

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ

➤ **ΣΥΝΔΡΟΜΗ-ΕΓΓΡΑΦΗ**

1. Η συνδρομή είναι **ατομική, δεν επιστρέφεται και δεν μεταφέρεται ούτε διακόπτεται προσωρινά.**
2. Η κάρτα μέλους σε ισχύ είναι απαραίτητη για την είσοδο στις αθλητικές εγκαταστάσεις.
3. Για να χρησιμοποιήσετε τις αθλητικές εγκαταστάσεις θα πρέπει να έχετε δώσει όλα τα απαραίτητα ιατρικά δικαιολογητικά.
4. Η είσοδος σε παιδιά (κάτω των 18 ετών) των μελών με Full Membership επιτρέπεται μόνο στις προκαθορισμένες "Children Days" υπό τη διαρκή συνοδεία και επίβλεψη των γονέων/κηδεμόνων τους.
5. Επισκέπτες μπορούν να χρησιμοποιούν τις Αθλητικές Εγκαταστάσεις του Κολλεγίου εφόσον συνοδεύονται από κάποιο μέλος και πληρώσουν το αντίτιμο της Ημερήσιας Επίσκεψης/Guest Fee. Ο επισκέπτης κάνει χρήση των αθλητικών εγκαταστάσεων υπό την ευθύνη του μέλους που τον συνοδεύει.
6. Τα μέλη και οι επισκέπτες πρέπει να έχουν μαζί τους την Κάρτα Συνδρομής (ID) ή την Κάρτα Επίσκεπτη (Απόδειξη Πληρωμής) κατά τις ώρες που χρησιμοποιούν τις εγκαταστάσεις.
7. Τα μέλη υποχρεούνται να υπογράφουν κατά την είσοδό τους κάθε φορά που επισκέπτονται τις αθλητικές εγκαταστάσεις.
8. Η είσοδος στο parking του Κολλεγίου επιτρέπεται μόνο στα οχήματα τα οποία φέρουν το αυτοκόλλητο με την ένδειξη "ACG FITNESS". Η χρήση του parking είναι εφικτή Δευτέρα-Παρασκευή 16:30-22:00, Σάββατο & Κυριακή τις ώρες λειτουργίας των Αθλητικών Εγκαταστάσεων.
9. Όλα τα μέλη οφείλουν να ακολουθούν αυστηρά τις οδηγίες του προσωπικού ασφαλείας κατά την είσοδό τους στην κεντρική πύλη.
10. Το ανώτατο όριο ταχύτητας είναι 20χλμ/ώρα. Παρακαλούμε οδηγείτε προσεκτικά.
11. Μόνο το προσωπικό του ACG Fitness επιτρέπεται να δίνει οδηγίες και συμβουλές.
12. Κατοικίδια, ποδήλατα και μηχανές δεν επιτρέπονται πουθενά στις Αθλητικές Εγκαταστάσεις καθώς και στους χώρους που τις περιβάλλουν.
13. Το κάπνισμα (το ηλεκτρονικό τσιγάρο επίσης), η χρήση προϊόντων καπνού, η κατανάλωση αλκοόλ και το μάρσιμα τσίχλας δεν επιτρέπονται πουθενά στο Αμερικανικό Κολλέγιο Ελλάδος.
14. Η φωτογράφιση των χώρων για εμπορική χρήση δεν επιτρέπεται χωρίς προηγούμενη έγγραφη άδεια.
15. Οποιοσδήποτε ερωτήσεις, παρατηρήσεις ή προβλήματα σχετικά με το ACG Fitness μπορούν να σταλούν μέσω e-mail στο dcac@acg.edu. Παράκληση να αναφέρεται με σαφήνεια το θέμα και να αναγράφεται το όνομα και το τηλέφωνό του ενδιαφερόμενου. Όλα τα e-mails θα εξετάζονται προσεκτικά.
16. Ο Αθλητικός Σύλλογος Κολλεγίου Ντερή έχει το δικαίωμα να αναθεωρήσει και να αλλάξει κατά την κρίση του αυτούς τους κανόνες, χωρίς προηγούμενη ενημέρωση των μελών.

➤ **ΔΙΑΓΩΓΗ ΜΕΛΩΝ**

1. Δεν επιτρέπεται η διακοπή ή η ενόχληση άλλου μέλους όταν γυμνάζεται. Τα μέλη οφείλουν να σέβονται τα δικαιώματα των άλλων έχοντας ευγενική και ευπρεπή συμπεριφορά. Δεν επιτρέπονται οι υβριστικές εκφράσεις και χειρονομίες.
2. Εκτός από εμφιαλωμένο νερό και εγκεκριμένα ισοτονικά ποτά, απαγορεύονται τα φαγητά και τα ποτά στις Αθλητικές Εγκαταστάσεις, τις κερκίδες και τα αποδυτήρια.
3. Απαγορεύεται η φωτογράφιση των μελών που χρησιμοποιούν τις εγκαταστάσεις χωρίς την άδειά τους.
4. Όλοι οι συμμετέχοντες οφείλουν να τηρούν τις οδηγίες του προσωπικού του ACG Fitness σχετικά με την ασφάλεια, τον προγραμματισμό και την τεχνική των ασκήσεων.

➤ **ΧΡΗΣΗ ΑΠΟΔΥΤΗΡΙΩΝ**

Τα ντουλάπια των αποδυτηρίων είναι ελεύθερα για όλα τα μέλη ανάλογα με τη διαθεσιμότητά τους και σύμφωνα με τις ακόλουθες οδηγίες:

1. Όλα τα ντουλάπια είναι για ημερήσια χρήση μόνο.
2. Όλοι τα μέλη θα πρέπει να αδειάζουν το ντουλάπι τους μετά την προπόνηση. Αλλιώς το προσωπικό έχει το δικαίωμα να κόψει την κλειδαριά και να στείλει τα υπάρχοντα στο Γραφείο Απολεσθέντων ή στο Equipment Room του Deree Gym χωρίς προειδοποίηση.
3. Κατά τη διάρκεια της ημέρας το προσωπικό του Κολλεγίου διατηρεί το δικαίωμα να ελέγχει τα ντουλάπια για εξοπλισμό που δεν έχει επιστραφεί καθώς και για λόγους ασφαλείας. Εφόσον αυτό συμβεί τα μέλη θα ενημερώνονται.
4. Τα ντουλάπια είναι για χρήση κατά τη διάρκεια της προπόνησης μόνο και όχι για την αποθήκευση προσωπικών αντικειμένων.
5. Τα μέλη χρησιμοποιούν δικό τους λουκέτο.
6. Όλα τα μέλη θα πρέπει να ασφαλίζουν τα προσωπικά τους αντικείμενα.
7. Το Αθλητικό Γραφείο δε φέρει καμία απολύτως ευθύνη για υλική ζημία ή τυχόν απώλεια προσωπικών ειδών και πολύτιμων αντικειμένων.
8. Ο χώρος των αποδυτηρίων θα παραμένει ανοιχτός για 15 λεπτά μετά το κλείσιμο των Αθλητικών Εγκαταστάσεων και μέχρι εκείνη την ώρα όλες οι κλειδαριές θα πρέπει να έχουν αφαιρεθεί, τα ντουλάπια να είναι ελεύθερα και όλα τα μέλη να έχουν αποχωρήσει.
9. Όλα τα ντουλάπια είναι ιδιοκτησία του Κολλεγίου.

Χρήσιμες Συμβουλές για τη Χρήση της **Σάουνας**:

1. Πριν την χρήση της Σάουνας θα πρέπει απαραίτητως να ενημερώνετε τη Γραμματεία.
2. Κάντε ένα ντους πριν από τη χρήση της Σάουνας.
3. Απαγορεύεται η χρήση της Σάουνας από άτομα με ανοιχτές πληγές/τραύματα ή μεταδιδόμενα νοσήματα. Αν έχετε κάποιο επίδεσμο/χάνσπλαστ σε μικρό κόψιμο, αφαιρέστε το πριν χρησιμοποιήσετε τη Σάουνα.
4. Απαγορεύεται η χρήση της Σάουνας σε παιδιά κάτω των 18 ετών.
5. Απαγορεύεται η χρήση λαδιών και λοσιόν σώματος.
6. Οι χρήστες της Σάουνας πρέπει να χρησιμοποιούν πετσέτα όταν κάθονται ή ξαπλώνουν.

➤ **ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ**

Για τη χρήση του εξοπλισμού του **Fitness Center** ισχύουν οι παρακάτω οδηγίες:

1. Κατάλληλη αθλητική περιβολή και παπούτσια (non-marking soles).
2. Κατά τη διάρκεια των ωρών αιχμής ή όταν κάποιος άλλος περιμένει για κάποιο μηχάνημα, τότε ο ήδη χρήστης θα τηρεί το όριο των 30 λεπτών σε όλα τα καρδιοαγγειακά μηχανήματα.
3. Οι γυμναζόμενοι είναι υπεύθυνοι να ελέγχουν τα μηχανήματα πριν προβούν στη χρήση τους. Για τυχόν χαλασμένο μηχάνημα, τα μέλη οφείλουν να το αναφέρουν στο προσωπικό του ACG Fitness.
4. Τα μέλη είναι υποχρεωμένα να έχουν τις προσωπικές τους πετσέτες για τη δική τους προσωπική υγιεινή όσο και των άλλων.
5. Τα μέλη είναι υποχρεωμένα να σκουπίζουν τα μηχανήματα μετά από κάθε χρήση.
6. Κάποιος υπεύθυνος ή βοηθός πρέπει να είναι παρών στις πιέσεις στήθους στον πάγκο. Το προσωπικό του Αθλητικού Γραφείου και του Γυμναστηρίου ΔΕΝ επιτρέπεται να δίνει τέτοια βοήθεια.
7. Απαγορεύεται το εκούσιο χτύπημα των βαρών.
8. Όλοι οι αθλήτες και τα βάρη πρέπει επανατοποθετούνται στη θέση τους μετά τη χρήση.
9. Απαγορεύεται οποιασδήποτε μορφής personal training χωρίς προηγούμενη συνεννόηση με το Αθλητικό Γραφείο.

Για τη χρήση του **Κολυμβητηρίου** ισχύουν οι παρακάτω οδηγίες:

1. Το ντους είναι απαραίτητο πριν τη χρήση της πισίνας.
2. Δεν επιτρέπεται η χρήση της πισίνας από άτομα με πληγές ή μολύνσεις.
3. Απαγορεύεται η χρήση χάνσαπλαστ/επιδέσμων.
4. Απαγορεύεται το τρέξιμο και το σπρώξιμο στο χώρο της πισίνας και των αποδυτηρίων.
5. Απαγορεύονται οι βουτιές, οι πατητές, το κατάβρεγμα και η εκτόξευση από τους ώμους.
6. Απαγορεύεται η χρήση γυάλινων μπουκαλιών και δοχείων στο χώρο των αποδυτηρίων και της πισίνας.
7. Απαγορεύεται το κρέμασμα στα χωρίσματα των λωρίδων.
8. Μην απασχολείτε τους ναυαγοσώστες εάν δεν είναι επείγον.
9. Απαγορεύεται η είσοδος στο κατάστρωμα της πισίνας σε άτομα που δε φοράνε μαγιό.
10. Επιβάλλεται η χρήση κατάλληλου μαγιό.
11. Απαγορεύεται η χρήση φουσκωτών, παιχνιδιών επίπλευσης και σανίδων κολύμβησης εάν αυτό δεν προβλέπεται από κάποιο πρόγραμμα.
12. Η είσοδος στην πισίνα επιτρέπεται μόνο με σκουφάκι κολύμβησης.
13. Απαγορεύεται αυστηρά η χρήση της πισίνας όταν δεν υπάρχει ναυαγοσώστης.

Για τη χρήση του **Γηπέδου Ποδοσφαίρου και Στίβου** ισχύουν οι παρακάτω οδηγίες:

1. Μόνο παπούτσια με πλαστικές τάπες επιτρέπονται μέσα στον αγωνιστικό χώρο.
2. Μόνο αθλητικά παπούτσια και παπούτσια στίβου επιτρέπονται στο ταρτάν του Στίβου.
3. Κατάλληλη αθλητική περιβολή.
4. Απαγορεύονται οι τσίχλες και το φαγητό στις κερκίδες και τον αγωνιστικό χώρο.
5. Παρακαλούμε να τοποθετείτε όλα τα απορρίμματα στους αντίστοιχους κάδους.
6. Η χρήση του γηπέδου επιτρέπεται μόνο υπό την εποπτεία του προσωπικού.
7. Οι θεατές πρέπει να παραμένουν στις κερκίδες ή πίσω από το φράχτη.
8. Η χρήση του γηπέδου ποδοσφαίρου και του στίβου γίνεται με ευθύνη του συμμετέχοντα.

Για τη χρήση του **Γηπέδου Μπάσκετ** ισχύουν οι παρακάτω οδηγίες:

1. Η σωστή και η ευγενική συμπεριφορά είναι απαραίτητη.
2. Κατάλληλη αθλητική περιβολή και παπούτσια (non-marking soles).
3. Απαγορεύεται το κρέμασμα στη μπασκέτα ή το διχτάκι.
4. Τα προσωπικά αντικείμενα πρέπει να φυλάσσονται στα ντουλάπια των αποδυτηρίων.

Για τη χρήση των **Γηπέδων Tennis** ισχύουν οι παρακάτω οδηγίες:

1. Μόνο αθλητικά παπούτσια και παπούτσια τένις επιτρέπονται στα γήπεδα.
2. Κατάλληλη αθλητική περιβολή.
3. Παρακαλούμε να τοποθετείτε όλα τα απορρίμματα στους αντίστοιχους κάδους.
4. Οι θεατές πρέπει να παραμένουν στις κερκίδες ή πίσω από το φράχτη.
5. Η χρήση του γηπέδου γίνεται με ευθύνη του συμμετέχοντα.

➤ **ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ**

1. Όλα τα **μέλη** πρέπει να προσκομίσουν βεβαίωση καρδιολόγου ή παθολόγου που να δηλώνει ότι **είναι υγιή και μπορούν να αθληθούν χωρίς περιορισμούς.**
 2. Όσα μέλη κάνουν εγγραφή σε Full ή Pool Specific πρόγραμμα πρέπει να προσκομίσουν επιπλέον βεβαίωση από δερματολόγο ότι **δεν πάσχουν από δερματολογικό νόσημα.**
 3. Οι **φοιτητές, καθηγητές και το προσωπικό του Αμερικανικού Κολλεγίου Ελλάδος** θα πρέπει να προσκομίσουν ιατρική βεβαίωση καρδιολόγου ή παθολόγου που να δηλώνει ότι **είναι υγιή και μπορούν να αθληθούν χωρίς περιορισμούς** και από δερματολόγο ότι **δεν πάσχουν από δερματολογικό νόσημα.**
 4. Η ιατρική βεβαίωση πρέπει να δίδεται κάθε χρόνο και έχει ισχύ 1 Σεπτεμβρίου – 31 Αυγούστου.
 5. Η ιατρική βεβαίωση θα πρέπει να έχει εκδοθεί εντός 3 μηνών από την παραλαβή της για να είναι αποδεκτή.
 6. Όλα τα μέλη και οι επισκέπτες δηλώνουν ανεπιφύλακτα ότι απαλλάσσουν το Κολλέγιο, τον Αθλητικό Σύλλογο Κολλεγίου Ντερή και τους υπαλλήλους τους σε περίπτωση τραυματισμού ή θανάτου.
- **Κάθε μέλος που εγγράφεται στο πρόγραμμα ACG FITNESS αναγνωρίζει πλήρως ότι οι δραστηριότητες του Κολλεγίου έχουν προτεραιότητα καθώς και ότι όλα τα προγράμματα και οι δραστηριότητες ρυθμίζονται με βάση το ημερολόγιο του Κολλεγίου.**
- **Αν κάποιο μέλος παραβιάσει τους κανόνες ή συμπεριφερθεί με ανάρμοστο τρόπο, θα ακολουθηθεί η παρακάτω διαδικασία:**
- α. Προφορική σύσταση.
 - β. Γραπτή σύσταση.
 - γ. Τρίτη παράβαση θα επιφέρει αποχώρηση από το πρόγραμμα του ACG Fitness.