



## **ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ**

### **ΕΓΓΡΑΦΕΣ – ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ**

Η εγγραφή στο πρόγραμμα επιτρέπεται σε ενηλίκους και ανηλίκους. Για την εγγραφή ανηλίκου, είναι υποχρεωτική η φυσική παρουσία του κηδεμόνα και η υπογραφή από αυτόν Υπεύθυνης Δήλωσης συγκατάθεσης για την εγγραφή του προστατευόμενου μέλους. Η συνδρομή καταβάλλεται μαζί με την αίτηση εγγραφής.

### **ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**

Έχετε τη δυνατότητα να συμμετέχετε δύο (2) φορές εβδομαδιαίως στο τμήμα και το ωράριο που δηλώσατε κατά την εγγραφή σας. Μετακίνηση σε άλλο τμήμα μπορεί να πραγματοποιηθεί υπό την προϋπόθεση ότι αυτό δεν έχει μεγάλη συμμετοχή και σύμφωνα πάντα με τις υποδείξεις του προπονητή.

### **ΚΑΡΤΑ ΜΕΛΟΥΣ**

Τα μέλη, κατά την προσέλευσή τους στο μάθημα, υποχρεούνται να επιδεικνύουν τη κάρτα μέλους και να την αφήνουν στον προπονητή. Η κάρτα είναι αυστηρά προσωπική, δεν μεταβιβάζεται και περιέχει πληροφορίες για την ταυτότητα του μέλους που είναι απαραίτητες για την αναγνώρισή του (δημογραφικά στοιχεία, φωτογραφία) και τον έλεγχο του προγράμματός του. Πιθανή απώλειά της κάρτας θα πρέπει να αναφέρεται αμέσως στον προπονητή. Επίσης θα πρέπει να ενημερώνετε άμεσα τον προπονητή για πιθανές αλλαγές στα προσωπικά σας στοιχεία (Διεύθυνση, τηλέφωνο κλπ). Δεν επιτρέπεται η είσοδος στο γήπεδο σε άτομα που δεν φέρουν την κάρτα τους.

### **ΙΑΤΡΙΚΗ ΒΕΒΑΙΩΣΗ**

Για την δυνατότητα συμμετοχής του μέλους στα προγράμματα μαζικής άθλησης απαιτείται ιατρική βεβαίωση από καρδιολόγο, παθολόγο ή γενικό ιατρό που να βεβαιώνει πως επιτρέπεται η σωματική του άσκηση. Ωστόσο ενημερώνουμε τους γυμναστές για τυχόν έκτακτα προβλήματα υγείας που αντιμετωπίζουμε. Για τα παιδιά Δημοτικού προσκομίζετε ευκρινές φωτοαντίγραφο του Ατομικού Δελτίου Υγείας Μαθητή για συμμετοχή στο μάθημα της γυμναστικής. Σε περίπτωση μη προσκόμισης της ιατρικής βεβαίωσης ΔΕΝ ΘΑ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΕΙΤΑΙ ΕΓΓΡΑΦΗ ΣΕ ΟΠΟΙΟΔΗΠΟΤΕ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ.

### **ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΑ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΑ**

Τηρούνται απαρέγκλιτα οι ισχύουσες ΚΥΑ και οι διευκρινιστικές οδηγίες της ΓΓΑ, για την άθληση, υπό το καθεστώς περιοριστικών μέτρων για την αντιμετώπιση της πανδημίας COVID-19.



## ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΧΩΡΩΝ

1. Η φύλαξη των προσωπικών αντικειμένων ή χρημάτων είναι ευθύνη των αθλουμένων και ο προπονητής ή η Διεύθυνση ΟΠΑΑ δεν φέρει καμία απολύτως ευθύνη για τυχόν απώλειά τους.
2. Η ώρα προσέλευσης και αποχώρησης αθλητών-τριών στις προπονήσεις θα πρέπει να είναι ακριβής. Ειδικά για τα παιδιά τα ωράρια θα πρέπει να τηρούνται αυστηρά καθώς δεν είναι δυνατή η φύλαξη και η επιτήρησή τους από τους προπονητές, πριν και μετά την προπόνηση.
3. Οι αθλούμενοι/νες εισέρχονται στο χώρο των γηπέδων ΜΟΝΟ μετά το τέλος του μαθήματος του προηγούμενου τμήματος και αποχωρούν αμέσως μετά την λήξη της δικής τους προπόνησης.
4. Δεν επιτρέπεται η είσοδος εντός των γηπέδων σε γονείς, κηδεμόνες και συνοδούς κατά τη διάρκεια της προπόνησης ή να συμμετέχουν φωνητικά στην προπόνηση παρενοχλώντας και αποσπώντας την προσοχή σε παίκτες και προπονητές. Η επικοινωνία γονέων με προπονητές θα γίνεται στο διάλλειμα μεταξύ λήξης και έναρξης των μαθημάτων.
5. Η συμπεριφορά των μελών πρέπει να είναι κόσμια και ευπρεπής (να μην φωνάζουν, διαπληκτίζονται κλπ.) και γενικότερα να διέπεται από τους διεθνείς κώδικες συμπεριφοράς του Τένις.
6. Οι αθλούμενοι θα πρέπει να έχουν αθλητική περιβολή εντός των γηπέδων (αθλητικά παπούτσια για τένις).
7. Φροντίζουμε πάντα την καθαριότητα και την υγιεινή του σώματός μας.
8. Το υλικό εκμάθησης (εκτός των ρακετών) παρέχεται στους αθλούμενους δωρεάν.
9. Η διάρκεια κάθε προπόνησης είναι 55 λεπτά για τους ενήλικές και 50 για τα παιδιά. Τα τελευταία 5 λεπτά της προπόνησης μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως διάλλειμα από τον προπονητή.
10. Δεν επιτρέπεται σε καμία περίπτωση η χρήση του τοίχου κατά τις ώρες κοινής ησυχίας (15.30 - 17.30 χειμερινή περίοδος και 15:00-17:00 θερινή περίοδος).
11. Λόγω δυσμενών καιρικών συνθηκών (σε περίπτωση βροχής, χιονιού ή υπερβολικού κρύου) οι προπονητικές ώρες δεν θα πραγματοποιούνται. Αρμόδιος για την απόφαση μη διεξαγωγής του μαθήματος για τους λόγους αυτούς είναι ο προπονητής.
12. Απαγορεύεται το κάπνισμα σε όλους τους αθλητικούς χώρους.
13. Απαγορεύεται η κατανάλωση φαγητών και ποτών (εκτός των αθλητικών ροφημάτων και νερού) σε όλα τα γήπεδα.
14. Κάθε αθλούμενος/η υποχρεούται να διατηρεί το χώρο καθαρό και να απομακρύνει από το γήπεδο κάθε υπόλειμμα της αθλητικής του δραστηριότητας (μπουκάλια, πλαστικά κουτιά, μπάλες κλπ.)
15. Απαγορεύεται η είσοδος και η παραμονή κατοικίδιων στα γήπεδα αντισφαίρισης.
16. Τις επίσημες αργίες δεν πραγματοποιούνται μαθήματα. Επίσης η διεύθυνση του ΟΠΑΑ θα ενημερώνει με ανακοινώσεις της για το διάστημα που θα διακόπτει την λειτουργία του προγράμματος για τις διακοπές των Χριστουγέννων και του Πάσχα καθώς και για την ημερομηνία λήξης του προγράμματος τον Ιούνιο.

**Αγκαλιάστε το πρόγραμμα με αγάπη και υπευθυνότητα και επιδείξτε κόσμια συμπεριφορά. Βοηθείστε και εσείς την προσπάθεια του ΟΠΑΑ στην καλλίτερη υλοποίηση και βελτίωση των προγραμμάτων άθλησης. Ο Εσωτερικός Κανονισμός τροποποιείται ανάλογα με τις λειτουργικές ανάγκες των προγραμμάτων.**

**Η εγγραφή στα προγράμματα μαζικής άθλησης, συνεπάγεται την αποδοχή όλων των παραπάνω όρων του κανονισμού. Σε περίπτωση που κάποιος από τους παραπάνω όρους παραβιασθεί, η διεύθυνση του ΟΠΑΑ «Γιάννης Γάλλος», διατηρεί το δικαίωμα επιβολής κυρώσεων, όπως:**

1. Παρατήρηση
2. Προσωρινή απαγόρευση εισόδου.
3. Αφαίρεση της ιδιότητας του μέλους και οριστική απαγόρευση εισόδου στις εγκαταστάσεις