



ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΑΝΟΙΚΤΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

«ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ»

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

«Ο ρόλος της ασφάλειας και των μέτρων υγιεινής των γυμναστηρίων της Ελληνικής Αστυνομίας στη συμμετοχή του ανθρώπινου δυναμικού της σε προγράμματα άθλησης και αναψυχής»

ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΧΥΤΑΣ

Αριθμός Φοιτητικού Μητρώου : 521760

ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ

ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΠΑΠΑΧΑΡΙΣΗΣ

Θεσσαλονίκη, Ιανουάριος 2024



ΕΛΛΗΝΙΚΟ
ΑΝΟΙΚΤΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

Γεώργιος Χύτας. Η επίδραση της ασφάλειας και των μέτρων υγιεινής των αθλητικών εγκαταστάσεων της Ελληνικής Αστυνομίας στη συμμετοχή του ανθρώπινου δυναμικού της σε προγράμματα άθλησης και αναψυχής.

Η παρούσα εργασία αποτελεί πνευματική ιδιοκτησία του φοιτητή (Γεώργιος Χύτας) που την εκπόνησε. Στο πλαίσιο της πολιτικής ανοικτής πρόσβασης ο συγγραφέας/δημιουργός εκχωρεί στο ΕΑΠ, μη αποκλειστική άδεια χρήσης του δικαιώματος αναπαραγωγής, προσαρμογής, δημόσιου δανεισμού, παρουσίασης στο κοινό και ψηφιακής διάχυσής του διεθνώς, σε ηλεκτρονική μορφή και σε οποιοδήποτε μέσο, για διδακτικούς και ερευνητικούς σκοπούς, άνευ ανταλλάγματος και για όλο το χρόνο διάρκειας των δικαιωμάτων πνευματικής ιδιοκτησίας. Η ανοικτή πρόσβαση στο πλήρες κείμενο για μελέτη και ανάγνωση δεν σημαίνει καθ' οιονδήποτε τρόπο παραχώρηση δικαιωμάτων διανοητικής ιδιοκτησίας του συγγραφέα/δημιουργού ούτε επιτρέπει την αναπαραγωγή, αναδημοσίευση, αντιγραφή, αποθήκευση, πώληση, εμπορική χρήση, μετάδοση, διανομή, έκδοση, εκτέλεση, «μεταφόρτωση» (downloading), «ανάρτηση» (uploading), μετάφραση, τροποποίηση με οποιονδήποτε τρόπο, τμηματικά ή περιληπτικά της εργασίας, χωρίς τη ρητή προηγούμενη έγγραφη συναίνεση του συγγραφέα/δημιουργού. Ο συγγραφέας/δημιουργός διατηρεί το σύνολο των ηθικών και περιουσιακών του δικαιωμάτων.

«Ο ρόλος της ασφάλειας και των μέτρων υγιεινής των γυμναστηρίων της Ελληνικής Αστυνομίας στη συμμετοχή του ανθρώπινου δυναμικού της σε προγράμματα άθλησης και αναψυχής»

«Γεώργιος Χύτας»

Επιτροπή Επίβλεψης Πτυχιακής / Διπλωματικής Εργασίας

Επιβλέπων Καθηγητής:

«Βασίλειος Παπαχαρίσης»

«Μέλος ΣΕΠ

Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο»

Συν-Επιβλέπων Καθηγητής:

«Ιωάννης Θαμνόπουλος»

«Μέλος ΣΕΠ

Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο»



ΕΛΛΗΝΙΚΟ
ΑΝΟΙΚΤΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

Γεώργιος Χύτας. Η επίδραση της ασφάλειας και των μέτρων υγιεινής των αθλητικών εγκαταστάσεων της Ελληνικής Αστυνομίας στη συμμετοχή του ανθρώπινου δυναμικού της σε προγράμματα άθλησης και αναψυχής.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Με την εκπλήρωση της διπλωματικής εργασίας, θα ήθελα να εκφράσω της ευχαριστίες μου προς τον κ. Βασίλη Παπαχαρίση, επιβλέποντα καθηγητή της πτυχιακής εργασίας μου, για την πολύτιμη καθοδήγηση του. Επίσης, εκφράσω τις ευχαριστίες μου προς όλους τους συνεργάτες που συμμετείχαν στην έρευνα, παρέχοντας πολύτιμες πληροφορίες μέσω του ερωτηματολογίου και συντελώντας έτσι στην επιτυχημένη υλοποίηση της εργασίας μου.

Τέλος, θέλω να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου προς την οικογένεια μου και τους φίλους μου για την συνεχή ενθάρρυνση και υποστήριξη που μου παρείχαν καθ' όλη τη διάρκεια της εκπόνησης της διπλωματικής μου εργασίας.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Ο σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει την επίδραση των μέτρων ασφαλείας και υγιεινής των γυμναστηρίων της Ελληνικής Αστυνομίας (ΕΛ.Α.Σ.), στη συμμετοχή του ανθρώπινου δυναμικού της. Στην έρευνα συμμετείχαν εθελοντικά 150 άτομα (95 άνδρες και 55 γυναίκες). Από αυτούς που πήραν μέρος στην έρευνα, 98 συμμετείχαν στα προγράμματα των γυμναστηρίων της ΕΛ.Α.Σ. Τα αποτελέσματα συλλέχθηκαν με ειδικά διαμορφωμένο ερωτηματολόγιο, το οποίο δημιουργήθηκε από σετ ερωτήσεων δύο σχετικών ερωτηματολογίων, α) των Ekmecki, Kane και Gokce (2022) και β) του Σκεπαριανού (2017). Η αξιοπιστία του ερωτηματολογίου ήταν ικανοποιητική με τον δείκτη Cronbach άλφα να κυμαίνεται από 0.66 έως και 0.77. Η δομική εγκυρότητα των παραγόντων του ερωτηματολογίου ελέγχθηκε με διερευνητική παραγοντική ανάλυση. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι, οι μεταβλητές φύλο, συμμετοχή ή μη στα προγράμματα, καθώς και η συχνότητα άθλησης, δεν επηρεάζουν τους παράγοντες καταλληλότητα των αθλητικών εγκαταστάσεων, πρόληψη ατυχημάτων, μέτρα ασφαλείας και υγιεινής. Και οι άνδρες και οι γυναίκες ανεξάρτητα από τη συχνότητα άσκησης αλλά και της συμμετοχής αντιλαμβάνονται και αξιολογούν στο πλαίσιο της παρούσης μελέτης την καταλληλότητα των αθλητικών εγκαταστάσεων, τα μέτρα ασφαλείας και υγιεινής με τον ίδιο τρόπο. Αντιθέτως, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ των μέτρων ασφαλείας και υγιεινής με την ικανοποίηση από τη συμμετοχή. Οι παράγοντες του ερωτηματολογίου που αφορούσαν την καταλληλότητα των εγκαταστάσεων και τα μέτρα ασφαλείας και υγιεινής, προβλέπουν την ικανοποίηση από τη συμμετοχή στα γυμναστήρια και στα αθλητικά προγράμματα της ΕΛ.Α.Σ. σε ποσοστό 49% ($R^2=.49$, $F=22,74$, $df=99$), τονίζοντας τη σημαντικότητα αυτών των παραγόντων. Συμπερασματικά μπορούμε να πούμε ότι η βελτίωση των μέτρων ασφαλείας και υγιεινής των αθλητικών εγκαταστάσεων της ΕΛ.Α.Σ. μπορούν να επηρεάσουν θετικά την ικανοποίηση των συμμετεχόντων, καθώς και τον αριθμό των συμμετεχόντων. Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης μπορούν να βοηθήσουν στον καλύτερο σχεδιασμό των γυμναστηρίων της ΕΛ.Α.Σ. και την αναβάθμιση του γενικότερου προγράμματος αθλητισμού και αναψυχής του ανθρώπινου δυναμικού της.

Λέξεις κλειδιά : Αθλητικές εγκαταστάσεις, μέτρα υγιεινής, μέτρα ασφαλείας, ανθρώπινο δυναμικό, διοίκηση αθλητισμού, πρόληψη κινδύνων.

"THE ROLE OF SECURITY AND HYGIENE MEASURES IN THE GYMS OF THE HELLENIC POLICE IN THE PARTICIPATION OF ITS PERSONNEL IN SPORTS AND RECREATIONAL PROGRAMS"

ABSTRACT

The purpose of this study was to examine the impact of safety and hygiene measures in sports facilities and exercise programs of the Hellenic Police (H.P.) on the participation of its human resources. A total of 150 individuals participated voluntarily in the research (95 males and 55 females). Among the participants, 98 were involved in the exercise programs of the H.P. The results were collected through a specially designed questionnaire created from a set of questions from two relevant surveys: a) Ekmekci, Kane, and Gokce (2022), and b) Skeparianou (2017). The reliability of the questionnaire was satisfactory, with a Cronbach's alpha ranging from 0.66 to 0.77. The structural validity of the questionnaire factors was verified through exploratory factor analysis.

The results indicated that gender, participation in exercise programs, and exercise frequency did not affect the suitability of sports facilities accident prevention safety measures and hygiene. Both men and women perceived and evaluated the suitability of sports facilities, safety measures, and hygiene in the same way, regardless of exercise frequency or participation. However, statistically significant correlations were found between safety and hygiene measures and satisfaction from participation.

The questionnaire factors related to facility suitability and safety and hygiene measures predicted satisfaction from participation in the EL.A.S. gyms and sports programs at a rate of 49% ($R^2=0.49$, $F=22.74$, $df=99$), emphasizing the importance of these factors.

In conclusion, regarding sports facilities and the participation of H.P. personnel in sports programs, it can be argued that improving safety and hygiene measures can enhance participants' satisfaction and potentially increase participation in future. The results of this study can contribute to the better design and enhancement of the overall sports and recreation program for the personnel of the Hellenic Police.

Keywords : Sports facilities, hygiene measures, safety measures, human resources, sports management, risk prevention.



Πίνακας Περιεχομένων

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	v
ABSTRACT.....	vi
Πίνακας Περιεχομένων.....	vii
Συνοτομογραφίες & Ακρωνύμια.....	x
Κατάλογος Πινάκων & Εικόνων.....	x
Κατάλογος Σχημάτων.....	xi
1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	1
1.1 Περιγραφή του προβλήματος.....	3
1.2 Σκοπός της έρευνας.....	4
1.3 Περιορισμοί της έρευνας.....	4
1.4 Οριοθετήσεις έρευνας.....	5
1.5 Επεξήγηση των όρων	5
1.6 Ερευνητικές υποθέσεις.....	7
1.7 Σημασία της έρευνας.....	7
2 ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ.....	8
2.1 Τα οφέλη της άσκησης στο εργασιακό περιβάλλον.....	8
2.1.1 Οι παράγοντες που επηρεάζουν τη συμμετοχή των εργαζομένων στη άσκηση.....	10
2.1.2 Κίνητρα συμμετοχής των εργαζόμενων στην άσκηση.....	12
2.1.3 Ανασταλτικοί λόγοι για συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης.....	14
2.2 Σημαντικότητα προγραμμάτων άθλησης και αναψυχής στην Αστυνομία.....	16

Γεώργιος Χύτας. Ο ρόλος της ασφάλειας και των μέτρων υγιεινής των γυμναστηρίων της Ελληνικής Αστυνομίας στη συμμετοχή του ανθρώπινου δυναμικού της σε προγράμματα άθλησης και αναψυχής

2.2.1Ο ρόλος της άθλησης στην σύγχρονη δουλειά του ανθρώπινου δυναμικού της αστυνομίας.....	17
2.3 Ιστορία και στόχοι Αθλητικής Ένωσης Αστυνομικών Ελλάδος.....	18
2.3.1 Αθλητικές εγκαταστάσεις της Αστυνομίας στην Βόρεια Ελλάδα.....	19
2.4 Μέτρα υγιεινής σε αθλητικές εγκαταστάσεις επιπτώσεις και πρόληψη.....	20
2.5 Ασφάλεια και αθλητικές εγκαταστάσεις.....	21
2.5.1 Πιθανοί κίνδυνοι στις εγκαταστάσεις των γυμναστηρίων.....	23
2.5.2 Τομέας διαχείρισης κινδύνων.....	27
2.5.3 Τι είναι κίνδυνος και η διαχείριση κινδύνου.....	27
2.5.4 Διαδικασία διαχείρισης κινδύνου.....	28
2.5.5 Η χρησιμότητα της εφαρμογής προγραμμάτων διαχείρισης κινδύνων.....	30
3 ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ.....	31
3.1 Συμμετέχοντες.....	31
3.2 Όργανο μέτρησης-μεθοδολογία.....	31
3.3 Διαδικασία συλλογής δεδομένων.....	32
3.4 Στατιστική ανάλυση.....	32
3.4.1 Στατιστικές υποθέσεις.....	33
3.5 Σχεδιασμός της έρευνας.....	33
3.6 Στατιστική επεξεργασία.....	34
4 ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	35
4.1 Περιγραφικά στατιστικά των μεταβλητών της έρευνας.....	35
4.2 Έλεγχος εγκυρότητας του ερωτηματολογίου.....	36
4.3 Αποτελέσματα στατιστικής ανάλυσης.....	38

4.3.1 Η επίδραση του φύλου στην αξιολόγηση των μέτρων ασφαλείας και υγιεινής	38
4.3.2 Η επίδραση της συμμετοχής ή μη στα προγράμματα της ΕΛΑΣ στην αξιολόγηση των μέτρων ασφαλείας και υγιεινής.....	39
4.3.3 Η επίδραση της συχνότητας συμμετοχής ή μη στα προγράμματα της ΕΛΑΣ στην αξιολόγηση των μέτρων ασφαλείας και υγιεινής.....	40
4.3.4 Ανάλυση συσχέτισης.....	41
5 ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	42
5.1 Η επίδραση του φύλου.....	43
5.2 Η επίδραση της συμμετοχής και της συχνότητας.....	44
5.3 Η σχέση των μέτρων ασφαλείας και υγιεινής με την ικανοποίηση από τη συμμετοχή.....	44
6 ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ – ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ.....	45
6.1 Προτάσεις και Πρακτικές συμβουλές.....	46
6.2 Επίλογος.....	47
7 ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	48
«Ξενόγλωσση Βιβλιογραφία».....	48
«Ελληνόγλωσση Βιβλιογραφία».....	54
«Διαδικτυακές αναφορές».....	56
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α «Ερωτηματολόγιο».....	58

Συντομογραφίες & Ακρωνύμια

ΕΛΑΣ Ελληνική Αστυνομία

EMG Electromyography. Ηλεκτρομυογράφημα

IRA International Police Association. Διεθνούς Αθλητικής Ένωσης Αστυνομικών

ΑΕΑΕ Αθλητική Ένωση Αστυνομικών Ελλάδας

ΟΚΑΝΑ Οργανισμός Κατά των Ναρκωτικών

ΔΑΕΘ Διεύθυνση Αστυνομικών Επιχειρήσεων Θεσσαλονίκης

AHA American Heart Association. Αμερικάνικη Καρδιολογική Εταιρεία

ACSM American College of Sports Medicine. Αμερικάνικο Κολέγιο Αθλητιατρικής

PAR-Q Physical Activity Readiness Questionnaire. Ερωτηματολόγιο Ετοιμότητας για Φυσική Δραστηριότητα

ΣΔΚ Σύστημα Διαχείρισης Κινδύνων

SPSS Statistical Package for the Social Sciences. Στατιστικό πακέτο για κοινωνικές επιστήμες

MANOVA Multivariate Analysis of Variances. Ανάλυση πολλαπλών μεταβλητών

Κατάλογος Πινάκων & Εικόνων

Εικόνα 1. Γυμναστήριο Διεύθυνσης Αστυνομικών Επιχειρήσεων Θεσσαλονίκης.....20

Εικόνα 2. Αθλητική Εγκατάσταση Αστυνομικού Μεγάρου Καστοριάς20

Πίνακας 1. Μέση τιμή, σταθερή απόκλιση, ελάχιστη τιμή, μέγιστη τιμή και συντελεστής αξιοπιστίας των μεταβλητών της έρευνας.....35

Πίνακας 2. Παραγοντική ανάλυση του ερωτηματολογίου της έρευνας.....37

Πίνακας 3. Συσχετίσεις μεταξύ της ικανοποίησης και των 4 υποκλιμάκων της αξιολόγησης των μέτρων ασφαλείας.....41

Πίνακας 4. Η εξίσωση της πολλαπλής ανάλυσης παλινδρόμησης.....42

Κατάλογος Σχημάτων



Σχήμα 1. Διαφορές ανάμεσα σε άνδρες και γυναίκες.....	38
Σχήμα 2. Διαφορές ανάμεσα σε αυτούς που συμμετέχουν στα προγράμματα της ΕΛΑΣ και σε αυτούς που δε συμμετέχουν.....	39
Σχήμα 3. Διαφορές ανάμεσα σε αυτούς που συμμετέχουν στα προγράμματα της ΕΛΑΣ από 0 έως και 2 φορές και σε αυτούς συμμετέχουν περισσότερο από 3 φορές.....	40



1.ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η άσκηση και, γενικά, η σωματική δραστηριότητα συμβάλλουν αποδεδειγμένα στην πρόοδο της υγείας και της φυσικής κατάστασης των ανθρώπων, ανεξαρτήτως της ηλικίας τους. Η σωματική άσκηση και η συστηματική εκγύμναση μπορούν να βοηθήσουν στην διατήρηση του σωματικού βάρους σε θεμιτά επίπεδα για την υγεία, να βελτιώσουν την αντοχή του οργανισμού, καθώς και να αυξήσουν την δύναμη και την ευλυγισία του. Παράλληλα, είναι γνωστό ότι η συμμετοχή σε σωματικές δραστηριότητες μπορεί να περιορίσει την εμφάνιση διαφόρων ασθενειών, όπως οι καρδιοπάθειες, οι αρτηριοσκλήρωσεις και άλλες παθήσεις που σχετίζονται με την υψηλή αρτηριακή πίεση. Επιπλέον, η τακτική άσκηση συμβάλει αποτελεσματικά στην ελαχιστοποίηση του στρες και στην βελτίωση της ψυχικής υγείας (Shephard, 1995).

Εκτός από τα ευεργετικά αποτελέσματα της άσκησης για την υγεία, ο αθλητισμός ως θέμα και θέαμα κατέχει σημαντική θέση στην καθημερινή ζωή των ανθρώπων. Η πλειοψηφία των ατόμων ασχολούνται με αθλητικές δραστηριότητες και παρακολουθούν αγώνες. Επιπλέον, σημαντικά χρηματικά ποσά επενδύονται ετησίως σε δραστηριότητες και εξοπλισμό που σχετίζονται με τον αθλητισμό.

Η ανάπτυξη του μαζικού αθλητισμού, αλλά και του επαγγελματικού αθλητισμού, επιδρά στην ανάπτυξη των αθλητικών εγκαταστάσεων σε όλα τα επίπεδα, από το απλό γυμναστήριο της γειτονιάς έως τη δημιουργία και τη δραστηριοποίηση μεγάλων αθλητικών εγκαταστάσεων (Labinski, 1989). Οι αθλητικές εγκαταστάσεις αποτελούν ισχυρές υποδομές μέσα στις πόλεις, παρέχοντας χώρο για δημόσιες και ιδιωτικές αθλητικές εκδηλώσεις τις οποίες παρακολουθούν χιλιάδες θεατές. Επιπρόσθετα, παρέχουν σημαντικά οφέλη στις πόλεις και τις περιοχές μέσω της διοργάνωσης μεγάλων αθλητικών γεγονότων και συνδέονται στενά με το τοπικό, περιφερειακό και παγκόσμιο περιβάλλον (Μπακογιάννη, 2022).

Είναι γεγονός πως σε πολλές περιπτώσεις παγκοσμίως υπάρχει μέριμνα για την αύξηση των ποσοστών συμμετοχής των πολιτών σε αθλητικές δραστηριότητες και δράσεις αναψυχής σε κρατικό επίπεδο, ενώ δεν είναι λίγες οι φορές που ο στόχος αυτός ενσωματώνεται στη

Γεώργιος Χύτας. Ο ρόλος της ασφάλειας και των μέτρων υγιεινής των γυμναστηρίων της Ελληνικής Αστυνομίας στη συμμετοχή του ανθρώπινου δυναμικού της σε προγράμματα άθλησης και αναψυχής διαδικασία χάραξης πολιτικής. Ειδικότερα, σε πληθώρα χωρών τα προγράμματα άσκησης και υγείας γίνονται μέρος της γενικότερης εθνικής στρατηγικής για την αντιμετώπιση χρόνιων ασθενειών και παθήσεων, και κυρίως του υψηλού κόστους που συνεπάγεται η αντιμετώπισή τους για τον κρατικό μηχανισμό. Για να επιτευχθεί αυτός ο στόχος απαιτείται, από την μια μεριά η διαθεσιμότητα μεγάλων κεφαλαίων για την κατασκευή αθλητικών εγκαταστάσεων, την οργάνωση, την προώθηση και την ανάπτυξη προγραμμάτων άθλησης για όλους (Barcelona & Ross, 2002), και από την άλλη η πολιτική βούληση. Η τελευταία αποτελεί το πλαίσιο εκείνο που θα ορίζει τη διαδικασία πρόληψης και βελτίωσης της υγείας των ατόμων με σχετικά προγράμματα και δράσεις, και κατ'επέκταση των εργαζομένων σε επίπεδο οργανισμών και επιχειρήσεων.

Σύμφωνα με την Forastieri (2014), σε πολλές χώρες σε όλο τον κόσμο εφαρμόζονται με μεγάλη επιτυχία προγράμματα άσκησης σε εργασιακούς χώρους και επιχειρήσεις. Τα προγράμματα αυτά προσπαθούν να αξιοποιήσουν το «διάλειμμα», αλλά και τη φυσική δραστηριότητα με τον καλύτερο δυνατό τρόπο για τον εργαζόμενο. Με άλλα λόγια, προσπαθούν άμεσα για το καλύτερο δυνατό εργασιακό αποτέλεσμα δια μέσου της καλής σωματικής και ψυχικής αγωγής των εργαζομένων.

Με την πάροδο του χρόνου, αυτού του είδους τα προγράμματα έχουν αλλάξει δομή και προσανατολισμό. Ενώ στην αρχή έδιναν έμφαση στην άσκηση και το παιχνίδι, πλέον έχουν διαφοροποιηθεί ανάλογα με το είδος και τους ρυθμούς της εργασίας, δίνοντας έμφαση σε άλλα χαρακτηριστικά και δεξιότητες του ατόμου. Για παράδειγμα, σήμερα στους χώρους εργασίας συναντάμε μεγάλο αριθμό προγραμμάτων που, πέρα από την άσκηση, προτάσσουν ή δίνουν έμφαση στον έλεγχο του εργασιακού άγχους (stressmanagement), στη σωστή διατροφή, αλλά και στην υιοθέτηση υγιεινών συμπεριφορών (Stoewen, 2016).

Η συμμετοχή των εργαζομένων σε προγράμματα άσκησης, στο περιβάλλον της εργασίας, όπως αναφέρει ο Τριγώνης και οι συνεργάτες του (2023), διαφέρει από πρόγραμμα σε πρόγραμμα. Υπάρχουν προγράμματα στα οποία οι εργαζόμενοι έχουν μεγάλη συμμετοχή, ενώ από την άλλη πλευρά, σε ορισμένα προγράμματα η συμμετοχή κυμαίνεται σε πολύ χαμηλά επίπεδα. Συνεπώς, η έρευνα σε χώρους εργασίας όπου προσφέρονται τέτοιου είδους δομημένες δραστηριότητες παρουσιάζει μεγάλο ενδιαφέρον καθώς η διερεύνηση των εμποδίων συμμετοχής των εργαζομένων επιτρέπει τη λήψη μέτρων για την καλύτερη εφαρμογή τους.

Γεώργιος Χύτας. *Ο ρόλος της ασφάλειας και των μέτρων υγιεινής των γυμναστηρίων της Ελληνικής Αστυνομίας στη συμμετοχή του ανθρώπινου δυναμικού της σε προγράμματα άθλησης και αναψυχής*
Σύμφωνα με τη Μαλαβάζου (2023), τα καλά οργανωμένα προγράμματα άσκησης στους χώρους εργασίας, τα οποία στηρίζονται από καλή χρηματοδότηση, έχουν υψηλά ποσοστά συμμετοχής και αποδεδειγμένα ανταποδοτικά οφέλη για τους οργανισμούς και τις επιχειρήσεις.

Όσον αφορά την Ελλάδα ιδιαίτερο ενδιαφέρον σημειώνεται στο σώμα της Ελληνικής Αστυνομίας για το οποίο ο παράγοντας της άσκησης και της ανάπτυξης αθλητικών δραστηριοτήτων αποτελεί μείζονος σημασίας. Στην περίπτωση αυτή η άσκηση είναι θεσμοθετημένη και ρυθμίζεται από τη νομοθεσία και τους κανονισμούς. Η Ελληνική Αστυνομία λειτουργεί ως εκτελεστικό και αστυνομικό όργανο με σκοπό τη διατήρηση της τάξης και της δημόσιας ασφάλειας. Οι αστυνομικοί υποβάλλονται σε εξειδικευμένη εκπαίδευση με σκοπό την απόκτηση των απαραίτητων δεξιοτήτων και γνώσεων για την άσκηση των καθηκόντων τους. Επιπλέον, η δημιουργία και λειτουργία αθλητικών εγκαταστάσεων για την εκγύμναση του ανθρώπινου δυναμικού της Ελληνικής Αστυνομίας καθορίζεται από νομοθετικά πλαίσια και κανονισμούς. Παρόλο που δεν υπάρχει ειδικός νόμος ο οποίος αναφέρεται αποκλειστικά στις αθλητικές εγκαταστάσεις της αστυνομίας, υφίστανται γενικές νομοθετικές διατάξεις περί δημόσιων αθλητικών εγκαταστάσεων, αθλητισμού και υγείας. Οι διατάξεις αυτές έχουν ισχύ και εφαρμόζονται στην περίπτωση των αστυνομικών αθλητικών εγκαταστάσεων, όπως και των λοιπών δημοσίων φορέων.

1.1 Περιγραφή του προβλήματος

Η ανάγκη για τακτική άσκηση και των πλεονεκτημάτων που απορρέουν από αυτήν έχουν ευρεία αναγνώριση στο κύκλο της επιστημονικής κοινότητας. Ωστόσο, αν και πολλοί άνθρωποι εκφράζουν την επιθυμία τους να συμμετάσχουν σε διάφορων ειδών προγράμματα άθλησης, το ποσοστό των πραγματικών συμμετεχόντων, ακόμα και ευκαιριακών, παραμένει χαμηλό. Μάλιστα, ακόμη λιγότεροι είναι εκείνοι που συμμετέχουν τακτικά σε τέτοιου είδους δραστηριότητες. Η συχνή συμμετοχή, όπως παραδείγματος χάριν τρεις φορές την εβδομάδα, αποτελεί ένα μοτίβο συμπεριφοράς που είναι δύσκολο να διατηρηθεί. Αυτό συχνά οφείλεται στο γεγονός ότι οι άνθρωποι αντιμετωπίζουν πολλά εμπόδια τα οποία καλούνται να ξεπεράσουν προκειμένου να είναι σε θέση να συμμετέχουν τακτικά (Μασμανίδης, 2009).

Το περιβάλλον της εργασίας αποτελεί ένα πρόσφορο έδαφος για την προώθηση προγραμμάτων με στόχο την άσκηση και την υγεία και μπορεί να συντελέσει στην αύξηση της συχνότητας άθλησης. Η συμμετοχή των εργαζομένων στα προγράμματα αθλητισμού

Γεώργιος Χύτας. Ο ρόλος της ασφάλειας και των μέτρων υγιεινής των γυμναστηρίων της Ελληνικής Αστυνομίας στη συμμετοχή του ανθρώπινου δυναμικού της σε προγράμματα άθλησης και αναψυχής στον χώρο εργασίας εξαρτάται από πολλούς παράγοντες. Έρευνες στη φυσική δραστηριότητα έχουν δείξει ότι τα αντιλαμβανόμενα εμπόδια είναι από τους πιο σημαντικούς δείκτες πρόβλεψης της συμμετοχής των ενηλίκων σε φυσικές δραστηριότητες (Sallis et. al., 1989). Η παρούσα μελέτη εξετάζει την επίδραση του επίπεδου της ασφάλειας και των μέτρων υγιεινής στις αθλητικές εγκαταστάσεις, αλλά και στα αθλητικά προγράμματα που παρέχει η αστυνομία, στη συμμετοχή των εργαζομένων σε προγράμματα άθλησης που συμβάλλουν τόσο στην υγεία όσο και στην εργασία τους.

Μια αθλητική εγκατάσταση, για να θεωρείται ασφαλές περιβάλλον, πρέπει να διαθέτει ένα ενδεδειγμένο σχέδιο διαχείρισης, εμφανή σήμανση και τα κατάλληλα μέσα και μέτρα προστασίας για τους αθλητές από δυνητικούς κινδύνους που μπορεί να προκύψουν. Στον ελληνικό χώρο, έχει παρουσιαστεί περιορισμένη επιστημονική έρευνα για την ενεργό συμμετοχή του ανθρώπινου δυναμικού της αστυνομίας στις αθλητικές δραστηριότητες που διοργανώνει. Η επίδραση των παραγόντων των ατομικών διαφορών, όπως το φύλο και η συχνότητα συμμετοχής, στην αξιολόγηση των συνθηκών ασφαλείας και υγιεινής, καθώς και ο βαθμός της αντιληπτής ικανοποίησης των εργαζομένων της Ελληνικής Αστυνομίας από τις αθλητικές υποδομές, αποτελούν τα βασικά ερωτήματα που θα εξεταστούν στην παρούσα μελέτη.

1.2 Σκοπός της έρευνας

Στόχος της έρευνας ήταν να εξετάσει εάν το επίπεδο ασφαλείας και υγιεινής των γυμναστηρίων που παρέχει η ΕΛ.ΑΣ. στο έμπυχο δυναμικό της, επηρεάζει τη συμμετοχή του στα αθλητικά προγράμματα που υλοποιούνται. Διερευνήθηκε η επίδραση ατομικών διαφορών όπως το φύλο, ενεργός συμμετοχή ή μη, συχνότητα χρήσης στην αξιολόγηση των συνθηκών ασφαλείας και υγιεινής, καθώς και ο βαθμός κατά τον οποίο τα μέτρα ασφαλείας και υγιεινής του ερωτηματολογίου σχετίζονται με την ικανοποίηση από τη συμμετοχή στα προγράμματα άσκησης στα γυμναστήρια της ΕΛΑΣ. Και μπορούν να την προβλέψουν.

1.3 Περιορισμοί της έρευνας

Είναι αναγκαίο να επισημανθούν οι βασικοί περιορισμοί της παρούσας έρευνας. Καταρχάς, ένας σημαντικός περιορισμός αποτελεί η διαφοροποίηση και εντατικοποίηση των μέτρων υγιεινής και ασφαλείας στις αθλητικές εγκαταστάσεις τόσο στο δημόσιο όσο και στον ιδιωτικό τομέα, μετά την διασπορά του κορονοϊού. Τα γυμναστήρια αντιμετώπισαν σημαντικές προκλήσεις λόγω της διακοπής της λειτουργίας τους κατά την διασπορά του

Γεώργιος Χύτας. Ο ρόλος της ασφάλειας και των μέτρων υγιεινής των γυμναστηρίων της Ελληνικής Αστυνομίας στη συμμετοχή του ανθρώπινου δυναμικού της σε προγράμματα άθλησης και αναψυχής COVID, και αυτό έχει αντίκτυπο και μεταγενέστερα. Η παρούσα κατάσταση συχνά δημιουργεί ανασφάλεια και αβεβαιότητα ως προς την εφαρμογή των κατάλληλων μέτρων υγιεινής και ασφαλείας από τους ασκούμενους, επηρεάζοντας τη συμμετοχή τους στα προγράμματα άθλησης κι αναψυχής.

Επιπλέον, ο περιορισμένος αριθμός του δείγματος αποτελεί εμπόδιο για την γενίκευση των αποτελεσμάτων σε όλες τις αθλητικές εγκαταστάσεις, περιορίζοντας την ικανότητα εξαγωγής ευρύτερων συμπερασμάτων. Τέλος, άλλος ένας σημαντικός περιορισμός αφορά την ελληνική βιβλιογραφία, η οποία είναι ελλιπής, και ως εκ τούτου οι πηγές αντλούνται κυρίως από ξένη βιβλιογραφία.

1.4 Οριοθετήσεις έρευνας

Τα αποτελέσματα της έρευνας προέκυψαν από τη συμμετοχή 150 μελών του προσωπικού της ελληνικής αστυνομίας. Επομένως, δεν είναι δυνατή η γενίκευση των αποτελεσμάτων. Επιπλέον, το εργαλείο μέτρησης βασίστηκε σε μια επιλογή ερωτήσεων από την τράπεζα κριτηρίων καταλληλότητας των αθλητικών εγκαταστάσεων, καθώς και μέτρων υγιεινής και ασφαλείας κυρίως που αντλήθηκαν από τη διεθνή βιβλιογραφία. Επομένως, το εν λόγω εργαλείο μέτρησης δεν μπορεί να θεωρηθεί ως έγκυρο και εξισορροπημένο στο πλαίσιο της ελληνικής πραγματικότητας.

1.5 Επεξήγηση όρων

Αστυνομία: Η Αστυνομία αναπαριστά μια οργανωμένη ομάδα ατόμων υποχρεωμένη στην υπαγωγή της στο κράτος. Οι βασικές αποστολές της εστιάζονται στην διασφάλιση της ασφάλειας, της υγείας και της ακεραιότητας των πολιτών. Παράλληλα, δραστηριοποιείται στον τομέα της πρόληψης του εγκλήματος και των πολιτικών αναταραχών. Οι νόμιμες αρμοδιότητες της περιλαμβάνουν τη σύλληψη και τη νόμιμη χρήση βίας.

Ο όρος Αστυνομία συνήθως αναφέρεται στις αστυνομικές δυνάμεις που υπόκεινται σε ένα κυρίαρχο κράτος, διαθέτοντας την εξουσία να ασκεί αστυνομική εξουσία για λογαριασμό του κράτους εντός συγκεκριμένης νομικής ή εδαφικής περιοχής ευθύνης. Τα αστυνομικά όργανα συνήθως ανήκουν στον δημόσιο τομέα, χρηματοδοτούμενα μέσω της φορολογίας.

Ανθρώπινο Δυναμικό της Αστυνομίας: Το προσωπικό της Ελληνικής Αστυνομίας απαρτίζεται από δύο βασικές κατηγορίες, το αστυνομικό και το πολιτικό προσωπικό, καθώς και τους Συνοριακούς Φύλακες και τους Ειδικούς Φρουρούς.

Γεώργιος Χύτας. Ο ρόλος της ασφάλειας και των μέτρων υγιεινής των γυμναστηρίων της Ελληνικής Αστυνομίας στη συμμετοχή του ανθρώπινου δυναμικού της σε προγράμματα άθλησης και αναψυχής
Το αστυνομικό προσωπικό χωρίζεται σε δύο κατηγορίες ανάλογα με τα καθήκοντα τους.

Αρχικά, το προσωπικό γενικών καθηκόντων εργάζεται σε όλες τις υπηρεσίες της Ελληνικής Αστυνομίας. Ενώ, το προσωπικό ειδικών καθηκόντων ειδικεύεται σε εξειδικευμένες υπηρεσίες και περιλαμβάνει επιστήμονες, όπως ιατρούς, βιολόγους, χημικούς και οικονομολόγους.

Το πολιτικό προσωπικό χωρίζεται, σε μόνιμο και επί συμβάσει, αναλαμβάνοντας διοικητικές δραστηριότητες.

Ειδικές κατηγορίες προσωπικού αποτελούν οι Ειδικοί Φρουροί, ασχολούμενοι κυρίως με την προστασία ευπαθών στόχων και περιπολίες, καθώς και οι Συνοριακοί Φύλακες, ασχολούμενοι με την αντιμετώπιση της παράνομης μετανάστευσης.

Αθλητικές Εγκαταστάσεις Αστυνομίας: Οι αθλητικές εγκαταστάσεις της αστυνομίας είναι χώροι που διαμορφώνονται και χρησιμοποιούνται από τις αστυνομικές αρχές για την προώθηση της φυσικής κατάστασης, της ψυχοσωματικής εκπαίδευσης και της άθλησης των αστυνομικών. Συνήθως, περιλαμβάνουν γυμναστήρια, αθλητικούς χώρους, γήπεδα και άλλες εγκαταστάσεις που ενθαρρύνουν τη σωματική δραστηριότητα και την ομαδικότητα μεταξύ των αστυνομικών. Η ύπαρξη αυτών των εγκαταστάσεων εξυπηρετεί τον σκοπό της βελτίωσης της γενικής υγείας, της επαγγελματικής απόδοσης, καθώς και της ενίσχυσης του ενθουσιασμού και της ευεξίας του ανθρώπινου δυναμικού της αστυνομίας.

Ασφάλεια αθλητικής εγκατάστασης: Η ασφάλεια της αθλητικής εγκατάστασης αναφέρεται στο σύνολο των μέτρων, προτύπων και διαδικασιών που υιοθετούνται προκειμένου να προστατευτούν οι χρήστες, οι θεατές, το προσωπικό και η εγκατάσταση από πιθανούς κινδύνους, τραυματισμούς ή ατυχήματα κατά την διάρκεια αθλητικών εκδηλώσεων. Η διασφάλιση της ασφάλειας αποτελεί κρίσιμη πτυχή για τη θετική εμπειρία των συμμετεχόντων και την ομαλή διεξαγωγή των αθλητικών εκδηλώσεων.

Εμπόδια συμμετοχής σε προγράμματα άθλησης: Τα εμπόδια συμμετοχής σε προγράμματα άθλησης αναφέρονται σε οποιαδήποτε φυσικά ή κοινωνικά εμπόδια, τα οποία περιορίζουν ή εμποδίζουν τη συμμετοχή των πολιτών στην φυσική δραστηριότητα και στον αθλητισμό. Αυτά τα εμπόδια μπορεί να είναι φυσικά, όπως αναπηρίες ή προβλήματα υγείας, αλλά και κοινωνικά, όπως οικονομικά, πολιτικές διαφορές και έλλειψη πρόσβασης σε αθλητικές εγκαταστάσεις.

1.6 Ερευνητικές υποθέσεις

Γεώργιος Χύτας. Ο ρόλος της ασφάλειας και των μέτρων υγιεινής των γυμναστηρίων της Ελληνικής Αστυνομίας στη συμμετοχή του ανθρώπινου δυναμικού της σε προγράμματα άθλησης και αναψυχής
Η παρούσα μελέτη σχεδιάστηκε με σκοπό να εξετάσει την επίδραση των μέτρων υγιεινής και ασφαλείας των γυμναστηρίων της ελληνικής αστυνομίας στη συμμετοχή του ανθρώπινου δυναμικού της σε προγράμματα άθλησης και αναψυχής. Πιο συγκεκριμένα, οι ερευνητικές υποθέσεις είναι οι ακόλουθες:

1. Το φύλο, η συμμετοχή ή μη και η συχνότητα συμμετοχής του προσωπικού της ΕΛ.Α.Σ. έχουν επίδραση στην αξιολόγηση των μέτρων ασφαλείας και υγιεινής των γυμναστηρίων της αστυνομίας.
2. Το επίπεδο των μέτρων ασφαλείας και υγιεινής των γυμναστηρίων της αστυνομίας, επηρεάζει την αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση του προσωπικού της ΕΛ.Α.Σ. από τη συμμετοχή τους στα προγράμματα άσκησης.

1.7 Σημασία της έρευνας

Η συγκέντρωση δεδομένων και η καταγραφή της τρέχουσας λειτουργίας των γυμναστηρίων της ελληνικής αστυνομίας, αναφορικά με την ποιότητα και την υλοποίηση των μέτρων ασφαλείας και υγιεινής, είναι ζωτικής σημασίας για τον κατάλληλο σχεδιασμό και την οργάνωση αυτών. Αυτή η προσέγγιση θα επιτρέψει τη συμμόρφωση τους προς τις διεθνείς αρχές και τα καθορισμένα πρότυπα.

Η εκτέλεση συστηματικών μετρήσεων και η λεπτομερής καταγραφή της κατάστασης όσον αφορά τα μέτρα υγιεινής και ασφαλείας θα επιτρέψει στη διοίκηση να προσαρμόσει και να βελτιώσει τις διαδικασίες, εάν κριθεί αναγκαίο. Επιπλέον, η αξιολόγηση της επίδρασης αυτών των μέτρων στη συμμετοχή του ανθρώπινου δυναμικού θα παρέχει στη διοίκηση πολύτιμα στοιχεία για την προώθηση της συμμετοχής και της ευημερίας των ασκούμενων.

Επιπρόσθετα, η ανάλυση των δεδομένων που σχετίζονται με τη συμμόρφωση προς τα πρότυπα και τις αρχές θα επιτρέψει τη σύγκριση με διεθνείς προδιαγραφές, ενισχύοντας έτσι τη θέση των αθλητικών εγκαταστάσεων της ελληνικής αστυνομίας στο παγκόσμιο πλαίσιο.

Τέλος, η χρησιμοποίηση του ερωτηματολογίου για την αξιολόγηση των μέτρων υγιεινής και ασφαλείας μπορεί να συμβάλει σημαντικά στην έρευνα στον τομέα αυτόν.



2. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

2.1 Τα οφέλη της άσκησης στο εργασιακό περιβάλλον

Οι άνθρωποι απολαμβάνουν οφέλη από τη φυσική δραστηριότητα σε πολλούς τομείς, ανάλογα με τους στόχους που έχουν θέσει. Η άσκηση μπορεί να σταθεροποιήσει τη σωματική κατάσταση. Επιπλέον, έχει θετική επίδραση στην υγεία, με τη μείωση του κινδύνου για καρδιακές παθήσεις, διαβήτη και διάφορες μορφές καρκίνου. Άλλο ένα όφελος είναι ότι μέσω της άσκησης μπορεί να αποσυμφορηθεί ο εργαζόμενος από το επαγγελματικό άγχος και να αναζωογονηθεί η διάθεση του. Αντίθετα, η εναρμόνιση του ατόμου με τον καθιστικό τρόπο ζωής έχει αρνητικές συνέπειες στην υγεία του (Harvard School of Public Health, 2013).

Η άσκηση στον χώρο της εργασίας, στο διάλειμμα ή σε συγκεκριμένο χρονικό πλαίσιο, μπορεί να έχει θετική επίδραση στην παραγωγικότητα και να οδηγεί σε καλύτερα αποτελέσματα, τόσο για τον εργοδότη και για τον εργαζόμενο. Από την άλλη πλευρά, λόγω έλλειψης τακτικής άσκησης, υπάρχει η πιθανότητα να τεθεί σε κίνδυνο η υγεία και, συνεπώς, η αποδοτικότητα στην εργασία (Boehlke, 2019).

Παράλληλα, η άσκηση επιφέρει όχι μόνο σωματικά, αλλά και ψυχολογικά οφέλη στο άτομο. Εκτός από τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, η άσκηση μπορεί να συντελέσει ως αποτελεσματικό μέσο για την αντιμετώπιση καταστάσεων, όπως το στρες και η κατάθλιψη. Μέσω της απελευθέρωσης σεροτονίνης στον εγκέφαλο κατά την διάρκεια σωματικής δραστηριότητας συντελείτε η βελτίωση της συναισθηματικής κατάστασης του ατόμου, ενισχύοντας την θετική διάθεση και ευνοώντας τις ευχάριστες σκέψεις. Αυτό μπορεί να βοηθήσει στο καλύτερο χειρισμό των πιέσεων στον εργασιακό χώρο.

Επιπλέον, η συχνή σωματική δραστηριότητα είναι πιθανό να διευκολύνει τη διαχείριση του στρες σε επαγγελματικό επίπεδο, κάτι που συχνά αντιμετωπίζουν οι εργαζόμενοι. Η θετική προσέγγιση του άγχους μπορεί να εμφανίσει πρόοδο στις σχέσεις με τους συνεργάτες και να δημιουργήσει ένα πιο υγιές επαγγελματικό περιβάλλον (Boehlke, 2019).

Επίσης, η συμμετοχή σε ομαδικές ασκήσεις με συναδέλφους μετά το τέλος της εργάσιμης ημέρας ενισχύει τη συνεργασία μεταξύ των ατόμων που γυμνάζονται, κι έτσι οι εργαζόμενοι

Γεώργιος Χύτας. *Ο ρόλος της ασφάλειας και των μέτρων υγιεινής των γυμναστηρίων της Ελληνικής Αστυνομίας στη συμμετοχή του ανθρώπινου δυναμικού της σε προγράμματα άθλησης και αναψυχής* καλλιεργούν τη δεξιότητα αυτή. Τα γυμναστήρια αποτελούν πλέον σημείο συνάντησης και αλληλεπίδρασης των ατόμων όλων των κλιμάκων, αντικαθιστώντας ακόμη και το γκολφ, που κάποτε ήταν δημοφιλές ανάμεσα στα υψηλόβαθμα στελέχη των οργανισμών στην Αμερική (Ταο, 2013).

Οι φυσικές δραστηριότητες συμβάλλουν στην εξέλιξη των επιπέδων ενέργειας, χαράς και απόλαυσης που βιώνει κάποιος. Επιπλέον, η συχνή συμμετοχή σε αθλητικά και ψυχαγωγικά προγράμματα συνδέεται άμεσα με υψηλά επίπεδα ευχαρίστησης και ενέργειας. Έρευνα έχει δείξει ότι η χαμηλή ένταση σε αερόβια άσκηση, περίπου 30 λεπτά, 3-5 φορές την εβδομάδα για 10-12 εβδομάδες, έχει ιδανικά χαρακτηριστικά για τη βελτίωση της ψυχικής διάθεσης του ατόμου (Reed & Buck, 2009).

Η άσκηση προσφέρει τόσο βραχυπρόθεσμα όσο και μακροπρόθεσμα οφέλη τόσο στο σωματικό όσο και στο ψυχικό επίπεδο. Η θετική αντιμετώπιση της εργασίας οφείλεται στο συναίσθημα πληρότητας, καθώς και στην αίσθηση αυτοέλεγχου και ικανότητας που αποκτά ο εργαζόμενος, αντιμετωπίζοντας τις προκλήσεις της καθημερινότητάς του. Επιπλέον, η νευρολογική επίδραση της άσκησης, όπως η ρύθμιση της ισορροπίας μεταξύ του παρασυμπαθητικού και συμπαθητικού νευρικού συστήματος και οι αλλαγές στη θερμοκρασία του σώματος κατά την απελευθέρωση των νευροδιαβιβαστών, μπορεί να συμβάλλει στην ψυχοσωματική ευεξία (Dishman & Landy, 1988).

Όταν οι άνθρωποι συμμετέχουν σε τακτικά χρονικά διαστήματα σε προγράμματα αερόβιας άσκησης, όπως προγράμματα φυσικής κατάστασης, παραδοσιακών χορών ή και μααραθώνιου δρόμου, διαμορφώνονται έντονα συναισθήματα, όπως χαράς και ικανοποίησης από τη ζωή, λόγω της αυξημένης έκκρισης ενδορφινών (Lobstein & Ismail, 1989).

Η ψυχολογική κατάσταση των ανθρώπων αλλάζει σε μεγάλο βαθμό όταν διατηρούν και ενισχύουν τη σωματική τους υγεία. Η συστηματική φυσική δραστηριότητα προωθεί την υγεία και μειώνει τον κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων, υπέρτασης και σακχαρώδους διαβήτη. Η διατήρηση της υγείας των μυών, των οστών και των αρθρώσεων συνεισφέρει στη βελτίωση της λειτουργίας του αναπνευστικού συστήματος, ενισχύοντας την πρόσληψη οξυγόνου (Centers for Disease Control and Prevention, 2015).

Η συστηματική άσκηση αυξάνει τον μεταβολισμό, βελτιώνει τη λειτουργία του οργανισμού και διευκολύνει τον έλεγχο του σωματικού βάρους. Αυτοί είναι βασικοί παράγοντες που κινητοποιούν την πλειοψηφία των ατόμων για τη συμμετοχή τους σε προγράμματα άσκησης και αναψυχής. Επιπλέον, η επιλογή κατάλληλων φυσικών δραστηριοτήτων, είτε εσωτερικών

Γεώργιος Χύτας. Ο ρόλος της ασφάλειας και των μέτρων υγιεινής των γυμναστηρίων της Ελληνικής Αστυνομίας στη συμμετοχή του ανθρώπινου δυναμικού της σε προγράμματα άθλησης και αναψυχής είτε εξωτερικών, προάγει την χαλάρωση των μυών μετά την άσκηση, οδηγώντας σε προσωρινές μειώσεις και χαλαρώσεις του ενεργειακού δυναμικού των σκελετικών μυών. Αυτές οι αλλαγές διατηρούνται για περίπου μια ώρα μετά την άσκηση, όπως καταγράφεται από το ηλεκτρομυογράφημα (EMG) σε κατάσταση ηρεμίας (DeVries, 2013).

Τέλος, από ψυχολογικής άποψης, οι άνθρωποι που ασχολούνται με την γυμναστική διαμορφώνουν έναν στόχο σε οποιαδήποτε μορφή άσκησης επιλέξουν και η επίτευξη αυτού αποτελεί πηγή ικανοποίησης. Αυτή η πηγή ικανοποίησης θεωρείται κρίσιμο κίνητρο για την μακροπρόθεσμη συμμετοχή των εργαζόμενων σε φυσικές δραστηριότητες. Το θετικό συναίσθημα και η επίτευξη του σκοπού διαμορφώνουν θετική αντίληψη για τον ίδιο τον εργαζόμενο, ενισχύοντας την αυτοπεποίθηση, την αυτοεκτίμηση και την εικόνα για το σώμα του (Ζαρώτης, 2010). Επιπλέον, η άσκηση συνδράμει στη εξέλιξη της αυτό-εικόνας, καθώς συνδέεται στενά με την εμφάνιση και τη σωματική κατάσταση του ατόμου. Η εικόνα που διαμορφώνει κάποιος για τον εαυτό του επηρεάζεται από την εξωτερική εμφάνιση του, καθώς αντιλαμβάνεται το συναίσθημα αποδοχής και ικανοποίησης για αυτήν (Θεοδωράκης, 2010).

2.1.1 Παράγοντες που επηρεάζουν τη συμμετοχή των εργαζόμενων στην άσκηση

Οι παράγοντες που επηρεάζουν τη συμμετοχή εργαζομένων στην άσκηση είναι ποικίλοι. Η συμμετοχή σε προγράμματα στον εργασιακό χώρο συνδέεται με πτυχές όπως το περιεχόμενο του προγράμματος, ο τεχνικός εξοπλισμός, η προβολή, το περιβάλλον του γυμναστηρίου, η πρόσβαση σε χώρους, η ασφάλεια, η καθαριότητα, οι συμμετέχοντες, οι απόψεις για τα σπορ, οι φίλοι και η οικογένεια (Τριγώνης κ.α., 2023).

Σύμφωνα με τον Oliver (2010), υπάρχουν τρεις βασικοί παράγοντες που επιδρούν στη συμμετοχή σε προγράμματα άθλησης και προσδιορίζονται ως εξής:

α) Οι προσδοκίες του αθλούμενου από το πρόγραμμα ή την εγκατάσταση.

β) Η σωστή λειτουργία του προγράμματος ή της εγκατάστασης.

γ) Η ταύτιση με την κοινωνική ομάδα που χρησιμοποιεί την εγκατάσταση ή το πρόγραμμα.

Συμπερασματικά, οι τρεις αυτοί παράγοντες που συνδέονται με μια αθλητική εγκατάσταση αφορούν την εικόνα της, την ποιότητα των υπηρεσιών που προσφέρει και το κόστος της παροχής υπηρεσιών (Subekhi & Hadibrata, 2020).

Γεώργιος Χύτας. Ο ρόλος της ασφάλειας και των μέτρων υγιεινής των γυμναστηρίων της Ελληνικής Αστυνομίας στη συμμετοχή του ανθρώπινου δυναμικού της σε προγράμματα άθλησης και αναψυχής

Σύμφωνα με τους Kotler και Keller (2012), η εικόνα μιας επιχείρησης περιλαμβάνει την ποιότητα της επιχείρησης σε σύγκριση με τον ανταγωνισμό, τη δύναμη της επωνυμίας της και την μοναδικότητα που την διαφοροποιεί από άλλες αθλητικές εγκαταστάσεις. Η εικόνα αυτή διαμορφώνεται μέσω της δημοτικότητας της, των διαφημίσεων και άλλων δράσεων μάρκετινγκ. Η εικόνα της αθλητικής εγκατάστασης αντικατοπτρίζει την ταυτότητα της και επηρεάζει τη σχέση με τους ασκούμενους. Προκύπτει από την αγορά και λειτουργεί ως εξωτερική πηγή επικύρωσης των αντιλήψεων των αθλητών. Επομένως, η θετική εικόνα στηρίζεται στην πραγματική αξία της επιχείρησης. Ορίζεται και ως η εντύπωση που δημιουργείται στη μνήμη των ασκούμενων, διαμορφώνοντας καθοριστικό ρόλο στη σχέση επιχείρησης-πελατών (Bitner, 1991). Η θετική εικόνα αποτελεί σημαντικό πλεονέκτημα για έναν αθλητικό οργανισμό, και η διοίκηση πρέπει να στοχεύει στη διατήρηση και ενίσχυση αυτής της θετικής εικόνας. Έτσι, οι πελάτες εμπιστεύονται τον αθλητικό οργανισμό, έχοντας την πεποίθηση ότι δεν θα θέσει σε κίνδυνο την ποιότητα των προσφερόμενων υπηρεσιών (Kirmani & Rao, 2000).

Ο εξειδικευμένος αθλητικός εξοπλισμός αποτελεί έναν από τους κύριους παράγοντες που επηρεάζουν τη συμμετοχή των εργαζόμενων στο γυμναστήριο. Αυτό αναδεικνύει τον ρόλο που παίζει η εναρμόνιση με τις σύγχρονες τάσεις στη γυμναστική και τα σύγχρονα μέσα διεξαγωγής της. Καθώς οι άνθρωποι εμφανίζουν αυξημένο ενδιαφέρον για την υγεία και τη διατροφή τους, γεγονός που αποδεικνύεται και με την εκτεταμένη προβολή τέτοιου είδους προτύπων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, οι ασκούμενοι αναμένουν από το γυμναστήριο τους να παραμείνει ενημερωμένο και να εξελίσσεται προκειμένου να παρέχει υπηρεσίες υψηλής ποιότητας.

Ταυτόχρονα, το κόστος μπορεί να επηρεάσει την ενεργό συμμετοχή, ωστόσο συχνά δεν αποτελεί παράγοντα μεγάλης βαρύτητας. Έχει παρατηρηθεί ότι όσο περισσότερο χρόνο περνάει ένας πελάτης στο γυμναστήριο, τόσο πιο δύσκολο είναι για έναν ανταγωνιστή να τον προσελκύσει με βελτιωμένες τιμές. Η τιμή, συνεπώς, δεν αποτελεί τον μοναδικό παράγοντα, ούτε απαραίτητα τον πιο καθοριστικό, για κάποιον που επιλέγει ένα γυμναστήριο. Όπως αναφέρθηκε, δεν αποτελεί καν πρωταρχικό κριτήριο για έναν πελάτη, ειδικά όταν αυτός βρίσκεται σε ικανοποιητική οικονομική θέση και έχει εμπειρία από άλλες εγκαταστάσεις. Αντίθετα, διαφαίνεται ότι η συνέπεια και η αξιοπιστία αποτελούν κρίσιμους παράγοντες που διατηρούν έναν ασκούμενο δεσμευμένο στο γυμναστήριο.

Γεώργιος Χύτας. Ο ρόλος της ασφάλειας και των μέτρων υγιεινής των γυμναστηρίων της Ελληνικής Αστυνομίας στη συμμετοχή του ανθρώπινου δυναμικού της σε προγράμματα άθλησης και αναψυχής

Η σύνδεση που διαμορφώνεται στο μυαλό των ασκούμενων μεταξύ της γενικής εικόνας του γυμναστήριου, συμπεριλαμβανόμενων των εγκαταστάσεων, του εξοπλισμού, του προσωπικού και άλλων παραγόντων, όπως η συνέπεια, η οργάνωση, η συμπάθεια, η αξιοπιστία, η αμεσότητα, η προθυμία, η αίσθηση εμπιστοσύνης, η ευγένεια, η ασφάλεια και η αίσθηση εξατομίκευσης των υπηρεσιών επηρεάζει τη συνολική αντίληψη τους για την εγκατάσταση. Αυτοί οι παράγοντες επηρεάζουν όχι μόνο το επίπεδο ικανοποίησης που αισθάνονται οι πελάτες, αλλά επίσης αυξάνουν την πιθανότητα να παραμείνουν ως ενεργά μέλη και στο μέλλον (Τριγώνης, 2018).

2.1.2 Κίνητρα συμμετοχής των εργαζόμενων στην άσκηση

Σύμφωνα με τον Deci (1975), οι παράγοντες παρακίνησης επηρεάζουν σημαντικά τη συμπεριφορά των ατόμων και καθορίζουν τη συμμετοχή τους σε αθλητικές δραστηριότητες. Στην έρευνα της συμπεριφοράς του ελεύθερου χρόνου, ο προσδιορισμός των παραγόντων που την προκαλούν αποτελεί ένα ιδιαίτερα σημαντικό στοιχείο (Iso-Ahola, 1989). Αυτοί οι παράγοντες, ή αλλιώς κίνητρα, προβλέπουν και εξηγούν την συμπεριφορά, αναδεικνύοντας τη σημασία της κίνησης προς την αθλητική συμμετοχή (Alexandris et. al., 2011).

Τα κίνητρα διαμορφώνονται μετά την αναγνώριση των αναγκών και των επιθυμιών των ατόμων, αποτελώντας το αρχικό στάδιο όπου λαμβάνεται η απόφαση για τη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες (Mullin et. al., 2007). Οι ανάγκες, σύμφωνα με την ιεραρχία των αναγκών του Maslow, χωρίζονται σε βιολογικές και ψυχολογικές, περιλαμβάνοντας φυσιολογικές ανάγκες, ανάγκες ασφάλειας, ανάγκες συναναστροφής, εκτίμησης και αυτοπραγμάτωσης. Σημαντικό ρόλο στην παρακίνηση παίζει και η κοινωνικοποίηση, που προκύπτει από τη συμμετοχή ή την παρακολούθηση αθλητικών γεγονότων (Funk et. al., 2009).

Επιπλέον, τα οφέλη που προκύπτουν από τη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες, όπως η βελτίωση της σωματικής και ψυχικής υγείας, η ανάπτυξη δεξιοτήτων και η κοινωνική βελτίωση, αποτελούν σημαντικά κίνητρα που ωθούν τα άτομα να συμμετέχουν. Τα άτομα βρίσκουν κίνητρα με αυτόν τον τρόπο που εξελίσσονται διαρκώς καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους (Beaton&Funk, 2008).

Η συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης σε γυμναστήρια ικανοποιεί σημαντικές ανάγκες (Harris & Smith, 2022), όπως η ανάγκη για έναν υγιεινό τρόπο ζωής, που σε αστικές περιοχές αποτελεί προτεραιότητα. Τα άτομα υποκινούνται από εσωτερικά ή εξωτερικά κίνητρα να συμμετέχουν σε γυμναστήρια. Τα εσωτερικά κίνητρα περιλαμβάνουν την

Γεώργιος Χύτας. Ο ρόλος της ασφάλειας και των μέτρων υγιεινής των γυμναστηρίων της Ελληνικής Αστυνομίας στη συμμετοχή του ανθρώπινου δυναμικού της σε προγράμματα άθλησης και αναψυχής ευχαρίστηση από την άσκηση, την επίτευξη προσωπικών στόχων και την αύξηση της αυτοπεποίθησης (Rokka et. al., 2019). Παράλληλα, έχει παρατηρηθεί η παρακίνηση από εξωτερικά κίνητρα, όπως η βελτίωση της εμφάνισης, της φυσικής κατάστασης και η ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων (Jarman et. al., 2021). Ιδιαίτερη σημασία αποδίδεται στα κίνητρα που σχετίζονται με την προσωπική ικανοποίηση, όπως η βελτίωση της εμφάνισης, η αύξηση των φυσικών ικανοτήτων, η κοινωνική αλληλεπίδραση και η ευεξία (Ryan et. al., 2016). Ο διαχωρισμός ανάμεσα σε εξωτερικά και εσωτερικά κίνητρα μπορεί να είναι δύσκολος, καθώς ορισμένα κίνητρα, όπως η βελτίωση της εμφάνισης και η ευχαρίστηση, μπορεί να αντιστοιχούν ταυτόχρονα τόσο σε εσωτερικά όσο και σε εξωτερικά κίνητρα (Markland & Ingledew, 1997).

Στη βιβλιογραφία αναφορικά με την αναψυχή, τα κίνητρα αυτών που συμμετέχουν σε δραστηριότητες εκπαίδευσης και γυμναστικής ποικίλλουν. Συγκεκριμένα, κάποια από τα κύρια κίνητρα περιλαμβάνουν την επιδίωξη σωματικής υγείας, την επιθυμία για βελτίωση της εξωτερικής εμφάνισης και δεξιοτήτων, την ανάγκη χαλάρωσης, την επιθυμία για διαφυγή από την καθημερινότητα, τον ανταγωνισμό, την επίτευξη στόχων και την κοινωνικοποίηση (Alexandris&Carroll, 1997).

Η άσκηση αναδεικνύεται ως σημαντικό μέσο και κίνητρο για την αποσύνδεση του ατόμου από το εργασιακό του χώρο ή άλλα περιβάλλοντα που προκαλούν στρες. Κατά τη διάρκεια της άσκησης για ένα χρονικό διάστημα μεταγενέστερα, το άτομο απαλλάσσεται από τις δυσκολίες και τις ανησυχίες που το απασχολούν, προσφέροντας μείωση του άγχους της καθημερινότητας.

Κατά την άσκηση, το άτομο έχει τη δυνατότητα να αποκλείσει πιθανούς παράγοντες που προκαλούν άγχος και στρες, καθιστώντας την άσκηση ευχάριστη δραστηριότητα. Αυτή η εκδοχή σχετίζεται με την απομάκρυνση από τις δυσκολίες της καθημερινότητας και την εκτόνωση που προσφέρεται μέσω της άσκησης (Raglin et. al., 1987).

Έχει επίσης, αναφερθεί από διάφορους επιστήμονες ότι όσο περισσότερο επικεντρωνόμαστε σε ένα συγκεκριμένο ζήτημα ή συμβάν που μας ανησυχεί, τόσο περισσότερο ωθούμε τον εαυτό μας στο άγχος. Αν και ένα πρόγραμμα δραστηριοτήτων δεν δρα άμεσα στη μείωση του άγχους, αυτή η μείωση συμβαίνει με καθυστέρηση, κυρίως 30-90 λεπτά μετά την ολοκλήρωση της άσκησης (Ζαρώτης, 2010).

Τέλος, είναι πολύ σημαντικό να τονιστεί ότι η κατανόηση των κινήτρων των ενηλίκων για συμμετοχή σε προγράμματα άθλησης μπορεί να μας οδηγήσει στον καλύτερο σχεδιασμό

Γεώργιος Χύτας. Ο ρόλος της ασφάλειας και των μέτρων υγιεινής των γυμναστηρίων της Ελληνικής Αστυνομίας στη συμμετοχή του ανθρώπινου δυναμικού της σε προγράμματα άθλησης και αναψυχής τέτοιου είδους προγραμμάτων (Ebbeck et.al., 1995). Σε μελέτη που έγινε σε επιχειρήσεις της Αμερικής διαπιστώθηκαν τα παρακάτω κίνητρα για συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης και αναψυχής:

- Αισθητικοί λόγοι
- Διασκέδαση
- Η αίσθηση του ανταγωνισμού
- Περιέργεια
- Βελτίωση φυσικής κατάστασης
- Βελτίωση υγείας
- Μάθηση
- Έλεγχος του στρες
- Η χαρά της συμμετοχής
- Ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης
- Ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων
- Ανάπτυξη ομαδικού πνεύματος και συνεργασίας (Ebbeck et.al., 1995).

Η ιεράρχηση των παραπάνω λόγων και οι προτεραιότητες που θέτουν εργαζόμενοι για τη συμμετοχή τους βοηθούν στο σχεδιασμό του ανάλογου προγράμματος.

2.1.3 Ανασταλτικοί λόγοι για συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης

Οι παράγοντες που εμποδίζουν την συμμετοχή σε προγράμματα άθλησης και αναψυχής κατέχουν έναν κεντρικό ρόλο στο τομέα της αναψυχής (Jackson, 1993). Άνθρωποι που επιθυμούν να συμμετάσχουν σε αθλητικές δραστηριότητες αντιμετωπίζουν πολλούς παράγοντες που μπορούν να κατηγοριοποιηθούν σε τρία διαφορετικά επίπεδα σημαντικότητας (Crawford et. al., 1991).

Πρώτον, σημειώνονται προσωπικοί και ψυχολογικοί λόγοι που συνδέονται αποκλειστικά με την αντίληψη και τον ενδοπροσωπικό κόσμο του ατόμου έναντι της συγκεκριμένης αθλητικής δραστηριότητας.

Δεύτερον, εντοπίζονται οι παράγοντες που σχετίζονται με τον εαυτό του ατόμου, την εμφάνιση του, τη συνοδεία του, καθώς και την αποδοχή ή την απόρριψη από το κοινωνικό περιβάλλον κατά τη συμμετοχή του σε αθλητικές δραστηριότητες. Αυτοί οι παράγοντες ορίζονται ως διαπροσωπικοί.

Γεώργιος Χύτας. Ο ρόλος της ασφάλειας και των μέτρων υγιεινής των γυμναστηρίων της Ελληνικής Αστυνομίας στη συμμετοχή του ανθρώπινου δυναμικού της σε προγράμματα άθλησης και αναψυχής

Τρίτον, εμφανίζονται οι παράγοντες που λειτουργούν ως εμπόδια και συνδέονται συχνά με τη δυνατότητα συμμετοχής σε συγκεκριμένη αθλητική δραστηριότητα. Παραδείγματα περιλαμβάνουν την έλλειψη οικονομικών πόρων για τη συμμετοχή, την έλλειψη κατάλληλων αθλητικών εγκαταστάσεων ή προγραμμάτων, καθώς και την λανθασμένη πληροφόρηση σχετικά με τις διαθέσιμες ευκαιρίες συμμετοχής. Αυτοί οι παράγοντες αποκαλούνται δομικοί και σχετίζονται με το περιβάλλον που περιβάλλει το άτομο και ένα μέρος αυτών θα εξεταστεί και στην έρευνα της διπλωματικής εργασίας (Crawford & Godbey, 1987).

Σύμφωνα με τους Alexandris και Carroll (1997), διαμορφώθηκε μια κατηγορία ανασταλτικών παραγόντων που εξηγούν την απροθυμία ορισμένων ατόμων να συμμετάσχουν σε αθλητικά προγράμματα. Αυτοί οι παράγοντες περιλαμβάνουν την έλλειψη χρόνου, οικονομικά προβλήματα, ψυχολογικούς και ατομικούς παράγοντες, έλλειψη ενδιαφέροντος, απουσία εγκαταστάσεων και προγραμμάτων, καθώς και έλλειψη παρέας.

Η έλλειψη χρόνου θεωρείται κρίσιμη, καθώς οι επαγγελματικές και οικογενειακές υποχρεώσεις επηρεάζουν τον ελεύθερο χρόνο και περιορίζουν τη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες. Επιπλέον, ο διαμοιρασμός του ελεύθερου χρόνου εξαρτάται από την αξιολόγηση των προτεραιοτήτων του κάθε ατόμου (Jackson & Henderson, 1995).

Επίσης, τα οικονομικά προβλήματα αποτελούν εμπόδιο για πολλούς, περιορίζοντας τη συμμετοχή σε αθλητικά προγράμματα. Οι κοινωνικές ομάδες με χαμηλό εισόδημα επηρεάζονται σημαντικά και οι περιορισμένες ευκαιρίες για συμμετοχή συνδέονται με ζητήματα προσβασιμότητας (Alexandris & Carroll, 1997).

Ο ψυχολογικός παράγοντας αναδεικνύεται ως ένας εξαιρετικά ισχυρός παράγοντας που είναι πιθανό να ασκήσει ανασταλτική επίδραση στη συμμετοχή σε σωματικές δραστηριότητες. Σε αυτούς περιλαμβάνονται η χαμηλή αυτοπεποίθηση, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, ο φόβος τραυματισμού και πιθανά προβλήματα υγείας.

Επιπρόσθετα, η έλλειψη ενδιαφέροντος και πληροφόρησης είναι σημαντικοί συντελεστές, καθώς άτομα που δεν έχουν εύκολη πρόσβαση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, όπως ηλικιωμένοι επηρεάζονται περισσότερο.

Τέλος, η έλλειψη παρέας μειώνει την παρακίνηση, ενώ η συμμετοχή σε ομαδικά προγράμματα μπορεί να αποτρέψει την εγκατάλειψη της άσκησης κατά τις πρώτες εβδομάδες συμμετοχής (Κουθούρης κ.α., 2008).

Γεώργιος Χύτας. Ο ρόλος της ασφάλειας και των μέτρων υγιεινής των γυμναστηρίων της Ελληνικής Αστυνομίας στη συμμετοχή του ανθρώπινου δυναμικού της σε προγράμματα άθλησης και αναψυχής

Έρευνες έχουν αποδείξει ότι οι αθλητικές εγκαταστάσεις και οι υπηρεσίες αναψυχής στην Ελλάδα τόσο στον δημόσιο όσο και στον ιδιωτικό τομέα δεν ικανοποιούν τις προσδοκίες του κοινού. Ειδικότερα, οι δημόσιες αθλητικές εγκαταστάσεις παρουσιάζουν ελλείψεις, γεγονός που συνδέεται με το πρόβλημα της ανεπαρκούς προώθησης των αθλητικών προγραμμάτων για όλους στη χώρα (Alexandris & Carroll, 1999). Η έλλειψη επαρκών αθλητικών εγκαταστάσεων και οι περιορισμένες ευκαιρίες συμμετοχής σε προγράμματα αναψυχής αποτελούν ανασταλτικούς παράγοντες, επηρεάζοντας αρνητικά τη συχνότητα συμμετοχής. Η πληροφόρηση σχετικά με τα διαθέσιμα προγράμματα αθλητισμού αναψυχής αποτελεί σημαντικό κίνητρο ή εμπόδιο για τη συμμετοχή. Ο ανασταλτικός αυτός παράγοντας συνδέεται με θέματα μάρκετινγκ, επικοινωνίας και προώθησης προγραμμάτων αθλητισμού από δημοτικούς και ιδιωτικούς οργανισμούς προς τα ενδιαφερόμενα άτομα.

2.2 Σημαντικότητα προγραμμάτων άθλησης και αναψυχής στην Αστυνομία

Η φύση των σωμάτων ασφαλείας απαιτεί από τους εργαζόμενους όχι μόνο να είναι υγιείς ψυχικά και σωματικά, αλλά και να διατηρούνται σε καλή φυσική κατάσταση. Οι αστυνομικοί εκτίθενται σε σημαντικά ποσοστά άγχους και κινδύνου. Επομένως, η φυσική κατάσταση παίζει σημαντικό ρόλο κατά τη διάρκεια τόσο της εκπαίδευσης τους όσο και της θητείας τους στο σώμα όπου υπηρετούν. Ένα υψηλό επίπεδο σωματικής δραστηριότητας είναι ουσιώδες όχι μόνο για τη διατήρηση καλής υγείας, αλλά και για την δυνατότητα αποτελεσματικής εκτέλεσης των καθηκόντων (Ruiz&Morrow, 2005). Ιδιαίτερα το επάγγελμα του αστυνομικού έχει συνδυαστεί με αρκετούς επιπλέον κινδύνους που δεν αποτελούν άμεση απόρροια των καθηκόντων του. Αυτοί περιλαμβάνουν παθήσεις, όπως ο διαβήτης, οι καρδιαγγειακές παθήσεις και η αρθρίτιδα. Μέρος αυτών των νοσημάτων διαγνώστηκε μεταξύ των αστυνομικών, όταν συγκρίθηκαν σε έρευνα με τον τοπικό πληθυσμό που εξυπηρετούν (Bullock, 2007). Κάποιοι από τους παράγοντες που ευθύνονται για αυτά τα προβλήματα υγείας περιλαμβάνουν την ψυχική εξάντληση, τις κακές και ακανόνιστες συνθήκες ύπνου και την ανισόρροπη διατροφή.

Ωστόσο, υποδεικνύεται ότι τέτοιες αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία μπορούν να αντισταθμιστούν με αυξημένη σωματική δραστηριότητα, ιδίως μέσω εκγύμνασης της αντοχής και της δύναμης, επιβεβαιώνοντας τα προηγούμενα ευρήματα ότι ένα υψηλό επίπεδο σωματικής δραστηριότητας είναι αποτελεσματικό στη μείωση της εμφάνισης ασθενειών και στο περιορισμό του ρυθμού θνησιμότητας μιας πληθυσμιακής ομάδας (Owen et. al., 2010). Επομένως, κρίνεται αναγκαίο κατά την διαδικασία επιλογής υποψήφιων αστυνομικών να

Γεώργιος Χύτας. Ο ρόλος της ασφάλειας και των μέτρων υγιεινής των γυμναστηρίων της Ελληνικής Αστυνομίας στη συμμετοχή του ανθρώπινου δυναμικού της σε προγράμματα άθλησης και αναψυχής
πληρούνται τα κριτήρια που καθορίζουν την καλή φυσική κατάσταση, τα οποία συνήθως σχετίζονται με υψηλά επίπεδα σωματικής δραστηριότητας και ικανοτήτων δύναμης.

Στο Καναδά, οι αστυνομικές υπηρεσίες κατανοούν την σημασία της φυσικής κατάστασης και τον τρόπο που αυτή επηρεάζει άμεσα την απόδοση και την ασφάλεια των αστυνομικών. Σήμερα, πολλές αστυνομικές υπηρεσίες σε διάφορα επίπεδα, από το τοπικό έως το ομοσπονδιακό επίπεδο, έχουν θέσει συγκεκριμένα πρότυπα υγείας και φυσικής κατάστασης τα οποία οι υποψήφιοι αστυνομικοί πρέπει να πληρούν για να γίνουν αποδεκτοί (CTACCC, 2015).

Τέλος, είναι γεγονός πως το επάγγελμα του αστυνομικού απαιτεί συχνά φυσική δύναμη και επιδεξιότητα. Τα προγράμματα αθλητισμού βοηθούν τους αστυνομικούς να αναπτύξουν αυτό το πρότυπο και τις απαραίτητες τεχνικές επιδεξιότητες που απαιτούνται για να μπορούν να αντιμετωπίσουν ότι ενδεχομένως προκύψει κατά τη διάρκεια άσκησης των καθηκόντων τους (Devi & Verma, 2018).

2.2.1 Ο ρόλος της άθλησης και αναψυχής στην σύγχρονη εργασία του ανθρώπινου δυναμικού της αστυνομίας

Καθώς, η σύγχρονη επαγγελματική δραστηριότητα των αστυνομικών χαρακτηρίζεται από σημαντικό άγχος, φυσική κόπωση, κίνδυνο τραυματισμού και θανάτου, αυξάνεται σημαντικά η σημασία της εκπαίδευσης των μελλοντικών αστυνομικών όσον αφορά τον αθλητισμό και ενισχύεται η διενέργεια αθλητικών προγραμμάτων καθόλη την διάρκεια του έτους (Bondarenko et. al., 2020.).

Η φυσική εκπαίδευση στο πλαίσιο της επαγγελματικής εκπαίδευσης των μελλοντικών αστυνομικών καταλαμβάνει ένα σημαντικό ρόλο ως ένα από τα κύρια αντικείμενα της επαγγελματικής τους εκπαίδευσης (Barko et. al., 2020.). Αυτή επηρεάζει όλα τα επιδιωκόμενα στοιχεία της ικανότητας των αστυνομικών. Η βάση των επιδιωκόμενων κριτηρίων αφορά την βελτίωση των φυσικών ιδιοτήτων, κινητικών δεξιοτήτων και τον βιολογικών χαρακτηριστικών του σώματος, καθώς και της ψυχικής υγείας και της αθλητικής νοοτροπίας που διαμορφώνονται κατά την διάρκεια τόσο της εκπαίδευσης όσο και των προγραμμάτων άθλησης και αναψυχής.

Όσον αφορά το συγκεκριμένο επάγγελμα, οι αστυνομικοί με υψηλό επίπεδο φυσικών ικανοτήτων σε αντίξοες συνθήκες επικρατούν σε σύγκριση με τους αστυνομικούς με χαμηλότερο επίπεδο φυσικών ικανοτήτων (Williams et. al., 1999). Εξαιτίας αυτού, οι

Γεώργιος Χύτας. Ο ρόλος της ασφάλειας και των μέτρων υγιεινής των γυμναστηρίων της Ελληνικής Αστυνομίας στη συμμετοχή του ανθρώπινου δυναμικού της σε προγράμματα άθλησης και αναψυχής εργαζόμενοι του κλάδου με καλύτερο επίπεδο φυσικών και κινητικών δεξιοτήτων έχουν την δυνατότητα να αντιμετωπίζουν ευκολότερα το φυσικό και ψυχολογικό άγχος και να διατηρούν υψηλό επίπεδο εργασιακής ικανότητας και αντοχής στη πίεση της δουλειάς. Ταυτόχρονα, βέβαια το γεγονός αυτό συντελεί στην αντίσταση έναντι των αρνητικών παραγόντων που εμπíπτουν στην επαγγελματική τους δραστηριότητα και στην γρήγορη ανάκτηση του επιπέδου μαχητικότητας τους. Επιστήμονες αποκαλύπτουν ότι οι πιο σημαντικές φυσικές ιδιότητες που είναι απαραίτητες για τον τομέα της φυσικής ετοιμότητας των εργαζομένων του κλάδου αποτελούν η δύναμη και η αντοχή (Okhrimenko et. al., 2021).

2.3 Ιστορία και στόχοι Αθλητικής Ένωσης Αστυνομικών Ελλάδος

Η Αθλητική Ένωση Αστυνομικών Ελλάδος ανήκει στην Ευρωπαϊκή Ένωση Αστυνομικών (U.S.P.E.), η οποία συγκεντρώνει 40 χώρες και είναι ιδρυτικό μέλος της Διεθνούς Αθλητικής Ένωσης Αστυνομικών (U.S.I.P.), που περιλαμβάνει 63 χώρες. Η δημιουργία της Α.Ε.Α.Ε., αποφασίστηκε καθώς το άρθρο 4 του καταστατικού της IPA παρέχει το δικαίωμα συμμετοχής στα Πανευρωπαϊκά Πρωταθλήματα Αστυνομικών στις Αστυνομικές Ενώσεις κάθε χώρας-μέλους.

Επιπλέον, η Αθλητική Ένωση έχει αναπτύξει σημαντικές κοινωνικές δράσεις που περιλαμβάνουν :

- Οικονομική ενίσχυση και συνεργασία με τον οργανισμό Θεραπείας και Επανάταξης Ο.ΚΑ.ΝΑ. από τον Δεκέμβριο του 2017.
- Συμμετοχή σε φιλικούς αγώνες ποδοσφαίρου με όπως η CORFUF.C. της Ένωσης Ποδοσφαιρικών Σωματείων Κέρκυρας με σκοπό την υποστήριξη του κέντρου ειδικής αγωγής «Η ΜΕΛΙΣΣΑ» και άλλων φιλανθρωπικών αιτιών.
- Επίσημη υποστήριξη των Special Olympic Hellas.

Στο τομέα της αθλητικής δράσης, η Αθλητική Ένωση έχει καταγράψει εντυπωσιακές επιτυχίες, συμπεριλαμβανόμενης της κατάκτησης πρώτων θέσεων σε διεθνή πρωταθλήματα και προσφοράς στον αστυνομικό αθλητισμό. Παραδείγματα περιλαμβάνουν η πρώτη θέση στο 8^ο Πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Καλαθοσφαίρισης των ανδρών το 2017 στην Αθήνα, την πρώτη θέση στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Καλαθοσφαίρισης για αστυνομικούς και πυροσβέστες το 2015 στις Ηνωμένες Πολιτείες και πολλές άλλες επιτυχίες σε διεθνή πρωταθλήματα.

Γεώργιος Χύτας. Ο ρόλος της ασφάλειας και των μέτρων υγιεινής των γυμναστηρίων της Ελληνικής Αστυνομίας στη συμμετοχή του ανθρώπινου δυναμικού της σε προγράμματα άθλησης και αναψυχής
Σημαντικό είναι ότι το κόστος όλων αυτών των δράσεων δεν επιβαρύνει τον προϋπολογισμό του υπουργείου Εσωτερικών και της Ελληνικής Αστυνομίας, αλλά καλύπτεται από τις συνδρομές των περίπου 7.000 μελών της Αθλητικής Ένωσης. Αυτό αποδεικνύει την αγάπη και την υποστήριξη τους για τον αστυνομικό αθλητισμό (Α.Ε.Α.Ε., 2023).

2.3.1 Αθλητικές εγκαταστάσεις της Αστυνομίας στην Βόρεια Ελλάδα

Όσον αφορά την Βόρεια Ελλάδα, μια νέα αθλητική εγκατάσταση γυμναστήριου ανακαινίστηκε και εξοπλίστηκε με σύγχρονα μηχανήματα γυμναστικής και ενδυνάμωσης, προσφέροντας πλήρη υποστήριξη στην εκγύμναση των ασκούμενων του ανθρώπινου δυναμικού της Διεύθυνσης Αστυνομικών Επιχειρήσεων Θεσσαλονίκης (Εικόνα 1). Η εγκατάσταση αυτή βρίσκεται στο κέντρο της πόλης.

Σημαντικό είναι το γεγονός ότι η ίδρυση και λειτουργία του γυμναστηρίου εγκρίθηκε από την Περιφέρεια Κεντρικής Μακεδονίας, συμμορφωμένη με τις διατάξεις του Π.Δ. 219/2006.

Το εγχείρημα κρίνεται ιδιαίτερα σημαντικό, διότι το γυμναστήριο διατίθεται εκτός από το προσωπικό της Δ.Α.Ε.Θ. σε όλο το ένστολο προσωπικό, καθώς και στο πολιτικό προσωπικό, που υπηρετεί σε υπηρεσίες και διευθύνσεις της Γενικής Αστυνομικής Διεύθυνσης Θεσσαλονίκης (Bloko, 2023).



Εικόνα 1. Γυμναστήριο Διεύθυνσης Αστυνομικών Επιχειρήσεων Θεσσαλονίκης (Bloko, 2023).

Επιπλέον, το 2022 πραγματοποιήθηκαν τα εγκαίνια του νέου γυμναστηρίου στο Νέο Αστυνομικό Μέγαρο Καστοριάς (εικόνα 2), με στόχο την προώθηση της άθλησης του προσωπικού των αστυνομικών υπηρεσιών της Διεύθυνσης Αστυνομίας Καστοριάς. Εξοπλίστηκε με όργανα γυμναστικής, το γυμναστήριο στο νέο Αστυνομικό Μέγαρο Καστοριάς, για την άθληση του προσωπικού των αστυνομικών υπηρεσιών της Διεύθυνσης Αστυνομίας Καστοριάς.

Γεώργιος Χύτας. Ο ρόλος της ασφάλειας και των μέτρων υγιεινής των γυμναστηρίων της Ελληνικής Αστυνομίας στη συμμετοχή του ανθρώπινου δυναμικού της σε προγράμματα άθλησης και αναψυχής
Η ομάδα Τζούντο της ΕΛ.ΑΣ στη Θεσσαλονίκη, καθώς και η Αθλητική Ένωση Αστυνομικών Ελλάδος συνέβαλαν στην δημιουργία και πραγματοποίηση του πλήρως εξοπλισμένου γυμναστηρίου. Η πολυεπίπεδη προσπάθεια για την εύρεση υπερσύγχρονου εξοπλισμού, αλλά και η κάθε πρωτοβουλία ήταν πολύ σημαντική για το εγχείρημα αυτού του έργου (Newroom, 2022).



Εικόνα 2.Αθλητική Εγκατάσταση Αστυνομικού Μεγάρου Καστοριάς (Newsroom, 2022).

2.4 Μεταδοτικές ασθένειες λόγω έλλειψης υγιεινής και πρόληψη σε αθλητικές εγκαταστάσεις

Συνήθως, όταν αναφερόμαστε στη γυμναστική και τον αθλητισμό, σκεφτόμαστε μια δραστηριότητα που συμβάλλει στην γενική μας υγεία. Ωστόσο, υπάρχει ένας σημαντικός κίνδυνος σχετικά με την μετάδοση των ασθενειών, την ύπαρξη τραυματισμών και ατυχημάτων στους χώρους γυμναστικής και άθλησης, κατά την διάρκεια της γυμναστικής, της προπόνησης ή των αγώνων. Αυτός ο κίνδυνος έχει αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία των ασκούμενων και των αθλητών, απομακρύνοντας τους για πολύ καιρό από τις αθλητικές τους υποχρεώσεις, με ταυτόχρονα υψηλό χρηματικό κόστος για τη θεραπεία τους (Turbeville et al., 2006).

Η τήρηση κανόνων ατομικής υγιεινής είναι πολύ σημαντική, ειδικά όταν η άθληση είναι μέρος της καθημερινότητας. Συχνά, παρατηρείται αύξηση των δερματικών παθήσεων σε άτομα που συχνάζουν σε γυμναστήρια και σε αθλητικά κέντρα. Σε πολλές χώρες, ιδίως στις Ηνωμένες Πολιτείες, ο αριθμός των συμμετεχόντων σε προγράμματα άσκησης και αναψυχής είναι υψηλός. Ο συνωστισμός αυτός σε συνδυασμό με την κακή υγιεινή αποτελεί την κύρια αιτία για την αύξηση των κρουσμάτων από λοιμώξεις, η οποία παράλληλα οδηγεί στη μείωση της συμμετοχής. Η πρόληψη απαιτεί ενημέρωση από υπεύθυνους, προπονητές και

Γεώργιος Χύτας. Ο ρόλος της ασφάλειας και των μέτρων υγιεινής των γυμναστηρίων της Ελληνικής Αστυνομίας στη συμμετοχή του ανθρώπινου δυναμικού της σε προγράμματα άθλησης και αναψυχής προσωπικό πρώτων βοηθειών, ενώ σημαντική είναι η συμβολή ενός ασφαλούς και καθαρού περιβάλλοντος (IRB, 2015).

2.5 Ασφάλεια και αθλητικές εγκαταστάσεις

Η ασφάλεια στις αθλητικές εγκαταστάσεις αποτελεί ζήτημα πρωταρχικής σημασίας. Η προστασία των ανθρώπων που βρίσκονται σε αθλητικούς χώρους, ανεξαρτήτως του λόγου παρουσίας τους, κατά τη διάρκεια της λειτουργίας τους, πρέπει να είναι πάντα η προτεραιότητα κατά τον σχεδιασμό, την κατασκευή και τη διαχείριση της εγκατάστασης. Στην πραγματικότητα πολλοί αθλητικοί χώροι, όπου πραγματοποιούνται σημαντικές αθλητικές εκδηλώσεις και οι οποίοι συγκεντρώνουν μεγάλο αριθμό θεατών δεν συμμορφώνονται με τους κανονισμούς ασφαλείας. Το γεγονός αυτό υπογραμμίζει ακόμα περισσότερο την ανάγκη για σωστό σχεδιασμό και λήψη των απαραίτητων μέτρων, που αφορούν καταστάσεις έκτακτης ανάγκης. Για παράδειγμα, τα περισσότερα Ελληνικά γήπεδα που φιλοξενούν αγώνες ποδοσφαίρου δεν πληρούν τις απαιτήσεις για τη χορήγηση άδειας καταλληλότητας και πυρασφάλειας, προκαλώντας ανάγκη για άμεσες δράσεις (Farmer, 2006).

Αναλυτικότερα, το πιστοποιητικό αυτό αδυνατεί να χορηγηθεί, ακόμη και εάν υπάρχουν πυροσβεστικά μέσα όπως αντλίες νερού, διότι ο αριθμός και οι διαστάσεις των θυρών δεν πληρούν τις προδιαγραφές πυρασφάλειας. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να απαιτείται σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης αρκετός χρόνος, άνω των 15 λεπτών, για την εκκένωση ενός γηπέδου με 15.000 θεατές, ενώ υπό κανονικές συνθήκες ένα πολύ μεγαλύτερο γήπεδο, 80.000 θεατών, χρειάζεται μόλις 7 λεπτά.

Από τα παραπάνω προκύπτει ότι η παρέμβαση για τη διασφάλιση ενός υψηλού επιπέδου ασφαλείας είναι μείζονος σημασίας, ενώ η κύρια μορφή της μπορεί να λάβει χώρα κατά το πρώιμο στάδιο του σχεδιασμού της αθλητικής εγκατάστασης. Σε καλά σχεδιασμένες αθλητικές εγκαταστάσεις μειώνονται οι πιθανότητες ατυχημάτων κατά τη διάρκεια της λειτουργίας, ενώ παράλληλα προλαμβάνονται προβλήματα όπως η παράνομη είσοδος, η κλοπή και η καταστροφή αθλητικού εξοπλισμού.

Κρίσιμοι παράγοντες που πρέπει να ληφθούν υπόψη κατά το σχεδιασμό είναι:

A) Η εξασφάλιση ασφαλούς πρόσβασης οχημάτων στον εσωτερικό χώρο της εγκατάστασης (για λόγους εφοδιασμού, συντηρήσεων, εκτάκτου ανάγκης κ.λπ.).

Γεώργιος Χύτας. Ο ρόλος της ασφάλειας και των μέτρων υγιεινής των γυμναστηρίων της Ελληνικής Αστυνομίας στη συμμετοχή του ανθρώπινου δυναμικού της σε προγράμματα άθλησης και αναψυχής
B) Οι διαδικασίες απομάκρυνσης θεατών, εργαζομένων, αθλητών και επισκεπτών από την αθλητική εγκατάσταση.

Γ) Η σαφής σήμανση της εγκατάστασης (π.χ. πινακίδες, επισήμανση εισόδων/εξόδων, γενικών πληροφοριών κ.λπ.).

Δ) Η εφαρμογή αποτελεσματικών μεθόδων πυρασφάλειας.

Ειδικότερα μέτρα ασφαλείας, που καθορίζουν τις δράσεις σε περίπτωση ατυχήματος εντός της αθλητικής εγκατάστασης (π.χ. τραυματισμός, ζημιά σε εγκαταστάσεις ή αθλητικό εξοπλισμό), πρέπει να είναι σαφώς σχεδιασμένα και να προβλέπονται από τον εσωτερικό κανονισμό λειτουργίας του αθλητικού κέντρου. Παράλληλα, βέβαια, οφείλεται να γίνονται γνωστά σε όλους τους αρμόδιους και τους εργαζόμενους.

Τα μέτρα ασφαλείας που θα πρέπει να ληφθούν υπόψη διαρθρώνονται ως εξής:

- Καθορισμός αρμοδιοτήτων και ευθυνών στο προσωπικό του αθλητικού κέντρου.
- Εκτίμηση και διαχείριση ενδεχομένων προβλημάτων που μπορεί να προκύψουν.
- Παροχή άμεσης βοήθειας και υποστήριξης ανάλογα με το βαθμό του συμβάντος που θα προκληθεί.
- Πληροφόρηση των υπεύθυνων ανάλογα με την αρμοδιότητα του καθενός.
- Ενημέρωση και κατάρτιση εξειδικευμένου προσωπικού για την άμεση αντιμετώπιση και αποκατάσταση οποιουδήποτε προβλήματος μπορεί να δημιουργηθεί.
- Εκπαίδευση του προσωπικού για την ταχύτερη ανταπόκριση και αποκατάσταση έκτακτων καταστάσεων επικινδυνότητας και ασφαλείας.

2.5.1 Πιθανοί κίνδυνοι στις εγκαταστάσεις των γυμναστηρίων

Στα γυμναστήρια, πιθανοί κίνδυνοι για ατυχήματα συνήθως προκύπτουν από λανθασμένες πρακτικές, έλλειψη εκπαιδευμένου προσωπικού και αμέλεια στη συντήρηση. Οι γυμναστές, χρησιμοποιώντας προπονητικές στρατηγικές, μπορεί να εκθέσουν σε κινδύνους τους ασκούμενους. Εθνικές κατευθυντήριες γραμμές, που βασίζονται σε πραγματικά στοιχεία, δείχνουν ότι ήπιας μορφής πρακτικές είναι αποτελεσματικές για τη βελτίωση της υγείας και περιλαμβάνουν δραστηριότητες μέτριας έντασης, τουλάχιστον 30 λεπτά την ημέρα, με συχνή γυμναστική εντός της εβδομάδας (United States Department of Health and Human Services, 1996).

Γεώργιος Χύτας. Ο ρόλος της ασφάλειας και των μέτρων υγιεινής των γυμναστηρίων της Ελληνικής Αστυνομίας στη συμμετοχή του ανθρώπινου δυναμικού της σε προγράμματα άθλησης και αναψυχής

Αρκετοί ασκούμενοι παραμένουν πεπεισμένοι ότι η έντονη άσκηση με συχνό και έντονο λαχάνιασμα και εφίδρωση είναι απαραίτητες για τη σωματική υγεία, αγνοώντας τις επίσημες συστάσεις. Κυριαρχεί η φράση «κανένας πόνος, κανένα κέρδος» ενθαρρύνοντας την προσπάθεια για καλύτερη απόδοση και αποτέλεσμα κατά την διάρκεια της γυμναστικής. Παρόλα αυτά, εγκυμονούν κίνδυνοι, όπως καρδιοαναπνευστικά γεγονότα και μυοσκελετικοί τραυματισμοί, ιδίως με άτομα που είναι υπέρβαρα ή έχουν καθιερώσει την καθιστική ζωή στην καθημερινότητα τους (Corrado et. al., 2006). Επομένως, οι διοίκηση των αθλητικών κέντρων θα πρέπει να γνωρίζει αυτούς τους ενδεχόμενους κινδύνους και να προσαρμόζει τις στρατηγικές των αθλητικών προγραμμάτων, καθώς και του αθλητικού εξοπλισμού ανάλογα.

Τα τελευταία δέκα χρόνια έχουν καταγραφεί πολλές περιπτώσεις σοβαρών τραυματισμών μεταξύ ασκούμενων λόγω ανεπαρκούς εκπαίδευσης και γνώσεων των γυμναστών, που αποτελούσαν μέρος του προσωπικού κάποιας αθλητικής εγκατάστασης. Η εφαρμογή διαδικασιών ελέγχου πριν από την άσκηση από όλους τους προπονητές κρίνεται αναγκαία για τη διαχείριση του κινδύνου. Για παράδειγμα, αν κατά τον έλεγχο υγείας προκύψει ότι ο πελάτης χρειάζεται άλλη βοήθεια εκτός από τη εκγύμναση του, οι γυμναστές θα πρέπει να έχουν διαμορφώσει ένα σύστημα που θα παραπέμπουν τον ασκούμενο στον γιατρό για την κατάλληλη καθοδήγηση (Atkinson, 2001).

Κάθε αθλητική εγκατάσταση που περιλαμβάνει στους ανθρώπινους πόρους της άρτια εκπαιδευμένους και μορφωμένους προπονητές φυσικής αγωγής με διαπιστευμένα προσόντα, καλύπτεται σε όλες τις νομικές διαφορές που ενδεχομένως να προκύψουν, ενώ οι υπηρεσίες που παρέχονται στο κοινό τηρούν τις προδιαγραφές ασφαλείας και εκτελούνται με βάση τα πρότυπα άσκησης (Bruun, 2010). Παρόλα αυτά, δεν έχουν όλοι οι γυμναστές τις απαραίτητες γνώσεις με σκοπό να εντοπίσουν τη διαφορά ενός πόνου που μπορεί να διαμορφωθεί σε ένα ασκούμενο από μια έντονη προπόνηση σε σύγκριση με ένα πόνο, ο οποίος θα παραπέμπει σε μυοσκελετικό τραυματισμό (Kirsch, 2009).

Η διοίκηση των γυμναστηρίων δεν θα πρέπει να επαναπαύεται στο γεγονός ότι οι γυμναστές διαθέτουν πιστοποιητικό γνώσεων ή πτυχίο καθηγητή φυσικής αγωγής, καθώς δε συνεπάγεται ότι θα καθοδηγούν πάντα με το σωστό τρόπο τον ασκούμενο (Eickhoff-Shemek, 2005). Για αυτόν τον λόγο θα πρέπει να διενεργούνται συχνοί έλεγχοι σχετικά με τον τρόπο που καθοδηγούν οι γυμναστές τους ασκούμενους, με στόχο πάντα την επίτευξη μεγαλύτερης ασφάλειας (Herbert et. al., 2011). Επιπρόσθετα, η περιοδική συντήρηση και επιθεώρηση των αθλητικών εγκαταστάσεων και του εξοπλισμού αποτελεί κλειδί για την διαχείριση και

Γεώργιος Χύτας. Ο ρόλος της ασφάλειας και των μέτρων υγιεινής των γυμναστηρίων της Ελληνικής Αστυνομίας στη συμμετοχή του ανθρώπινου δυναμικού της σε προγράμματα άθλησης και αναψυχής ελαχιστοποίηση των κινδύνων (Brown, 2001). Οι τακτικοί έλεγχοι για τον εντοπισμό ελαττωματικών οργάνων γυμναστικής και η συστηματική συντήρηση των μηχανημάτων λειτουργούν ως μέσο πρόληψης ατυχημάτων στους χώρους του γυμναστηρίου.

Υπάρχουν πολλές αναφορές σε τραυματισμούς ασκούμενων λόγω αμέλειας στη συντήρηση των οργάνων γυμναστικής, ελλιπών προδιαγραφών αιθουσών γυμναστικής ή αμέλειας γυμναστών, προκαλώντας νομικές διαμάχες. Επιπλέον, οι μόνιμοι κίνδυνοι πρέπει να επισημαίνονται για την πρόληψη ατυχημάτων. Ενδιαφέρον παρουσιάζει η υψηλότερη συχνότητα καρδιαγγειακών επεισοδίων κατά τη διάρκεια άσκησης σε ασθενείς με καρδιακή νόσο (Fletcher et. al., 1995). Εξαιτίας τέτοιων διαπιστώσεων, προϋπόθεση για την ασφαλή άσκηση αποτελεί ο έλεγχος πριν την έναρξη της αθλητικής δραστηριότητας, ο οποίος οφείλει να είναι τακτικός και να μην παραλείπεται.

Σε έρευνα στη Μασαχουσέτη, περίπου το 40% των γυμναστηρίων ανέφεραν ότι δεν χρησιμοποιούν συνεντεύξεις ή ερωτηματολόγια για να αξιολογήσουν την υγεία των ασκούμενων πριν από την έναρξη της άσκησης, ενώ το 10% δεν πραγματοποιεί καρδιαγγειακό έλεγχο πριν την έναρξη των αθλητικών προγραμμάτων, ώστε να έχει ιατρικό ιστορικό (McInnis et.al., 1997). Ως αποτέλεσμα, η Αμερικάνικη Καρδιολογική Εταιρία (AHA) και το Αμερικάνικο Κολέγιο Αθλητιατρικής (ACSM) εξέδωσαν κοινή ανακοίνωση που περιγράφει τις διαδικασίες και ενημερώνει για τα μέτρα προφύλαξης όσον αφορά την αξιολόγηση του καρδιαγγειακού ελέγχου στα γυμναστήρια, χρησιμοποιώντας Physical Readiness Questionnaire (PAR-Q) (Balady et. al., 1998).

Όλα τα αθλητικά κέντρα που παρέχουν αθλητικό εξοπλισμό πρέπει να εφαρμόζουν προκαταρκτικό έλεγχο πριν από την έναρξη της άσκησης, χρησιμοποιώντας ερωτηματολόγια όπως το PAR-Q. Ωστόσο, πρέπει να σημειωθεί ότι οι πελάτες μπορεί να μην είναι πάντα ειλικρινείς στις απαντήσεις τους, ενώ η εποπτεία των υπευθύνων επίβλεψης δεν πρέπει να ελαχιστοποιείται (Humphrey & Lakomy, 2003). Τέλος, οι γυμναστές κρίνεται αναγκαίο να λαμβάνουν υπόψη και άλλους παράγοντες κινδύνου για στεφανιαία νόσο, όπως η χρήση τσιγάρου, η χρήση φαρμάκων υπέρτασης, η παχυσαρκία και ο καθιστικός τρόπος ζωής (Haskell et. al., 2007). Σύμφωνα με το Αμερικανικό Κολέγιο Αθλητιατρικής (ACSM), ο έλεγχος της υγείας πριν από την άσκηση μπορεί να επαναληφθεί κανονικά για τα υπάρχοντα μέλη (Peterson & Tharrett, 2012).

Η επανάληψη της λειτουργίας ελέγχου αποτελεί ένα ισχυρό μήνυμα προς τους ασκούμενους, υπογραμμίζοντας ότι η συνεχής παρακολούθηση και φροντίδα για την υγεία τους αποτελούν

Γεώργιος Χύτας. Ο ρόλος της ασφάλειας και των μέτρων υγιεινής των γυμναστηρίων της Ελληνικής Αστυνομίας στη συμμετοχή του ανθρώπινου δυναμικού της σε προγράμματα άθλησης και αναψυχής προτεραιότητα για τους αθλητικούς χώρους, ενισχύοντας έτσι την εμπιστοσύνη τους αναφορικά με τις υπηρεσίες αυτών. Επιπλέον, η λειτουργία αυτή σε τακτικά χρονικά διαστήματα, αναφορικά με την υγεία των υφιστάμενων ασκούμενων, αποτελεί καλή πρακτική διαχείρισης κινδύνων, καθώς επιτρέπει τον έλεγχο ενδεχόμενων ιατρικών επιπλοκών κατά τη διάρκεια της άσκησης. Τα γυμναστήρια και οι χώροι άσκησης οφείλουν, επίσης, να εφαρμόζουν ένα σύστημα διαβάθμισης κινδύνου, παρέχοντας κατάλληλες συστάσεις στους ασκούμενους (Thompson et. al., 2010). Η εκτίμηση των αποτελεσμάτων του ελέγχου πριν την έναρξη της άσκησης απαιτεί τη συμμετοχή εξειδικευμένου προσωπικού, προκειμένου να διασφαλιστεί η εύστοχη αξιολόγηση (Balady et. al., 1998). Υπάρχουν προκαθορισμένες διαδικασίες που αναδεικνύουν τη σημασία του ελέγχου πριν από την έναρξη της αθλητικής δραστηριότητας, καθώς και κατευθυντήριες οδηγίες για την αποτελεσματική εφαρμογή και διαχείριση προγραμμάτων, προκειμένου να αντιμετωπιστούν πιθανοί κίνδυνοι.

Για την ασφαλή λειτουργία των γυμναστηρίων και των αθλητικών χώρων, η χρήση αυτόματων εξωτερικών απινιδωτών σε περιπτώσεις καρδιακού επεισοδίου είναι ζωτικής σημασίας. Η αιφνίδια καρδιακή ανακοπή, συχνά συνδεδεμένη με στεφανιαία νόσο, αποτελεί μια από τις κυρίαρχες αιτίες πρόωπου θανάτου παγκοσμίως (Fischer & Fuster, 2009). Στις Ηνωμένες Πολιτείες, περίπου 400.000-460.000 άνθρωποι, καθώς και στην Ευρώπη περίπου 700.000 άνθρωποι απεβίωσαν λόγω αιφνίδιας καρδιακής ανακοπής το προηγούμενο έτος (Rosamond et.al., 2008). Οι περισσότερες από αυτές τις καταστάσεις συμβαίνουν πριν φτάσει ο ασκούμενος στο νοσοκομείο. Στις Ηνωμένες Πολιτείες, όπου το 50% των μελών των γυμναστηρίων ανήκει στην ηλικιακή ομάδα 35-54 ετών και οι άνω των 55 ετών είναι η ταχύτερα αυξανόμενη ομάδα ασκούμενων, οι αθλητικές εγκαταστάσεις σωματικής άσκησης αντιμετωπίζουν αυξημένα περιστατικά καρδιακών επεισοδίων. Επιπλέον, σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα, περίπου 3,5 εκατομμύρια άτομα μέσης ηλικίας (45-64 ετών) υπολογίζεται ότι είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα (Stewart et.al., 2008).

Χαρακτηριστικές είναι οι προσπάθειες μείωσης των κινδύνων αυτών. Αρχικά, για την αντιμετώπιση και την μείωση της παχυσαρκίας, πολλές χώρες έχουν υιοθετήσει φορολογικά κίνητρα ή εκπτώσεις για όσους ενεργά συμμετέχουν σε αθλητικούς οργανισμούς και γυμναστήρια. Έπειτα, η αθλητική βιομηχανία έχει εισαγάγει την τοποθέτηση αυτόματων εξωτερικών απινιδωτών σε αθλητικές εγκαταστάσεις, με σκοπό την άμεση πρόσβαση σε περίπτωση αιφνίδιας καρδιακής ανακοπής, προωθώντας έτσι τις πιθανότητες επιβίωσης

Γεώργιος Χύτας. *Ο ρόλος της ασφάλειας και των μέτρων υγιεινής των γυμναστηρίων της Ελληνικής Αστυνομίας στη συμμετοχή του ανθρώπινου δυναμικού της σε προγράμματα άθλησης και αναψυχής* (Balady et.al., 2002). Σύμφωνα με τις συστάσεις της Αμερικανικής Καρδιολογικής Εταιρίας, προτείνεται η τοποθέτηση απινιδωτών σε σημεία όπου η εφαρμογή πρώτων βοηθειών σε άτομο που υπέστη αιφνίδια καρδιακή ανακοπή να μην χρειάζεται περισσότερο από 3 λεπτά με τα πόδια. Επιπλέον, όλο το προσωπικό θα πρέπει να έχει ενημέρωση σχετικά με την καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση και τη χρήση αυτόματου εξωτερικού απινιδωτή (McInnis&Herbert, 2006).

Παρόλα αυτά, παρατηρείται ότι οι υπεύθυνοι των γυμναστηρίων είναι διστακτικοί ως προς την υιοθέτηση της χρήσης αυτόματων εξωτερικών απινιδωτών λόγω έλλειψης κατάρτισης. Σε συνέχεια, η συμμετοχή σε πιστοποιημένα εκπαιδευτικά σεμινάρια και η εξοικείωση με τον αυτόματο εξωτερικό απινιδωτή έχουν τροποποιήσει την αντίληψη των διοικούντων. Οι γραπτές κατευθυντήριες γραμμές για την αντιμετώπιση έκτακτου κινδύνου και η τοποθέτηση αυτόματου εξωτερικού απινιδωτή στα γυμναστήρια έχουν αποτελέσει κρίσιμα βήματα προς την εξασφάλιση της ασφάλειας και της υγείας των ασκούμενων. Μάλιστα, θεωρούνται πλέον απαραίτητες, ως σημαντικό συμπλήρωμα της καρδιοαναπνευστικής αναζωογόνησης, με μεγάλες μειώσεις της θνησιμότητας στα γυμναστήρια λόγω αιφνίδιων καρδιακών ανακοπών (Peterson&Tharret, 2012).

Τέλος, η κατασκευή και ο σχεδιασμός των γυμναστηρίων παίζουν καίριο ρόλο στην παροχή ασφαλούς περιβάλλοντος για την άσκηση. Η άνθρωποι που ασχολούνται με την διοίκηση των γυμναστηρίων πρέπει να εξασφαλίζουν πως η σχεδίαση και η κατασκευή των αθλητικών εγκαταστάσεων συμμορφώνονται με τους ισχύοντες νόμους κάθε κράτους. Τα γυμναστήρια οφείλουν να ευθυγραμμίζονται με όλες τις οδηγίες που ορίζει ο νόμος για τη δημιουργία ενός ασφαλούς περιβάλλοντος για τους ασκούμενους. Επιπλέον, πρέπει να λαμβάνονται μέτρα ασφαλείας για την πρόληψη πιθανών κινδύνων τραυματισμού, καλύπτοντας δομικά και προληπτικά μέτρα πυρκαγιάς. Έχουν καταγραφεί περιστατικά τραυματισμών στα γυμναστήρια που οφείλονται σε παραβιάσεις προδιαγραφών των υποδομών, όπως η έλλειψη κιγκλιδώματος στις σκάλες, ολισθηρά υλικά και ανομοιόμορφες κατασκευαστικές διαστάσεις. Το θέμα του επαρκούς χώρου άσκησης πρέπει επίσης να εξετάζεται και να λαμβάνεται υπόψη κατά το σχεδιασμό, προκειμένου να αποφευχθεί ο συνωστισμός και ο σχετικός κίνδυνος τραυματισμού.

Οι υποδομές του γυμναστηρίου πρέπει να συναρτώνται με τον αριθμό ατόμων που απασχολεί καθημερινά, διασφαλίζοντας επαρκή απόσταση για τις διατάξεις και την μετακίνηση των ασκούμενων. Επιπλέον, θεωρείται απαραίτητο να ρυθμίζεται ο αριθμός των μελών ανάλογα

Γεώργιος Χύτας. Ο ρόλος της ασφάλειας και των μέτρων υγιεινής των γυμναστηρίων της Ελληνικής Αστυνομίας στη συμμετοχή του ανθρώπινου δυναμικού της σε προγράμματα άθλησης και αναψυχής με το μέγεθος του αθλητικού κέντρου (Eickhoff-Shemek et.al., 2009). Σύμφωνα με τις κατευθυντήριες γραμμές του Αμερικάνικου Κολλεγίου Αθλητιατρικής, η άσκηση στα γυμναστήρια θα πρέπει να εξασφαλίζει απόσταση μεταξύ 12 και 18 τετραγωνικών μέτρων για κάθε ασκούμενο. Επίσης, το έδαφος θα πρέπει να παρέχει κατάλληλο χώρο για τον εξοπλισμό, με προτεινόμενες διαστάσεις 7,6 έως 15,2 τετραγωνικά μέτρα ανά άτομο (Peterson & Tharrett, 2012). Επιπρόσθετα, τα πρότυπα ασφαλείας σε θέματα Fitness προτείνουν λογική διάταξη του αθλητικού εξοπλισμού για ασφαλή χρήση και αποτελεσματική ροή κυκλοφορίας. Συνεπώς, είναι ζωτικής σημασίας να αναπτυχθούν αποτελεσματικές στρατηγικές και μέθοδοι προληπτικής διαχείρισης κινδύνου για τον έλεγχο του πληθυσμού των γυμναστηρίων, αποτρέποντας τυχόν ατυχήματα από τον περιορισμένο χώρο άσκησης (SafeWork, 2010).

2.5.2 Τομέας διαχείρισης κινδύνου

Οι αθλητικοί χώροι και οι χώροι άθλησης, πρέπει να αναπτύσσουν ένα σχέδιο διαχείρισης κινδύνων για να εξασφαλίζουν ένα ασφαλές περιβάλλον.

2.5.3 Τι είναι κίνδυνος και διαχείριση κινδύνου

Ο κίνδυνος σαν έννοια αποτελεί ουσιαστικό στοιχείο στον ορισμό της «διαχείρισης κινδύνου». Η διαχείριση κινδύνων περιγράφει τον κίνδυνο ως την πιθανότητα εκδήλωσης γεγονότος που ενδέχεται να έχει αρνητικές επιπτώσεις στους στόχους ενός οργανισμού ή μιας επιχείρησης (Australia, 2007). Οι κίνδυνοι μπορεί να πηγάζουν από παράγοντες όπως η αμέλεια ή η μη συμμόρφωση του οργανισμού προς νόμους, κανονισμούς και πρότυπα των γυμναστηρίων. Ακόμα και αν εφαρμόζονται προληπτικά μέτρα για την αποφυγή ατυχημάτων, η εξάλειψη όλων των κινδύνων είναι σχεδόν αδύνατη, αλλά η ελαχιστοποίηση τους είναι εφικτή μέσω της αντίληψης και της αντιμετώπισης τους από τους ανθρώπους.

Η αντίληψη του κινδύνου είναι υποκειμενική και εξαρτάται από παράγοντες όπως η εμπειρία, η πολιτιστική άποψη, οι γνώσεις και οι δεξιότητες (Australia, 2007). Άτομα με ενημέρωση, γνώση και πείρα είναι πιθανότατα καλύτερα προετοιμασμένα για τη διαχείριση κινδύνων. Σήμερα, η διαχείριση κινδύνων αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της διαδικασίας ασφάλειας, δομημένη σε ένα οργανωμένο σχέδιο που βασίζεται σε νομικές αρχές, με στόχο τον έλεγχο και την αντιμετώπιση των κινδύνων (Williams et. al., 2006). Ασφάλεια και η ευημερία των ασκούμενων αποτελούν βασικές αξίες για έναν αθλητικό οργανισμό, με τη διαχείριση κινδύνου να αποτελεί καίριο στοιχείο για την επίτευξη των στόχων τους (Sharp et.al., 2010)

Γεώργιος Χύτας. *Ο ρόλος της ασφάλειας και των μέτρων υγιεινής των γυμναστηρίων της Ελληνικής Αστυνομίας στη συμμετοχή του ανθρώπινου δυναμικού της σε προγράμματα άθλησης και αναψυχής*
Το Αμερικάνικο Κολέγιο Αθλητιατρικής καθορίζει τη διαχείριση κινδύνου σε ένα γυμναστήριο ως τις πρακτικές, διαδικασίες και συστήματα που μειώνουν τον κίνδυνο ατυχημάτων για εργαζόμενους, μέλη και ασκούμενους, καθώς και για την ίδια την επιχείρηση (Peterson & Tharret, 2012). Ένα καλό σχέδιο διαχείρισης κινδύνου περιλαμβάνει προληπτικά μέτρα, όπως ο έλεγχος πριν την δραστηριότητα, η συντήρηση του εξοπλισμού, η καταγραφή των επιθεωρήσεων και η ανάλυση των αιτιών που προκαλούν ενδεχόμενα ατυχήματα, καθώς και ενέργειες για έκτακτες καταστάσεις και ανάγκες (συστήματα έκτακτης ανάγκης).

2.5.4 Διαδικασία Διαχείρισης Κινδύνου

Προκειμένου να εξασφαλιστεί η ομαλή λειτουργία ενός σχεδίου διαχείρισης κινδύνου, έχει δημιουργηθεί ένα πρότυπο σχέδιο που αποτελεί τη βάση για την αποτελεσματική λειτουργία των γυμναστηρίων. Ενώ, τα συστήματα διαχείρισης κινδύνων πρέπει να καταρτίζονται σύμφωνα με τις ειδικές ανάγκες και στόχους κάθε επιχείρησης και οργανισμού (Healey, 2005). Εντός αυτού του πλαισίου, έχουν αναπτυχθεί κατευθυντήριες οδηγίες για τη διαχείριση του, έχοντας ως κέντρο τους οργανισμούς αναψυχής και άθλησης. Βασικός στόχος των κατευθύνσεων αυτών είναι να βοηθήσουν τις διοικητικές αρχές των εγκαταστάσεων να προσαρμόσουν τις διαδικασίες διαχείρισης κινδύνου στις δικές τους ιδιαιτερότητες και να τις εφαρμόσουν αποτελεσματικά.

Η διαδικασία διαχείρισης κινδύνων απαιτεί τη συστηματική υλοποίηση πολιτικών διαχείρισης, διαδικασιών και πρακτικών επικοινωνίας, καθώς και την εγκαθίδρυση ενός πλαισίου. Περιλαμβάνει τον εντοπισμό, την ανάλυση, την αξιολόγηση, την αντιμετώπιση, την παρακολούθηση και την επανεξέταση των κινδύνων (Australia, 2007). Ειδικότερα, η διαδικασία αυτή αποτελείται από πέντε βήματα, εστιάζοντας στον προσδιορισμό των αναδυόμενων και άγνωστων κινδύνων. Δύο κρίσιμα στοιχεία του συστήματος είναι η συνεχής επικοινωνία, οι συμβουλές και η παρακολούθηση, καθώς και η αξιολόγηση. Το πρώτο στοιχείο υπογραμμίζει τη σημασία της συνεχούς επικοινωνίας μεταξύ ενδιαφερομένων εσωτερικών και εξωτερικών φορέων κατά τη διάρκεια κάθε βήματος της διαδικασίας. Το δεύτερο στοιχείο υποδεικνύει ότι η πρακτική πρέπει να παρακολουθείται από την ομάδα διαχείρισης κινδύνου, προκειμένου να παρέχει πληροφορίες και να καθορίζει πότε απαιτούνται βελτιώσεις.

Το πρώτο στάδιο στη διαδικασία διαχείρισης κινδύνων προβλέπει την καθιέρωση ενός υπεύθυνου διαχείρισης κινδύνων και μιας επιτροπής αναθεώρησης κινδύνων. Είναι κρίσιμο

Γεώργιος Χύτας. *Ο ρόλος της ασφάλειας και των μέτρων υγιεινής των γυμναστηρίων της Ελληνικής Αστυνομίας στη συμμετοχή του ανθρώπινου δυναμικού της σε προγράμματα άθλησης και αναψυχής*
να καθοριστούν βασικά πρόσωπα σε κάθε βήμα της διαδικασίας, προκειμένου να εξασφαλιστεί η ανίχνευση και αξιολόγηση όλων των κινδύνων σε όλο τον οργανισμό (Australian Sports Commission, 2002). Η επιτροπή που καθίσταται υπεύθυνη για τον έλεγχο της διαχείρισης κινδύνου κρίνεται αναγκαίο να αποτελείται από εκπροσώπους του οικονομικού τμήματος, διαχειριστές, πολιτικούς μηχανικούς, σύμβουλους βελτίωσης επιχειρήσεων και υπεύθυνους λειτουργίας του οργανισμού, οι οποίοι θα πραγματοποιούν περιοδικές συνεδριάσεις. Επιπλέον, οι φορείς πρέπει να έχουν έναν συντονιστή, ο οποίος θα υποβάλλει τακτικές εκθέσεις στην επιτροπή ελέγχου, στην ανώτερη διοίκηση και στο διοικητικό συμβούλιο σχετικά με την εξέλιξη του πλαισίου διαχείρισης κινδύνων.

Σε περιπτώσεις όπως τα γυμναστήρια, όπου η ιεραρχική δομή είναι πιο ευέλικτη, η πρόσληψη πλήρους απασχόλησης ενός επαγγελματία διαχειριστή ή ακόμη και μιας ομάδας διαχείρισης ενδέχεται να αποτελεί πρόκληση. Σε τέτοιες περιπτώσεις, η ευθύνη για τη διαχείριση κινδύνων μπορεί να ανατίθεται στον υπεύθυνο ή τον ιδιοκτήτη του γυμναστηρίου, καθώς και στους γυμναστές που εποπτεύουν τα προγράμματα άσκησης και τις υπηρεσίες του γυμναστηρίου (Eickhoff-Shemek et. al., 2009).

Σύμφωνα με τον Brown (2003), δεν είναι αρκετό να έχουμε ένα καλό σχέδιο διαχείρισης κινδύνων, αν ο οργανισμός δεν διαθέτει εξειδικευμένο προσωπικό για την εφαρμογή του σχεδίου. Επομένως, οι διαχειριστές των γυμναστηρίων πρέπει να παρέχουν τακτικά προγράμματα εκπαίδευσης στους εργαζομένους και να ελέγχουν γραπτώς την κατανόηση των ρόλων, της οργάνωσης και της διαδικασίας εφαρμογής του σχεδίου.

Ένα είδος προγράμματος εκπαίδευσης στην υπηρεσία μπορεί να παρέχει στους εργαζόμενους τη δυνατότητα ανίχνευσης διαφόρων ειδών κινδύνων στους αθλητικούς χώρους όπου δραστηριοποιούνται. Η προφορική εκπαίδευση για το σχέδιο διαχείρισης δεν αυξάνει μόνο τη διαπροσωπική επικοινωνία εντός του οργανισμού, αλλά εξασφαλίζει επίσης ότι το μήνυμα έχει παραδοθεί και κατανοηθεί από όλους τους εργαζόμενους.

Οι διευθυντές πρέπει επίσης να οργανώνουν τακτικές συναντήσεις με τους εργαζόμενους, ανεξάρτητα από τη θέση τους στην επιχείρηση, προκειμένου να λαμβάνουν συνεχή ανατροφοδότηση κατά τη διαδικασία διαχείρισης κινδύνων. Η συμμετοχή και συνεργασία μεταξύ της διοίκησης και των εργαζομένων είναι επωφελής για τη διαδικασία, καθώς ενισχύει την επικοινωνία, την ομαδική εργασία και την αποτελεσματικότητα της λήψης αποφάσεων (Risk Management Code of Practise, 2007).

2.5.5 Η χρησιμότητα της εφαρμογής προγραμμάτων διαχείρισης κινδύνων



Γεώργιος Χύτας. Ο ρόλος της ασφάλειας και των μέτρων υγιεινής των γυμναστηρίων της Ελληνικής Αστυνομίας στη συμμετοχή του ανθρώπινου δυναμικού της σε προγράμματα άθλησης και αναψυχής
Η διαχείριση κινδύνων απαιτεί ένα οικονομικά αποδοτικό πρόγραμμα που έχει ως στόχο τη βελτίωση των διαδικασιών λήψης αποφάσεων στη διοίκηση, εξασφαλίζοντας παράλληλα ότι οι αποφάσεις αυτές δεν επιφέρουν περιττούς και ανεπιθύμητους κινδύνους. Ένα τέτοιο πρόγραμμα πρέπει να προβλέπει εναλλακτικές λύσεις για την αποφυγή ή τον περιορισμό ανεπιθύμητων εκβάσεων. Η ακριβής αναγνώριση και ανάλυση των γεγονότων, καθώς και ο υπολογισμός των πιθανών ζημιών ή κερδών, συμβάλλουν στη λήψη ενδεδειγμένων αποφάσεων.

Ένα πρόγραμμα διαχείρισης κινδύνων στοχεύει στο να προβλέπει πιθανά ρίσκα και να μειώνει τις ζημιές μέσω συγκριμένων ενεργειών, αντί να αντιδρά όταν εκδηλωθούν. Η διοίκηση της αθλητικής εγκατάστασης πρέπει να εφαρμόζει μηχανισμούς και διαδικασίες ελέγχου προκειμένου να αποφεύγονται οι κίνδυνοι (Λεβεντάκης, 2000).

3. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

3.1 Συμμετέχοντες

Στην έρευνα συμμετείχαν 150 ενήλικες από το ανθρώπινο δυναμικό της ελληνικής αστυνομίας, οι οποίοι υπηρετούσαν στο Αστυνομικό Μέγαρο Θεσσαλονίκης, στην Διεύθυνση Τροχαίας Θεσσαλονίκης και στη Διεύθυνση Αστυνομικών Επιχειρήσεων Θεσσαλονίκης. Και στα τρία κτίρια υπήρχαν αθλητικές εγκαταστάσεις - γυμναστήρια με σύγχρονο εξοπλισμό.

3.2 Όργανο μέτρησης-μεθοδολογία

Γεώργιος Χύτας. Ο ρόλος της ασφάλειας και των μέτρων υγιεινής των γυμναστηρίων της Ελληνικής Αστυνομίας στη συμμετοχή του ανθρώπινου δυναμικού της σε προγράμματα άθλησης και αναψυχής
Μέτρα ασφάλειας & υγιεινής: Για την αξιολόγηση των μέτρων ασφάλειας και των μέτρων υγιεινής των αθλητικών εγκαταστάσεων της Ελληνικής Αστυνομίας χρησιμοποιήθηκε ειδικά διαμορφωμένο ερωτηματολόγιο 25 ερωτήσεων. Οι ερωτήσεις είναι βασισμένες στην διεθνή και ελληνική βιβλιογραφία (Hill&Green, 2012) και χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο το οποίο προέκυψε από την παρακάτω διαδικασία.

α) Αρχικά επιλέχθηκαν 25 ερωτήσεις οι οποίες επικεντρώθηκαν στην αξιολόγηση μέτρων ασφαλείας και υγιεινής χώρων άθλησης και αναψυχής. Η επιλογή των ερωτήσεων βασίστηκε στο ερωτηματολόγιο των Ekmekci, Kane και Gokce (2022), καθώς και του Σκεπαριανού (2017) τα οποία αξιολογούσαν τους δύο αυτούς παράγοντες.

β) Οι 25 ερωτήσεις, αφού διαμορφώθηκαν για τις ανάγκες της έρευνας, δόθηκαν για έλεγχο φαινομενικής εγκυρότητας (face validity) σε 4 εξωτερικούς ερευνητές εξειδικευμένους στις αθλητικές εγκαταστάσεις. Μετά από αυτό το στάδιο προέκυψαν οι τελικές 25 ερωτήσεις, από τις οποίες, οκτώ (8) αφορούν την καταλληλότητα της εγκατάστασης, τέσσερις (4) τα μέτρα πρόληψης ατυχημάτων, επτά (7) τα μέτρα ασφαλείας και έξι (6) τα μέτρα υγιεινής. Αναλυτικότερα στην καταλληλότητα αθλητικής εγκατάστασης αναφέρονται τα εξής: θερμοκρασία, φωτισμός, χώρος αποθήκευσης, εξαερισμός και κλιματισμός χώρου. Ως μέτρα πρόληψης λαμβάνονται η σήμανση και οι πινακίδες, ως μέτρα ασφαλείας οι έξοδοι κινδύνου, η πυροπροστασία, οι πρώτες βοήθειες, ο ασφαλής τεχνικός εξοπλισμός, ενώ ως μέτρα υγιεινής τα αντισηπτικά συστήματα και η καθαριότητα των υποδομών της αθλητικής εγκατάστασης. Οι επιλογές των απαντήσεων δόθηκαν σε πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert, όπου 1=Διαφωνώ απόλυτα και 5=Συμφωνώ απόλυτα.

γ) Τέλος, οι ερωτήσεις, έτσι όπως διαμορφώθηκαν στην προηγούμενη φάση, δόθηκαν σε 5 ενήλικες 32 και 45 ετών, για να γίνει ο έλεγχος για την κατανόηση τους.

Ερωτήσεις ικανοποίησης: Οι ερωτήσεις αυτές ήταν τρεις (3), έχουν επιλεγεί από προηγούμενες έρευνες (Σκεπαριανός, 2017) και έχουν διαμορφωθεί με βάση τις ανάγκες της παρούσας μελέτης. Οι επιλογές των απαντήσεων δόθηκαν επίσης σε πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert, όπου 1=Καθόλου και 5=Πάρα πολύ.

Το ερωτηματολόγιο της έρευνας παρατίθεται στο Παράρτημα 1.

3.3 Διαδικασία συλλογής δεδομένων

Πριν την έναρξη της έρευνας, απεστάλη επιστολή στο αρχηγείο της ελληνικής αστυνομίας προς ενημέρωση για τον σκοπό της έρευνας, για την προστασία των προσωπικών δεδομένων

Γεώργιος Χύτας. Ο ρόλος της ασφάλειας και των μέτρων υγιεινής των γυμναστηρίων της Ελληνικής Αστυνομίας στη συμμετοχή του ανθρώπινου δυναμικού της σε προγράμματα άθλησης και αναψυχής σύμφωνα με την κείμενη νομοθεσία και τον ενδεδειγμένο τρόπο αλλά και το πιθανό χρόνο συμπλήρωσής του ερωτηματολογίου. Το ερωτηματολόγιο απεστάλη ηλεκτρονικά σε φορείς της ελληνικής αστυνομίας, καθώς και δόθηκε από χέρι σε χέρι σε ένα μεγάλο μέρος του ανθρώπινου δυναμικού, ενώ οι απαντήσεις ζητήθηκε να δοθούν από όλες τις ιδιότητες υπαλλήλων που απαρτίζουν την ελληνική αστυνομία.

3.4 Ανάλυση των δεδομένων

Οι απαντήσεις των συμμετεχόντων καταχωρήθηκαν σε αρχείο SPSS. Της στατιστικής ανάλυσης προηγήθηκε κωδικοποίηση των δεδομένων με την παρακάτω διαδικασία.

Μεταβλητή φύλο: δύο επίπεδα (άνδρες, γυναίκες)

Μεταβλητή συμμετοχή στα προγράμματα της ΕΛ.Α.Σ.: δύο επίπεδα, αυτοί που συμμετέχουν και αυτοί που δε συμμετέχουν σε προγράμματα άσκησης (αυτοί που δε συμμετέχουν γνωρίζουν τις αθλητικές εγκαταστάσεις, καθώς και τα αθλητικά προγράμματα της ΕΛ.Α.Σ.).

Μεταβλητή συχνότητας συμμετοχής: 2 επίπεδα: 1^ο 1-3 φορές και 2^ο 4-7 φορές.

Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης μέτρων ασφαλείας και υγιεινής: Από τις 25 ερωτήσεις του ερωτηματολογίου αποκαλύφθηκαν οι παρακάτω 4 παράγοντες :

Καταλληλότητα αθλητικής εγκατάστασης: ο μέσος όρος από το σκορ των ερωτήσεων 1-8, του ερωτηματολογίου

Μέτρα πρόληψης ατυχημάτων/σήμανση : ο μέσος όρος από το σκορ των ερωτήσεων 9-12

Μέτρα ασφαλείας της αθλητικής εγκατάστασης: ο μέσος όρος από το σκορ των ερωτήσεων 13-19

Μέτρα υγιεινής της αθλητικής εγκατάστασης: ο μέσος όρος από το σκορ των ερωτήσεων 20-25.

Ικανοποίηση από τη συμμετοχή στα προγράμματα άθλησης της ΕΛ.Α.Σ.: από το μέσο όρο του σκορ των 3 ερωτήσεων που αφορούσαν τη συνολική αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση για συμμετοχή στα προγράμματα άθλησης της Ε.Λ.Α.Σ..

3.4.1 Στατιστικές υποθέσεις

1. Δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ ανδρών-γυναικών στην αξιολόγηση των μέτρων ασφαλείας και υγιεινής.

2. Δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ αυτών που συμμετέχουν στα προγράμματα της ΕΛ.ΑΣ. και αυτών που δε συμμετέχουν στην αξιολόγηση των μέτρων ασφάλειας και υγιεινής.

3. Δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των ομάδων που έχουν διαφορετική συχνότητα συμμετοχής στην αξιολόγηση των μέτρων ασφάλειας και υγιεινής.

4. Δεν υπάρχει σχέση μεταξύ της ικανοποίησης από τη συμμετοχή των ασκούμενων και των 4 παραγόντων του ερωτηματολογίου της αξιολόγησης των μέτρων ασφαλείας και υγιεινής.

5. Κανένας από τους τέσσερις παράγοντες του ερωτηματολογίου αξιολόγησης των μέτρων ασφαλείας και υγιεινής δεν παρέχει στατιστικά σημαντική πρόβλεψη της ικανοποίησης των ασκούμενων από τη συμμετοχή τους στα προγράμματα άσκησης της ΕΛ.ΑΣ.

3.5 Σχεδιασμός της έρευνας

Η παρούσα μελέτη εξέτασε: α) πως η αξιολόγηση των συνθηκών ασφάλειας και υγιεινής των γυμναστηρίων της ΕΛΑΣ επηρεάζεται από παράγοντες ατομικών διαφορών του προσωπικού της ΕΛΑΣ και β) τη σχέση των συνθηκών ασφαλείας και υγιεινής των γυμναστηρίων της ΕΛΑΣ με την αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση για συμμετοχή στα προγράμματά των γυμναστηρίων της ΕΛΑΣ.

Οι παράγοντες που οριοθετούν διαφορές (ανεξάρτητες μεταβλητές) είναι:

α) το φύλο και έχει δυο επίπεδα (άνδρες – γυναίκες)

β) η συμμετοχή στα προγράμματα με δύο επίπεδα (αυτούς που συμμετέχουν και αυτούς που δε συμμετέχουν)

γ) συχνότητα συμμετοχής με στα προγράμματα με 2 επίπεδα (1^ο: 1-3φορές, 2^ο: 4-7 φορές)

Οι εξαρτημένες μεταβλητές ήταν οι 4 παράγοντες του ερωτηματολογίου της έρευνας: καταλληλότητα αθλητικής εγκατάστασης, πρόληψη ατυχημάτων, μέτρα ασφάλειας και μέτρα υγιεινής.

3.6 Στατιστική επεξεργασία

Η επίδραση των μεταβλητών φύλο, συμμετοχή και συχνότητα συμμετοχής στην αξιολόγηση των συνθηκών ασφάλειας και υγιεινής εξετάστηκε με τη χρησιμοποίηση onewayMANOVA με εξαρτημένες μεταβλητές τους 4 παράγοντες του ερωτηματολογίου.

Γεώργιος Χύτας. Ο ρόλος της ασφάλειας και των μέτρων υγιεινής των γυμναστηρίων της Ελληνικής Αστυνομίας στη συμμετοχή του ανθρώπινου δυναμικού της σε προγράμματα άθλησης και αναψυχής
 Για να εξεταστεί σε πιο βαθμό οι παράγοντες του ερωτηματολογίου μπορούν να προβλέψουν την ικανοποίηση για συμμετοχή στα προγράμματα άσκησης της ΕΛΑΣ, έγινε ανάλυση συσχέτισης και ανάλυση πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης με εξαρτημένη μεταβλητή την ικανοποίηση και ανεξάρτητες τους παράγοντες τους ερωτηματολογίου.

4. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

4.1 Περιγραφικά στατιστικά των μεταβλητών της έρευνας

Ερωτηματολόγιο Αξιολόγησης μέτρων ασφάλειας και υγιεινής.						
Παράγοντες	Αριθμός ερωτήσεων	Μέση τιμή	Τυπική απόκλιση	Ελάχιστη τιμή	Μέγιστη τιμή	Cronbach α
Καταλληλότητα αθλητικής εγκατάστασης	8	3,22	0,47	2,13	4,75	0,68
Πρόληψη ατυχημάτων-σήμανση	4	3,31	0,68	1,75	4,75	0,71
Μέτρα ασφαλείας	7	3,29	0,53	1,86	4,71	0,66

Μέτρα υγιεινής	6	3,44	0,59	1,17	4,67	0,77
Ικανοποίηση από τη συμμετοχή	3	3,19	0,61	1,33	4,33	0,66

Πίνακας 1. Μέση τιμή, σταθερή απόκλιση, ελάχιστη τιμή, μέγιστη τιμή και συντελεστής αξιοπιστίας των μεταβλητών της έρευνας.

Στον πίνακα 1 παρουσιάζονται η μέση τιμή, η τυπική απόκλιση, η ελάχιστη τιμή η μέγιστη τιμή και ο έλεγχος αξιοπιστίας με το συντελεστή άλφα του Cronbach (1951).

Από τους μέσους όρους των παραγόντων του ερωτηματολογίου της έρευνας παρατηρείται ότι οι τιμές είναι λίγο πάνω από τη μέση (μέτριοι) και οι συμμετέχοντες στην έρευνα αξιολογούν υψηλότερα τα μέτρα υγιεινής στη συνέχεια την πρόληψη ατυχημάτων και ακολουθούν η καταλληλότητα των αθλητικών εγκαταστάσεων και τα μέτρα ασφαλείας. Οι παράγοντες χαρακτηρίζονται από ικανοποιητική εσωτερική συνοχή με το συντελεστή α του Cronbach να κυμαίνεται από .66 έως .77.

Για τη μεταβλητή της ικανοποίησης από τη συμμετοχή ο μέσος όρος είναι 3,19 (.61) σε μέτρια επίπεδα με ικανοποιητικό δείκτη εσωτερικής συνοχής ($\alpha=.66$).

Τα στοιχεία της έρευνας έδειξαν ότι η πλειονότητα των συμμετεχόντων 63,33% ($N=95$), στην έρευνα ήταν άνδρες, ενώ το 36.67% ($N=55$) ήταν γυναίκες. Οι περισσότεροι από τους συμμετέχοντες 58% ($N= 87$,) ήταν ενεργά μέλη στα γυμναστήρια και τα προγράμματα της ΕΛΑΣ, ενώ το 42% ($N=63$), δε συμμετείχαν στα αντίστοιχα προγράμματα. Σε ότι αφορά τη συχνότητα συμμετοχής το 52% ($N=78$) συμμετείχε 1-3 φορές την εβδομάδα, ενώ το 48% ($N=72$) 4 έως 7 φορές την εβδομάδα.

4.2 Έλεγχος εγκυρότητας του ερωτηματολογίου της έρευνας.

Υποκλίμακες/παράγοντες	1	2	3	4	h^2
<u>Καταλληλότητα αθλητικής εγκατάστασης</u>					
1 Η θερμοκρασία του χώρου άθλησης είναι η ενδεδαιγμένη όλες τις εποχές του χρόνου.	0,487				0,494
2 Ο αθλητικός εξοπλισμός του γυμναστηρίου πληροί τις προσδοκίες μου.	0,554				0,369
3 Ο φωτισμός είναι ο κατάλληλος για τον χώρο του γυμναστηρίου.	0,446				0,419
4 Οι προδιαγραφές του χώρου αποθήκευσης	0,553				0,448



5	Ο εξαερισμός σε όλους του χώρους της αθλητικής εγκατάστασης λειτουργεί με επάρκεια.	0,617		0,464
6	Ο κλιματισμός σε όλους τους χώρους της αθλητικής εγκατάστασης είναι επαρκής.	0,568		0,431
7	Οι θέσεις στάθμευσης με βάση το κοινό που φιλοξενεί το γυμναστήριο είναι ικανοποιητικές σε αριθμό.	0,275	0,541	0,584
8	Το κυλικείο-αναψυκτήριο ικανοποιεί τις απαραίτητες ανάγκες των ασκούμενων πριν, κατά την διάρκεια και μετά την εκγύμναση.	0,237		0,249

Μέτρα πρόληψης ατυχημάτων

9	Η σήμανση για την ασφαλή καθοδήγηση στις εισόδους και τις εξόδους ασφαλείας είναι ικανοποιητική.	0,421		0,511
10	Σε συνθήκες όπου χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή (πχ ολισθηρότητα εδάφους) υπάρχουν πάντοτε προειδοποιητικές πινακίδες.	0,595		0,526
11	Η σήμανση για την ασφαλέστερη χρήση συστημάτων πυρόσβεσης είναι ευδιάκριτη.	0,507		0,519
12	Όλα τα όργανα έχουν κατάλληλη σήμανση για την ασφαλή χρησιμοποίησή τους.	0,538		0,462

Μέτρα ασφαλείας

13	Παρέχονται πληροφορίες για ασφαλή εκκένωση του χώρου σε περίπτωση έκτακτου συμβάντος.	0,578		0,580
14	Οι εξοδοί κινδύνου είναι ευδιάκριτοι και λειτουργούν με μπάρες ασφαλείας.	0,489		0,436
15	Παρέχονται πληροφορίες για τα συστήματα πυρασφάλειας και τα συστήματα πυρόσβεσης του γυμναστηρίου.	0,504	0,570	0,701
16	Παρέχονται ιατρικές υπηρεσίες Α' βοηθειών όλες τις ώρες λειτουργίας του χώρου από εξειδικευμένο προσωπικό.	0,423		0,518
17	Ο ηλεκτρολογικός εξοπλισμός (μπρίζες, καλώδια, φωτιστικά κλπ) είναι σε άριστη κατάσταση.	0,550		0,491
18	Το δάπεδο στον χώρο του γυμναστηρίου είναι ασφαλές.	0,659		0,556
19	Οι αίθουσες του γυμναστηρίου είναι συντηρημένες με προστατευτικά στρώματα ασφαλείας όπου αυτό απαιτείται.	0,479		0,287

Μέτρα υγιεινής

20	Παρέχονται πληροφορίες για κανόνες ατομικής υγιεινής που πρέπει να ακολουθείτε στους χώρους που αθλείστε/γυμνάζεστε (πχ. Η υποχρεωτική χρήση πετσέτας στα κοινόχρηστα όργανα άθλησης).		0,463	0,383
----	--	--	-------	-------



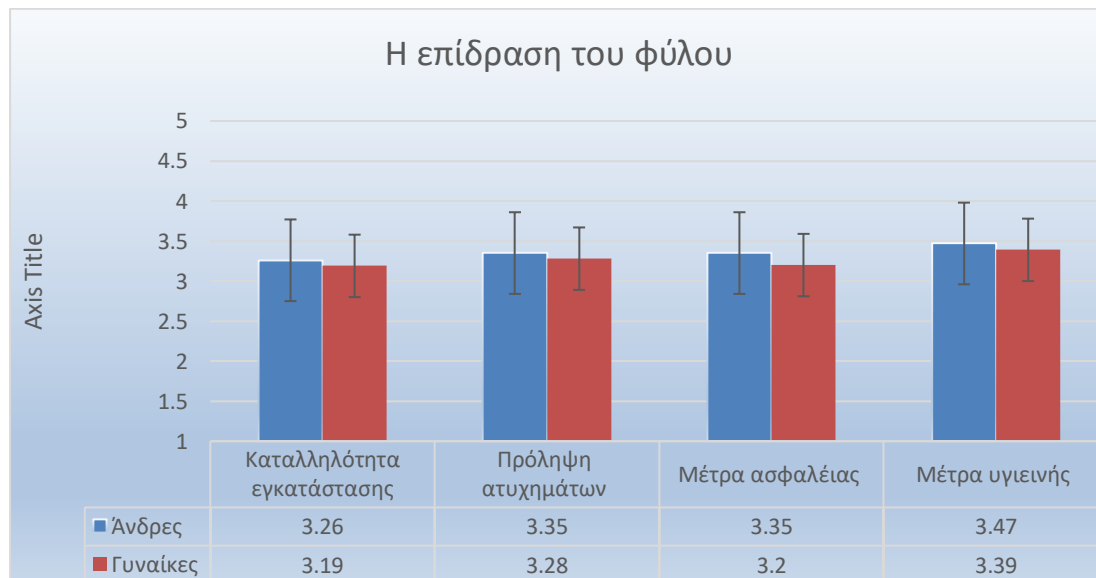
21	Η διαθεσιμότητα αντισηπτικών συστημάτων στο ευρύτερο αθλητικό χώρο είναι επαρκής.	0,572	0,551
22	Η διαθεσιμότητα αντισηπτικών συστημάτων στο ευρύτερο αθλητικό χώρο είναι επαρκής.	0,568	0,582
23	Τα ντουλάπια και οι υπόλοιποι χώροι των αποδυτηρίων ακολουθούν τους κανόνες υγιεινής.	0,523	0,575
24	Οι αίθουσες γυμναστικής είναι επαρκώς αποστειρωμένες και καθαρές.	0,565	0,431
25	Ο εξοπλισμός που χρησιμοποιείτε για την εκγύμνασά σας είναι καθαρός και αποστειρωμένος.	0,512	0,513

Πίνακας 2. Παραγοντική ανάλυση του ερωτηματολογίου της έρευνας.

Οι ερωτήσεις του ερωτηματολογίου αξιολόγησης των μέτρων ασφαλείας ελέγχθηκαν για τη δομική τους εγκυρότητα με διερευνητική παραγοντική ανάλυση (exploratory factor analysis). Από τον Πίνακα 2 παρατηρούνται ικανοποιητικοί συντελεστές φορτίσεων των 25 ερωτήσεων στους 4 παράγοντες και οι τιμές των communalities, στηρίζουν τη δομική εγκυρότητα του ερωτηματολογίου.

4.3 Αποτελέσματα στατιστικής ανάλυσης

4.3.1 Η επίδραση του φύλου στην αξιολόγηση των μέτρων ασφαλείας και υγιεινής



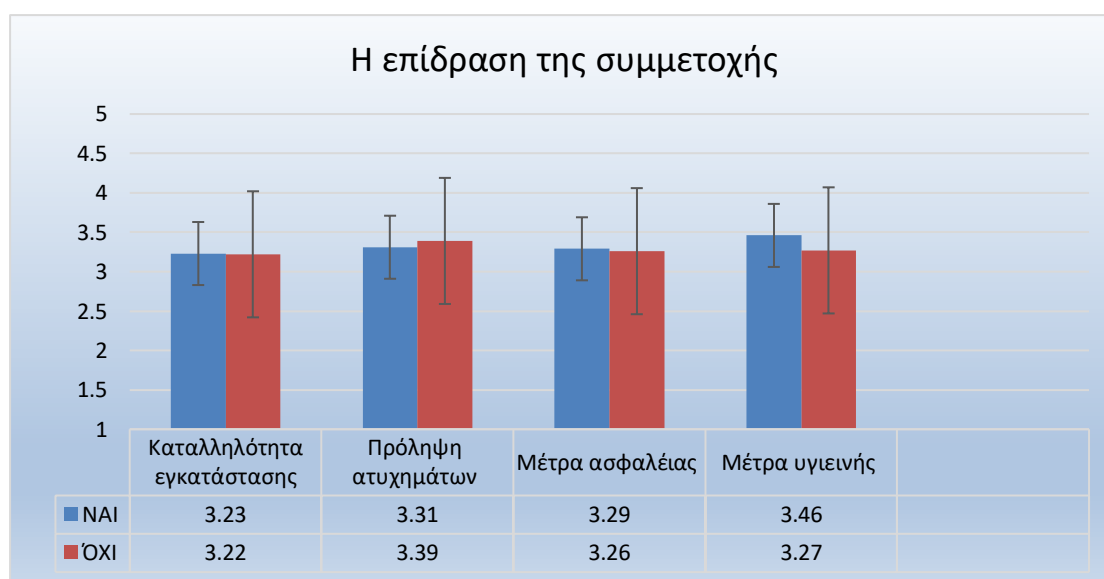
Σχήμα 1. Διαφορές ανάμεσα σε άνδρες και γυναίκες.

Στο σχήμα 1 παρουσιάζονται οι μέσοι όροι της αξιολόγησης των μέτρων ασφαλείας και υγιεινής του ερωτηματολογίου για τους άνδρες και τις γυναίκες. Φαίνεται ότι το φύλο δεν

Γεώργιος Χύτας. Ο ρόλος της ασφάλειας και των μέτρων υγιεινής των γυμναστηρίων της Ελληνικής Αστυνομίας στη συμμετοχή του ανθρώπινου δυναμικού της σε προγράμματα άθλησης και αναψυχής είχε σημαντική επίδραση στον τρόπο με τον οποίο το δυναμικό της ελληνικής αστυνομίας αξιολογεί σε ότι αφορά τα μέτρα ασφάλειας τα γυμναστήρια και τα προγράμματα της ΕΛΑΣ. Οι μέσες τιμές δεν εμφανίζουν μεγάλες διαφορές με τυπικές αποκλίσεις ανάμεσα στο .4 και το .6

Η ανάλυση διακύμανσης (MANOVA) έδειξε ότι δεν υπήρχε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ ανδρών και γυναικών ($F_{(4,98)}=1,086$ $p=.369$). Οι επιμέρους αναλύσεις του ελέγχου πολυμεταβλητότητας ($F_{(4,98)}=0,467$, $p>.05$) καθώς και ανάλυση σε μονοπαραγοντικό επίπεδο για κάθε μεταβλητή ξεχωριστά δεν έδειξαν καμία στατιστική σημαντική διαφορά.

4.3.2 Η επίδραση της συμμετοχής ή μη στα προγράμματα της ΕΛΑΣ στην αξιολόγηση των μέτρων ασφαλείας.



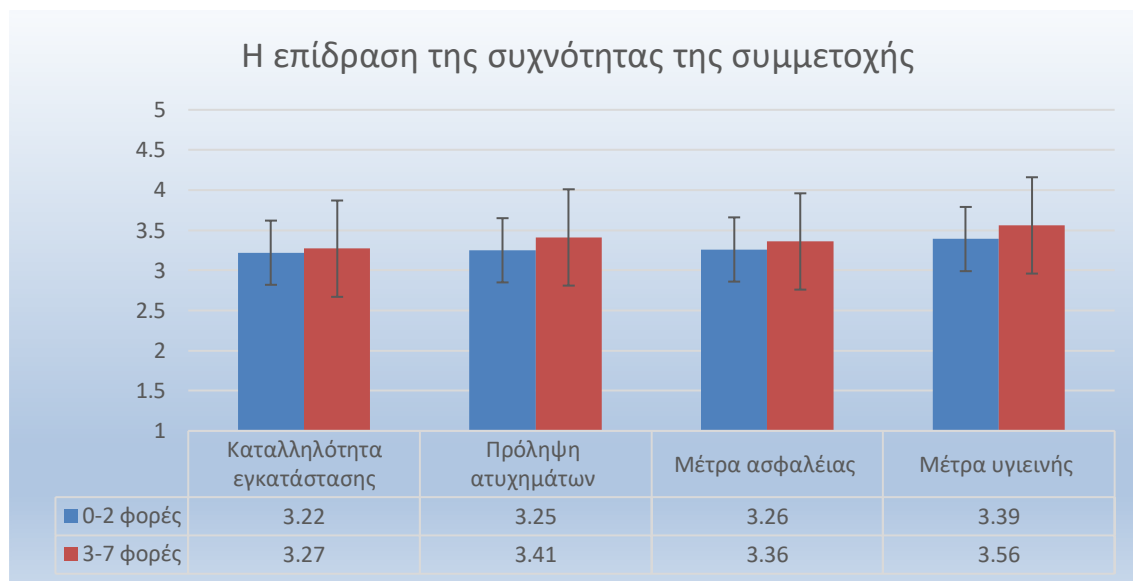
Σχήμα 2. Διαφορές ανάμεσα σε αυτούς που συμμετέχουν στα προγράμματα της ΕΛΑΣ και σε αυτούς που δε συμμετέχουν.

Στο σχήμα 2 παρουσιάζονται οι μέσοι όροι της αξιολόγησης των μέτρων ασφαλείας και υγιεινής του ερωτηματολογίου από το προσωπικό της ΕΛΑΣ που γνωρίζει τα προγράμματα και τα γυμναστήρια και συμμετέχει και από αυτούς που τα γνωρίζει και δε συμμετέχει. Φαίνεται ότι και αυτοί που συμμετέχουν στα προγράμματα και αυτοί που δεν συμμετέχουν οριακά αξιολογούν με τον ίδιο τρόπο τα μέτρα ασφαλείας και υγιεινής των γυμναστηρίων

Γεώργιος Χύτας. Ο ρόλος της ασφάλειας και των μέτρων υγιεινής των γυμναστηρίων της Ελληνικής Αστυνομίας στη συμμετοχή του ανθρώπινου δυναμικού της σε προγράμματα άθλησης και αναψυχής και των αθλητικών προγραμμάτων της ΕΛΑΣ. Οι μέσες τιμές είναι περίπου στο σκορ 3 με τυπικές αποκλίσεις ανάμεσα στο .4 και το .8

Η ανάλυση διακύμανσης (MANOVA) έδειξε ότι υπήρχε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ αυτών που συμμετέχουν στα προγράμματα και αυτών που δε συμμετέχουν ($F_{(4,98)} = 1,819, p = .053$). Η διαφορά αυτή ήταν οριακή και σε επίπεδο μικρότερου, ίσου του .05. Οι επιμέρους αναλύσεις σε μονοπαραγοντικό επίπεδο (ANOVA) έδειξαν ότι μόνο στην μεταβλητή μέτρα υγιεινής υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ αυτών που συμμετέχουν στα προγράμματα άθλησης της ΕΛΑΣ και αυτών που δεν συμμετέχουν. Αυτοί που συμμετέχουν τα αξιολογούν με υψηλότερο σκορ από αυτούς που δε συμμετέχουν ($F_{(1,93)} = 4,051, p < .05$).

4.3.3 Η επίδραση της συχνότητας συμμετοχής ή μη στα προγράμματα της ΕΛΑΣ στην αξιολόγηση των μέτρων ασφαλείας.



Σχήμα 3. Διαφορές ανάμεσα σε αυτούς που συμμετέχουν στα προγράμματα της ΕΛΑΣ από 0 έως και 2 φορές και σε αυτούς συμμετέχουν περισσότερο από 3 φορές.

Στο σχήμα 3 παρουσιάζονται οι μέσοι όροι της αξιολόγησης των μέτρων ασφαλείας και υγιεινής του ερωτηματολογίου για το προσωπικό της αστυνομίας που συμμετέχει από 0 έως και 2 φορές την εβδομάδα στα αθλητικά προγράμματα της ΕΛΑΣ και σε αυτούς που συμμετέχουν περισσότερες από 3 φορές. Φαίνεται ότι η συχνότητα συμμετοχής δεν είχε σημαντική επίδραση στον τρόπο με τον οποίο το δυναμικό της ελληνικής αστυνομίας αξιολογεί σε ότι αφορά τα μέτρα ασφάλειας στα γυμναστήρια και τα προγράμματα της

Γεώργιος Χύτας. Ο ρόλος της ασφάλειας και των μέτρων υγιεινής των γυμναστηρίων της Ελληνικής Αστυνομίας στη συμμετοχή του ανθρώπινου δυναμικού της σε προγράμματα άθλησης και αναψυχής ΕΛΑΣ. Οι μέσες τιμές δεν εμφανίζουν μεγάλες διαφορές με τυπικές αποκλίσεις ανάμεσα στο .4 και το .6

Η ανάλυση διακύμανσης (MANOVA) έδειξε ότι δεν υπήρχε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δυο ομάδων με διαφορετική συχνότητα συμμετοχής ($F_{(4,98)}=1,020, p=.423$). Οι επιμέρους αναλύσεις του ελέγχου πολυμεταβλητότητας ($F_{(4,98)}=0,674, p>.05$) καθώς και ανάλυση σε μονοπαραγοντικό επίπεδο για κάθε μεταβλητή ξεχωριστά δεν έδειξαν καμία στατιστική σημαντική διαφορά.

4.3.4 Ανάλυση συσχέτισης

Για να εξεταστεί η σχέση μεταξύ των συνθηκών ασφαλείας και της αντιλαμβανόμενης ικανοποίησης από τη συμμετοχή, χρησιμοποιήθηκε ανάλυση απλής συσχέτισης και ανάλυση πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης.

Αρχικά και οι 4 παράγοντες του ερωτηματολογίου της αξιολόγησης των μέτρων ασφαλείας συσχετίστηκαν με τη μεταβλητή της ικανοποίησης. Στη συνέχεια για να εξεταστεί σε πιο βαθμό οι 4 αυτοί παράγοντες μπορούν να προβλέψουν την ικανοποίηση από τη συμμετοχή έγινε ανάλυση πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης, με εξαρτημένη μεταβλητή την ικανοποίηση και ανεξάρτητες τους παράγοντες του ερωτηματολογίου. Η συνολική εκτίμηση του αποτελέσματος έγινε με την κατά βήμα πολλαπλή ανάλυση παλινδρόμησης (enter). Ο πίνακας 2 παρουσιάζει τις συσχετίσεις των 4 παραγόντων της αξιολόγησης των μέτρων ασφαλείας με την ικανοποίηση από τη συμμετοχή. Φαίνεται ότι η συνολική ικανοποίηση από τη συμμετοχή στα γυμναστήρια και προγράμματα της ΕΛΑΣ συσχετίζεται στατιστικά σημαντικά με τους παράγοντες της αξιολόγησης των μέτρων ασφαλείας και υγιεινής (Πίνακας 3).

Πίνακας 3. Συσχετίσεις μεταξύ της ικανοποίησης και των 4 υποκλιμάκων της αξιολόγησης των μέτρων ασφαλείας.

Υποκλίμακες αξιολόγησης μέτρων ασφαλείας και υγιεινής	Ικανοποίηση από τη συμμετοχή	Καταλληλότητα αθλητικής εγκατάστασης	Πρόληψη ατυχημάτων /σήμανση	Μέτρα ασφαλείας	Μέτρα υγιεινής
Ικανοποίηση από τη συμμετοχή (N=99)	1	.567**	389**	604**	581**

Καταλληλότητα αθλητικής εγκατάστασης(N=99)	.567**	1	539**	649**	460**
Πρόληψη ατυχημάτων/σήμανση(N=99)	.389**	.539**	1	445**	438**
Μέτρα ασφαλείας (N=99)	.604**	.649**	445**	1	515**
Μέτρα υγιεινής (N=99)	.581**	.460**	438**	515**	1

** όπου $p < .001$

Η κατά βήμα πολλαπλή ανάλυση παλινδρόμησης (Πίνακας 3) έδειξε ότι η εξίσωση η οποία περιλαμβάνει την Καταλληλότητα της αθλητικής εγκατάστασης, τα μέτρα ασφαλείας και τα μέτρα υγιεινής είναι αυτή που έχει την καλύτερη πρόβλεψη ερμηνεύοντας περίπου το 49,4% της διακύμανσης από την ικανοποίηση από τη συμμετοχή των ασκούμενων. Η πρόβλεψη αυτή είναι σημαντική όπως αυτό επιβεβαιώνεται και από τη τιμή του F ($F=22,74$). Η εξίσωση δεν περιλαμβάνει τη μεταβλητή πρόληψη ατυχημάτων/σήμανση.

Πίνακας 4. Η εξίσωση της πολλαπλής ανάλυσης παλινδρόμησης.

Εξίσωση	df	Beta	f	p<	R ²
$IKAN. = \beta_0 + \beta_2KAT + \beta_4MA + \beta_5MY$	99	$\beta_2=.299$	2,168	.001	.49
		$\beta_4=.325$	2,663		
		$\beta_5=.343$	3,706		
Μεταβλητές που δεν περιλήφθηκαν στην εξίσωση					
Μεταβλητές	Beta	t	p<	Partial R	
Πρόληψη ατυχημάτων/σήμανση	$\beta_3=-$ 007	-085	.932	out	

IKAN. : ικανοποίηση από τη συμμετοχή στα προγράμματα της ΕΛΑΣ

KAT.: καταλληλότητα αθλητικής εγκατάστασης

MA.: μέτρα ασφαλείας

MY.: μέτρα υγιεινής

5. ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει αν οι διαφορές μεταξύ του προσωπικού της ΕΛ.Α.Σ. που σχετίζονται με το φύλο, τη συμμετοχή ή μη συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης της ΕΛΑΣ, καθώς και τη συχνότητα συμμετοχής, επηρεάζουν την αξιολόγηση των μέτρων ασφαλείας και υγιεινής των γυμναστηρίων και των αθλητικών προγραμμάτων της ΕΛ.Α.Σ.. Επιπλέον, εξετάστηκε και η σχέση των μέτρων ασφαλείας και υγιεινής με την αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση από τη συμμετοχή.

Η επιδημία του κορωνοϊού που ξέσπασε, αποτέλεσε σημαντική δυσκολία για την εύρυθμη λειτουργία των αθλητικών χώρων και αυτό είχε αντίκτυπο και στη μετέπειτα λειτουργία τους. Η παρούσα κατάσταση δημιουργεί αβεβαιότητα όσον αφορά τα μέτρα υγιεινής και ασφαλείας που εφαρμόζονται στις αθλητικές εγκαταστάσεις, τα οποία επιδρούν στη συμμετοχή των ασκούμενων. Αυτό το παράδειγμα αποτελεί περιορισμό στην έρευνα σε συνδυασμό, με την περιορισμένη παρουσία δεδομένων, που αποτελεί πρόκληση για την γενίκευση των αποτελεσμάτων σε όλα τα αθλητικά κέντρα, περιορίζοντας την δυνατότητα εξαγωγής ευρύτερων συμπερασμάτων.

Τα αποτελέσματα της έρευνας σε μεγάλο βαθμό επιβεβαιώνουν τις μηδενικές υποθέσεις σε ότι αφορά την επίδραση των ατομικών διαφορών στην αξιολόγηση των μέτρων ασφαλείας και υγιεινής. Αναδεικνύεται ότι αναφορικά με την καταλληλότητα της εγκατάστασης, τις πολιτικές πρόληψης ατυχημάτων, τα μέτρα ασφαλείας και τα μέτρα υγιεινής δεν υπάρχουν ουσιαστικές διαφορές μεταξύ του φύλου, της συμμετοχής, αλλά και της συχνότητα άθλησης μεταξύ του προσωπικού της ΕΛΑΣ. Η σημαντικότητα της ασφάλειας και των μέτρων υγιεινής δεν επηρεάζεται από αυτές τις διαφορές. Αντίστοιχα αποτελέσματα σε ότι αφορά το φύλο, τη συχνότητα συμμετοχής και τα μέτρα υγιεινής έχουν εντοπιστεί και σε έρευνες που έχουν γίνει σε ιδιωτικά γυμναστήρια (Ντόντου, 2009 : Αρέστη, 2019 : Σταυροπούλου, 2022). Τα μέτρια προς το καλό σκορ στις αξιολογήσεις του ερωτηματολογίου της έρευνας υποδεικνύουν και τα περιθώρια βελτίωσης σε αυτούς τους τομείς των γυμναστηρίων, αλλά και των αθλητικών προγραμμάτων της ΕΛ.Α.Σ. Τέλος, τα αποτελέσματα έδειξαν τη σχέση των μέτρων ασφαλείας και υγιεινής με την ικανοποίηση από τη συμμετοχή στα προγράμματα, επιβεβαιώνοντας ερευνητικά δεδομένα και άλλων μελετών (Hill&Green, 2012).

5.1 Η Επίδραση του φύλου.

Οι άνδρες και οι γυναίκες από το ανθρώπινο δυναμικό της ΕΛ.Α.Σ. που συμμετείχαν στην έρευνα αξιολόγησαν την καταλληλότητα, τα μέτρα πρόληψης, ασφάλειας και υγιεινής των γυμναστηρίων και των προγραμμάτων της ΕΛ.ΑΣ. Οι άνδρες φαίνεται να αξιολογούν σε υψηλότερο βαθμό από ότι οι γυναίκες, χωρίς όμως να έχουν σημαντικές διαφορές μεταξύ τους. Η αποτύπωση αυτή είναι σημαντική και δείχνει σε γενικές γραμμές ότι το φύλο δεν επηρεάζει ζητήματα που έχουν να κάνουν με τα μέτρα ασφαλείας. Τα σχετικά μέτρια σκορ τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες αποτυπώνουν τα γυμναστήρια, τα προγράμματα και τις αθλητικές εγκαταστάσεις της ΕΛΑΣ στο πλαίσιο της παρούσας μελέτης. Οι συμμετέχοντες αξιολογούσαν με βάση τη συμμετοχή τους σε αυτά και ποσό συμφωνούσαν ή όχι με τα μέτρα.

5.2 Η επίδραση της συμμετοχής και της συχνότητας.

Σε ότι αφορά τη συμμετοχή ή όχι στα προγράμματα της ΕΛ.Α.Σ., τα στοιχεία της έρευνας έδειξαν ότι και αυτοί που δε συμμετείχαν αξιολόγησαν περίπου στα ίδια επίπεδα, χωρίς ιδιαίτερα μεγάλες διαφορές με αυτούς που συμμετείχαν. Στον παράγοντα μέτρα υγιεινής, οι συμμετέχοντες είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ που σημαίνει ότι είναι ικανοποιημένοι από την υγιεινή των χώρων σε μεγαλύτερο βαθμό από αυτούς που δεν συμμετέχουν. Σε αυτό το σημείο θα πρέπει να τονιστεί ότι ακόμα και αυτοί που δε συμμετείχαν γνώριζαν τους χώρους και τα προγράμματα άθλησης της ΕΛ.Α.Σ.. Τέλος, αναφορικά με τη συχνότητα συμμετοχής και αυτοί που συμμετέχουν ελάχιστα, αλλά και αυτοί που είχαν τακτική συμμετοχή είχαν το ίδιο σκορ στις μεταβλητές του ερωτηματολογίου της αξιολόγησης.

Συμπερασματικά, στα αποτελέσματα αυτής της έρευνας υποστηρίζουν ότι διαφορές όπως το φύλο, η συμμετοχή ή μη καθώς και η συχνότητα συμμετοχής, δεν επηρεάζουν τον τρόπο αξιολόγησης των μέτρων ασφαλείας και υγιεινής αθλητικών εγκαταστάσεων και προγραμμάτων άθλησης.

5.3 Η σχέση των μέτρων ασφαλείας και υγιεινής με την ικανοποίηση από τη συμμετοχή.

Με βάση τα αποτελέσματα, η αξιολόγηση των μέτρων ασφαλείας όπως αυτή εκφράζεται στη συγκεκριμένη έρευνα από τους παράγοντες, καταλληλότητα αθλητικών εγκαταστάσεων, πρόληψη ατυχημάτων/σήμανση, μέτρα ασφαλείας και μέτρα υγιεινής σχετίζεται σε αρκετά μεγάλο βαθμό με την αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση από τη συμμετοχή στα προγράμματα. Συγκρίνοντας, τη συνεισφορά των τεσσάρων αυτών μεταβλητών στην πρόβλεψη της

Γεώργιος Χύτας. Ο ρόλος της ασφαλείας και των μέτρων υγιεινής των γυμναστηρίων της Ελληνικής Αστυνομίας στη συμμετοχή του ανθρώπινου δυναμικού της σε προγράμματα άθλησης και αναψυχής

ικανοποίησης παρατηρούμε ότι οι μεταβλητές καταλληλότητα αθλητικής εγκατάστασης, μέτρα ασφαλείας, μέτρα υγιεινής είναι αυτές που προβλέπουν την ικανοποίηση σε ποσοστό 49,4%. Συνεπώς, στο περιβάλλον της παρούσας έρευνας αν θέλουμε να αυξήσουμε τόσο τη συμμετοχή του ανθρώπινου δυναμικού της ΕΛ.Α.Σ. στα αθλητικά προγράμματα όσο και την αξιολόγησή στο μέλλον θα πρέπει να βελτιώσουμε τις αθλητικές εγκαταστάσεις και τα προγράμματα της ΕΛ.Α.Σ.. και να αυξήσουμε τα μέτρα προστασίας και υγιεινής.

6. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ – ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Από τα αποτελέσματα που αναλύθηκαν παραπάνω και προκύπτουν από την έρευνα συμπεραίνεται αρχικά ότι υπάρχει ενεργός συμμετοχή αναφορικά με την γυμναστική τόσο στα γυμναστήρια της Ελληνικής Αστυνομίας, όσο και σε άλλες αθλητικές εγκαταστάσεις. Το ανθρώπινο δυναμικό της ΕΛ.Α.Σ. αναγνωρίζει την άσκηση ως ανάγκη τόσο λόγω της φύσης της δουλειάς του για τα άτομα που εργάζονται έξω στον δρόμο, όσο και για τα άτομα που εργάζονται ως προσωπικό γραφείου. Για τη δεύτερη κατηγορία προσωπικού, η γυμναστική και οι φυσικές δραστηριότητες είναι το αντιστάθμισμα στην καθιστική ζωή, απόρροια της φύσης της δουλειάς τους.

Τα χαμηλά επίπεδα αξιολόγησης τόσο στα μέτρα ασφαλείας όσο και στα μέτρα υγιεινής που εφαρμόζονται στα γυμναστήρια της ελληνικής αστυνομίας, αναδεικνύουν τις ελλείψεις που υπάρχουν στα γυμναστήρια και τα προγράμματα της ΕΛ.Α.Σ. Στο πλαίσιο της παρούσας μελέτης παρατηρήθηκε ότι τα μέτρα ασφαλείας κινούνται σε ένα μέτριο επίπεδο όσον αφορά τις πληροφορίες για ασφαλή εκκένωση του χώρου σε περίπτωση έκτακτου συμβάντος, αλλά και αναφορικά με το σύστημα πυρασφάλειας και της συχνής συντήρησης. Επιπρόσθετα, όσον αφορά την καθαριότητα και τα μέτρα υγιεινής το επίπεδο είναι καλύτερο σε σύγκριση με τα μέτρα ασφαλείας, αλλά οι συνθήκες υγιεινής στις εγκαταστάσεις και κυρίως στον χώρο των αποδυτηρίων έχουν περιθώρια βελτίωσης.

Επιπλέον, διαπιστώνεται ότι ενώ δεν υπάρχουν σημαντικές διαφορές στην αξιολόγηση των μέτρων ασφαλείας και υγιεινής των γυμναστηρίων και προγραμμάτων της ΕΛ.Α.Σ. σε ότι αφορά ατομικές διαφορές όπως το φύλο, τη συμμετοχή και συχνότητα συμμετοχής, η

Γεώργιος Χύτας. Ο ρόλος της ασφάλειας και των μέτρων υγιεινής των γυμναστηρίων της Ελληνικής Αστυνομίας στη συμμετοχή του ανθρώπινου δυναμικού της σε προγράμματα άθλησης και αναψυχής

επίδραση της καταλληλότητας των αθλητικών εγκαταστάσεων, των μέτρων ασφαλείας και υγιεινής είναι πολύ σημαντική για την αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση από τη συμμετοχή σε αυτά προγράμματα. Συνεπώς, παίζουν καθοριστικό ρόλο για την επιλογή ή μη της συμμετοχής τους στην αθλητική εγκατάσταση, αλλά και την συνέχιση της συμμετοχής.

6.1 Προτάσεις και Πρακτικές συμβουλές

Σύμφωνα με τον Klein (2006), τα συστήματα διαχείρισης κινδύνων των αθλητικών εγκαταστάσεων, η πρόληψη ατυχημάτων, τα μέτρα ασφαλείας και υγιεινής μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως αποτελεσματικές πρακτικές προώθησης του μηνύματος ότι ο οργανισμός φροντίζει για την ασφάλεια και το θέτει ως προτεραιότητα. Οι αρμόδιοι των αθλητικών εγκαταστάσεων πρέπει να εξαλείψουν τους κινδύνους στο ελάχιστο δυνατό. Για τον αθλητικό χώρο, αυτό σημαίνει ότι πρέπει να παρέχεται, όσο είναι εφικτό :

1. Ασφάλεια σε ότι αφορά το εργασιακό περιβάλλον, τον εξοπλισμό, τους τρόπους εργασίας και τη χρήση οργάνων και μηχανημάτων.
2. Ασφαλείς χώρους που πληρούν επαρκώς τα μέτρα υγιεινής, συμπεριλαμβανόμενων των υποδομών, π.χ. τουαλέτες, αποδυτήρια, άμεση παροχή πρώτων βοηθειών.
3. Ενημέρωση, εκπαίδευση και εποπτεία των εργαζομένων της αθλητικής εγκατάστασης.
4. Συναντήσεις και από κοινού αποφάσεις με τους εργαζόμενους σε θέματα που μπορούν να βελτιώσουν την ασφάλεια, καθώς και συχνή ενημέρωσή τους.

Όλοι οι χώροι άσκησης πρέπει να ακολουθούν αυτά τα απλά βήματα για την βελτίωση των μέτρων υγιεινής και ασφαλείας. Ωστόσο, ενδέχεται να χρειαστεί να υιοθετήσουν και άλλες στρατηγικές για την κάλυψη των αναγκών (Australian Sports Commission, 2013).

Επιπλέον, συνίσταται η οριοθέτηση ενός υπεύθυνου για τη διαχείριση της σωματικής υγιεινής των ασκούμενων, με την πραγματοποίηση τακτικών ελέγχων για τη διατήρηση συστηματικής καθαριότητας στις επιφάνειες και τον εξοπλισμό των αθλητικών χώρων. Για τη δημιουργία ενός περιβάλλοντος ασφαλείας, ο αρμόδιος για τον χώρο θα πρέπει να κατέχει επαρκείς γνώσεις ή να υποβληθεί σε εκπαίδευση σχετικά με θέματα ασφαλείας, προκειμένου να είναι σε θέση να αντιληφθεί, να προλαμβάνει και να αντιμετωπίζει ενδεχόμενους κινδύνους. Οι εκπαιδευμένοι γυμναστές, προπονητές και προσωπικό αποτελούν σημαντική υποστήριξη για την τήρηση όλων των μέτρων πρόληψης και αντιμετώπισης πιθανών κινδύνων. Επιπροσθέτως, προτείνεται η τοποθέτηση οδηγιών σε εμφανή σημεία, που θα

Γεώργιος Χύτας. Ο ρόλος της ασφάλειας και των μέτρων υγιεινής των γυμναστηρίων της Ελληνικής Αστυνομίας στη συμμετοχή του ανθρώπινου δυναμικού της σε προγράμματα άθλησης και αναψυχής αφορούν θέματα πρόληψης μεταδοτικών νοσημάτων, τραυματισμών και αντιμετώπισης έκτακτων καταστάσεων, για τους χρήστες των αθλητικών εγκαταστάσεων. Μελλοντικές μελέτες θα πρέπει να επικεντρωθούν σε άλλα αθλήματα και τρόπους άσκησης, προκειμένου να διαμορφωθεί μια ολοκληρωμένη εικόνα σχετικά με τις γνώσεις και τις συνήθειες του ανθρώπινου δυναμικού της ελληνικής αστυνομίας.

6.2 Επίλογος

Η παρούσα έρευνα προσπάθησε να διερευνήσει αφενός και να καταγράψει αφετέρου, αναλυτικά την επίδραση των μέτρων ασφαλείας και των μέτρων υγιεινής των αθλητικών εγκαταστάσεων της Ελληνικής Αστυνομίας στη συμμετοχή του ανθρώπινου δυναμικού της σε προγράμματα άθλησης και αναψυχής. Μέσα από τα ερωτηματολόγια όπου μοιράστηκαν και συνελέχθησαν από το ανθρώπινο δυναμικό της Ελληνικής Αστυνομίας στην Βόρεια Ελλάδα και κυρίως στην Θεσσαλονίκη, αντλήθηκαν διαφορετικές απόψεις αναφορικά με τον βαθμό ικανοποίησης τους από τις αθλητικές εγκαταστάσεις της ελληνικής αστυνομίας. Ένα αξιόλογο στοιχείο είναι η συμμετοχή των ασκούμενων και οι απόψεις που καταγράφηκαν στα ερωτηματολόγια για τον μελλοντικό σχεδιασμό δραστηριοτήτων. Επίσης, το ερωτηματολόγιο της έρευνας μπορεί να βελτιωθεί και να χρησιμοποιηθεί και σε άλλους χώρους άσκησης.

Επιπλέον, λαμβάνοντας υπόψη της βιβλιογραφικές αναφορές σε συνδυασμό με τις απόψεις των εμπλεκόμενων, ενδέχεται να επιτευχθεί η δημιουργία ενός βελτιωμένου θεσμικού πλαισίου για τη λειτουργία των αθλητικών χώρων. Ένα ευέλικτο κανονιστικό πλαίσιο μπορεί να παρέχει τη δυνατότητα στις διοικήσεις της ΕΛ.Α.Σ. να σχεδιάζει, και να αναπτύσσει ασφαλείς και ελκυστικούς χώρους άσκησης για το ανθρώπινο δυναμικό της. Παράλληλα, η στελέχωση με περισσότερο και πιο εξειδικευμένο προσωπικό, θα βοηθήσει να λειτουργήσουν με υποδειγματικό τρόπο οι αθλητικές εγκαταστάσεις, να αναβαθμιστεί η ποιότητα υπηρεσιών και να αυξηθεί ο αριθμός των ασκούμενων. Η ανάπτυξη κατάλληλων αθλητικών εγκαταστάσεων στους χώρους και τα κτίρια της ΕΛ.Α.Σ. οι οποίες θα σχεδιαστούν με τα απαραίτητα μέτρα ασφαλείας και υγιεινής αναβαθμίζουν την ίδια την αστυνομία. Η χρήση τους θα βελτιώσει ποιοτικά τις συνθήκες εργασίας των αστυνομικών με άμεσο αντίκτυπο στην κοινωνία.



7.ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΞΕΝΩΓΛΩΣΣΗ

- Alexandris, K. & Carroll, B. (1999). Constraints on Recreational Sport Participation in Adults in Greece: Implications for Providing and Managing Sport Services. *Journal of Sport Management*, 13, 317 – 332.
- Alexandris, K., Funk, D. C., & Pritchard, M. (2011). The impact of constraints on motivation, activity attachment, and skier intentions to continue. *Journal of Leisure Research*, 43(1), 56-79.
- Alexandris, K. & Carroll, B. (1997). An analysis of leisure constraints based on different recreational sport participation levels: results from a study in Greece. *Leisure Sciences*, 19, 1–15.
- Atkinson, D. (2001). Stop burnout before it stops you. *American Fitness*, 19(6) 58-64.
- Australia, S. (2007). AS/NZS 4360: 2004 risk management. *New Zealand: Standards Australia*.
- Balady, G.J., Chaitman, B., Driscoll, D., Foster, C., Froelicher, E., Gordon, N., Pate, R., Rippe, J. & Bazzarre, T. (1998). Recommendations for cardiovascular screening, staffing, and emergency policies at health/fitness facilities. *Circulation*, 97 (22), 2283-2293.
- Balady, G.J., Chaitman, B., Foster, C., Froelicher, E., Gordon, N. & Van Camp, S. (2002). Automated external defibrillators in health/fitness facilities: Supplement to the AHA/ACSM recommendations for cardiovascular screening, staffing, and emergency policies at health/fitness facilities. *Circulation*, 105 (9), 1147-1150.

- Γεώργιος Χύτας. Ο ρόλος της ασφάλειας και των μέτρων υγιεινής των γυμναστηρίων της Ελληνικής Αστυνομίας στη συμμετοχή του ανθρώπινου δυναμικού της σε προγράμματα άθλησης και αναψυχής
- Barcelona, R. & Ross, C. (2002). Participation in campus recreational sport: An examination of quality of student effort from 1983 to 1998. *Recreational Sport Journal*, 26, 41-53.
- Barko, V., Okhrimenko, I., Medvediev, V., Vagina, O., & Okhrimenko, S. (2020). Professional psychological profile of a modern patrol officer as the basis of efficient official activities. *Postmodern Openings*, 11(3), 01-19.
- Beaton, A. A., & Funk, D. C. (2008). An evaluation of theoretical frameworks for studying physically active leisure. *Leisure Sciences*, 30, 1–18.
- Brown, M. T. (2001). Risk identification and reduction. *Sport law for recreation and sport managers*, 279-291.
- Bitner, M. J. (1991). The evolution of the services marketing mix and its relationship to service quality. Brown, S., Gummesson, E., Edvardsson, B. and Gustavsson, B., *Service Quality: A Multidisciplinary and Multinational Perspective*, Lexington Books, New York, NY, 23, 37.
- Bondarenko, V., Okhrimenko, I., Yevdokimova, O., Sydoruk, N., Dzhezhyk, O., Boichuk, I., ... & Bloshchynskyi, I. (2020). Professional skills and competencies of the future police officers. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(5), 35-43.
- Bullock, T. (2007). Police officer injury study. *VML Insurance Program Law Enforcement Newsletter*, 1(2), 1-4.
- Corrado, D., Basso, C., Pavei, A., Michieli, P., Schiavon, M., & Thiene, G. (2006). Trends in sudden cardiovascular death in young competitive athletes after implementation of a preparticipation screening program. *Jama*, 296(13), 1593-1601.
- Crawford, D., & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9, 119-127.
- Crawford, D., Jackson, E., & Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13, 309-320.
- Cronbach, L. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 16, 297-334.
- Deci, E. L. (1975). Intrinsic motivation. New York and London. *Plenum Press*, 10, 978-1.

- Γεώργιος Χύτας. Ο ρόλος της ασφάλειας και των μέτρων υγιεινής των γυμναστηρίων της Ελληνικής Αστυνομίας στη συμμετοχή του ανθρώπινου δυναμικού της σε προγράμματα άθλησης και αναψυχής
- Devi, G., & Verma, M. (2018). Role of sports and physical education in the strengthen of police officers. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 5(1), 167-170.
- DeVries, H. A. (2013). Tension reduction with exercise. *In Exercise and mental health (pp. 99-104). Taylor & Francis.*
- Dishman, R. K., & Landy, F. J. (1988). Psychological factors and prolonged exercise. *Perspectives in exercise science and sports medicine*, 1, 281-354.
- Ebbeck, V., Gibbons, L. S., & Loken-Dahle, J. L. (1995). Reasons for Adult Participation in Physical Activity: An Interactional Approach. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 262-275.
- Eickhoff-Shemek, J. M. (2005). The Legal Aspects: Legal Liability Associated with Instruction. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 9(5), 29-31.
- Eickhoff-Shemek, J.M., Herbert, D. & Connaughton, D.,P. (2009). Risk management for health/fitness professionals: Legal issues and strategies. Lippincott, Baltimore, MD.
- Ekmekci, Y. A. D., Kaner, S., & Gokce, H. (2022). Occupational health and safety in sports: risk analyses and consumer's point of view for a sports center. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 13(1), 1-21.
- Fischer, A., & Fuster, V. (2009). The changing epidemiology of sudden cardiac death. *Cardiac Electrophysiology Clinics*, 1(1), 1-11.
- Fletcher, G. F., Balady, G., Froelicher, V. F., Hartley, L. H., Haskell, W. L., & Pollock, M. L. (1995). Exercise standards: a statement for healthcare professionals from the American Heart Association. *Circulation*, 91(2), 580-615.
- Forastieri V. (2014) Improving health in the workplace: ILO's framework in action.
- Funk, D. C., Filo, K., Beaton, A. A., & Pritchard, M. (2009). Measuring the motives of sport event attendance: bridging the academic-practitioner divide to understanding behavior. *Sport Marketing Quarterly*, 18, 126- 138.
- Haskell, W.L., Lee, I.M., Pate, R.R., Powell, K.E., Blair, S.N., Franklin, B.A., Macera, C. A., Heath, G.W., Thompson, P.D. & Bauman, A. (2007). Physical activity and public

Γεώργιος Χύτας. Ο ρόλος της ασφάλειας και των μέτρων υγιεινής των γυμναστηρίων της Ελληνικής Αστυνομίας στη συμμετοχή του ανθρώπινου δυναμικού της σε προγράμματα άθλησης και αναψυχής
health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116(9), 1081.

Healey D. (2005). Insurance and risk management. *Sport and the Law*. 3rd edn. UNSW Press, Sydney.

Herbert, R. D., de Noronha, M., & Kamper, S. J. (2011). Stretching to prevent or reduce muscle soreness after exercise. *Cochrane database of systematic reviews*, (7).

Hill, B., & Green, B. C. (2012). Repeat participation as a function of program attractiveness, socializing opportunities, loyalty and the sportscape across three sport facility contexts. *Sport Management Review*, 15(4), 485-499.

Humphrey, R. A., & Lakomy, J. (2003). An evaluation of pre-exercise screening questionnaires used within the health and fitness industry in the United Kingdom. *Physical Therapy in Sport*, 4(4), 187-191.

Iso-Ahola, S. E. (1989). Motivation for leisure. *Understanding leisure and recreation*.

Jackson, E. L. (1993). Special issue, introduction. Leisure constraints/constrained leisure. *Leisure Sciences*, 13(4), 273-278.

Jackson, E. L., & Henderson, K. A. (1995). Gender-based analysis of leisure constraints. *Leisure sciences*, 17(1), 31-51.

Jarman, H. K., Marques, M. D., McLean, S. A., Slater, A., & Paxton, S. J. (2021). Social media, body satisfaction and well-being among adolescents: A mediation model of appearance-ideal internalization and comparison. *Body Image*, 36, 139-148.

Kirmani, A., & Rao, A.R. (2000). No pain, no gain: A critical review of the literature on signalling unobservable product quality. *Journal of Marketing*, 64(2), 66 – 79.

Klein, D. (2006). How to design the optimal risk management system. *Club Networks Manual for Success*, 1(2).

Labinski, R. (1989). History and facility types : Sports stadia. *Encyclopedia of architecture: Design, engineering and construction*, American Institute of Architects. (Vol.4). Somerset, NJ: John Wiley & Sons, Inc.

Γεώργιος Χύτας. Ο ρόλος της ασφάλειας και των μέτρων υγιεινής των γυμναστηρίων της Ελληνικής Αστυνομίας στη συμμετοχή του ανθρώπινου δυναμικού της σε προγράμματα άθλησης και αναψυχής
Lobstein, D. D., & Ismail, A. H. (1989). Decreases in resting plasma beta-endorphin/lipotropin after endurance training. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 21(2), 161-166.

Markland, D., & Ingledew, D. K. (1997). The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivations Inventory. *British Journal of Health Psychology*, 2, 361– 376.

McInnis, K. J., Hayakawa, S. & Balady, G.J. (1997). Cardiovascular screening and emergency procedures at health clubs and fitness centers. *The American Journal of Cardiology*, 80 (3), 380-383.

McInnis, K. J., & Herbert, W. G. (2006). YMCAs automated external defibrillators in YMCAs: A technical assistance paper.

Mullin, B. J., Hardy, S., & Sutton, W. A. (2007). Sport marketing (3rd Eds.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Okhrimenko, I., Pasko, O., Prudka, L., Torlo, O., Herman, L., Okhrimenko, S., &Perkatyi, R. M. (2021). The influence of modern sports technologies on health and professional activity of law enforcement officers.

Oliver in Hurriyati. (2010). BauranPemasaran dan LoyalitasKosnumen (EdisikeTiga). Bandung: Alfabeta.

Owen, N., Healy, G. N., Matthews, C. E., & Dunstan, D. W. (2010). Too much sitting: the population-health science of sedentary behavior. *Exercise and sport sciences reviews*, 38(3), 105.

Peterson, J. A., & Tharrett, S. J. (2012). ACSM’s Health/Fitness Facility Standards and Guidelines. *Human Kinetics*.

Phillip, K., & Keller, K. L. (2012). Marketing Management 14th edition Jakarta: PT. IndeksKelompok Gramedia.

Raglin, J. S. (1987). Influence of exercise and quiet rest on state anxiety and blood pressure. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 19: 456-463.

Γεώργιος Χύτας. Ο ρόλος της ασφάλειας και των μέτρων υγιεινής των γυμναστηρίων της Ελληνικής Αστυνομίας στη συμμετοχή του ανθρώπινου δυναμικού της σε προγράμματα άθλησης και αναψυχής
Reed, J., & Buck, S. (2009). The effect of regular aerobic exercise on positive-activated affect: A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(6), 581-594.

Rokka, S., Kouli, O., Bebetos, E., Goulimaris, D. & Mavridis, G. (2019). Effect of Dance Aerobic Programs on Intrinsic Motivation and Perceived Task Climate in Secondary School Students. *International Journal of Instruction*, 12(1), 641-654.

Ruiz, J., & Morrow, E. (2005). Retiring the old centurion: life after a career in policing—an exploratory study. *International journal of public administration*, 28(13-14), 1151-1186.

Rosamond, W., Flegal, K., Furie, K., Go, A., Greenlund, K., Haase, N., Hailpern, S.M., Ho, M., Howard, V., Kissela, B., Kittner, S., Lloyd-Jones, D., McDermott, M., Meigs, J., Moy, C., Nichol, G., O'Donnell, C., Roger, V., Sorlie, P., Steinberger, J., Thom, T., Wilson, M. & Hong, Y. (2008). Heart disease and stroke statistics—2008 update: a report from the American Heart Association Statistics Committee and Stroke Statistics Subcommittee. *Circulation*, 117(4), e25-e146.

Ryan, R. M., Deci, E. L., & Vansteenkiste, M. (2016). Autonomy and autonomy disturbances in self-development and psychopathology: Research on motivation, attachment, and clinical process. *Developmental psychopathology*, 1, 385-438.

Salis, J.F., Hovell, M.F., Hofstetter, C.R., Faucher, P., Elder, J.P., Blancard, J., Caspersen, C.J., Powell, K.E., & Chestenson, G.M. (1989). A multivariate study of exercise determinants in a community sample. *Preventive Medicine*, 18, 20-34.

Sharp, L. A., Moorman, A. M., & Claussen, C. L. (2010). Use of waivers and exculpatory clauses. *Sport Law: A Managerial Approach*.

Shephard, J.R., (1995), Physical activity, health and well-being at different life stages. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 66, 298-302.

Stewart, S., Tikellis, G., Carrington, C., Walker, K., & O'Dea, K. (2008). Australia's future Fat Bomb: A report on the long-term consequences of Australia's expanding waistline on cardiovascular disease. *Baker Heart Research Institute*, 1-32.

Stoewen, D. (2016), Wellness at Work: Building Healthy Workplaces. *The Canadian veterinary journal*. Vol. 57, 1188-1190.

Γεώργιος Χύτας. Ο ρόλος της ασφάλειας και των μέτρων υγιεινής των γυμναστηρίων της Ελληνικής Αστυνομίας στη συμμετοχή του ανθρώπινου δυναμικού της σε προγράμματα άθλησης και αναψυχής
Subekhi, I., & Hadibrata, B. (2020). The effect of price, quality of service, brand image of internet product VSAT IP broadband quota to Alfamart customer satisfaction. *Dinasti International Journal of Education Management And Social Science*, 2(1), 162-171.

Thompson, W.R., Gordon, N.F. & Pescatello, L.S. (2010). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*. Lippincott williams&wilkins.

Turbeville, S. D., Cowan, L. D., & Greenfield, R. A. (2006). Infectious disease outbreaks in competitive sports: a review of the literature. *The American journal of sports medicine*, 34(11), 1860-1865.

United States Department of Health and Human Services. (1996). Physical activity and health: a report of the Surgeon General. US Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. Atlanta, GA.

Williams, A. G., Rayson, M. P., & Jones, D. A. (1999). Effects of basic training on material handling ability and physical fitness of British Army recruits. *Ergonomics*, 42(8), 1114-1124.

Williams, R., Bertsch, B., Dale, B., Van Der Wiele, T., Van Iwaarden, J., Smith, M., & Visser, R. (2006). Quality and risk management: what are the key issues?. *The TQM magazine*, 18(1), 67-86.

ΕΛΛΗΝΟΓΛΩΣΣΗ

Farmer, P., Γαργαλιάνος, Δ. & Αυθίνος, Ι. (2006). Αθλητικές Εγκαταστάσεις. Σχεδιασμός, κατασκευή, συντήρηση, οργάνωση και διοίκηση εγκαταστάσεων αθλητισμού και αναψυχής. Εκδόσεις : Κλειδάριθμος Αθήνα 2006.

Αρέστη, Α. Ε. (2019). *Η ικανοποίηση των πελατών και η ποιότητα υπηρεσιών στα δημοτικά γυμναστήρια του δήμου Αθηναίων στην περίοδο της κρίσης*. Μεταπτυχιακή Εργασία του Μεταπτυχιακού Προγράμματος «Οργάνωση και Διοίκηση Αθλητικών Οργανισμών και Επιχειρήσεων» του Τμήματος Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου.

Γεώργιος Χύτας. *Ο ρόλος της ασφάλειας και των μέτρων υγιεινής των γυμναστηρίων της Ελληνικής Αστυνομίας στη συμμετοχή του ανθρώπινου δυναμικού της σε προγράμματα άθλησης και αναψυχής*
Θεοδωράκης, Γ. (2010). Άσκηση, ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις

Χριστοδουλίδη.

Kouthouris, C., Kontogianni, E., & Alexandris, K. (2008). Λόγοι αναστολής συμμετοχής σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής. *Inquiries in Physical Education and Sport*, 6(1), 67-78.

Λεβεντάκης, Γ. (2000). Αναγνώριση των παραγόντων που επηρεάζουν τη διαχείριση κινδύνων στις αθλητικές εγκαταστάσεις στους Ολυμπιακούς Αγώνες. Unpublished Master's Project. Sydney: University of Technology.

Μασμανίδης, Θ. (2009). *Ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής των φοιτητών/τριών σε προγράμματα άθλησης και αναψυχής στα ελληνικά πανεπιστήμια* (Doctoral dissertation, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης (ΔΠΘ). Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού).

Μαλαβάζου, Χ. (2023). Η εξέλιξη στον χρόνο των προγραμμάτων προαγωγής υγείας και άσκησης στις επιχειρήσεις.

Μπακογιάννη, Ν. (2022). Περιβαλλοντικές επιπτώσεις αθλητικών εγκαταστάσεων και ευαισθητοποίηση του κοινού.

Ντόντου, Α. (2009). Το επίπεδο ικανοποίησης των αθλούμενων-πελατών από τις προσφερόμενες υπηρεσίες των ιδιωτικών γυμναστηρίων. *Μεταπτυχιακή Διατριβή. Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας*.

Παναγάκου, Α. (2020). Το περιβάλλον του εργασιακού αθλητισμού στην Ελλάδα & ο βαθμός ικανοποίησης των συμμετεχόντων στους 7ους Εθνικούς Εργασιακούς Αγώνες.

Σκεπαριανός, Α. (2017). *Υγιεινή, ασφάλεια και πρόληψη ατυχημάτων στους αθλητικούς χώρους* (Doctoral dissertation, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης (ΑΠΘ). Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού. Τομέας Ιατρικής της Άθλησης).

Σταυροπούλου, Ι. (2022). Η ικανοποίηση των πελατών και η ποιότητα υπηρεσιών στα γυμναστήρια της Τρίπολης κατά τη διάρκεια της πανδημίας του Covid-19.

Τριγώνης, Β. (2018). Ο βαθμός προσήλωσης των πελατών σε ένα γυμναστήριο: ο ρόλος των ψυχολογικών παραγόντων και του επιπέδου των παρεχόμενων υπηρεσιών.



Ενεργητική Μετακίνηση των Εργαζομένων ως μέσο Προαγωγής Υγείας. Αθήνα: Ανοικτές

Ακαδημαϊκές Εκδόσεις Κάλλιπος.

ΔΙΑΔΥΚΤΙΑΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

Αθλητική Ένωση Αστυνομικών Ελλάδος (2023). Ανακτήθηκε από 8 Ιανουαρίου, 2024 από <https://www.aeae.gr/>.

Ζαρωτής, Γ. (2010). Ψυχολογικά οφέλη της άσκησης. Ανακτήθηκε από 8 Ιανουαρίου, 2024 από http://www.sportpsychologist.gr/index.php/article_more/items/pslg-fl-ss.html.

Australian Sports Commission. (2013). Sporting Clubs guide to a Safe Workplace. Ανακτήθηκε από 8 Ιανουαρίου, 2024 από https://www.ausport.gov.au/_data/assets/pdf_file/0005/526064/33004_Workplace_Safety_Guide_web.pdf.

Bloko (2023). Ανακτήθηκε από 13 Νοεμβρίου, 2023 από https://www.bloko.gr/2019/05/blog-post_387.html.

Boehlke, J. (2019). How Does Exercise Improve Work Productivity? Ανακτήθηκε από 8 Ιανουαρίου, 2024 από <https://www.livestrong.com/article/422836-how-doesexerciseimprove-work-productivity/>

Bruun, J. (2010). At the Courthouse Insurance Focus Bulletin. Ανακτήθηκε από 8 Ιανουαρίου, 2024 από <https://www.mondaq.com/australia/insurance-laws-and-products/96954/recent-cases---at-the-courthouse>.

Centers for Disease Control and Prevention. (2015). Division of Nutrition, Physical Activity, and Obesity, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. Physical activity and Health. Ανακτήθηκε από 8 Ιανουαρίου, 2024 από <http://www.cdc.gov/chronicdisease/>

Γεώργιος Χύτας. *Ο ρόλος της ασφάλειας και των μέτρων υγιεινής των γυμναστηρίων της Ελληνικής Αστυνομίας στη συμμετοχή του ανθρώπινου δυναμικού της σε προγράμματα άθλησης και αναψυχής* CTSCCC (2015). The Importance of Being Physically Fit as a Police Officer. Ανακτήθηκε από 8 Ιανουαρίου, 2024 από <https://www.ctsccc.com/the-importance-of-being-physically-fit-as-a-police-officer/>.

HarvardSchoolofPublicHealth. (2013). PhysicalActivity. Ανακτήθηκε από 8 Ιανουαρίου, 2024 από <http://www.hsph.harvard.edu/obesity-prevention-source/obesitycauses/physical-activity-and-obesity/>

International Rugby Board, (2015). Infection Control and Prevention of Infection. Horgan M., and Bergin C. Authored. Ανακτήθηκε από 8 Ιανουαρίου, 2024 από <http://playerwelfare.worldrugby.org/?documentid=23>

Kirsch M. (2009). Exercise caution: why your personal trainer could be wrecking your health. Ανακτήθηκε από 8 Ιανουαρίου, 2024 από <http://www.dailymail.co.uk/health/article-1208760/Is-personal-trainer-reckinghealth-Experts-express-concerns-amateurish-instructors.html>.

Newsroom (2022). Ανακτήθηκε από 13 Νοεμβρίου, 2023 από <https://www.alphafm.gr/%CE%B1%CF%83%CF%84%CF%85%CE%BD%CE%BF%CE%BC%CE%AF%CE%B1-%CE%B7-%CE%AD%CE%BD%CF%89%CF%83%CE%B7-%CE%B1%CF%83%CF%84%CF%85%CE%BD%CE%BF%CE%BC%CE%B9%CE%BA%CF%8E%CE%BD-%CE%BA%CE%B1%CF%83%CF%84%CE%BF%CF%81/>

SafeWork S.A. (2010). Working Space in Buildings. Ανακτήθηκε από 8 Ιανουαρίου, 2024 από http://www.safework.sa.gov.au/uploaded_files/regInfo4.pdf.

Tao, D. (2013). Ανακτήθηκε από 8 Ιανουαρίου, 2024 από <https://www.forbes.com/sites/davidtao/2013/03/22/why-the-gym-is-becomingthenew-center-for-business/#3017aa942abf>



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α : «Ερωτηματολόγιο»

ΓΕΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

1. Φύλλο

A) Άνδρας B) Γυναίκα

2. Ποια είναι η ηλικία σας;

.....

3. Σε ποιο σώμα του ανθρώπινου δυναμικού της Ελληνικής Αστυνομίας ανήκετε;

A) Αστυνομικός B) Πολιτικό προσωπικό Γ) Ειδικός Φρουρός

4. Εργάζεστε ως:

A) Προσωπικό Γραφείου B) Γενικών καθηκόντων (Όλες τις υπηρεσίες, ειδικοί φρουροί και συνοριακοί φύλακες)

5. Χρησιμοποιείται κάποια άλλη αθλητική εγκατάσταση για την γυμναστική σας;

A) ΝΑΙ B) ΟΧΙ

6. Είστε ενεργό μέλος του γυμναστηρίου της Ελληνικής Αστυνομίας;

A) ΝΑΙ B) ΟΧΙ

7. Εάν απαντήσατε ΝΑΙ στη προηγούμενη ερώτηση, πόσες φορές την εβδομάδα γυμνάζεστε στο Γυμναστήριο της Ελληνικής Αστυνομίας;

A) Καθόλου B) 1-2 Γ) 3-4 Δ) 5-7

8. Συμμετέχετε στα προγράμματα άθλησης και αναψυχής που διοργανώνει η Αστυνομία;

A) ΝΑΙ B) ΟΧΙ

9. Εάν απαντήσατε ΝΑΙ στην προηγούμενη ερώτηση ποιο είναι το κίνητρό σας;

A) Απώλεια βάρους B) Αποκατάσταση τραυματισμών Γ) Καρδιοαναπνευστική αντοχή
Δ) Ενδυνάμωση E) Αύξηση αθλητικής απόδοσης



10. Είχατε ποτέ τραυματισμό κατά τη διάρκεια εκγύμνασης στις αθλητικές εγκαταστάσεις της αστυνομίας;

A) ΝΑΙ B) ΟΧΙ

11. Έχετε εμφανίσει κάποια λοιμώδη ασθένεια κατά τη διάρκεια ή μετά την εκγύμναση σας στον χώρο των αθλητικών εγκαταστάσεων της αστυνομίας;

A) ΝΑΙ B) ΟΧΙ

	Στοιχεία	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Ούτε συμφωνώ, ούτε διαφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
	<u>Καταλληλότητα αθλητικής εγκατάστασης</u>					
<u>1</u>	Η θερμοκρασία του χώρου άθλησης είναι η ενδεδειγμένη όλες τις εποχές του χρόνου.					
<u>2</u>	Ο αθλητικός εξοπλισμός του γυμναστηρίου πληροί τις προσδοκίες μου.					
<u>3</u>	Ο φωτισμός είναι ο κατάλληλος για τον χώρο του γυμναστηρίου.					
<u>4</u>	Οι προδιαγραφές του χώρου αποθήκευσης προσωπικών					



	αντικειμένων πληρούνται επαρκώς.					
<u>5</u>	Ο εξαερισμός σε όλους του χώρους της αθλητικής εγκατάστασης λειτουργεί με επάρκεια.					
<u>6</u>	Ο κλιματισμός σε όλους τους χώρους της αθλητικής εγκατάστασης είναι επαρκής.					
<u>7</u>	Οι θέσεις στάθμευσης με βάση το κοινό που φιλοξενεί το γυμναστήριο είναι ικανοποιητικές σε αριθμό.					
<u>8</u>	Το κυλικείο-αναψυκτήριο ικανοποιεί τις απαραίτητες ανάγκες των ασκούμενων πριν, κατά την διάρκεια και μετά την εκγύμναση.					
	<u>Μέτρα πρόληψης ατυχημάτων</u>					



9	Η σήμανση για την ασφαλή καθοδήγηση στις εισόδους και τις εξόδους ασφαλείας είναι ικανοποιητική.					
10	Σε συνθήκες όπου χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή (πχ ολισθηρότητα εδάφους) υπάρχουν πάντοτε προειδοποιητικές πινακίδες.					
11	Η σήμανση για την ασφαλέστερη χρήση συστημάτων πυρόσβεσης είναι ευδιάκριτη.					
12	Όλα τα όργανα έχουν κατάλληλη σήμανση για την ασφαλή χρησιμοποίησή τους.					
	<u>Μέτρα ασφαλείας</u>					
13	Παρέχονται πληροφορίες για ασφαλή εκκένωση του χώρου σε περίπτωση έκτακτου συμβάντος.					
14	Οι εξοδοί κινδύνου είναι ευδιάκριτοι και					



	λειτουργούν με μπάρες ασφαλείας.					
15	Παρέχονται πληροφορίες για τα συστήματα πυρασφάλειας και τα συστήματα πυρόσβεσης του γυμναστηρίου.					
16	Παρέχονται ιατρικές υπηρεσίες Α΄ βοηθειών όλες τις ώρες λειτουργίας του χώρου από εξειδικευμένο προσωπικό.					
17	Ο ηλεκτρολογικός εξοπλισμός (μπρίζες, καλώδια, φωτιστικά κλπ) είναι σε άριστη κατάσταση.					
18	Το δάπεδο στον χώρο του γυμναστηρίου είναι ασφαλές.					
19	Οι αίθουσες του γυμναστηρίου είναι συντηρημένες με προστατευτικά στρώματα ασφαλείας όπου αυτό απαιτείται.					



	<u>Μέτρα υγιεινής</u>					
<u>20</u>	Παρέχονται πληροφορίες για κανόνες ατομικής υγιεινής που πρέπει να ακολουθείτε στους χώρους που αθλείστε/γυμνάζεστε (πχ. Η υποχρεωτική χρήση πετσέτας στα κοινόχρηστα όργανα άθλησης).					
<u>21</u>	Η διαθεσιμότητα αντισηπτικών συστημάτων στο ευρύτερο αθλητικό χώρο είναι επαρκής.					
<u>22</u>	Η διαθεσιμότητα αντισηπτικών συστημάτων στο ευρύτερο αθλητικό χώρο είναι επαρκής.					
<u>23</u>	Τα ντουλάπια και οι υπόλοιποι χώροι των αποδυτηρίων ακολουθούν τους κανόνες υγιεινής.					
<u>24</u>	Οι αίθουσες γυμναστικής είναι επαρκώς αποστειρωμένες και καθαρές.					



25	Ο εξοπλισμός που χρησιμοποιείτε για την εκγύμναση σας είναι καθαρός και αποστειρωμένος.					
-----------	---	--	--	--	--	--

Αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση του ανθρώπινου δυναμικού της ΕΛΑΣ για συμμετοχή στα προγράμματα άθλησης και αναψυχής

1. Πόσο σας ικανοποιεί η γυμναστική στο γυμναστήριο της Ελληνικής Αστυνομίας;

A) Καθόλου B) Λίγο Γ) Μέτρια Δ) Πολύ E) Πάρα πολύ

2. Τα μέτρα ασφαλείας και τα συστήματα διαχείρισης κινδύνων στα προγράμματα άθλησης της ΕΛΑΣ που συμμετέχεις ήταν ικανοποιητικά

A) Καθόλου B) Λίγο Γ) Μέτρια Δ) Πολύ E) Πάρα πολύ

3. Τα μέτρα υγιεινής του γυμναστηρίου στα προγράμματα άθλησης της ΕΛΑΣ που συμμετέχεις ήταν ικανοποιητικά

A) Καθόλου B) Λίγο Γ) Μέτρια Δ) Πολύ E) Πάρα πολύ