



ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΣ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

A. ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΧΡΗΣΤΩΝ, ΕΠΙΣΚΕΠΤΩΝ, ΘΕΑΤΩΝ

Όλοι οι χρήστες οι επισκέπτες και οι θεατές του Γυμναστηρίου υποχρεούνται να συμμορφώνονται στα άρθρα του παρόντος κανονισμού και στις υποδείξεις του προσωπικού του .

Κατά την είσοδο στους χώρους του Γυμναστηρίου και των Γηπέδων επιβάλλεται το σχολαστικό σκούπισμα των παπουτσιών.

Απαγορεύεται αυστηρά το κάπνισμα και η χρήση αλκοολούχων ποτών μέσα στο Γυμναστήριο. Η κατανάλωση φαγητού επιτρέπεται μόνο στο χώρο του κυλικείου αν υπάρχει.

Η είσοδος επισκεπτών θα επιτρέπεται μόνο στους χώρους διοίκησης στις κερκίδες και τους βοηθητικούς χώρους κοινού (τουαλέτες, κυλικείο) κατά τις ώρες λειτουργίας του Γυμναστηρίου-Γηπέδου.

Η είσοδος θεατών για την παρακολούθηση προγραμματισμένων αγώνων ή άλλων εκδηλώσεων είναι ελεύθερη μια ώρα πριν την έναρξη του αγών ή της εκδήλωσης. Απαγορεύεται αυστηρά η είσοδος των θεατών στους χώρους άθλησης.

Σε περίπτωση χρήσης του γυμναστηρίου για μη αθλητική εκδήλωση, η συμπεριφορά των χρηστών θα υπόκειται στις ανωτέρω παραγράφους. Πρόσθετες υποχρεώσεις θα καθορίζονται από την άδεια χρήσης του χώρου που θα εκδίδει η εκάστοτε Επιτροπή Αθλητισμού.

Απαγορεύεται αυστηρά η είσοδος ζώων κάθε είδους στους χώρους του γηπέδου και του Πανεπιστημιακού γυμναστηρίου.

B. ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΑΘΛΟΥΜΕΝΩΝ

Όλοι οι αθλούμενοι είναι υποχρεωμένοι να ενημερώνουν τους Καθηγητές Φυσικής Αγωγής για τις παθήσεις και γενικότερα για τα προβλήματα που αφορούν την υγεία τους.

Πριν την προσέλευση των αθλουμένων στους Χώρους Άθλησης του ΠΑΔΑ θα πρέπει το τελευταίο γεύμα να έχει πραγματοποιηθεί τουλάχιστον τρεις ώρες νωρίτερα.

Κατά την είσοδο στο Γυμναστήριο των αθλουμένων θα παραδίδεται η κάρτα μέλους στην υποδοχή και οι αθλούμενοι θα κατευθύνονται στα αποδυτήρια. Η χρήση όλων των αθλητικών χώρων θα επιτρέπεται αυστηρά και μόνο σε όσους φέρουν την κατάλληλη αθλητική περιβολή ανάλογα με το είδος της άθλησης.

Κάθε μέλος εφόσον έχει μαζί του προσωπικά αντικείμενα θα πρέπει να τα κλειδώνει σε ντουλαπάκι στον προθάλαμο των αποδυτηρίων ζητώντας από τη γραμ-

ματεία κλειδί. Η διοίκηση του Γυμναστηρίου δεν φέρει καμιά ευθύνη σε περίπτωση απώλειας προσωπικών αντικειμένων οποιασδήποτε αξίας από τον χώρο του Γυμναστηρίου.

Οι αθλούμενοι δεν επιτρέπεται να συμμετέχουν σε καμιάς φύσεων δραστηριότητα, εάν δεν έχουν περάσει τουλάχιστον 3 ώρες από την τελευταία φορά που γευμάτισαν. Για κάθε αδιαθεσία ή ενόχληση θα πρέπει αμέσως να ενημερώσουν το προσωπικό.

Μετά το πέρας της άθλησης, οι αθλούμενοι θα πρέπει να επαναφέρουν στην αρχική του θέση κάθε αντικείμενο άθλησης που χρησιμοποιήσαν. Επίσης θα πρέπει να απομακρύνουν κάθε εξωτερικό αντικείμενο που χρησιμοποίησαν (πχ μπουκάλια νερού) χρησιμοποιώντας για το σκοπό αυτό τους κάδους απορριμμάτων.

Οι αθλούμενοι υποχρεούνται να διατηρούν καθαρούς όλους τους χώρους που χρησιμοποίησαν.

Γ. ΚΑΝΟΝΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΗΣ ΔΕΞΑΜΕΝΗΣ

Απαγορεύεται η χρήση της κολυμβητικής δεξαμενής χωρίς την παρουσία των αρμόδιων γυμναστών ή του υπευθύνου ναυαγοσώστη.

Το τελευταίο γεύμα πριν τη χρήση της κολυμβητικής δεξαμενής θα πρέπει να έχει προηγηθεί τουλάχιστον 3 ώρες πριν.

Για την χρήση της κολυμβητικής δεξαμενής θα πρέπει οι αθλούμενοι να έχουν κάνει προηγουμένως ντους με σαπούνι και να έχουν περάσει από την ειδική δεξαμενή απολύμανσης των ποδιών. Η είσοδος στην κολυμβητική δεξαμενή θα επιτρέπεται μόνο σε όσους φέρουν παντόφλες και μπουρνούζι ενώ επιβάλλεται η χρήση σκούδου κολύμβησης από όλους τους χρήστες και ολόσωμου μαγιό για τις γυναίκες.

Απαγορεύεται η χρήση στη κολυμβητική δεξαμενή αντηλιακών ή άλλων δερματικών επαλείψεων.

Απαγορεύεται η ούρηση, η βλέννη και το φτύσιμο μέσα στο νερό.

Απαγορεύεται η κολύμβηση σε όσους πάσχουν από δερματοπάθειες ή παρουσιάζουν ανοιχτά δερματικά τραύματα που μπορούν να μολύνουν το νερό.

Η ρίψη αντικειμένων που προκαλούν ρύπανση στο νερό απαγορεύεται αυστηρά.

Απαγορεύεται στο χώρο της κολυμβητικής δεξαμενής η χρήση αναψυκτικών ή άλλων ποτών.

Απαγορεύεται στο χώρο της κολυμβητικής δεξαμενής η είσοδος ζώων.

Απαγορεύεται η είσοδος στο χώρο της κολυμβητικής δεξαμενής σε άτομα που δεν εισέρχονται για εκγύμναση, εκτός από τους προπονητές-ναυαγοσώστες και το προσωπικό του γυμναστηρίου.

Οι σκάλες καθόδου και εξόδου από τη κολυμβητική δεξαμενή δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται με βίαιο τρόπο και οι αναπηδήσεις σε αυτές να αποφεύγονται.

Δεν επιτρέπεται η στήριξη στις διαδρομές της πισίνας.

Απαγορεύονται οι καταδύσεις οποιασδήποτε μορφής (π.χ. άπνοιες) στη δεξαμενή του κολυμβητηρίου εκτός από εκείνες που επιβάλλονται από τους αρμόδιους γυμναστές. Απαγορεύεται επίσης η χρήση πτερυγίων κολύμβησης εκτός από τις περιπτώσεις που υποδεικνύονται από τους αρμόδιους γυμναστές.

Οι χρήστες της κολυμβητικής δεξαμενής οφείλουν σεβασμό στο προσωπικό και θα πρέπει να συμμορφώνονται στις υποδείξεις του, οι οποίες είναι σχετικές με την ομαλή λειτουργία της.

Στο χώρο της κολυμβητικής δεξαμενής δεν επιτρέπονται οι απρεπείς φράσεις και η ανάρμοστη συμπεριφορά.

Όταν ο κανονισμός παραβιάζεται εσκεμμένα η κατ' εξακολούθηση θα επιβάλλονται ποινές στους παραβάτες, από επίπληξη έως και στέρηση εισόδου. Επίσης σε διαπιστωμένες φθορές των εγκαταστάσεων και των αθλητικών οργάνων της κολυμβητικής δεξαμενής σε βάρος των υπαίτιων θα επιβάλλεται η αντικατάσταση και αποκατάσταση ή καταβολή του αντιτίμου της φθοράς.

Οι κολυμβητές θα πρέπει να δίδουν ιδιαίτερη προσοχή στην ασφάλεια τόσο της δικής τους όσο και των συναθλητών τους.

Για κάθε πρόβλημα που παρουσιάζεται να απευθύνεστε εγγράφως στη Διεύθυνση του Γυμναστηρίου.

Δ. ΚΑΝΟΝΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΗΣ ΑΙΘΟΥΣΑΣ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ

Η χρήση της αίθουσας αθλοπαιδιών θα περιλαμβάνει ελεύθερη προπόνηση των φοιτητικών ομάδων και των ομάδων των εργαζομένων μετά από προ κράτηση ώρας ανάλογα με το άθλημα και διεξαγωγή φιλικών και επισήμων αγώνων με βάση προκαθορισμένο πρόγραμμα.

Η είσοδος στο δάπεδο της αίθουσας θα επιτρέπεται αυστηρά μόνο σε όσους φέρουν τα κατάλληλα αθλητικά υποδήματα.

Οι χρήστες της αιθούσης θα πρέπει να συμμορφώνονται με το ωρολόγιο πρόγραμμα που θα καταρτίζεται από τη διοίκηση του Γυμναστηρίου.

Σε ένδειξη σεβασμού προς τους συναθλούμενους θα πρέπει οι χρήστες της αίθουσας να αποφεύγουν τις δυνατές φωνές και τις βωμολοχίες κατά τη διάρκεια της προπόνησης ή των αγώνων.

Ε. ΚΑΝΟΝΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΗΣ ΑΙΘΟΥΣΑΣ ΟΡΓΑΝΩΝ

Η είσοδος στην αίθουσα οργάνων θα επιτρέπεται αυστηρά μόνο σε όσους φέρουν τα κατάλληλα αθλητικά ρούχα και υποδήματα.

Η χρήση του πάγκου και της μπάρας όπου προσθέτουμε κιλά ανάλογα με τις δυνατότητες του αθλούμενου, θα επιτρέπεται αυστηρά μόνο με συνοδεία και υπόδειξη του Γυμναστή, όπου θα βρίσκεται όπισθεν της μπάρας ώστε να μπορεί να βοηθήσει τον αθλούμενο.

Η χρήση των ηλεκτρονικών οργάνων γυμναστικής και ενδυνάμωσης θα 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 τη χρήση τους.

Επίσης οι αθλούμενοι θα πρέπει να επαναφέρουν στην αρχική του θέση κάθε όργανο ή βάρη ή αλτήρες, λάστιχα, στρώματα που χρησιμοποιούν για την εκγύμνασή τους.

Η χρήση των ηλεκτρονικών οργάνων γυμναστικής καθώς και των οργάνων ενδυνάμωσης θα πρέπει να περιορίζεται σε χρονική διάρκεια 15 λεπτών κατ' ανώτατο όριο για τον καθένα, ώστε να μην υπάρχουν προβλήματα αναμονής των αθλουμένων.

Ευχαριστούμε για την άριστη λειτουργία όλων των αθλητικών μας εγκαταστάσεων.