



ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΧΡΗΣΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ

1. Η χρήση πετσέτας είναι **υποχρεωτική** από κάθε αθλούμενο/η.
2. Απαγορεύεται η χρήση κινητού τηλεφώνου κατά την ώρα εκγύμνασης.
3. Απαγορεύεται η κατανάλωση τροφίμων εντός του γυμναστηρίου.
4. Οι τσάντες και τα προσωπικά αντικείμενα, να παραμένουν εκτός χώρου εκγύμνασης.
5. Η εκτέλεση ασκήσεων και η χρήση οργάνων **διενεργείται αποκλειστικά υπό τις οδηγίες και την επίβλεψη του γυμναστή** του συλλόγου. Στην περίπτωση ελεύθερης εκγύμνασης κατά την απουσία/επίβλεψη γυμναστή:
 - α) ο αθλητής/τρια φέρει την αποκλειστική ευθύνη της εκγύμνασής του,
 - β) ο Σύλλογος ουδεμία ευθύνη φέρει για τυχόν σωματική βλάβη.Η ελεύθερη εκγύμναση στον χώρο του γυμναστηρίου, προϋποθέτει πρότερη υποχρεωτική ενημέρωση του α) του γυμναστή, β) των προπονητών.
6. Απαγορεύεται η εκτέλεση ασκήσεων με ελεύθερα βάρη σε μπάρες όταν αυτά δεν σταθεροποιούνται με τα ειδικά κολάρα και στις δύο πλευρές της μπάρας.
7. Απαγορεύεται η μεταφορά οργάνων/υλικού εκτός γυμναστηρίου, εξαιρουμένης της περίπτωσης διατάσεων/αποκατάστασης, η οποία ορίζεται ακολούθως:
8. Αν στο πλαίσιο των διατάσεων/αποκατάστασης στον αγωνιστικό χώρο* γίνει χρήση υλικού από το γυμναστήριο (στρώμα, roller, κλπ), ο αθλητής/τρια υποχρεούται να το επιστρέψει στο γυμναστήριο και στη θέση του.
9. Μετά το πέρας της εκγύμνασης, όλοι οι αθλούμενοι/προπονητές/γυμναστής υποχρεούνται να τακτοποιούν τον χώρο και να επανατοποθετούν όργανα και υλικό στην αρχική τους θέση.
10. Απαγορεύεται η οχλαγωγία στον χώρο του γυμναστηρίου, για να μην προκαλείται πρόβλημα στην προπόνηση στον αγωνιστικό χώρο.
11. Οποιαδήποτε ζημία προκληθεί στο γυμναστήριο / σε όργανα / σε υλικό από απρόσεκτη ενέργεια του ασκούμενου/ης, είναι υποχρεωμένος/η να αποζημιώσει τον Σύλλογο για την αποκατάσταση της ζημίας αυτής.
12. Η Διοίκηση, διατηρεί το δικαίωμα απαγόρευσης χρήσης του χώρου σε αθλητές/τριες που δεν τηρούν τον Κανονισμό Χρήσης Γυμναστηρίου.

*ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΧΩΡΟΥ