

**ΤΕΙ ΛΑΡΙΣΑΣ**

**Κ. Ξ. Γ. & Φ. Α.**

**ΓΡΑΦΕΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ**

**Εσωτερικός κανονισμός**

**λειτουργίας**

**Αθλητικού κέντρου -**

**Γυμναστηρίου**

**ΤΕΙ/Λάρισας.**

**ΑΡΘΡΟ 6. ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΑΙΘΟΥΣΑΣ ΟΡΓΑΝΩΝ**

**1. Η είσοδος στην αίθουσα οργάνων θα επιτρέπεται αυστηρά μόνο σε όσους φέρουν την κατάλληλη αθλητική περιβολή, πετσέτα και τα κατάλληλα αθλητικά υποδήματα.**

**2. Η χρήση των ηλεκτρονικών οργάνων γυμναστικής και ενδυνάμωσης θα επιτρέπεται μόνο σε όσους φέρουν μαζί τους πετσέτα για τον καθαρισμό του ιδρώτα. Οι αθλούμενοι θα πρέπει να καθαρίζουν σχολαστικά τα όργανα πριν και μετά την χρήση τους.**

**3. Η χρήση των ηλεκτρονικών οργάνων γυμναστικής καθώς και των οργάνων ενδυνάμωσης θα πρέπει να περιορίζεται σε χρονική διάρκεια 10-15 λεπτών κατ’ ανώτατο όριο για το καθένα.**

**4.** **Οι αθλούμενοι θα πρέπει να χρησιμοποιούν τα όργανα σύμφωνα με την εργονομία των οργάνων και τους όρους ασφαλείας που προβλέπονται από τον κατασκευαστεί, (δεν χρησιμοποιούμε επιπλέον κιλά στα όργανα και εκτελούμε τις ασκήσεις μόνο με τα κιλά του σώματός μας).**

**5.Τα μέλη πρέπει να έχουν απομακρυνθεί από τους εσωτερικούς χώρους του γυμναστηρίου πέντε τουλάχιστον λεπτά από την προγραμματισμένη ώρα λήξης της λειτουργίας του.**

**6.Η μεταδιδόμενη μουσική στο γυμναστήριο αποτελεί επιλογή της διεύθυνσης και μόνο του γυμναστηρίου.**

**7.Για την χρήση της μπάρας τα βάρη που θα τοποθετούνται δεν θα ξεπερνούν μαζί με την μπάρα τα 70 kg στον πάγκο και στα καθίσματα τα 90 kg.**

**8. Μετά το πέρας της άθλησης, οι αθλούμενοι θα πρέπει να επαναφέρουν στην αρχική του θέση κάθε αντικείμενο άθλησης που χρησιμοποίησαν.**

**9. Όταν ο κανονισμός παραβιάζεται εσκεμμένα ή κατά εξακολούθηση, θα επιβάλλονται ποινές στους παραβάτες, από επίπληξη έως και στέρηση εισόδου. Όπως και λεκτική βία (ύβρεις) προς φοιτητές και υπεύθυνους του γυμναστηρίου θα επιβάλλεται στέρηση εισόδου. Επίσης σε διαπιστωμένες φθορές των εγκαταστάσεων και των αθλητικών οργάνων του Γυμναστηρίου θα επιβάλλεται σε βάρος των υπαίτιων η αντικατάσταση ή αποκατάσταση ή καταβολή του αντίτιμου της φθοράς.**

**Η Δ/ντρια του Ο υπεύθυνος του**

**Κ .Ξ.Γ. & Φ. Α. Γραφείου Φυσικής Αγωγής**

**Σουφλιά Αικατερίνη Μπούτλας Γεώργιος Κ.Φ.Α.**

**Επίκουρος Καθηγήτρια**