

# ΜΕΣΟΓΕΙΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ

## ΚΑΝΟΝΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟΥ

### ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΠΛΗΡΩΜΩΝ - ΑΠΟΥΣΙΩΝ

Τον πρώτο μήνα εγγραφής κάθε έτος, καταβάλλεται η ετήσια εγγραφή και η αναλογία μηνιαίας συνδρομής του τρέχοντος μήνα. Εν συνεχεία ο αθλητής υποχρεούται να καταβάλλει εντός του πρώτου δεκαημέρου κάθε μήνα την μηνιαία συνδρομή εξ'ολοκλήρου του τρέχοντος μηνός. Το κολυμβητήριο θα παραμένει κλειστό τις επίσημες αργίες καθώς και μια εβδομάδα (περίπου) κατά την περίοδο των εορτών Χριστουγέννων και Πάσχα αντίστοιχα, χωρίς να μεταβάλλεται η μηνιαία συνδρομή και χωρίς την υποχρέωση αναπλήρωσης μαθημάτων.

Στην περίπτωση κατά την οποία αθλητής δεν προσέλθει σε προγραμματισμένη προπόνηση από δική του υπαιτιότητα, ο σύλλογος δεν υποχρεούται να προχωρήσει σε αναπλήρωση. Επίσης δεν γίνεται αναπλήρωση προπονήσεων όταν αυτές χαθούν από υπαιτιότητα τρίτων (πχ διακοπή ρεύματος κτλ.). Σε περίπτωση που σε κάποιο γκρουπ προσέλθει μόνο ένα άτομο το μάθημα δεν θα πραγματοποιείται και θα αναπληρώνεται άλλη μέρα ή ώρα μόνο για τον αθλητή που προσήλθε και δεν κολύμπησε.

Όταν για οποιονδήποτε λόγω αθλητής δεν προσέλθει σε προγραμματισμένη προπόνηση, υποχρεούται να ενημερώσει τον σύλλογό μας. Σε περίπτωση απουσίας δύο συνεχόμενων εβδομάδων και εφόσον δεν έχει καταβληθεί η συνδρομή για το διάστημα απουσίας, ο σύλλογος δεν δεσμεύεται για την διατήρηση της θέσης του αθλητή. Επιπλέον κατά την επιστροφή του αθλητή στις προπονήσεις θα πρέπει να καταβληθεί εξολοκλήρου η συνδρομή του τρέχοντος μήνα.

### Προπονήσεις

- Η πισίνα θερμαίνεται καθ' όλη την διάρκεια του έτους. Ανάλογα με την εποχή η θερμοκρασία της κυμαίνεται σε 29<sup>ο</sup> -31<sup>ο</sup> C.
- Ερχόμαστε στο κολυμβητήριο έχοντας μαζί μας τον απαραίτητο εξοπλισμό που είναι, κολυμβητικό μαγιό, σκουφάκι κολύμβησης, αντιλιοσθητικές σαγιονάρες, πετσέτα ή μπουρνούζι.
- Δεν ερχόμαστε στο κολυμβητήριο αν έχουμε κάποιο πρόβλημα υγείας, που μπορεί να μεταδώσουμε στους άλλους κολυμβητές. Δεν πρέπει να έχουμε δερματικά προβλήματα, ανοιχτές πληγές ή λοιμώξεις στον ρινοφάρυγγα.
- Εντός του χώρου του κολυμβητηρίου χρησιμοποιούμε υποχρεωτικά σαγιονάρες
- Σεβόμαστε την καθαριότητα στα αποδυτήρια, στα ντους και τις τουαλέτες. Η σωστή υγιεινή αυτών των χώρων είναι για το καλό όλων.
- Δεν αφήνουμε πολύτιμα αντικείμενα στα αποδυτήρια. Ο σύλλογος δεν φέρει καμία ευθύνη για απώλεια προσωπικών αντικειμένων. Ρουχισμός και υποδήματα τα οποία παραμένουν αζήτητα πέραν του ενός μήνα θα χαρίζονται κατά την κρίση του συλλόγου σε οικογένειες ή φορείς που τα έχουν ανάγκη.
- Πριν εισέλθουμε στην πισίνα καθώς και όταν βγαίνουμε, θα πρέπει να κάνουμε ντούζ, χρησιμοποιώντας μόνο νερό και όχι σαπούνι ή σαμπουάν.
- Θα πρέπει να έχουμε γευματίσει τουλάχιστον τρεις ώρες πριν την έναρξη της προπόνησης
- Δεν επιτρέπονται τα επικίνδυνα παιχνίδια και το τρέξιμο στους χώρους του κολυμβητηρίου.
- Απαγορεύεται η είσοδος στην πισίνα σε άτομα που δεν αθλούνται, εκτός των προπονητών και του προσωπικού. Οι συνοδοί, μπορούν να περιμένουν τα παιδιά τους στους χώρους αναμονής
- Η είσοδος στο νερό θα πρέπει να γίνεται προσεκτικά από τις σκάλες και αφού δοθεί εντολή από τους προπονητές
- Την ώρα της προπόνησης θα πρέπει να κολυμπούμε ήρεμα, να ακολουθούμε τις οδηγίες των προπονητών να συμπεριφερόμαστε με ευπρέπεια προς όλους και να σεβόμαστε τους κανόνες λειτουργίας του κολυμβητηρίου.
- Απαγορεύεται το φτύσιμο, το πέταγμα νερού από το στόμα και η έκκριση βλέννας από τα ρουθούνια εντός των κολυμβητικών δεξαμενών. Για τον σκοπό αυτό χρησιμοποιούνται τα κανάλια υπερχείλισης που βρίσκονται περιφερειακά των κολυμβητικών δεξαμενών..
- Απαγορεύεται το μάσημα τσίχλας κατά τη διάρκεια της προπόνησης, διότι υπάρχει κίνδυνος να φράξει τον λάρυγγα σε κάποια άσκηση.
- Σε περίπτωση που αισθανθούμε αδιαθεσία ή αντιμετωπίσουμε κάποιο πρόβλημα υγείας ενημερώνουμε αμέσως τον προπονητή μας.
- Μόλις τελειώσουμε την προπόνηση, τοποθετούμε στη θέση του τον εξοπλισμό που χρησιμοποιήσαμε.
- Δεν παραμένουμε στον χώρο των αποδυτηρίων περισσότερο από ότι μας χρειάζεται προκειμένου να αποφεύγεται ο συνωστισμός μεταξύ των αθλούμενων.
- Για οποιοδήποτε πρόβλημα ή θέμα που ανακύπτει παρακαλώ να απευθύνεστε στην γραμματεία του κολυμβητηρίου.

### Δικαιολογητικά εγγραφής

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Αίτηση Εγγραφής   | <input type="checkbox"/> 1 φωτογραφία                                |
| <input type="checkbox"/> Ιατρικές βεβαιώσεις από Καρδιολόγο και Δερματολόγο                | <input type="checkbox"/> Ερωτηματολόγιο Υγείας                       |
| <input type="checkbox"/> Αίτηση Εγγραφής ΚΟΕ με σφραγίδα και υπογραφή από Ιατρό καρδιολόγο |  |
| <input type="checkbox"/> Ψηφιακή Φωτογραφία (τύπου ταυτότητας)                             | <input type="checkbox"/> Ταυτότητα ή Πρόσφατο πιστοποιητικό γέννησης |