ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΑΘΛΟΥΜΕΝΩΝ – ΕΠΙΣΚΕΠΤΩΝ

1. Γενικά

Η χρήση όλων των αθλητικών χώρων γίνεται αυστηρά και μόνο σε όσους φέρουν την κατάλληλη αθλητική περιβολή ανάλογα με το είδος της άσκησης. Η είσοδος σε όλους τους χώρους άθλησης επιτρέπεται αυστηρά μόνος σε όσους φέρουν τα κατάλληλα αθλητικά υποδήματα τα οποία θα πρέπει να είναι και καλά σκουπισμένα – καθαρά.

Με την εγγραφή κάθε μέλος δηλώνει υπεύθυνα και υπογράφει τα παρακάτω:

- Ότι γνωρίζει τις πιθανές συνέπειες της άσκησης για την υγεία του, τον παρακολουθεί προσωπικός ιατρός και είναι ενήμερος για την κατάσταση της υγείας του
- Ότι οφείλει να συμμορφώνεται με τις οδηγίες και τις υποδείξεις του προσωπικού του Π.Γ. του Α.Π.Θ.
- Ότι φοιτητής /τρια που δεν έχει κάνει εγγραφή στο Π.Γ. δεν έχει δικαίωμα εισόδου (η είσοδος στους φοιτητές /τριες επιτρέπεται μόνο με την επίδειξη της ακαδημαϊκής ταυτότητας στη φύλαξη και τη θετική σάρωση της στην είσοδο του Π.Γ.
- Ότι γνωρίζει πως η ιδιότητα του μέλους του Π.Γ. είναι προσωπική, κάρτα μέλους ή η ακαδημαϊκή ταυτότητα δε μεταβιβάζεται και γνωρίζει τις ποινικές συνέπειες της πλαστοπροσωπίας ή πλαστογραφίας.
- Ότι είναι υπεύθυνο για τα προσωπικά του αντικείμενα και ότι το Π.Γ. δεν φέρει καμία ευθύνη σε περίπτωση απώλειας προσωπικών αντικειμένων οποιασδήποτε αξίας.
- Ότι το Π.Γ. δύναται να απαγορεύσει την είσοδο σε φοιτητή/τρια που δεν συμμορφώνεται με τις υποδείξεις του Προσωπικού.

2. Εξωτερικά γήπεδα

Η χρήση των εξωτερικών γηπέδων της εγκατάστασης γίνεται ελεύθερα από τα μέλη του Π.Γ. και σύμφωνα με το σύστημα κρατήσεων του Π.Γ. το οποίο είναι αναρτημένο στην ιστοσελίδα του Π.Γ..

Στη χρήση των εξωτερικών γηπέδων προτεραιότητα έχουν οι αγώνες των εσωτερικών πρωταθλημάτων του Π.Γ., οι αγώνες των τουρνουά που διοργανώνει το Π.Γ., οι ομάδες των φοιτητών που συμμετέχουν σε αυτά και στη συνέχεια οι ελεύθερα ασκούμενοι.

Στο ελαστικό τάπητα του εξωτερικού στίβου απαγορεύεται ή χρήση αθλητικών υποδημάτων με καρφιά.

3. Αίθουσα αθλοπαιδιών

Η χρήση των γηπέδων στην αίθουσα αθλοπαιδιών γίνεται ελεύθερα από τα μέλη του Π.Γ.. Στη χρήση γηπέδων προτεραιότητα έχουν οι αγώνες των εσωτερικών

πρωταθλημάτων του Π.Γ., οι αγώνες των τουρνουά που διοργανώνει το Π.Γ., τα μαθήματα του Π.Γ., οι ομάδες των φοιτητών που συμμετέχουν σε αυτά και στη συνέχεια οι ελεύθερα ασκούμενοι.

4. Αίθουσες χορών –ενόργανης γυμναστικής

Τα μέλη του Π.Γ. μπορούν να χρησιμοποιούν τις αίθουσες σύμφωνα με το ωρολόγιο πρόγραμμα που καταρτίζει το Π.Γ.. Η χρήση των αιθουσών γίνεται πάντοτε με την παρουσία υπεύθυνου εκπαιδευτικού φυσικής αγωγής.

5. Αίθουσες οργάνων

Η χρήση των ηλεκτρονικών οργάνων γυμναστικής και των οργάνων ενδυνάμωσης επιτρέπεται στα μέλη του Π.Γ. που φέρουν μαζί τους πετσέτα για τον καθαρισμό του ιδρώτα, να φορούν αθλητική περιβολή και καθαρά αθλητικά παπούτσια. Η χρήση των ηλεκτρονικών οργάνων άσκησης και των οργάνων ενδυνάμωσης θα πρέπει να περιορίζεται σε χρονική διάρκεια 15 λεπτών κατ΄ ανώτατο όριο για το καθένα.

6. Αίθουσες ελεύθερων βαρών

Η χρήση των αιθουσών με τα ελεύθερα βάρη επιτρέπεται σε όλα τα μέλη του Π.Γ. που σέβονται και ακολουθούν τους παρακάτω κανόνες ασφαλείας:

- Οι ασκούμενοι/ες τοποθετούν πάντα τα βάρη στις θέσεις τους (σχάρες και βάσεις) μετά τη χρήση τους.
- Οι ασκούμενοι/ες τοποθετούν ασφάλειες στις μπάρες όταν τοποθετούνται επιπλέον πλάκες (να ζητούν βοήθεια από τους υπεύθυνους γυμναστές).
- Οι ασκούμενοι/ες θα πρέπει να τοποθετούν και να αφαιρούν τις πλάκες με τα βάρη στις μπάρες ισομερώς ώστε να αποφεύγονται απότομες ανατροπές λόγω άνισης κατανομής βάρους.
- Σε μέγιστες εντάσεις και ασκήσεις υψηλής δυσκολίας να ζητείται πάντα βοήθεια από συν ασκούμενο ή από τους υπεύθυνους γυμναστές.
- Απαγορεύεται οι ασκούμενοι /ες να αφήνουν τους αλτήρες να πέφτουν από ψηλά μετά το τέλος της άσκησης, διότι καταστρέφονται οι πλαστικές λαβές και οι βίδες συγκράτησης του με αποτέλεσμα να γίνονται επικίνδυνα στη μελλοντική τους χρήση.
- Σε περίπτωση που οι ασκούμενοι/ες διαπιστώνουν χαλάρωση στις βίδες συγκράτησης των αλτήρων θα πρέπει να ενημερώνουν τους υπεύθυνους γυμναστές.
- Οι ασκούμενοι/ες θα πρέπει να εκτελούν με προσοχή τις ασκήσεις τους και σύμφωνα με τις οδηγίες των υπεύθυνων γυμναστών, ιδιαίτερα τις ώρες και τις ημέρες που υπάρχει μεγάλη προσέλευση ασκουμένων
- Για οποιαδήποτε απορία όσον αφορά τη σωστή εκτέλεση ασκήσεων με ελεύθερα βάρη οι ασκούμενοι/ες θα πρέπει να απευθύνονται στους υπεύθυνους γυμναστές.
- Οι ασκούμενοι θα πρέπει να έχουν μαζί τους πετσέτα για τον καθαρισμό του ιδρώτα, να φορούν αθλητική περιβολή και καθαρά αθλητικά παπούτσια.

- Απαγορεύεται η χρήση άλλων αντικειμένων –οργάνων για την εκτέλεση ασκήσεων πέρα των όσων υπάρχουν στην αίθουσα κάθε φορά.
- Απαγορεύεται η μεταφορά των ελεύθερων βαρών σε άλλες αίθουσες

Η μη συμμόρφωση ασκούμενων με τους παραπάνω κανόνες ασφάλειας συνεπάγεται την αφαίρεση της κάρτας μέλους του Π.Γ.

7. Συμπεριφορά επισκεπτών – θεατών

Η είσοδος των θεατών ή επισκεπτών είναι ελεύθερη για την παρακολούθηση προγραμματισμένων αγώνων ή άλλων εκδηλώσεων του Π.Γ. (Σε πολλές περιπτώσεις μπορεί να ζητηθεί από τους θεατές – επισκέπτες που δεν είναι μέλη του Π.Γ. να αφήσουν την ακαδημαϊκή τους ταυτότητα ή την αστυνομική τους ταυτότητα στο φυλάκιο εισόδου του Π.Γ.)

Η είσοδος θεατών – επισκεπτών επιτρέπεται μόνο στην υποδοχή, τις κερκίδες στις τουαλέτες και στους χώρους του κυλικείου. Απαγορεύεται αυστηρά η είσοδος επισκεπτών στους χώρους άθλησης.

Απαγορεύεται αυστηρά το κάπνισμα και η χρήση ροφημάτων (εκτός νερού) – φαγητού μέσα στους χώρους άθλησης και υποδοχής του γυμναστηρίου.

Απαγορεύεται αυστηρά η είσοδος ζώων κάθε είδους στους χώρους του Π.Γ.

Απαγορεύεται η φύλαξη/τοποθέτηση μέσων μεταφοράς (ποδήλατα, πατίνια, ηλεκτρικά ποδήλατα, μηχανάκια κτλ) στους χώρους του γυμναστηρίου (εσωτερικούς & εξωτερικούς).