

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

Για την ομαλή λειτουργία και την υγιεινή του χώρου, παρακαλείστε να τηρείτε τους παρακάτω βασικούς κανόνες:

1. Η χρήση όλων των αθλητικών χώρων γίνεται αυστηρά και μόνο σε όσους φέρουν την κατάλληλη αθλητική ένδυση. Είναι **υποχρεωτικό να έχετε μαζί σας δεύτερο ζευγάρι καθαρά αθλητικά παπούτσια**, τα οποία θα φοριούνται **αποκλειστικά μέσα στο γυμναστήριο**. Η είσοδος με τα ίδια παπούτσια που χρησιμοποιούνται εκτός χώρου δεν επιτρέπεται.
2. Η **χρήση πετσέτας** κατά την άσκηση είναι **υποχρεωτική**, για λόγους υγιεινής και σεβασμού προς όλους τους χρήστες.
3. Απαγορεύεται αυστηρά το κάπνισμα και η χρήση ροφημάτων (εκτός **νερού**) – φαγητού μέσα στους χώρους άθλησης και υποδοχής του γυμναστηρίου.
4. Απαγορεύεται αυστηρά η **είσοδος επισκεπτών** στους χώρους άθλησης.
5. Η χρήση των αερόβιων μηχανημάτων δεν θα πρέπει να ξεπερνάει τα **15 λεπτά**.
6. Παρακαλούμε να **ακολουθείτε πάντα τις οδηγίες των γυμναστών** και του προσωπικού για τη δική σας ασφάλεια και την εύρυθμη λειτουργία του χώρου.
7. Ο εξοπλισμός πρέπει να χρησιμοποιείται σωστά και να επιστρέφεται στη θέση του μετά την προπόνηση.
8. Να ακολουθείτε τις **οδηγίες των γυμναστών**, οι οποίοι είναι εκεί για να σας καθοδηγούν σωστά στις ασκήσεις.
9. Οι ασκούμενοι πρέπει να έχουν μαζί τους την **κάρτα μέλους, η οποία** είναι προσωπική και δε μεταβιβάζεται. Χωρίς αυτήν δεν είναι δυνατή η είσοδός τους.
10. Ο καθένας είναι υπεύθυνος για τα **προσωπικά του αντικείμενα** και το Π.Γ. δεν φέρει καμία ευθύνη σε περίπτωση απώλειας προσωπικών αντικειμένων οποιασδήποτε αξίας.