



A.O. ΝΗΡΕΑΣ ΓΕΡΑΚΑ

ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΣ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ, ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ & ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο εσωτερικός κανονισμός ρυθμίζει τις σχέσεις του Α.Ο ΝΗΡΕΑ ΓΕΡΑΚΑ με τους αθλητές του τόσο στην αγωνιστική όσο και στην γενικότερη συμπεριφορά τους και σε καμία περίπτωση δεν υποκαθιστά τον κανονισμό της ΚΟΕ και όσα ορίζει ο αθλητικός νόμος 2725/1999. Σκοπός του κανονισμού είναι να βοηθήσει στην απόκτηση αυτοπειθαρχίας με την οποία μόνο μπορούν να εξαλειφθούν οι ατομικές εκείνες ενέργειες και πράξεις, από τις οποίες διέπεται το αθλητικό πνεύμα.

Επειδή δεν είναι δυνατόν να καλυφθούν με ένα κανονισμό όλες οι περιπτώσεις που ίσως προκύψουν κατά τη διάρκεια της συνεργασίας, υπενθυμίζουμε ότι ο σύλλογος περιμένει η συμπεριφορά των αθλητών του μέσα και έξω από τα γήπεδα να ανταποκρίνεται απόλυτα με στις αρχές του αθλητισμού.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Α΄

1. ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ

Ο Σύλλογος πρέπει να είναι σε θέση να επικοινωνεί με τους αθλητές του οποτεδήποτε κρίνεται αναγκαίο. Για το λόγο αυτό θα πρέπει ο κάθε αθλητής να καταθέσει στο σύλλογο αναλυτικά στοιχεία που να περιλαμβάνουν τη διεύθυνση κατοικίας του και τα τηλέφωνα επικοινωνίας (σταθερά-κινητά). Για κάθε αλλαγή θα πρέπει να ενημερώνεται έγκαιρα ο σύλλογος.

2. ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ – ΡΟΥΧΙΣΜΟΣ – ΕΜΦΑΝΙΣΕΙΣ

Κάθε αθλητής οφείλει να εφοδιάζεται κατά τη διάρκεια της σεζόν με όλο τον απαραίτητο ρουχισμό προπόνησης και αγώνων όπως φόρμα, μπουρνούζι, τσάντα, σκουφάκι.

Σε περίπτωση που υπάρξει χορηγός της ομάδος, το υλικό θα παρέχεται δωρεάν ή με συμμετοχή του κηδεμόνα. Η όποια συμμετοχή θα καθορίζεται ανάλογα με το ύψος της χορηγίας. Στην περίπτωση που δεν υπάρξει χορηγός τα έξοδα θα πρέπει να καλύπτονται από τον κηδεμόνα. Η εμφάνιση της ομάδας πρέπει να είναι ομοιόμορφη μέσα στον αγωνιστικό χώρο τόσο σε επίσημους αγώνες όσο και σε ημερίδες.

3. ΑΠΟΔΥΤΗΡΙΑ

Δεν επιτρέπεται η επίσκεψη στα αποδυτήρια από οποιοδήποτε άτομο δεν έχει επίσημη σχέση με τον Σύλλογο. Έτσι διασφαλίζεται η ασφάλεια και ηρεμία των αθλητών.

Οι συζητήσεις εντός των αποδυτηρίων αποτελούν εσωτερική υπόθεση του συλλόγου και δεν κοινοποιούνται σε κανένα εκτός των αποδυτηρίων.

Είναι ευνόητο ότι η δημόσια κριτική που στρέφεται κατά συμπαικτών τους, προπονητών, φιλάθλων-μελών του Συλλόγου και Διοικητικών Στελεχών του Σωματείου δεν επιτρέπεται.

Οι σχέσεις όλων αυτών πρέπει να διέπονται από πνεύμα αλληλοσεβασμού.



Α.Ο. ΝΗΡΕΑΣ ΓΕΡΑΚΑ

ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΣ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ, ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ & ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Β΄

1. ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ

1. Κάθε αθλητής υποχρεούνται να βρίσκεται στη πισίνα 15 λεπτά πριν την καθορισμένη ώρα προπόνησης, έτσι ώστε κατά την ώρα ενάρξεως της να είναι απολύτως έτοιμος να λάβει μέρος σε αυτήν. Κάθε αδικαιολόγητη καθυστέρηση του αθλητή από την προπόνηση ανεξάρτητα από την διάρκεια της, συνεπάγεται (τουλάχιστον) την προφορική επίπληξη από τον προπονητή. Δικαιολογημένα καθυστερημένος θεωρείται μόνο ο αθλητής που ειδοποίησε τον προπονητή ή τους συνεργάτες του πριν την έναρξη της προπόνησης και έλαβε σχετική άδεια.
2. Μόνες αιτίες που δικαιολογούν απουσία αθλητή από την προπόνηση είναι:
 - Τραυματισμός ή ασθένεια.
 - Επείγουσα οικογενειακή υποχρέωση.
 - Σχολική υποχρέωση.Σε όλες τις ανωτέρω περιπτώσεις η απουσία δικαιολογείται μόνον εφόσον έχει ενημερωθεί ο προπονητής ή οι συνεργάτες του περί της απουσίας και του λόγου αυτής. Σε περίπτωση που ο λόγος αποδειχθεί ψευδής, δύναται να επιβληθεί από τον προπονητή ποινή από προφορική επίπληξη έως και ποινή αποχής από προπονήσεις ή και αγώνες.
3. Κάθε αθλητής οφείλει να έχει μαζί του το απαραίτητο υλικό (σκουφάκι, χεράκια, λάστιχο κ.λ.π).
4. Κατά την προπόνηση όλοι οι αθλητές **πρέπει** να φορούν σκουφάκι.
5. Μετά το πέρας της προπόνησης και έπειτα από εντολή του προπονητή ή του εφόρου της ομάδας οι αθλητές φροντίζουν για την αποθήκευση του αθλητικού υλικού που χρησιμοποιήθηκε κατά την διάρκεια της προπόνησης.
6. Κατά την διάρκεια των προπονήσεων οι αθλητές οφείλουν να επιδεικνύουν αυτοσυγκέντρωση, ενδιαφέρον, σοβαρότητα, ήθος και σεβασμό στους συναθλητές τους και απόλυτη υπακοή στις οδηγίες του προπονητή τους. Στην περίπτωση που αθλητής δεν ακολουθεί την παραπάνω συμπεριφορά και επιδεικνύει αδιαφορία, υβριστική ή προκλητική συμπεριφορά θα τιμωρείται κατόπιν εισηγήσεως του προπονητή και έγκρισης του υπευθύνου του τμήματος με χρονική αποχή από τις προπονήσεις ανάλογη με το παράπτωμα.
7. Ομοίως όλοι οι αθλητές οφείλουν να έχουν πρόπουσα αθλητική συμπεριφορά για όσο χρονικό διάστημα διαρκεί η παρουσία τους στον αγωνιστικό χώρο και στα αποδυτήρια. Οι μη πρόπουσες συμπεριφορές θα τιμωρούνται κατόπιν εισηγήσεως του προπονητή και έγκρισης του υπευθύνου του τμήματος από επίπληξη έως και αποχή από την προπόνηση.
8. Οι πρωινές προπονήσεις καθορίζονται με υπόδειξη του προπονητή. Στην περίοδο αγώνων οι προπονήσεις μπορούν να αυξηθούν, κατά την κρίση του προπονητή.
9. Κανένας δεν έχει το δικαίωμα να ενοχλήσει παίκτη ή προπονητή κατά την διάρκεια της προπόνησης εκτός κι αν συντρέχει σοβαρός λόγος.
10. Υβριστικές φράσεις από οποιονδήποτε και οποτεδήποτε κατά τη διάρκεια της προπόνησης δεν επιτρέπονται.
11. Δεν επιτρέπεται η προπόνηση αθλητή σε άλλον Σύλλογο εάν δεν έχει την σύμφωνη γνώμη του υπεύθυνου του αγωνιστικού τμήματος ή του Γενικού Αρχηγού.



Α.Ο. ΝΗΡΕΑΣ ΓΕΡΑΚΑ

ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΣ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ, ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ & ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

2. ΕΠΙΣΗΜΟΙ ΑΓΩΝΕΣ– ΗΜΕΡΙΔΕΣ

Ισχύουν όλα τα παραπάνω εκτός από την ώρα προσέλευσης η οποία προσαρμόζεται κατά περίπτωση και ανακοινώνεται από τον προπονητή ή τον έφορο της ομάδος.

Για τους αθλητές της Υδατοσφαίρισης προσαρμόζεται σε μία ώρα πριν την έναρξη του αγώνα.

***ΕΠΙΠΛΕΟΝ**

1. Στις αποστολές της ομάδας όπως και σε όλες τις επίσημες εκδηλώσεις της, οι αθλητές οφείλουν να φορούν την εμφάνιση της ομάδας (καλοκαιρινή εμφάνιση, φόρμα, μπουρνούζι κ.λ.π.) ώστε η εμφάνιση της ομάδας να είναι ομοιόμορφη.
2. Οι αθλητές δεν σχολιάζουν ή ασκούν κριτική σε αποφάσεις του άρχοντα των αγώνων Άρχοντες θεωρούνται οι Αλυτάρχες, διαιτητές, κριτές, αφέτες, χρονομέτρες.
3. Οι αθλητές δεν επιτρέπεται να απαντούν σε προκλήσεις προερχόμενες από φιλάθλους, ή άλλους αθλητές και γενικά οφείλουν να συμπεριφέρονται κόσμια και ευπρεπώς.
4. Η αδικαιολόγητη απουσία (πλύν των περιπτώσεων τραυματισμού, ασθένειας ή σχολικής υποχρέωσης) αθλητή από επίσημο αγώνα επισύρει επιβολή ποινής από το Δ.Σ. μετά από εισήγηση του προπονητή.

3. ΑΠΟΦΥΓΗ ΚΡΟΥΣΜΑΤΩΝ ΒΙΑΣ

Η βία δεν έχει χώρο στον αθλητισμό και η βίαιη συμπεριφορά δεν είναι ανεκτή υπό οποιεσδήποτε συνθήκες.

Η βία μπορεί να προκαλέσει σοβαρούς τραυματισμούς που μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά το μέλλον των ιδίων των αθλητών, αλλά και τιμωρία του Συλλόγου. Οτιδήποτε συμβαίνει μέσα στον αγωνιστικό χώρο ή εκτός αυτού, δεν μπορεί να δικαιολογήσει πράξεις βίας.

Ο σύλλογος πέρα από τις όποιες ποινές επιβληθούν από ανώτερες αθλητικές αρχές, θα τιμωρήσει όποιον αθλητή επιδείξει αντιαθλητική συμπεριφορά μέσα στον αγωνιστικό χώρο.

4. ΟΡΓΑΝΑ – ΑΡΜΟΔΙΟΤΗΤΕΣ

1. Ο υπεύθυνος του αγωνιστικού τμήματος ασκεί την ανώτατη εποπτεία του τμήματος. Για κάθε ζήτημα που προκύπτει, οι αθλητές και τα μέλη του Συλλόγου οφείλουν να απευθύνονται και να ενημερώνουν τον προπονητή, το έφορο ή τον υπεύθυνο του αγωνιστικού τμήματος, ο οποίος κρίνει αν το ζήτημα πρέπει να παραπεμφθεί στο Δ.Σ.
Μόνο στη περίπτωση που δεν λυθεί το πρόβλημα τους απευθύνονται στη διοίκηση του Α.Ο ΝΗΡΕΑΣ ΓΕΡΑΚΑ.
2. Ο Α.Ο. ΝΗΡΕΑΣ ΓΕΡΑΚΑ ως ανώτερο διοικητικό όργανο, διατηρεί το δικαίωμα να επιλαμβάνεται μετά από σχετική εισήγηση του υπευθύνου του αγωνιστικού τμήματος της ομάδας κάθε παραπτώματος που δεν αναφέρεται στα παραπάνω άρθρα, που όμως αντίκειται στην ενδεδειγμένη αθλητική συμπεριφορά όπως αρμόζει σε αθλητή. Στις περιπτώσεις αυτές θα επιβάλλονται κυρώσεις κατά την κρίση του Δ.Σ.
3. Οι αθλητές και τα μέλη του Συλλόγου οφείλουν να γνωρίζουν τον εσωτερικό κανονισμό ο οποίος τίθεται άμεσα σε εφαρμογή.



Α.Ο. ΝΗΡΕΑΣ ΓΕΡΑΚΑ

ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΣ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ, ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ & ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

5. ΠΟΙΝΕΣ - ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΕΙΣ ΕΠΙΒΟΛΗΣ ΑΥΤΩΝ

Σε αθλητή ο οποίος παραβαίνει τις υποχρεώσεις ή τα καθήκοντα του απέναντι στο σύλλογο, όπως ανεφέρθησαν προηγουμένως επιβάλλεται - είτε αυτόματα, είτε μετά από προηγούμενη κλήση σε απολογία- μία από τις ακόλουθες ποινές ανάλογα με την βαρύτητα της παράβασης:

- α. Επίπληξη ή
- β. Αποχή από προπονήσεις ή
- γ. Αποχή από ή αγώνες ή
- δ. Αποπομπή από τον σύλλογο .

Για την επιβολή από το Δ.Σ. σε αθλητή οποιασδήποτε πειθαρχικής ποινής από αυτές που αναφέρονται στον παρόντα κανονισμό απαιτείται:

1. Να υπάρχει εγκεκριμένος εσωτερικός κανονισμός γνωστός στους αθλητές, ο οποίος να προβλέπει την επιβολή πειθαρχικών ποινών και τα παραπτώματα, για τα οποία επιβάλλεται κάθε μία από τις ποινές.
2. Να προηγείται της ποινής, πρόσκληση σε απολογία του αθλητή που υπέπεσε στο παράπτωμα, εκτός εκείνων των περιπτώσεων για τις οποίες η ποινή αναγράφεται ρητά στον κανονισμό οπότε και επιβάλλεται χωρίς απολογία. Σε κάθε περίπτωση ο αθλητής δικαιούται να ζητήσει ακρόαση από τον έφορο του ή το Δ.Σ του Συλλόγου. Η επιβολή της ποινής γίνεται κατά δίκαιη χρήση και σύμφωνα με την καλή πίστη.



Α.Ο. ΝΗΡΕΑΣ ΓΕΡΑΚΑ
ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΣ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΤΜΗΜΑΤΩΝ
ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ, ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ & ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Γ΄

ΜΕΤΑΓΡΑΦΕΣ – ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ –ΚΙΝΗΤΡΑ ΔΙΑΚΡΙΣΗΣ - ΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ

1. ΜΕΤΑΓΡΑΦΕΣ

Ισχύει ότι προβλέπεται στον αθλητικό νόμο 2725/1999 καθώς και στον κανονισμό μεταγραφών της ΚΟΕ.

2. ΕΞΟΔΑ ΑΠΟΣΤΟΛΩΝ

Τα μέλη των αγωνιστικών ομάδων συμμετέχουν στο οικονομικό κόστος των αποστολών (επίσημων ή τουρνουά) της ομάδας.

Ο Σύλλογος θα καταβάλει κάθε δυνατή προσπάθεια για την ελαχιστοποίηση του κόστους συμμετοχής των μελών των αγωνιστικών ομάδων σε επίσημες διοργανώσεις ανάλογα με το είδος της διοργάνωσης και τις επιδόσεις/επιτυχίες κάθε αθλητή.

3. ΚΙΝΗΤΡΑ ΔΙΑΚΡΙΣΗΣ

• **ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ**

Απαλλάσσονται από την πληρωμή μηνιαίας συνδρομής οι αθλητές που ανήκουν στην κατηγορία Ανδρών-Γυναικών και κατά το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Open του προηγούμενου έτους βρίσκονταν στην 8άδα της τελικής κατάταξης σε ένα (1) τουλάχιστον αγώνισμα.

• **ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ**

Απαλλάσσονται από την πληρωμή μηνιαίας συνδρομής οι αθλητές που ανήκουν στην κατηγορία Ανδρών-Γυναικών και συμμετείχαν το προηγούμενο έτος στις αντίστοιχες Εθνικές ομάδες.

• **ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ**

Απαλλάσσονται από την πληρωμή μηνιαίας συνδρομής οι αθλητές που ανήκουν στην κατηγορία Ανδρών και συμμετέχουν ενεργά στην προετοιμασία και στους αγώνες του Πανελληνίου Πρωταθλήματος της εκάστοτε κατηγορίας στην οποία συμμετέχει η ομάδα Ανδρών του Συλλόγου.

4. ΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ

Ο Σύλλογος κάθε χρόνο βραβεύει στην κοπή της πρωτοχρονιάτικης πίτας του Συλλόγου αθλητές και αθλήτριες που την προηγούμενη χρονιά πέτυχαν σημαντικές επιτυχίες.

• **ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ**

Κατάκτηση 1^{ης} έως 8^{ης} θέσης στα Θερινά Πρωταθλήματα Κατηγοριών.

• **ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ**

Κατάκτηση 1^{ης} έως 3^{ης} θέσης στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Κατηγοριών.

• **ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ**

Κατάκτηση 1^{ης} έως 8^{ης} θέσης στα Πρωταθλήματα των αντίστοιχων Κατηγοριών.

ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΤΟΥ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΥ ΕΙΝΑΙ Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ, Ο ΕΦΟΡΟΣ ΚΑΙ Ο ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΤΟΥ ΚΑΘΕ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ.