Κανονισμός γυμναστηρίου

Εσωτερικός κανονισμός

Ασφαλής προπόνησης

1. Σας συνιστούμε να απευθυνθείτε στο προσωπικό του γυμναστηρίου πριν αρχίσετε ένα πρόγραμμα με ελεύθερα βάρη.
2. Εξαιτίας του μεγάλου κινδύνου τραυματισμού ή ατυχήματος που συνοδεύει την άσκηση με ελεύθερα βάρη, πρέπει να χρησιμοποιείτε βοηθό σε όλες τις ασκήσεις που περιλαμβάνουν άρση ελευθέρων βαρών. Η μη χρήση βοηθού μπορεί να καταλήξει σε τραυματισμό σας.
3. Τα βάρη τοποθετούνται στη θέση τους
4. Απαγορεύεται να μπλοκάρετε τους ελεύθερους διαδρόμους κυκλοφορίας του χώρου με τα ελεύθερα βάρη ή με πάγκους.
5. Απαγορεύεται να πλησιάζετε τους καθρέπτες με ελεύθερους πάγκους, αλτήρες και βάρη ή μπάρες για την αποφυγή ατυχημάτων από πρόσκρουση αυτών των αντικειμένων με τον καθρέφτη.
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. Τα βάρη πρέπει να μεταφέρονται από τις θήκες τους στις μπάρες μόνο και όχι να αφήνονται στο πάτωμα ή πάνω σε κάποιο μηχάνημα για αποφυγή πιθανών τραυματισμών.
8. Το γυμναστήριο σας προειδοποιεί ότι η χρήση των walkman στο χώρο των ελεύθερων βαρών μπορούν να οδηγήσουν σε τραυματισμό ή ατύχημα δικό σας ή κάποιου άλλου ασκούμενου. Σε περίπτωση τέτοιου τραυματισμού το γυμναστήριο δεν φέρει καμία ευθύνη.
9. Σας συνιστούμε να χρησιμοποιείτε τις ειδικές ζώνες υποστήριξης της μέσης κατά την εκτέλεση ασκήσεων όπου μεγάλο βάρος στηρίζεται ή τοποθετείται στην πλάτη.
10. Απαγορεύονται και είναι επικίνδυνοι αστεϊσμοί μεταξύ των ασκούμενων στο χώρο των ελεύθερων βαρών.
11. Παρακαλούμε να αδειάζετε τις μπάρες από τα βάρη που χρησιμοποιείτε αφού τελειώσετε το πρόγραμμά σας.
12. Παρακαλούμε να αναφέρετε άμεσα οποιοδήποτε τραυματισμό στο προσωπικό του γυμναστηρίου.
13. Απαγορεύεται η μετακίνηση των οργάνων από τη θέση τους.

Καθαριότητα και χρήση χώρων

14. Υποχρεωτική χρήση πετσέτας
15. Αλλαγή ενδυμασίας επιτρέπεται μόνο στους χώρους των αποδυτηρίων
16. Οι γυμναστές οφείλουν να είναι εξυπηρετικοί και ευγενικοί
17. Απαγορεύεται το κάπνισμα στους εσωτερικούς χώρους του γυμναστηρίου

Συνδρομές και παροχές

18. Για την εγγραφή ανηλίκων απαιτείται η συμπλήρωση γονικής συναίνεσης την οποία προμηθεύεστε από τη γραμματεία

19. Τα διαφημιστικά πακέτα ισχύουν εφόσον εξοφλούνται πριν την μηνιαία ανανέωση
20. Με την έναρξη της συνδρομής και τη συμπλήρωση του σχετικού ερωτηματολογίου, λαμβάνεται δωρεάν και το πρώτο προσωπικό πρόγραμμα προπόνησης
21. Για την ανανέωση του προσωπικού προγράμματος προπόνησης ισχύει η χρέωση των 10 ευρώ
22. Κάθε συνδρομή είναι αυστηρά προσωπική και αφορά το μέλος που αναφέρεται στην αντίστοιχη Απόδειξη Παροχής Υπηρεσίας και μόνο.
23. Είναι πολιτική του γυμναστηρίου να μην υπάρχει πίστωση για την πώληση οποιασδήποτε υπηρεσίας ή προϊόντος. Το γυμναστήριο διατηρεί το δικαίωμα να διακόψει τη χρήση του χώρου και των παρεχόμενων υπηρεσιών σε μέλος το οποίο δεν έχει τακτοποιήσει τις οικονομικές του υποχρεώσεις.
24. Αν κάποιο μέλος επιθυμεί να γυμναστεί με γυμναστή της αρεσκείας του που δεν είναι μέλος του προσωπικού του γυμναστηρίου θα πρέπει να πληρώσει συνδρομή για το αντίστοιχο χρονικό διάστημα παραμονής του γυμναστή στο γυμναστήριο.
25. Γίνονται δεκτές πληρωμές με μετρητά και με τη χρήση πιστωτικής ή χρεωστικής κάρτας ή IRIS
26. Επιστροφές χρημάτων γίνονται μόνο εντός 7 ημερολογιακών ημερών από την ημερομηνία πληρωμής
27. Δεν γίνονται <<παγώματα>> συνδρομών
28. Πάγωμα της συνδρομής μπορεί να γίνει μόνο για λόγους υγείας και για το διάστημα που αναφέρει ο γιατρός
29. Πάγωμα της συνδρομής γίνεται για φοιτητές, εκπαιδευτικούς και υπηρετούντες σε σώματα ασφαλείας που διαμένουν σε άλλη πόλη εφόσον πρώτα ενημερώσουν τη γραμματεία του γυμναστηρίου
30. Η πληρωμή των μηνιαίων συνδρομών γίνεται είτε πριν, είτε κατά την έναρξη της συνδρομής
31. Φοιτητές, σώματα ασφαλείας , ΑμεΑ και μαθητές πρέπει να επιδείξουν στη γραμματεία το αντίστοιχο αποδεικτικό για να λάβουν τα εκπτωτικά πακέτα
32. Μπορεί να γίνει χρήση 1 δοκιμαστικής προπόνησης δωρεάν
33. Για πληροφορίες σχετικά με την λειτουργία του γυμναστηρίου απευθύνεστε μόνο στη γραμματεία

<u>Υγεία και πρόληψη</u>

34. Το γυμναστήριο και το προσωπικό του δεν ευθύνονται εάν οι αθλητές/τριες δεν ακολουθούν τις οδηγίες του προσωπικού του γυμναστηρίου ή τις οδηγίες του ιατρού ή και του φυσικοθεραπευτή τους που τους έχουν δοθεί σχετικά με την άσκηση
35. Οι ασκούμενοι οφείλουν να ενημερώσουν το προσωπικό του γυμναστήριου για τυχόντα παθολογικά ή και ορθοπεδικά προβλήματα
36. Η χρήση όλων των μηχανημάτων άθλησης του Γυμναστηρίου, θα πρέπει να γίνεται με προσοχή και πάντα με βάση τις υποδείξεις των υπευθύνων του γυμναστηρίου.
37. Οι ασκούμενοι συνίσταται να συμπληρώσουν την ιατρική βεβαίωση που τους παρέχεται από τη γραμματεία του γυμναστηρίου

38. Οι ασκούμενοι μπορούν να αρνηθούν τη συμπλήρωση της ιατρικής βεβαίωσης, με τη συμπλήρωση της αντίστοιχης φόρμας, αναλαμβάνοντας οι ίδιοι την ευθύνη για όποιο πιθανό πρόβλημα προκύψει
39. Άτομα ΑμεΑ εισέρχονται και κάνουν χρήση του γυμναστηρίου μόνο με τον συνοδό τους εφόσον το απαιτεί η αναπηρία τους
40. Όλοι οι ασκούμενοι ξεκινώντας το πρόγραμμά τους οφείλουν να είναι υγιείς και να έχουν κάνει πρόσφατα εξετάσεις φέροντας οι ίδιοι την ευθύνη για αυτές καθώς και για την καλή σωματική τους υγεία
41. Όλοι οι ασκούμενοι οφείλουν ανά τακτά χρονικά διαστήματα (περίπου κάθε 6 μήνες) να κάνουν εξετάσεις (παθολογικές καρδιολογικές, αιματολογικές, πλήρη ιατρικό έλεγχο).
42. Αποφύγετε προϊόντα, συμπληρώματα, φάρμακα που δεν τηρούν τους κανόνες υγείας, που δεν είναι εγκεκριμένα από τον ΕΟΦ (ακόμα και τα εγκεκριμένα χωρίς την συγκατάθεση ιατρού).Αποφύγετε προϊόντα, συμπληρώματα, φάρμακα που δεν τηρούν τους κανόνες του ΕΣΚΑΝ και της WADA. Αποτελεί προσωπική υποχρέωση κάθε αθλητή να διασφαλίσει ότι καμία απαγορευμένη ουσία δεν εισέρχεται στον οργανισμό του. Οι αθλητές είναι αποκλειστικά υπεύθυνοι για οποιαδήποτε απαγορευμένη ουσία βρεθεί στα προσωπικά τους δείγματα, για οποιαδήποτε ουσία δημιουργεί βλάβη στον οργανισμό τους. Σε περίπτωση που αθλητής/τρια βρεθεί θετικός στη χρήση απαγορευμένων ουσιών θα σταματήσει άμεσα η συνεργασία του με το προσωπικό του γυμναστηρίου
43. Αποφύγετε προϊόντα, συμπληρώματα, φάρμακα που δεν τηρούν τους κανόνες υγείας, που δεν είναι εγκεκριμένα από τον ΕΟΦ (ακόμα και τα εγκεκριμένα χωρίς την συγκατάθεση ιατρού).Αποφύγετε προϊόντα, συμπληρώματα, φάρμακα που δεν τηρούν τους κανόνες του ΕΣΚΑΝ και της WADA. Αποτελεί προσωπική υποχρέωση κάθε αθλητή να διασφαλίσει ότι καμία απαγορευμένη ουσία δεν εισέρχεται στον οργανισμό του. Οι αθλητές είναι αποκλειστικά υπεύθυνοι για οποιαδήποτε απαγορευμένη ουσία βρεθεί στα προσωπικά τους δείγματα, για οποιαδήποτε ουσία δημιουργεί βλάβη στον οργανισμό τους. Σε περίπτωση που αθλητής/τρια βρεθεί θετικός στη χρήση απαγορευμένων ουσιών θα σταματήσει άμεσα η συνεργασία του με το προσωπικό του γυμναστηρίου
44. Αποφύγετε προϊόντα, συμπληρώματα, φάρμακα που δεν τηρούν τους κανόνες υγείας, που δεν είναι εγκεκριμένα από τον ΕΟΦ (ακόμα και τα εγκεκριμένα χωρίς την συγκατάθεση ιατρού).Αποφύγετε προϊόντα, συμπληρώματα, φάρμακα που δεν τηρούν τους κανόνες του ΕΣΚΑΝ και της WADA. Αποτελεί προσωπική υποχρέωση κάθε αθλητή να διασφαλίσει ότι καμία απαγορευμένη ουσία δεν εισέρχεται στον οργανισμό του. Οι αθλητές είναι αποκλειστικά υπεύθυνοι για οποιαδήποτε απαγορευμένη ουσία βρεθεί στα προσωπικά τους δείγματα, για οποιαδήποτε ουσία δημιουργεί βλάβη στον οργανισμό τους. Σε περίπτωση που αθλητής/τρια βρεθεί θετικός στη χρήση απαγορευμένων ουσιών θα σταματήσει άμεσα η συνεργασία του με το προσωπικό του γυμναστηρίου
45. Απαγορεύεται η πώληση οποιασδήποτε ουσίας από τον οποιονδήποτε εντός του χώρου του γυμναστηρίου
46. Αν αισθάνεστε αδιάθετοι, είστε άρρωστοι, έχετε πυρετό είναι προτιμότερο να μην κάνετε προπόνηση. Επισκεφτείτε άμεσα ιατρό

47. Σε περίπτωση αίσθηση αιφνιδίου πόνου ή και αδιαθεσίας να σταματήσετε άμεσα την προπόνηση και να επισκεφτείτε άμεσα ιατρό.
48. Οι ασκούμενοι εισέρχονται στον χώρο του γυμναστηρίου μόνο με αθλητική περιβολή
49. Τα μέλη του γυμναστηρίου οφείλουν να φροντίζουν για την διατήρηση της καθαριότητας των χώρων του γυμναστηρίου και να μην τους ρυπαίνουν.
50. Τα μέλη οφείλουν να φροντίζουν με σχολαστικό τρόπο την προσωπική τους καθαριότητα και την υγιεινή.
51. Τα παιδιά επιτρέπονται στον χώρο του γυμναστηρίου μόνο υπό την επίβλεψη και ευθύνη των γονέων/ κηδεμόνων τους
52. Τα παιδιά κάνουν χρήση του παιδότοπου μόνο υπό την επίβλεψη και ευθύνη των γονέων/ κηδεμόνων τους
53. Το προσωπικό του γυμναστηρίου δύναται να απομακρύνει ένα παιδί από τον χώρο του γυμναστηρίου εάν κρίνει ότι αποτελεί κίνδυνο ή δεν συμμορφώνεται με τις οδηγίες του προσωπικού του γυμναστηρίου
54. Το προσωπικό του γυμναστήριου δύναται να απομακρύνει ασκούμενο εφόσον δεν συμμορφώνεται με τους κανονισμούς του γυμναστηρίου χωρίς προειδοποίηση και χωρίς επιστροφή χρημάτων
55. Το προσωπικό του γυμναστηρίου δύναται να απομακρύνει έναν ασκούμενο από τον χώρο του γυμναστήριου εάν κρίνει ότι κινδυνεύει η υγεία του ή και η σωματική του ακεραιότητα
56. Απαγορεύεται η χρήση κιμωλίας άρσης βαρών στους εσωτερικούς χώρους του γυμναστηρίου
57. Επιτρέπεται η χρήση κιμωλίας άρσης βαρών στους εξωτερικούς χώρους του γυμναστηρίου

<u>Σεβασμός και υπευθυνότητα</u>

58. Απαγορεύεται η χρήση των εσωτερικών χώρων του γυμναστηρίου χωρίς πλήρη ενδυμασία
59. Επιτρέπεται η προπόνηση στους εξωτερικούς χώρους του γυμναστηρίου χωρίς μπλούζα
60. Τα μέλη κατά την είσοδο στο Γυμναστήριο, υποχρεούνται να επιδεικνύουν από το κινητό τη κάρτα μέλους και να την περνούν από την ειδική συσκευή αναγνώρισης (barcode), που βρίσκεται στην γραμματεία.
61. Απαγορεύεται η βίαιη φυσική ή λεκτική αντιπαράθεση μεταξύ των μελών του γυμναστηρίου και γενικά η ανάρμοστη συμπεριφορά προς άλλα μέλη.
62. Τα μέλη του γυμναστηρίου απαγορεύεται να προσβάλλουν, είτε λεκτικά ή με φυσικό τρόπο, τους εργαζόμενους του γυμναστηρίου. Σε περίπτωση που επιθυμούν να παραπονεθούν για οτιδήποτε θα πρέπει να το κάνουν κόσμια στη reception του γυμναστηρίου όπου και θα καταγραφεί η παρατήρηση τους. Η διεύθυνση του γυμναστηρίου είναι υποχρεωμένη να απαντήσει μέσα στις επόμενες 24 ώρες. Η συμπεριφορά των μελών πρέπει να είναι κόσμια και ευπρεπής. Το γυμναστήριο διατηρεί το δικαίωμα να αρνηθεί την είσοδο (ακόμα και να προχωρήσει σε ακύρωση συνδρομής) και να απομακρύνει οποιονδήποτε δε συμμορφώνεται με τον εσωτερικό κανονισμό, δε σέβεται τους συνασκούμενούς του, το προσωπικό και τις εγκαταστάσεις.
63. Παρακαλούμε μην αφήνετε χρήματα ή αντικείμενα αξίας στα ντουλάπια. Κάθε μέλος με δική του ευθύνη θα πρέπει να ασφαλίζει τα προσωπικά του

αντικείμενα στα ντουλάπια των αποδυτηρίων, τα οποία χρησιμοποιεί μόνο κατά την παραμονή του στο χώρο. Απαγορεύεται η μόνιμη χρήση ντουλαπιού. Το γυμναστήριο δεν φέρει καμία ευθύνη για τυχόν απώλεια χρημάτων ή αντικειμένων.

64. Η χρήση των ντουλαπιών επιτρέπεται μόνο κατά την παραμονή στο Γυμναστήριο.
65. Για οποιαδήποτε απώλεια αντικειμένων, καμία ευθύνη δεν φέρει το Γυμναστήριο.
66. Τα μέλη πρέπει να έχουν υπόψη τους τα μέτρα ασφαλείας του κτιρίου, προς αποφυγή ατυχημάτων.
67. Σε περίπτωση που κάποιο μέλος καταστρέψει ή φθείρει προϊόν, όργανο γυμναστικής ή είδος του γυμναστηρίου είναι υποχρεωμένο να το αντικαταστήσει.

Επισκέπτες και παιδιά

68. Οι επισκέπτες που προσέρχονται στο γυμναστήριο μαζί με μέλη του γυμναστηρίου μπορούν να παραμένουν μόνο στο χώρο αναμονής του γυμναστηρίου, εκτός και αν ζητήσουν ξενάγηση από το προσωπικό της επιχείρησης.

Εσωτερική λειτουργία

69. Η Διεύθυνση του γυμναστηρίου διατηρεί το δικαίωμα αλλαγής ωραρίου λειτουργίας, των επιμέρους τμημάτων του, την αλλαγή τιμοκαταλόγου του καθώς και την πιθανή κατάργηση τμημάτων.
70. Η μεταδιδόμενη μουσική στο γυμναστήριο αποτελεί επιλογή της διεύθυνσης και μόνο του γυμναστηρίου.
71. Οι εσωτερικοί και εξωτερικοί χώροι του γυμναστηρίου παρακολουθούνται όλο το 24ωρο από κλειστό κύκλωμα τηλεόρασης
72. Στους χώρους του γυμναστηρίου ενδέχεται να πραγματοποιούνται φωτογραφίσεις ή και βιντεοσκοπήσεις για σκοπούς προβολής, ενημέρωσης και προώθησης των δραστηριοτήτων και υπηρεσιών του γυμναστηρίου μέσω της επίσημης ιστοσελίδας και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.
73. Η συμμετοχή είναι προαιρετική και δεν επηρεάζει τη χρήση των εγκαταστάσεων και των υπηρεσιών του γυμναστηρίου
74. Η αγορά οποιασδήποτε συνδρομής, συνεπάγεται την αποδοχή όλων των παραπάνω όρων του κανονισμού.
75. ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΠΟΥ ΚΑΠΟΙΟΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΟΡΟΥΣ ΠΑΡΑΒΙΑΣΘΕΙ, Η ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΤΟΥ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ ΔΙΑΤΗΡΕΙ ΤΟ ΑΠΟΛΥΤΟ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΝΑ ΑΦΑΙΡΕΣΕΙ ΤΗΝ ΙΔΙΟΤΗΤΑ ΜΕΛΟΥΣ.
76. Με την εγγραφή του ο ασκούμενος σημαίνει πως αποδέχεται τους κανονισμούς του γυμναστηρίου