

ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΑΘΛΟΥΜΕΝΩΝ στα ΠΑΓΟ

1. Κάθε αθλούμενος υποχρεούται να δηλώνει την **παρουσία** του στην γραμματεία ή στον γυμναστή/στρια κατά την είσοδο του στην αθλητική εγκατάσταση.
2. Η συμμετοχή στα προγράμματα άθλησης επιτρέπεται **μόνο** με την **προσκόμιση ιατρικής βεβαίωσης καλής υγείας**, από την πρώτη ημέρα συμμετοχής. Οι ενήλικοι προσκομίζουν ιατρική βεβαίωση από **παθολόγο ή καρδιολόγο ή γενικό ιατρό**, για τα προγράμματα στην πισίνα απαιτείται επιπλέον βεβαίωση και από **δερματολόγο**. Οι ανήλικοι προσκομίζουν ιατρική βεβαίωση **παιδιάτρου**. Γίνεται δεκτή υπάρχουσα ιατρική βεβαίωση ισχύς 6μήνου.
3. Κάθε αθλούμενος είναι υποχρεωμένος να συμπληρώσει στην **Αίτηση εγγραφής - Υπεύθυνη δήλωση συμμετοχής** ευδιάκριτα όλα τα στοιχεία που ζητούνται και να την υπογράψει.
4. Κάθε αθλούμενος υποχρεούται να προκαταβάλει την **μηνιαία συνδρομή** του όπως ορίζεται από τις οδηγίες εγγραφής στα προγράμματα άθλησης. Ο αθλούμενος που δεν θα πραγματοποιήσει την πληρωμή της συνδρομής του εντός των πέντε πρώτων ημερών δεν δικαιούται να συμμετέχει στα προγράμματα άθλησης.
5. Κάθε αθλούμενος έχει δικαίωμα να παρακολουθεί το **μηνιαίο παρουσιολόγιο** των προπονήσεων. Καθώς αποτελεί επίσημο αποδεικτικό των παρουσιών κάθε αθλούμενου στο τμήμα/τα άθλησης.
6. Τα προγράμματα άθλησης ενηλίκων και ανηλίκων είναι με ανοιχτή συμμετοχή. Δεν χρειάζεται προγενέστερη **δήλωση συμμετοχής**. Εξαιρούνται τα παιδικά τμήματα εκμάθησης κολύμβησης όπου απαιτείται δήλωση συμμετοχής λόγω περιορισμού μελών ανά τμήμα. Δεν μπορεί να αλλάζει τμήμα κανείς κατά βούληση χωρίς συνεννόηση με την υπεύθυνη των προγραμμάτων.
7. Κάθε αθλούμενος θα πρέπει να **συμμορφώνεται με τις συμβουλές και τις υποδείξεις** των υπευθύνων. Οι υπεύθυνοι των αθλητικών εγκαταστάσεων και οι προπονητές διατηρούν το δικαίωμα να απομακρύνουν από την εγκατάσταση όσους δεν συμμορφώνονται με τους κανόνες και τις υποδείξεις του προσωπικού και δημιουργούν πρόβλημα στην εύρυθμη λειτουργία της εγκατάστασης.
8. Οι αθλούμενοι υποχρεούνται να **διατηρούν καθαρούς τους χώρους** που χρησιμοποίησαν.
9. Μετά το πέρας της άθλησης, οι αθλούμενοι θα πρέπει να **επαναφέρουν στην αρχική του θέση** κάθε αντικείμενο άθλησης που χρησιμοποίησαν. Επίσης θα πρέπει να απομακρύνουν κάθε εξωτερικό ή προσωπικό αντικείμενο που χρησιμοποίησαν (π.χ. μπουκάλι νερού, πετσέτα κτλ.).
10. Οι αθλούμενοι δεν επιτρέπεται να συμμετέχουν σε καμιάς φύσεως δραστηριότητα, εάν δεν έχουν περάσει **τουλάχιστον 3 ώρες**, από την τελευταία φορά που γευμάτισαν. Για κάθε αδιαθεσία ή ενόχληση θα πρέπει αμέσως να ενημερώνουν το προσωπικό.
11. Απαγορεύεται αυστηρά το **κάπνισμα, η χρήση αλκοολούχων ποτών** και η κατανάλωση τροφίμων εντός των αθλητικών εγκαταστάσεων. Απαγορεύονται οι καραμέλες, οι μαστίχες, τα νάιλον και τα γυάλινα αντικείμενα.
12. Η χρήση όλων των αθλητικών χώρων θα επιτρέπεται αυστηρά και μόνο σε όσους φέρουν την **κατάλληλη αθλητική περιβολή** ανάλογα με το είδος της άθλησης.
13. Δικαίωμα χρήσης των **αποδυτηρίων** έχουν μόνον οι αθλούμενοι των προγραμμάτων. Απαγορεύεται η χρήση των ντους χωρίς μαγιό.
14. Κάθε αθλούμενος είναι υπεύθυνος για την φύλαξη των **προσωπικών του αντικειμένων** στα αποδυτήρια ή στους χώρους φύλαξης. Καλό θα ήταν να μην υπάρχουν αντικείμενα αξίας στους αθλητικούς σάκους. Η Διοίκηση δεν φέρει καμία ευθύνη σε περίπτωση κλοπής.
15. Κάθε αθλούμενος με την είσοδο του στις κλειστές αθλητικές εγκαταστάσεις υποχρεούται να αλλάζει **αθλητικά καθαρά παπούτσια**. Στην πισίνα υποχρεούται να αλλάζει τα παπούτσια του με τις σαγιονάρες του στον ειδικό χώρο στον προθάλαμο των αποδυτηρίων.
16. Στα αποδυτήρια η **χρήση του νερού** θα πρέπει να γίνεται με μέτρο χωρίς αλόγιστη σπατάλη. Επίσης απαγορεύεται το ξύρισμα στα αποδυτήρια.
17. Απαγορεύεται η είσοδος στις αθλητικές εγκαταστάσεις **σε όσους δεν αθλούνται**, εκτός των προπονητών και του προσωπικού.

18. Απαγορεύεται η είσοδος είτε ενηλίκων είτε ανηλίκων στις αθλητικές εγκαταστάσεις **χωρίς την παρουσία του γυμναστή** του προγράμματος ή του ναυαγοσώστη στην πισίνα.
19. Οι **συνοδοί** γονείς και κηδεμόνες μπορούν να περιμένουν τα παιδιά τους στους χώρους αναμονής. Η παραμονή γονέων ή επισκεπτών ή συνοδών στο χώρο άθλησης δεν επιτρέπεται σε καμία περίπτωση ακόμη κι αν υπάρχει συγκατάθεση του γυμναστή.
20. Απαγορεύεται αυστηρά η είσοδος των **θεατών** στους χώρους άθλησης.
21. Απαγορεύεται αυστηρά η είσοδος **ζώων** κάθε είδους στους κλειστούς χώρους άθλησης.
22. Στην πλειοψηφία των προγραμμάτων άθλησης ενηλίκων και ανηλίκων οι απαραίτητοι **εξοπλισμοί** διατίθενται προς χρήση. Επιτρέπεται αν κάποιος αθλούμενος επιθυμεί να χρησιμοποιεί προσωπικό φορητό εξοπλισμό υπό δική του ευθύνη.
23. Στα **προγράμματα αντισφαίρισης** απαραίτητος εξοπλισμός είναι η ρακέτα. Για τους αρχάριους αθλούμενους ο προπονητής διαθέτει εκπαιδευτική ρακέτα για χρήση έως 3 προπονήσεις.
24. Στα προγράμματα άθλησης στην πισίνα κάθε αθλούμενος πρέπει απαραίτητα να έχει μαζί του τον εξής **εξοπλισμό**: κολυμβητικό σκουφάκι, κολυμβητικό μαγιό, σαγιονάρες και πετσέτα.
25. Στα προγράμματα άθλησης στην πισίνα **είναι υποχρεωτικό** το ντους με σαπούνι και η χρήση της τουαλέτας πριν την είσοδο στην πισίνα. Η είσοδος και η έξοδος από την πισίνα γίνεται πάντα μόνο μέσα από το ποδόλουτρο με σαγιονάρες. Δεν επιτρέπονται οι βουτιές, τα μακροβούτια και η άπνοια (στατική ή δυναμική).
26. Στα προγράμματα άθλησης στην πισίνα **απαγορεύεται** η είσοδος στην πισίνα σε όσους έχουν ανοιχτό τραύμα ή πάσχουν από μεταδοτική νόσο ή ίωση ή δερματικές παθήσεις και σε επιληπτικά άτομα. Απαγορεύεται η είσοδος και η έξοδος από την πισίνα από οποιοδήποτε άλλο σημείο εκτός από τις σκάλες.
27. Στα προγράμματα άθλησης στην πισίνα **απαγορεύεται** η χρήση αντηλιακού, μακιγιάζ, κάθε είδους λιπαντικής και φαρμακευτικής κρέμας. Απαγορεύονται στρώματα θαλάσσης, μπρατσάκια και φουσκωτά κάθε είδους. Απαγορεύεται η είσοδος στο νερό με κοσμήματα, ρολόγια, γυαλιά οράσεως ή γυαλιά ηλίου.
28. Η χρήση των ηλεκτρονικών οργάνων γυμναστικής και ενδυνάμωσης επιτρέπεται μόνο σε όσους φέρουν μαζί τους πετσέτα για τον καθαρισμό του ιδρώτα. Οι αθλούμενοι θα πρέπει να καθαρίζουν σχολαστικά τα όργανα πριν και μετά την χρήση τους.
29. Η χρήση των ηλεκτρονικών οργάνων γυμναστικής καθώς και των οργάνων ενδυνάμωσης θα πρέπει να περιορίζεται σε χρονική διάρκεια 15 - 20 λεπτών κατ' ανώτατο όριο για το καθένα.
30. Απαραίτητη προϋπόθεση για την εγγραφή ΑΜΕΑ ή πασχόντων από χρόνιες παθήσεις είναι η ύπαρξη αντίστοιχου προγράμματος ή εξειδικευμένου προσωπικού.
31. Άτομα με ειδικές ανάγκες, αφού προσκομίσουν το απαραίτητο αποδεικτικό έγγραφο, δύναται να γυμνάζονται μεμονωμένα υποχρεωτικά πάντα με την παρουσία εξειδικευμένου προπονητή ή συνοδού. Η επιβεβλημένη παρουσία, το ονοματεπώνυμο και η ιδιότητα του συνοδού θα αναφέρονται στην ιατρική βεβαίωση του αθλούμενου.
32. Οι ώρες του εβδομαδιαίου προγράμματος κάθε εγκατάστασης καθορίζονται από την διοίκηση. Η διάρκεια χρήσης είναι μία ώρα. Το ωράριο λειτουργίας δύναται να τροποποιείται με νεότερη απόφαση της διοίκησης ανά πάσα στιγμή.
33. Η μη τήρηση του κανονισμού λειτουργίας επιφέρει ποινές έως και την οριστική αποβολή του αθλούμενου από την αθλητική εγκατάσταση.
34. Η διοίκηση δεν φέρει ευθύνη για τραυματισμούς ή ατυχήματα που συμβαίνουν έπειτα από παραβίαση των κανονισμών λειτουργίας.

www.athlitismodimouthermaikou.blogspot.gr

athlitismosthermaikou@gmail.com

www.facebook.com/groups/athlitismosthermaikou/

Διεύθυνση Γραφείου Αθλητισμού Αμφιθέατρο ΚΑΠΠΑ 1^{ος} όροφος

τηλ. επικοινωνίας Γραφείο Αθλητισμού 2392027000

τηλ. επικοινωνίας πισίνας 2392024800