











## ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

### Κάθε Αθλητής/τρια, έχει την υποχρέωση:

-  να φορά πάντα τα διακριτικά του συλλόγου: προπονητικό set, t-shirt, φούτερ, φόρμα
-  να αλλάζει παπούτσια πριν μπει στο παρκέ για προπόνηση/αγώνα (2<sup>ο</sup> ζευγάρι)
-  να διαθέτει τσάντα με α) μπουκάλι με νερό, β) πετσέτα, γ) αντισηπτικό, δ) μία αλλαξιά ρούχα, η οποία πρέπει να τοποθετείται δίπλα ή πίσω από τον πάγκο κατά τη διάρκεια της προπόνησης
-  να προσέρχεται έγκαιρα για την προπόνηση (min 5' νωρίτερα)
-  να περιμένει ήσυχα την έναρξη της προπόνησης στον χώρο που έχει ορίσει ο προπονητής - μπαίνει στο γήπεδο μόνο μετά από εντολή του προπονητή/έφορου - κάθε ομάδα σέβεται το πρόγραμμα της άλλης
-  να αφήνει κάθε χώρο τακτοποιημένο και καθαρό φεύγοντας
-  να ενημερώνει εγκαίρως τον προπονητή/έφορο για απουσία από προπόνηση, καθώς και για τον λόγο αυτής
-  σε περίπτωση ασθένειας/τραυματισμού/ενόχλησης, να ενημερώνει άμεσα τον προπονητή/γυμναστή/έφορο και να απέχει από οποιαδήποτε δραστηριότητα του συλλόγου έως την πλήρη ίαση/αποκατάσταση



Επιπλέον,








-  απαγορεύεται να προσέρχεται στην προπόνηση είτε με άδειο είτε με υπερβολικά γεμάτο στομάχι

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 απαραίτητως 3 ώρες μέχρι την προπόνηση).

**Παρακαλούμε λάβετε υπόψιν τις σχετικές κατευθύνσεις που έχουν δοθεί από την Αθλητική Διατροφολόγο του Συλλόγου.**



### Οι Γονείς-Κηδεμόνες & συνοδοί αθλητών/τριών:

-  είναι αποκλειστικά υπεύθυνοι για την προσέλευση/αποχώρηση των αθλητών/τριών από το γήπεδο, κατά τις ημέρες και ώρες προπονήσεων,
-  δεν επιτρέπεται να εισέρχονται στον αγωνιστικό χώρο - η παραλαβή των αθλητών/τριών γίνεται στην εξωτερική πόρτα με την ένδειξη «ΕΞΟΔΟΣ ΑΘΛΗΤΩΝ»,
-  θα πρέπει να ενημερώνουν τους υπεύθυνους του Συλλόγου (προπονητή, έφορο, διοίκηση) σε περίπτωση ασθένειας/τραυματισμού/ενόχλησης του/της αθλητή/τριας,
-  πρέπει να ενημερώνουν εγκαίρως τον προπονητή/έφορο για οποιοδήποτε ζήτημα απασχολεί τον/την αθλητή/τρια και δύναται να επηρεάσει είτε την επίδοση είτε τη συμπεριφορά του/της (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, τεχνικό διευθυντή αναπτυξιακού, διοίκηση) και να φροντίσει για τη διευθέτησή του - εάν ο γονέας δεν ικανοποιηθεί από την εκάστοτε διαχείριση, μπορεί να απευθυνθεί απευθείας στον Τεχνικό Διευθυντή Αναπτυξιακού,
-  δεν επιτρέπεται να παρεμβαίνουν με οποιοδήποτε τρόπο από την κερκίδα ή να φωνάζουν - μεριμνούν όλοι για τη διατήρηση ήρεμου κλίματος μεταξύ των φιλάθλων,
-  φροντίζουν για την καθαριότητα των κοινόχρηστων χώρων (κερκίδες, τουαλέτες, προαύλιο, κ.λπ).

### Γενικά

1. Η ετήσια συνδρομή καταβάλλεται αυστηρά στον καθορισμένο χρόνο, για την απρόσκοπτη λειτουργία του Συλλόγου. Οι καταβληθείσες συνδρομές δεν θα επιστρέφονται σε περίπτωση μη παρακολούθησης του προγράμματος προπονήσεων του/της αθλητή/τριας για οποιονδήποτε λόγο.
2. Τα οφέλη του αναπτυξιακού προγράμματος 360, απευθύνονται σε όλους τους/τις αθλητές/τριες και τις οικογένειες αυτών (συνεργαζόμενοι ιατροί, διαγνωστικά κέντρα, κέντρα εκπαίδευσης, κ.λπ).
3. Η Κάρτα Υγείας Αθλητή είναι α) υποχρεωτική για αθλητές/τριες από 6 ετών, β) εκδίδεται μόνο από καρδιολόγο, γ) αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση για συμμετοχή σε προπονήσεις & αγώνες. Για τις ηλικίες 3 έως 5 ετών απαραίτητη προϋπόθεση είναι η προσκόμιση πιστοποιητικού ιατρού.
4. Το πρόγραμμα προπονήσεων και αγώνων των τμημάτων ανανεώνεται και αναρτάται στο site του συλλόγου - παράλληλα, οι αλλαγές επικοινωνούνται στα viber communities.
5. Η γραμματεία του Συλλόγου λειτουργεί κάθε Δευτέρα & Τετάρτη 16:30-19:30 και κάθε Σάββατο & Κυριακή 09:30-13:30 (πληροφορίες, πληρωμές, κ.λπ).
6. Απαγορεύεται το κάπνισμα και η κατανάλωση αλκοόλ, εντός όλων των χώρων του Κλειστού Γυμναστηρίου.

**Η Διοίκηση διατηρεί το δικαίωμα απαγόρευσης εισόδου στους χώρους του Κλειστού Γυμναστηρίου, σε οποιονδήποτε δεν τηρεί τον Κανονισμό Λειτουργίας Συλλόγου και τους Κανονισμούς Χρήσης Αγωνιστικού Χώρου / Γυμναστηρίου / Κερκίδων.**