

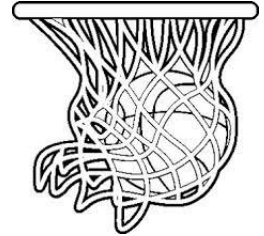


Κανονισμός Λειτουργίας Επισημάνσεις-Ενημερώσεις

2020-2021

Οι αθλητές/αθλήτριες έχουν την υποχρέωση

- να προσέρχονται στην προπόνηση τουλάχιστον 5' νωρίτερα
- να μην εισέρχονται στο γήπεδο πριν την προπόνησή τους, παρά μόνο μετά από εντολή του προπονητή / εφόρου και να περιμένουν ήσυχα την έναρξη αυτής στον χώρο που θα τους υποδείξουν οι προπονητές τους
- να φορούν το προπονητικό σετ του συλλόγου
- να φέρουν το προσωπικό τους μπουκάλι με νερό
- να φέρουν το προσωπικό τους αντισηπτικό**
- να φέρουν τσάντα με μία αλλαξιά ρούχα και πετσέτα, η οποία πρέπει να τοποθετείται δίπλα ή πίσω από τον πάγκο της ομάδας κατά τη διάρκεια της προπόνησης
- να αλλάζουν παπούτσια εισερχόμενοι στο παρκέ, κυρίως για λόγους υγιεινής
- να φροντίζουν για την καθαριότητα του χώρου πριν την αναχώρησή τους
- να πληροφορούν εγκαίρως τον έφορο ή/και τον προπονητή της ομάδας για απουσία τους από προπόνηση



- να ακολουθούν τις οδηγίες που θα τους δοθούν από τους προπονητές τους αναφορικά με την προστασία από τον covid-19**
- πριν την είσοδο στο γήπεδο θα πρέπει να απολυμαίνουν με αντισηπτικό τα χέρια τους και το ίδιο θα πρέπει να γίνεται κατά την έξοδό τους από αυτό**
- να πληροφορούν άμεσα τους υπεύθυνους του Συλλόγου (προπονητή, έφορο, διοίκηση) για τυχόν συμπτώματα**

Επιπλέον,










- απαγορεύεται να προσέρχονται στην προπόνηση είτε με άδειο στομάχι είτε με υπερβολικά γεμάτο στομάχι
 - ένα ελαφρύ σνακ μισή με μία ώρα πριν, είναι αρκετό για να «κρατήσει» τον αθλητή κατά την προπόνηση (π.χ. ένα φρούτο / μία φέτα ψωμί με βούτυρο-μέλι ή μέλι-ταχίνι / λίγα δημητριακά με γάλα, κλπ)
 - η πρόσληψη σημαντικής ποσότητας τροφής επιβαρύνει τη λειτουργία ζωτικών οργάνων με κίνδυνο να προκληθεί κάποια δυσφορία ή στομαχική διαταραχή κατά τη διάρκεια της προπόνησης (από ένα κυρίως γεύμα, όπως το μεσημεριανό, πρέπει να έχουν περάσει απαραίτητα 3 ώρες μέχρι την προπόνηση)
- αμέσως μετά την προπόνηση, η κατανάλωση ενός φρούτου είναι ιδανική και απαραίτητη για την τόνωση του οργανισμού







Κανονισμός Λειτουργίας Επισημάνσεις-Ενημερώσεις

2020-2021

Οι γονείς - συνοδοί των αθλητών/αθλητριών

-  είναι αποκλειστικά υπεύθυνοι για την προσέλευση/αποχώρηση των αθλητών από το γήπεδο κατά τις ημέρες και ώρες προπονήσεων
-  είναι υποχρεωτική η συμπλήρωση του βιβλίου εισόδου/εξόδου κατά την είσοδο και έξοδο του αθλητή στο γήπεδο
-  δεν επιτρέπεται να εισέρχονται στον αγωνιστικό χώρο - η παράδοση και παραλαβή των αθλητών γίνεται έξω από το γήπεδο στην πόρτα με την ένδειξη «ΕΞΟΔΟΣ ΑΘΛΗΤΩΝ»
-  συμμετέχουν στη μετακίνηση των αθλητών, όταν απαιτείται μετάβαση σε άλλον αγωνιστικό χώρο, σε συνεννόηση με τον έφορο του τμήματός τους
-  θα πρέπει να ενημερώνουν τους υπεύθυνους του Συλλόγου (προπονητή, έφορο, διοίκηση) για τυχόν συμπτώματα του αθλητή
-  θα πρέπει να ενημερώνουν εγκαίρως τον έφορο ή και τον προπονητή για οποιοδήποτε ζήτημα απασχολεί τον αθλητή και δύναται να επηρεάσει είτε την επίδοση είτε τη συμπεριφορά του (π.χ. θέμα υγείας, οικογενειακής κατάστασης, κ.λπ.)
-  για οποιαδήποτε πρόταση/απορία/παρατήρηση πρέπει να απευθύνονται στον έφορο του τμήματος, ο οποίος είναι υπεύθυνος να φέρει το θέμα στον αρμόδιο (προπονητή, υπεύθυνο υποδομών-ακαδημιών, διοίκηση) και να φροντίσει για τη διευθέτησή του - εάν ο γονέας δεν ικανοποιηθεί από την εκάστοτε διαχείριση, μπορεί να απευθυνθεί απευθείας στον Υπεύθυνο Υποδομών-Ακαδημιών
-  δεν επιτρέπεται να δίνουν οδηγίες από τις κερκίδες (υποκαθιστώντας τους προπονητές) ή να φωνάζουν, αλλά μεριμνούν και παρεμβαίνουν, αν χρειαστεί, για τη διατήρηση ήρεμου κλίματος μεταξύ των φιλάθλων
-  σε περίπτωση που γονέας - συνοδός δημιουργήσει πρόβλημα στην ομαλή λειτουργία του τμήματος, ο σύλλογος έχει δικαίωμα να του απαγορεύσει την είσοδο στους χώρους λειτουργίας του και εάν δεν συμμορφωθεί, ο αθλητής (το παιδί του) θα διαγράφεται

Γενικά

-  η ετήσια συνδρομή πρέπει αυστηρά να καταβάλλεται στον καθορισμένο χρόνο, ανάλογα με το πακέτο δόσεων που έχει επιλέξει ο γονέας, για την απρόσκοπτη λειτουργία του Συλλόγου
-  το πρόγραμμα προπονήσεων και αγώνων των τμημάτων αναρτάται στο site του συλλόγου και ανανεώνεται από τον Υπεύθυνο Προγράμματος. Παράλληλα, οι αλλαγές επικοινωνούνται στους γονείς μέσω του εφόρου ή/και μέσω SMS ή viber message
-  σεβόμαστε και φροντίζουμε όλοι για την καθαριότητα των κοινόχρηστων χώρων (κερκίδες, τουαλέτες, προαύλιος χώρος, κλπ)
-  απαγορεύεται το κάπνισμα και η κατανάλωση αλκοόλ εντός των χώρων του Κλειστού Γυμναστηρίου

