



**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

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»

## 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 Ekmekeci, 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.

## 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.
- 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., Sydorchuk, 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.
- 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 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.
- 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.
- 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., Goulmaris, 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., & Chesterson, 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.

- 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.
- 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.
- Τριγώνης, Ι., Καρακατσάνης, Κ. & Παπαχαρίσης, Β. (2023). *Φυσική Δραστηριότητα και Ενεργητική Μετακίνηση των Εργαζομένων ως μέσο Προαγωγής Υγείας*. Αθήνα: Ανοικτές

### 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](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](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](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/>

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](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>