΟΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ	Α.Τ	Κωδικός άρθρου	Είδος μονάδας	Ποσότητα	Τιμή Μονάδας (€)	Δαπάνη (€)	ΑΝΑΘΕΩΡΗΣΗ
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)=(6)*(7)	(9)
83	Καλώδιο τύπου E1VV (NYY) 5x4mm², πενταπολικό, διατομής 5x4mm²	71	σχετ.ΑΤΗΕ Ν/8774.2.6.3	μ.μ.	40,00	7,50	300,00	ΗΛΜ 47
84	Καλώδιο τύπου E1VV (NYY) 5x6mm², πενταπολικό διατομής x6mm²	72	σχετ.ΑΤΗΕ Ν/8774.2.6.4	μ.μ.	30,00	8,50	255,00	ΗΛΜ 47
85	Καλώδιο τύπου E1VV (NYY) 5x10mm², πενταπολικό, διατομής 5x10mm²	73	σχετ.ΑΤΗΕ Ν/8774.2.6.5	μ.μ.	30,00	12,10	363,00	ΗΛΜ 47
86	Καλώδιο τύπου E1VV-R 5G16 (NYY5x16τ.χ. παλαιά τυποποίηση) πενταπολικό, διατομής: 5X16mm2	74	σχετ.ΑΤΗΕ/8774.2.6.6.)	μ.μ.	20,00	15,00	300,00	ΗΛΜ 47
87	Εγκατάσταση εξωτερικής μονάδας πολυζωνικού πολυδιαιρούμενου συστήματος θέρμανσης – ψύξης, VRV, απ' ευθείας εκτόνωσης, συνολικής ψυκτικής ισχύος και θερμικής ισχύος τουλάχιστον 40Kw	75	σχετ ΑΤΗΕ/8557.003	τεμ.	2,00	7.360,00	14.720,00	ΗΛΜ 33
88	Εγκατάσταση εσωτερικής μονάδας πολυζωνικού πολυδιαιρούμενου συστήματος θέρμανσης – ψύξης, VRV, απ' ευθείας εκτόνωσης, ψυκτικής ισχύος και θερμικής ισχύος από 2,2/2,5kW έως 4,5/5,0kW	76	σχετ ΑΤΗΕ/8557.201	τεμ.	8,00	800,00	6.400,00	ΗΛΜ 37
89	Εγκατάσταση εσωτερικής μονάδας πολυζωνικού πολυδιαιρούμενου συστήματος θέρμανσης– ψύξης, VRV, απ' ευθείας εκτόνωσης, ψυκτικής ισχύος και θερμικής ισχύος από 5,2kW έως 7,1/8,0kW	77	σχετ ΑΤΗΕ/8557.203	τεμ.	5,00	1.000,00	5.000,00	ΗΛΜ 37
90	Εγκατάσταση εσωτερικής μονάδας πολυζωνικού πολυδιαιρούμενου συστήματος θέρμανσης–ψύξης, VRV, απ' ευθείας εκτόνωσης, ψυκτικής ισχύος και θερμικής ισχύος 8kW	78	σχετ ΑΤΗΕ/8536.5.3	τεμ.	1,00	1.500,00	1.500,00	ΗΛΜ 32
91	Προμήθεια εγκατάσταση επίτοιχης τοπικής κλιματιστικής μονάδας ψύξης – θέρμανσης, τύπου split, διαιρούμενου τύπου τοίχου, ονομαστικής ισχύος 12.000 Btu/h	79	σχετ. ΑΤΗΕ Ν/8530.1	τεμ.	1,00	1.000,00	1.000,00	ΗΛΜ 32
92	Καθαίρεση εξωτερικής μονάδας συγκροτήματος οιουδήποτε τύπου	80	σχετ. ΑΤΗΕ Ν/8826.902	τεμ.	1,00	600,00	600,00	ΗΛΜ 33
93	Καθαίρεση μονάδας ψύξης–θέρμανσης	81	ΑΤΗΕ Ν/8826.902	τεμ.	1,00	70,00	70,00	ΗΛΜ 33
94	Καθαίρεση ηλεκτρικών καλωδίων και υδραυλικών σωληνώσεων οποιουδήποτε τύπου	82	ΑΤΗΕ Ν/8001.1.1	τεμ.	1,00	500,00	500,00	ΗΛΜ 46
95	Αποξήλωση σιδηροσωλήνων και σωλ κάθε είδους έως 2"ins	83	ΑΤΗΕ Ν8034.10.3	μ.μ.	130,00	13,66	1.775,80	ΗΛΜ 4
96	Καθαίρεση φωτιστικών σωμάτων	84	ΑΤΗΕ Τ/9412	τεμ.	10,00	9,00	90,00	ΗΛΜ 59
97	Επανατοποθέτηση φωτιστικών σωμάτων	85	ΑΤΗΕ Ν/8971.902	τεμ.	4,00	26,00	104,00	ΗΛΜ 59
98	Φωτιστικό σώμα εμφανές ή ψευδοροφής LED διαστάσεων 60x60cm	86	σχετ.ΑΤΗΕ Ν/8988.1.40	τεμ.	25,00	88,00	2.200,00	ΗΛΜ 59
99	Φωτιστικό πλαφονιέρα με λυχνία LED μίας λυχνίας	87	ΑΤΗΕ Ν/8984.2.1.2	τεμ.	16,00	35,50	568,00	ΗΛΜ 103
100	Λαμπτήρες LED για φωτιστικό σώμα ψευδοροφής	88	ΑΤΗΕ Ν/8976.1	τεμ.	8,00	8,50	68,00	ΗΛΜ 59
101	Αποξήλωση θερμαντικού σώματος	89	ΑΤΗΕ Ν/8435.01	τεμ.	21,00	30,00	630,00	ΗΛΜ 26
102	Επανατοποθέτηση θερμαντικού σώματος	90	ΑΤΗΕ Ν/8435.02	τεμ.	1,00	70,00	70,00	ΗΛΜ 26
103	Θερμαντικό σώμα τύπου PANEL, θερμαντικής ικανότητας από 500 kcal/h μέχρι 1000 kcal/h	91	σχετ ΑΤΗΕ Ν/8435.1.38	τεμ.	4,00	120,00	480,00	ΗΛΜ 26
104	Θερμαντικό σώμα, τύπου PANEL, θερμαντικής ικανότητας από 1001 kcal/h μέχρι 2000kcal	92	σχετ ΑΤΗΕ Ν/8435.1.39	τεμ.	12,00	220,00	2.640,00	ΗΛΜ 26
105	Θερμαντικό σώμα, τύπου PANEL, θερμαντικής ικανότητας από 2001 kcal/h μέχρι 2500kcal/h	93	σχετ ΑΤΗΕ Ν/8435.1.41	τεμ.	2,00	275,00	550,00	ΗΛΜ 26
106	Θερμαντικό σώμα , τύπου PANEL, θερμαντικής ικανότητας από 2501 kcal/h μέχρι 3000 kcal/h	94	σχετ ΑΤΗΕ Ν/8435.1.42	τεμ.	10,00	330,00	3.300,00	ΗΛΜ 26
107	Ρυθμιστική βαλβίδα θερμαντικού σώματος 1/2"	95	σχετ. ΑΤΗΕ Ν/ 8445.1	τεμ.	28,00	20,67	578,76	ΗΛΜ 11
108	Μερική αποκατάσταση εσωτερικής εγκατάστασης θέρμανσης	96	σχετ ΑΤΗΕ Κ/8693.2	μ.μ.	20,00	160,00	3.200,00	ΗΛΜ 28
109	Αποξήλωση εγκαταστάσεων θέρμανσης	97	σχετ. ΑΤΗΕ Ν/9392.3	τεμ.	1,00	500,00	500,00	ΗΛΜ 110
110	Εκκένωση – πλήρωση δικτύου θέρμανσης	98	σχετ. ΑΤΗΕ Κ/8693.2	τεμ.	1,00	300,00	300,00	ΗΛΜ 28
111	Πλαστικός σωλήνας πολυπροπυλενίου ευθύς εξωτ. διαμέτρου 20mm και πάχους 3,4 mm	99	σχετ. ΑΤΗΕ Ν/8036.2.2.1	μ.μ.	60,00	7,72	463,20	ΗΛΜ 8
112	Πλαστικός σωλήνας πολυπροπυλενίου ευθύς εξωτ. διαμέτρου 25 mm και πάχους 3,5 mm	100	σχετ. ΑΤΗΕ Ν/8036.2.2.2	μ.μ.	50,00	9,00	450,00	ΗΛΜ 8
113	Πλαστικός σωλήνας πολυπροπυλενίου ευθύς εξωτ. διαμέτρου 32 mm και πάχους 4,5 mm	101	σχετ. ΑΤΗΕ Ν/8036.2.2.3	μ.μ.	25,00	12,00	300,00	ΗΛΜ 8
114	Πλαστικός σωλήνας πολυπροπυλενίου ευθύς εξωτ. διαμέτρου 40mm και πάχους 4,5 mm	102	σχετ. ΑΤΗΕ Ν/8036.2.2.3	μ.μ.	5,00	15,15	75,75	ΗΛΜ 8

Α/Α	ΕΙΔΟΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ	Α.Τ	Κωδικός άρθρου	Είδος μονάδας	Ποσότητα	Τιμή Μονάδας (€)	Δαπάνη (€)	ΑΝΑΘΕΩΡΗΣΗ
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)=(6)*(7)	(9)
115	Πλαστικός σωλήνας πολυπροπυλενίου ευθύς εξωτ. διαμέτρου 50mm και πάχους 5,6 mm	103	σχετ. ΑΤΗΕ Ν/8036.2.2.4	μ.μ.	10,00	20,15	201,50	ΗΛΜ 8
116	Πλαστικός σωλήνας πολυπροπυλενίου ευθύς εξωτ. διαμέτρου 63mm και πάχους 7,1 mm	104	σχετ. ΑΤΗΕ Ν/8036.2.2.5	μ.μ.	2,00	22,15	44,30	ΗΛΜ 8
117	Θερμική μόνωση σωλήνων από συνθετικό καουτσούκ Φ40	105	σχετ. ΑΤΗΕ Ν/8691.3.3	μ.μ.	130,00	3,15	409,50	ΗΛΜ 40
118	Θερμική μόνωση σωλήνων από συνθετικό καουτσούκ Φ50	106	σχετ. ΑΤΗΕ Ν/8691.3.4	μ.μ.	10,00	4,15	41,50	ΗΛΜ 40
119	Θερμική μόνωση σωλήνων από συνθετικό καουτσούκ Φ63	107	σχετ. ΑΤΗΕ Ν/8691.3.5	μ.μ.	2,00	4,85	9,70	ΗΛΜ 40
120	Τροποποίηση συλλέκτη λεβητοστασίου πλήρης	108	σχετ. ΑΤΗΕ/8693.1.1.3	τεμ.	1,00	1.500,00	1.500,00	ΗΛΜ 28
121	Κυκλοφορητής νερού υψηλής πίεσης ηλεκτρονικός ρυθμιζόμενης παροχής	109	σχετ. ΑΤΗΕ Ν/8607.4.3)	τεμ.	1,00	3.000,00	3.000,00	ΗΛΜ 22
122	Βάνα σφαιρική (BALL VALVE) ορειχάλκινη κοχλιωτή διαμέτρου εως Φ 2"ins	110	σχετ. ΑΤΗΕ Ν/8106.01.6	τεμ.	3,00	50,00	150,00	ΗΛΜ 11
123	Βάνα σφαιρική (BALL VALVE) ορειχάλκινη κοχλιωτή διαμέτρου Φ 2 1/2" ins	111	σχετ. ΑΤΗΕ Ν/8106.01.7	τεμ.	1,00	80,00	80,00	ΗΛΜ 11
124	Ψηφιακός Θερμοστάτης χώρου	112	σχετ. ΑΤΗΕ Θ/8648	τεμ.	1,00	100,00	100,00	ΗΛΜ 12
125	Αποξήλωση δεξαμενής πετρελαίου	113	σχετ. ΑΤΗΕ/8694.2	kg	250,00	1,70	425,00	ΗΛΜ 27
126	Καπνοδόχος διπλού τοιχώματος AISI 304	114	ΑΤΗΕ Θ/8457.8	μ.μ.	4,00	100,91	403,64	ΗΛΜ 34
127	Πυροσβεστική φωλιά επίτοιχη	115	σχετ. ΑΤΗΕ/8204.1	τεμ.	4,00	200,00	800,00	ΗΛΜ 20
128	Ρευματοδότης τύπου SCHUKO διπολικός 220V	116	ΑΤΗΕ Ν /8827.3.2	τεμ.	10,00	15,00	150,00	ΗΛΜ 49
129	Μεταφορά διακοπτικού υλικού	117	σχετ. ΑΤΗΕ Ν/ 8827.3.2	τεμ.	6,00	40,00	240,00	ΗΛΜ 46
130	Περιστρεφόμενο ρουξούνι ή σπιράλ σύνδεσης	118	σχετ. ΑΤΗΕ Κ/8040.1.1	τεμ.	16,00	10,00	160,00	ΗΛΜ 5
131	Συντήρηση εγκατάστασης εξαερισμού	119	ΑΤΗΕ Ν/8435.05	μ.μ.	15,00	36,71	550,65	ΗΛΜ 26
132	Εκσκαφή θεμελίων και τάφρων σε εδάφη γαιώδη ή ημιβραχώδη, με χρήση μηχανικών μέσων	120	ΝΑΟΙΚ/20.05.01	m3	2,00	4,50	9,00	ΟΙΚ 2124
133	Εξυγιαντικές στρώσεις με θραυστό υλικό λατομείου	121	ΝΑΟΙΚ/20.20	m3	2,00	4,50	9,00	ΟΙΚ 2162
134	Επίχωση με προϊόντα εκσκαφών, εκβραχισμών ή κατεδαφίσεων	122	ΝΑΟΙΚ/20.10	m3	2,00	4,50	9,00	ΟΙΚ 2162
135	Καθαίρεση πλακοστρώσεων δαπέδων παντός τύπου και οιουδήποτε πάχους με προσοχή για την εξαγωγή ακεραίων πλακών σε ποσοστό >50%	123	ΝΑΟΙΚ/22.20.02	m2	4,00	11,20	44,80	ΟΙΚ 2237
136	Διάνοιξη οπών, φωλεών, ή ανοιγμάτων σε πλινθοδομές για οπές επιφανείας έως 0,05m2	124	ΝΑΟΙΚ/22.30.01	τεμ.	21,00	5,00	105,00	ΟΙΚ 2261Α
137	Διάνοιξη οπής ή φωλεάς σε οπλισμένο σκυρόδεμα για πάχος σκυροδέματος 0,16 έως 0,25m	125	ΝΑΟΙΚ/22.40.02	τεμ.	6,00	25,00	150,00	ΟΙΚ 2272Α
138	Σίτα αερισμού λεβητοστασίου	126	ΝΑΟΙΚ/65.25	m2	1,00	45,00	45,00	ΟΙΚ 6530
139	Χρωματισμοί σωληνώσεων διαμέτρου έως 3" ins	127	ΝΑΟΙΚ/77.67.03	μ.μ.	40,00	3,00	120,00	ΟΙΚ 7767.6
140	Χαλυβδοσωλήνας βαρέως τύπου ορατής εγκατάστασης, με ραφή για δίκτυα Φ.Α., διαμέτρου έως 2 ½" ins	128	σχετ. ΑΤΗΕ Ν/8038.12	μ.μ.	38,00	43,55	1.654,90	ΗΛΜ 6
141	Σωλήνας πολυαιθυλενίου PE-80, SDR11 διαμέτρου Φ 63, (2 ½ " ins)	129	σχετ. ΑΤΗΕ Ν/8042	μ.μ.	5,00	18,10	90,50	ΗΛΜ 8
142	Εξάρτημα PE/STELL PE-100, SDR11 PN16 διαμέτρου έως 2 ½ " ins	130	σχετ. ΑΤΗΕ Ν/8038.12	τεμ.	8,00	80,00	640,00	ΗΛΜ 40
143	Πλέγμα επισήμανσης, κίτρινο, πλάτους 40cm	131	σχετ. ΑΤΗΕ Ν/8072	μ.μ.	3,00	2,50	7,50	ΗΛΜ 8
144	Ρακόρ χαλύβδινο κωνικό γωνιακό γαλβανισμένο για δίκτυα Φ.Α. διαμέτρου 2"ins	132	σχετ. ΑΤΗΕ Ν/8037.7	τεμ.	4,00	35,28	141,12	ΗΛΜ 8
145	Ρακόρ χαλύβδινο κωνικό γαλβανισμένο για δίκτυα Φ.Α. διαμέτρου 2" ins	133	σχετ. ΑΤΗΕ Ν/8037.7	τεμ.	4,00	41,15	164,60	ΗΛΜ 6
146	Βαλβίδα ασφαλείας εκτόνωσης για δίκτυα φυσικού αερίου διαμέτρου 2" ins	134	σχετ. ΑΤΗΕ Ν/8477	τεμ.	1,00	145,72	145,72	ΗΛΜ 11
147	Σφαιρική βαλβίδα ορειχάλκινη, ολικής διακοπής φυσικού αερίου, διαμέτρου 2"ins	135	σχετ. ΑΤΗΕ Ν/8101.7	τεμ.	2,00	201,16	402,32	ΗΛΜ 11
148	Σφαιρική βάνα αερίου πυράντοχη διαμέτρου 2 " ins	136	σχετ. ΑΤΗΕ Ν/8115.7	τεμ.	1,00	71,35	71,35	ΗΛΜ 11
149	Φίλτρο φυσικού αερίου διαμέτρου 2" ins	137	σχετ. ΑΤΗΕ Ν/8462	τεμ.	1,00	96,28	96,28	ΗΛΜ 12
150	Ηλεκτρομαγνητική βαλβίδα φυσικού αερίου, χειροκίνητης επαναφοράς, διαμέτρου 2" ins	138	σχετ. ΑΤΗΕ Ν/8626.8	τεμ.	2,00	208,71	417,42	ΗΛΜ 11
151	Αντικραδασμικός σύνδεσμος καυστήρων φυσικού αερίου διαμέτρου 2" ins	139	σχετ. ΑΤΗΕ Ν/8610	τεμ.	1,00	67,14	67,14	ΗΛΜ 12
152	Καυστήρας φυσικού αερίου, διβάθμιας ή προοδευτικής λειτουργίας, ισχύος 100kW	140	σχετ. ΑΤΗΕ Ν/8455	τεμ.	1,00	1.910,00	1.910,00	ΗΛΜ 28
153	Λέβητας φυσικού αερίου, χαλύβδινος νερού, θερμαντικής ισχύος 100kW	141	σχετ. ΑΤΗΕ Ν/8452	τεμ.	1,00	2.960,00	2.960,00	ΗΛΜ 28
154	Ηλεκτρολογική εγκατάσταση λεβητοστασίου	142	σχετ. ΑΤΗΕ Ν/8997.4	τεμ.	1,00	1.281,30	1.281,30	ΗΛΜ 52
155	Σύστημα ανίχνευσης διαφυγής φυσικού αερίου για λεβητοστάσια	143	σχετ. ΑΤΗΕ Ν/8983	τεμ.	1,00	212,28	212,28	ΗΛΜ 62

Α/Α	ΕΙΔΟΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ	Α.Τ	Κωδικός άρθρου	Είδος μονάδας	Ποσότητα	Τιμή Μονάδας (€)	Δαπάνη (€)	ΑΝΑΘΕΩΡΗΣΗ
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)=(6)*(7)	(9)
156	Ανιχνευτής διαφυγής φυσικού αερίου για λεβητοστάσια	144	σχετ. ΑΤΗΕ Ν/8208	τεμ.	1,00	87,00	87,00	ΗΛΜ 62
157	Σωλήνας ηλεκτρικών γραμμών χαλύβδινος	145	σχετ. ΑΤΗΕ Ν/8734.1.1	μ.μ.	5,00	9,20	46,00	ΗΛΜ 42
158	Μεταλλικό ερμάριο επίτοιχο inox	146	σχετ. ΑΤΗΕ Ν/8204.1	τεμ.	1,00	150,00	150,00	ΗΛΜ 53
159	Έλεγχος και συντήρηση υφιστάμενου κεντρικού πίνακα ελέγχου εγκατάστασης ασφαλείας - συναγερμού πλήρης, προγραμματισμού 8 ζωνών	147	σχετ. ΑΤΗΕ Ν/9510.16.1	τεμ.	1,00	600,00	600,00	ΗΛΜ 62
160	Πυροσβεστήρας ξηράς κόνεως Ρα 6kg	148	ΑΤΗΕ/8201.1.2	τεμ.	4,00	37,50	150,00	ΗΛΜ 19
161	Πυροσβεστήρας CO2 5kg φορητός	149	ΑΤΗΕ/8202	τεμ.	4,00	77,86	311,44	ΗΛΜ 19
162	Καλώδιο πυρίμαχο, 2x1,5mm2	150	σχετ. ΑΤΗΕ/8766.2.1	μ.μ.	100,00	2,30	230,00	ΗΛΜ 47
163	Καλώδιο πυρίμαχο, 4x1,5mm2	151	σχετ. ΑΤΗΕ/8766.2.1	μ.μ.	50,00	2,80	140,00	ΗΛΜ 47
164	Κεντρικός Πίνακας πυρανίχνευσης	152	σχετ. ΑΤΗΕ Ν/9961.20.6	τεμ.	1,00	700,00	700,00	ΗΛΜ 62
165	Ανιχνευτής θερμοδιαφορικός	153	ΑΤΗΕ Ν/9961.24.10.1	τεμ.	1,00	42,00	42,00	ΗΛΜ 62
166	Ανιχνευτής καπνού φωτοηλεκτρικού στοιχείου	154	ΑΤΗΕ Ν/9961.24.12.1	τεμ.	28,00	37,00	1.036,00	ΗΛΜ 62
167	Χειροκίνητος ηλεκτρικός αγγελτήρας πυρκαϊάς (Fire button)	155	ΑΤΗΕ Ν/9961.24.100	τεμ.	6,00	22,64	135,84	ΗΛΜ 62
168	Φαροσειρήνα συναγερμού για οπτική και ηχητική σήμανση	156	ΑΤΗΕ Ν/9962.1.15	τεμ.	2,00	42,00	84,00	ΗΛΜ 62
169	Τρίοδη ηλεκτροκίνητη βάνα προοδευτικής λειτουργίας	157	σχετ. ΑΤΗΕ Θ/8622. 5	τεμ.	1,00	632,80	632,80	ΗΛΜ 11
170	Ηλεκτροβάνα αυτονομίας θέρμανσης	158	σχετ. ΑΤΗΕ Θ/8140.2	τεμ.	2,00	132,80	265,60	ΗΛΜ 11
171	Εγκατάσταση ύδρευσης - αποχέτευσης - εξαερισμού κουζίνας	159	σχετ. ΑΤΗΕ 8046.15	τεμ.	1,00	800,00	800,00	ΗΛΜ 5
172	**Σύνολο ΟΜΑΔΑΣ Δ:**						**80.587,21**	
173	**ΣΥΝΟΛΟ ΟΙΚΟΔΟΜΙΚΩΝ ΚΑΙ Η/Μ ΕΡΓΑΣΙΩΝ**						**264.625,51**	

Συνολικό Άθροισμα ΟΙΚΟΔΟΜΙΚΩΝ & Η/Μ ΕΡΓΑΣΙΩΝ	**264.625,51**
Γ.Ε. & Ο.Ε. 18%	47.632,59
Μερικό Άθροισμα	312.258,10
Απρόβλεπτα 15%	46.838,72
Μερικό Άθροισμα	**359.096,82**
Απολογιστικά	15.000,00
Διαχείριση ΑΕΚΚ	10.000,00
Γ.Ε. & Ο.Ε. Απολογιστικών & ΑΕΚΚ 18%	4.500,00
Μερικό Άθροισμα	**29.500,00**
Αναθεώρηση	**11.403,18**
Συνολικό Άθροισμα	**400.000,00**
Φ.Π.Α 24%	96.000,00
ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΝΟΛΟ	**496.000,00**

Θεσσαλονίκη, 18/06/2026

ΟΙ ΣΥΝΤΑΚΤΕΣ

Στυλιανή Γεωργιάδου
MSc Αρχιτέκτων Μηχανικός

Αθανασία Λάζου
MSc Πολιτικός μηχανικός

Στέφανος Ταλούμης
MSc Μηχανολόγος μηχ. ΤΕ

ΕΛΕΓΧΘΗΚΕ-ΕΓΚΡΙΘΗΚΕ

Η Προϊσταμένη του
Τμήματος Προγραμματισμού & Μελετών

Αθανασία Λάζου
MSc Πολιτικός Μηχανικός

ΘΕΩΡΗΘΗΚΕ

Ο Προϊστάμενος
της Υποδ/νσης Τεχνικών Υπηρεσιών Θεσσαλονίκης

Χρυσόστομος Κοϊνάκης
Δρ. Πολιτικός Μηχανικός