



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

Σχολή Τεχνολογίας

Τμήμα Ψηφιακών Συστημάτων



Εσωτερικός Κανονισμός
Πρακτικής Άσκησης
Προπτυχιακού Προγράμματος Σπουδών

Έκδοση 1
(01-Φεβ-2025)

Λάρισα – 2025

1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η Πρακτική Άσκηση (ΠΑ) αποτελεί σημαντική εκπαιδευτική δραστηριότητα των προγραμμάτων σπουδών του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας και προσφέρεται ως υποχρεωτική ή προαιρετική στους προπτυχιακούς/ές και τους μεταπτυχιακούς/ές φοιτητές/φοιτήτριες του. Συνδέει τη θεωρία με την πράξη στοχεύοντας στην πρακτική εφαρμογή και αξιοποίηση των θεωρητικών επιστημονικών γνώσεων, ικανοτήτων και δεξιοτήτων που αποκτήθηκαν από την επιτυχή παρακολούθηση του προγράμματος σπουδών και στην ομαλή ένταξη των φοιτητών/φοιτητριών στην αγορά εργασίας.

Τα οφέλη των φοιτητών/τριών από τη συμμετοχή τους στην Πρακτική Άσκηση είναι πολλαπλά και σημαντικά. Ειδικότερα:

- Θα έρθουν σε πρώτη επαφή με πραγματικό επαγγελματικό χώρο, θα γνωρίσουν τις ευθύνες & υποχρεώσεις που θα κληθούν να αναλάβουν ως μελλοντικοί εργαζόμενοι, και θα εκτεθούν σε κατάλληλα ερεθίσματα προκειμένου να αναπτύξουν ατομικές και ομαδικές δεξιότητες.
- Θα γνωρίσουν διάφορα αντικείμενα του επαγγελματικού χώρου, τις δεξιότητες που αυτά απαιτούν και τις τάσεις της αγοράς, ώστε να επιλέξουν αυτό που τους/τις προσφέρει τα περισσότερα οφέλη σε επαγγελματικό και προσωπικό επίπεδο.
- Θα τους δοθεί η ευκαιρία να εφαρμόσουν τις γνώσεις που απέκτησαν στο Πανεπιστήμιο πάνω στον τομέα εργασίας που τους/τις ενδιαφέρει.
- Θα δώσουν στο φορέα απασχόλησης την ευκαιρία να τους γνωρίσει καλύτερα και έτσι να ωφεληθούν στο πλαίσιο μιας διαδικασίας μελλοντικής επιλογής από τον φορέα του επιστημονικού του προσωπικού.
- Θα προβληματιστούν εποικοδομητικά συνειδητοποιώντας τα όρια που εξ αντικειμένου τίθενται από την πραγματικότητα του εργασιακού χώρου, τόσο σε επίπεδο λειτουργίας των θεσμών της αγοράς, όσο και σε επίπεδο οικονομικών απολαβών.

2 ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΆΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟ ΤΨΣ

2.1 Γενικά Χαρακτηριστικά

Η Πρακτική Άσκηση του Προπτυχιακού Προγράμματος Σπουδών του Τμήματος Ψηφιακών Συστημάτων (ΤΨΣ) έχει τα εξής χαρακτηριστικά:

- Είναι **μάθημα επιλογής** (κωδικός μαθήματος E1000 - <https://ds.uth.gr/internship/>) που πραγματοποιείται στο **έβδομο (7^ο)**, ή **όγδοο (8^ο)**, ή σε ανώτερο εξάμηνο του Προγράμματος Προπτυχιακών Σπουδών του Τμήματος.
- **Βαθμολογείται** στην κλίμακα 0-10 με προβιβάσιμο βαθμό τουλάχιστον 5 και της αποδίδονται **πέντε (5) πιστωτικές μονάδες (ECTS)** που λαμβάνονται υπόψη στο συνολικό αριθμό των ECTS που απαιτείται για τη λήψη Πτυχίου/Διπλώματος και περιλαμβάνεται στο Παράρτημα Πτυχίου.
- Η διάρκειά της είναι **τρεις (3) μήνες** και διεξάγεται σε διαστήματα που ανακοινώνονται και καθορίζονται σε συνεργασία με το Γραφείο Πρακτικής Άσκησης και Διασύνδεσης. Τυπικά, σε κάθε ακαδημαϊκό έτος γίνονται **δύο (2) κύκλοι** πρακτικής άσκησης, ένας σε κάθε ακαδημαϊκό εξάμηνο, με επικρατέστερο διάστημα τους μήνες Δεκ-Ιαν-Φεβ κατά το χειμερινό εξάμηνο και Ιουν-Ιουλ-Αυγ κατά το εαρινό εξάμηνο. Κατ' εξαίρεση, μια ΠΑ που χρηματοδοτείται από το φορέα υποδοχής μπορεί να διαρκέσει **από τρεις (3) μέχρι και έξι (6) μήνες**.
- Η Πρακτική Άσκηση είναι **πλήρους διάρκειας**, δηλαδή είναι άνω των 20 ωρών εβδομαδιαίως. Τυπικά, είναι πενήνήμερη εργασία με 8ώρη ημερήσια απασχόληση.

- Στην Πρακτική Άσκηση μπορούν να συμμετάσχουν προπτυχιακοί/-ές φοιτητές/-ριες που έχουν ολοκληρώσει το 6^ο εξάμηνο σπουδών και έχουν συγκεντρώσει το 75% των μονάδων ECTS των μαθημάτων του 1^{ου} και 2^{ου} έτους (όπως προκύπτει από την αναλυτική βαθμολογία).
- Οι αιτήσεις των φοιτητών/φοιτητριών που πληρούν τις προαναφερθέντες προϋποθέσεις συμμετοχής, αξιολογούνται αμέσως μετά το πέρας του διαστήματος υποβολής αιτήσεων συμμετοχής από την Επιτροπή Πρακτικής Άσκησης του ΤΨΣ με βάση συγκεκριμένο αλγόριθμο μοριοδότησης που επιτρέπει την ταξινομική τους κατάταξη, ενώ ισχύουν και κοινωνικά κριτήρια.
- Η Πρακτική Άσκηση δύναται να διεξάγεται σε Δημόσιες Υπηρεσίες, Νομικά Πρόσωπα Δημοσίου Δικαίου, Οργανισμούς Τοπικής Αυτοδιοίκησης Α' και Β' βαθμού, Νομικά Πρόσωπα Ιδιωτικού Δικαίου και Επιχειρήσεις, εφεξής καλούμενους «Φορείς Υποδοχής», υπό την καθοδήγηση και εποπτεία του Επόπτη Πρακτικής Άσκησης.
- Το πλήθος θέσεων ΠΑ, στην περίπτωση χρηματοδοτούμενων από το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας θέσεων, καθορίζεται από το γραφείο Πρακτικής Άσκησης και Διασύνδεσης του ΠΘ με βάση τη διαθέσιμη χρηματοδότηση. Θέσεις ΠΑ που χρηματοδοτούνται από τον Φορέα δεν προσμετρώνται στο παραπάνω πλήθος.

2.2 Διοικητική Υποστήριξη

Στην ορθή υλοποίηση της Πρακτικής Άσκησης, από την πλευρά του Τμήματος Ψηφιακών Συστημάτων και του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας συμβάλλουν οι εξής:

1. ο Ιδρυματικά Υπεύθυνος Πρακτικής Άσκησης,
2. το Γραφείο Πρακτικής Άσκησης και Διασύνδεσης του Ιδρύματος.
3. ο Υπεύθυνος Πρακτικής Άσκησης του Τμήματος,
4. η Επιτροπή Πρακτικής Άσκησης του Τμήματος,
5. η Επιτροπή Ενστάσεων Πρακτικής Άσκησης του Τμήματος,
6. οι Επόπτες Πρακτικής Άσκησης του Τμήματος,

Οι αρμοδιότητες των παραπάνω ορίζονται στον Κανονισμό Πρακτικής Άσκησης του Πανεπιστημίου ο οποίος εγκρίθηκε στην υπ' αριθμ. 320/24-1-2025 Συνεδρίαση της Συγκλήτου του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

Το Γραφείο Πρακτικής Άσκησης και Διασύνδεσης αναλαμβάνει να δρομολογήσει σε συνεργασία με τους/τις φοιτητές/φοιτήτριες όλη τη διαδικασία της Πρακτικής Άσκησης (από την ενημέρωση έως και την πληρωμή των ασκούμενων) και να συντονίζει ενέργειες δημοσιότητας και προβολής του Προγράμματος.

2.3 Αμοιβές

- α) Η Πρακτική Άσκηση αποζημιώνεται με την ολοκλήρωση της εκπαιδευτικής διαδικασίας της Πρακτικής Άσκησης σύμφωνα με την κείμενη νομοθεσία (παρ. 7 και 8 του άρθρου 44 του Ν. 5128/2024) και καταβάλλεται στο/στη φοιτητή/φοιτήτρια σύμφωνα με τα οριζόμενα στο άρθρο 52 του Ν. 4611/2019 (Α' 73).
- β) Η αποζημίωση για την πρακτική άσκηση βαρύνει κατά προτεραιότητα τους Φορείς Υποδοχής. Κατ' εξαίρεση, το κόστος αποζημίωσης δύναται να βαρύνει, εν μέρει ή εξ ολοκλήρου, τον προϋπολογισμό συγχρηματοδοτούμενων προγραμμάτων ή έργων χρηματοδοτούμενων από ίδιους ή ιδιωτικούς πόρους που διαχειρίζεται ο Ειδικός Λογαριασμός Κονδυλίων Έρευνας (Ε.Λ.Κ.Ε.).

- γ) Η πληρωμή του/της ασκούμενου/ης φοιτητή/φοιτήτριας γίνεται εφάπαξ μετά το πέρας της Πρακτικής του/της Άσκησης και μετά τον έλεγχο ότι έχει επιτυχώς ολοκληρώσει όλες τις υποχρεώσεις που απορρέουν από το Πρόγραμμα.
- δ) Η αποζημίωση για Πρακτική Άσκηση δε συνιστά λόγο διακοπής άλλων οικονομικών παροχών που χορηγούνται ή ειδικών επιδομάτων ή συντάξεων που λαμβάνουν ή δικαιούνται να λάβουν οι φοιτητές/φοιτήτριες του Πανεπιστημίου για άλλους λόγους.

2.4 Ασφάλιση

Με βάση την κείμενη νομοθεσία, οι φοιτητές/φοιτήτριες που διεξάγουν Πρακτική Άσκηση, υπάγονται υποχρεωτικά στην ασφάλιση του Εθνικού Οργανισμού Παροχής Υπηρεσιών Υγείας (Ε.Ο.Π.Υ.Υ.) μέσω του Ηλεκτρονικού Εθνικού Φορέα Κοινωνικής Ασφάλισης (e-ΕΦΚΑ) (πρώην Ίδρυμα Κοινωνικών Ασφαλίσεων -Ενιαίο Ταμείο Ασφάλισης Μισθωτών - Ι.Κ.Α. - Ε.Τ.Α.Μ.), σύμφωνα με την παρ. 10 του άρθρου 15 του Ν. 3232/2004 (Α' 48) **μόνο για τον κλάδο του ατυχήματος**. Για την ασφάλιση παροχών ασθενείας σε είδος, εφαρμόζεται η παρ. 10 του άρθρου 15 του Ν. 3232/2004 (Α' 48). Το 1% του ασφαλιστρου υπολογίζεται, βάσει νόμου. Επομένως, το ποσό επί του οποίου υπολογίζεται η ασφαλιστική εισφορά είναι ανεξάρτητο από το ποσό που αντιστοιχεί στη σύμβαση των ασκούμενων.

2.5 Ωράριο και Άδειες

Οι ασκούμενοι/-ες τηρούν το ωράριο εργασίας του φορέα που έχουν επιλέξει να πραγματοποιήσουν Πρακτική Άσκηση. Η Πρακτική Άσκηση του ΤΨΣ είναι **πλήρους διάρκειας** (αντιστοιχεί σε εβδομαδιαία διάρκεια Πρακτικής Άσκησης που ισούται με την εβδομαδιαία απασχόληση του αντίστοιχου Επόπτη του Φορέα Υποδοχής, και σε κάθε περίπτωση μεγαλύτερη των είκοσι (20) ωρών εβδομαδιαίως). Η Πρακτική Άσκηση πλήρους διάρκειας δε δύναται να υπερβαίνει τις σαράντα (40) ώρες εβδομαδιαίως.

Το Γραφείο Πρακτικής Άσκησης και Διασύνδεσης δεν μπορεί να χορηγήσει ημέρες άδειας σε ασκούμενους/ες. Οι ασκούμενοι/ες μπορούν όμως να ζητήσουν από τον υπεύθυνο του φορέα υποδοχής όπου ασκούνται έως και 1 ημέρα ανά μήνα, είτε για προσωπικούς λόγους (π.χ. ασθένεια), είτε για εκπαιδευτικές υποχρεώσεις (π.χ. εξεταστική). Οι ημέρες απουσίας μπορεί να χρησιμοποιηθούν είτε τμηματικά ή συνολικά. Σε κάθε περίπτωση, ο/η ασκούμενος/-η φοιτητής/-τρια οφείλει να ενημερώνει με e-mail για την απουσία του/της τον φορέα υποδοχής, τον οριζόμενο Επόπτη Πρακτικής Άσκησης καθώς και το Γραφείο Πρακτικής Άσκησης και Διασύνδεσης.

Σε περίπτωση που το διάστημα απουσίας πρόκειται να υπερβεί το ανωτέρω διάστημα θα πρέπει να ενημερωθεί έγκαιρα το Γραφείο Πρακτικής Άσκησης και Διασύνδεσης καθώς και ο Υπεύθυνος Πρακτικής Άσκησης του Τμήματος.

2.6 Δικαίωμα Συμμετοχής και Κριτήρια Επιλογής

Η Πρακτική Άσκηση απευθύνεται αποκλειστικά στους/στις προπτυχιακούς/-ες φοιτητές/-τριες του Τμήματος όλων των κατευθύνσεων και ειδικεύσεων του, που πληρούν τις προϋποθέσεις, σύμφωνα με τα χαρακτηριστικά της Πρακτικής Άσκησης του Τμήματος. Συγκεκριμένα:

1. Να έχουν περατώσει το 6^ο εξάμηνο των σπουδών.
2. Να έχουν συγκεντρώσει το 75% των ECTS των μαθημάτων του 1ου και 2ου έτους του Προγράμματος Σπουδών του ΤΨΣ.

Η διαπίστωση της κάλυψης των υπ' αριθμ. 1 και 2 προϋποθέσεων, γίνεται με απλή δήλωση του/της φοιτητή/-τριας και διακρίβωση των σχετικών στοιχείων από τη Γραμματεία του Τμήματος. **Η μη κάλυψη των δύο παραπάνω προϋποθέσεων αποτελεί από μόνη της κριτήριο αποκλεισμού.**

Στο πλαίσιο της χρηστής δημοσιονομικής διαχείρισης των συγχρηματοδοτούμενων πράξεων και προκειμένου να διασφαλίζεται η διαφάνεια και η ίση μεταχείριση και μη διάκριση των αιτούμενων συμμετοχής στο πρόγραμμα, αν οι διαθέσιμες θέσεις Πρακτικής Άσκησης είναι λιγότερες από τις αιτήσεις των φοιτητών/-ριών, **εφαρμόζεται αλγόριθμος μοριοδότησης** που ορίζεται με απόφαση της Συνέλευσης του Τμήματος και επιτρέπει την ταξινομική κατάταξη των υποψηφίων για ΠΑ. Η κατάταξη των φοιτητών/-τριών στο ΤΨΣ γίνεται βάσει μοριοδότησης που προκύπτει σύμφωνα με τη σχέση:

$$\text{ΜόριαΥποψήφιου} = \frac{ECTS_c}{ECTS_t} \times MO \times 10$$

όπου, $ECTS_c$ οι μονάδες ECTS που έχει συγκεντρώσει ο/η φοιτητής/-τρια μέχρι την ολοκλήρωση και του 6^{ου} εξαμήνου σπουδών του/της, $ECTS_t$ το σύνολο των μονάδων ECTS των έξι (6) πρώτων εξαμήνων του Προγράμματος Σπουδών του ΤΨΣ (180), και MO ο μέσος όρος βαθμολογίας των επιτυχώς εξετασμένων μαθημάτων έως την ημερομηνία υποβολής αίτησης εκπόνησης ΠΑ.

Προβλέπεται επίσης επιπλέον μοριοδότηση σε φοιτητές/-τριες που ανήκουν στις εξής ομάδες κοινωνικών κριτηρίων: ΑμΕΑ, μονογονεϊκές οικογένειες, τρίτεκνες/πολύτεκνες οικογένειες με ανήλικα τέκνα. Τα μόρια των κοινωνικών κριτηρίων διαμορφώνονται ως εξής:

- ΑμΕΑ: 10 μόρια
- Μονογονεϊκές οικογένειες με ανήλικα τέκνα: 5 μόρια
- Τρίτεκνες / πολύτεκνες οικογένειες με ανήλικα τέκνα: 5 μόρια

Σε περίπτωση ισοβαθμίας μορίων στην τελευταία θέση επιλογής δίνεται προτεραιότητα στους φοιτητές/-τριες που ανήκουν στις προαναφερθείσες ομάδες κοινωνικών κριτηρίων και στη συνέχεια στον φοιτητή/-τρια με τον μεγαλύτερο μέσο όρο βαθμολογίας μέχρι και το 6^ο εξάμηνο.

2.7 Επιλογή Συνεργαζόμενων Φορέων

- α) Κύρια μέριμνα για την επίτευξη των στόχων του Γραφείου Πρακτικής Άσκησης και Διασύνδεσης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας αποτελεί η συμμετοχή σημαντικού αριθμού φορέων και επιχειρήσεων και η προσφορά θέσεων Πρακτικής Άσκησης. Σε αυτό το πλαίσιο, απαιτείται συστηματική προσπάθεια τόσο για τη διατήρηση, όσο και για την επέκταση και εμβάθυνση των σχέσεων συνεργασίας με τους φορείς, τις επιχειρήσεις και τους οργανισμούς.
- β) Η Επιτροπή Πρακτικής Άσκησης σε συνεργασία με το Γραφείο Πρακτικής Άσκησης και Διασύνδεσης, υποστηρίζουν τους/τις φοιτητές/-τριες στην εύρεση Φορέα Υποδοχής για τη διεξαγωγή της Πρακτικής Άσκησης.
- γ) Οι φοιτητές/-τριες που έχουν επιλεγεί από την Επιτροπή Πρακτικής Άσκησης αναζητούν φορέα απασχόλησης από τους ήδη συνεργαζόμενους φορείς υποδοχής ή προτείνουν οι ίδιοι φορέα απασχόλησης, ο οποίος και θα πρέπει να πληροί τις απαραίτητες προϋποθέσεις.
- δ) Οι φοιτητές/-τριες επιλέγουν το φορέα στον οποίο θα πραγματοποιήσουν την πρακτική τους άσκηση και ενημερώνουν τον αρμόδιο υπάλληλο του Γραφείου Πρακτικής Άσκησης και Διασύνδεσης για τη διευθέτηση των τυπικών διαδικασιών και εγγράφων έναρξης της πρακτικής άσκησης.
- ε) Κάθε θέση Πρακτικής Άσκησης που αφορά προπτυχιακούς φοιτητές/-τριες δημοσιεύεται και καταγράφεται στο πληροφοριακό σύστημα ΑΤΛΑΣ, όπως προβλέπεται από την ισχύουσα νομοθεσία.
- στ) Ο/η φοιτητής/-τρια δεν μπορεί να πραγματοποιήσει την Πρακτική του/της Άσκηση σε Φορέα Υλοποίησης συγγενικού προσώπου (Γ' βαθμού και άνω, σε ευθεία γραμμή, πλάγια γραμμή και εξ' αghιστείας, όπως και συζυγική σχέση, με το νόμιμο εκπρόσωπο της επιχείρησης). Επίσης, σε κάθε περίπτωση συγγένειας Γ' βαθμού και άνω όπως και συζυγικής σχέσης με άλλο πρόσωπο

απασχολούμενο στον Φορέα Υλοποίησης, το πρόσωπο αυτό δεν μπορεί να ορισθεί ως επιβλέπων εκ μέρους του Φορέα Υποδοχής.

- ζ) Οι φορείς υποδοχής οφείλουν να εμφανίζουν συνάφεια του αντικειμένου με το γνωστικό αντικείμενο των σπουδών και κριτήριο αποτελεί επιπλέον τυχόν προηγούμενη επιτυχής συνεργασία με το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας. Η κάλυψη των ανωτέρω κριτηρίων διαπιστώνεται, με μέριμνα του Επόπτη Πρακτικής Άσκησης του Τμήματος.

2.8 Αλλαγή Φορέα Υποδοχής

Με απόφαση της Επιτροπής Πρακτικής Άσκησης του Τμήματος είναι δυνατή η αλλαγή φορέα υποδοχής στις περιπτώσεις όπου κατά τη διάρκεια της Πρακτικής Άσκησης:

- Ο/Η ασκούμενος/-η φοιτητής/-τρια ή ο ορισμένος Επόπτης Πρακτικής Άσκησης διαπιστώσουν ότι ο φορέας υποδοχής δεν ανταποκρίνεται στις υποχρεώσεις του (όπως αυτές περιγράφονται στον κανονισμό Πρακτικής Άσκησης του Ιδρύματος και στον εσωτερικό κανονισμό Πρακτικής Άσκησης του Τμήματος).
- Ο/Η ασκούμενος/-η φοιτητής/-τρια δεν απασχολείται συστηματικά σε θέματα της ειδικότητας του/της υπό ευρεία έννοια.
- Συντρέχουν σοβαροί λόγοι υγείας του/της ασκούμενου/-ης, οι οποίοι αποδεικνύονται με τα απαραίτητα δικαιολογητικά από Δημόσια Δομή Υγείας, και απαιτούν την απουσία του/της για διάστημα μεγαλύτερο από τον αριθμό ημερών άδειας που προβλέπονται.
- Υπάρχουν σοβαρά προβλήματα συνεργασίας μεταξύ του/της ασκούμενου/-ης φοιτητή/-τριας, που δεν επιδέχονται επίλυση, κατόπιν της σύμφωνης γνώμης του Επόπτη Πρακτικής Άσκησης.

Σε κάθε περίπτωση, ο/η ασκούμενος/-η φοιτητής/-τρια οφείλει να το δηλώσει γραπτώς, στον Επόπτη Πρακτικής Άσκησης καθώς και στην Επιτροπή Πρακτικής Άσκησης, η οποία θα αποφασίσει αν συντρέχει λόγος αλλαγής θέσης άσκησης ή όχι. Σε περίπτωση που συντρέχει λόγος, τότε η Επιτροπή Πρακτικής Άσκησης σε συνεργασία με το Γραφείο Πρακτικής Άσκησης και Διασύνδεσης, μεριμνούν για την τοποθέτηση του/της ασκούμενου/-ης φοιτητή/φοιτήτριας σε άλλη θέση, είτε εκ νέου για όλο το χρονικό διάστημα της Πρακτικής Άσκησης είτε μόνο για το χρονικό διάστημα που απομένει για την ολοκλήρωση της Πρακτικής Άσκησης υπό την προϋπόθεση ότι θα συμφωνήσει ο νέος Φορέας Υποδοχής.

2.9 Διακοπή Πρακτικής Άσκησης

Με απόφαση της Επιτροπής Πρακτικής Άσκησης του Τμήματος είναι δυνατή η διακοπή της Πρακτικής Άσκησης στις περιπτώσεις όπου:

- Ο/Η ασκούμενος/-η φοιτητής/-τρια επιθυμεί τη διακοπή της για προσωπικούς του/της λόγους, κατόπιν έγγραφης ενημέρωσης του/της προς τον Επόπτη Πρακτικής Άσκησης και την Επιτροπή Πρακτικής Άσκησης του ΠΠΣ του Τμήματος.
- Ο/Η ασκούμενος/-η φοιτητής/-τρια δεν τηρεί τις συμβατικές του/της υποχρεώσεις (όπως αυτές περιγράφονται στον κανονισμό Πρακτικής Άσκησης του Ιδρύματος και στον εσωτερικό κανονισμό Πρακτικής Άσκησης του Τμήματος) ή τους κανονισμούς ασφαλείας και εργασίας, όπως και κάθε άλλη ρύθμιση που ισχύει για το προσωπικό του Φορέα Υποδοχής, κατόπιν έγγραφης ενημέρωσης του Φορέα Υποδοχής προς τον Επόπτη Πρακτικής Άσκησης και την Επιτροπή Πρακτικής Άσκησης του ΠΠΣ του Τμήματος.

Στην περίπτωση διακοπής της Πρακτικής Άσκησης ο/η φοιτητής/-τρια θα έχει δικαίωμα να πραγματοποιήσει εκ νέου Πρακτική Άσκηση για όλο το χρονικό διάστημα, κατόπιν υποβολής σχετικού

αιτήματός του/της προς την Επιτροπή Πρακτικής Άσκησης και μόνο κατόπιν της σύμφωνης γνώμης αυτής.

3 ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΆΣΚΗΣΗΣ

3.1 Ενημέρωση Φοιτητών/-τριών

Η ενημέρωση των φοιτητών/-τριών, πραγματοποιείται από τον Υπεύθυνο Πρακτικής Άσκησης σε συνεργασία με το Γραφείο Πρακτικής Άσκησης και Διασύνδεσης, σε καθορισμένη ημερομηνία, με εκδήλωση ενημέρωσης στο Τμήμα για τη γνωστοποίηση στους/στις φοιτητές/-τριες των απαραίτητων διαδικασιών και προϋποθέσεων συμμετοχής τους στην Πρακτική Άσκηση.

Οι ενδιαφερόμενοι/ες φοιτητές/φοιτήτριες οφείλουν να παρακολουθούν τις ανακοινώσεις στην ιστοσελίδα του Γραφείου Πρακτικής και Διασύνδεσης και την ιστοσελίδα του Τμήματος, για την ημερομηνία διεξαγωγής της ενημέρωσης και της προθεσμίας υποβολής των ηλεκτρονικών αιτήσεων εκδήλωσης ενδιαφέροντος στην ιστοσελίδα του Γραφείου Πρακτικής Άσκησης και Διασύνδεσης.

3.2 Προκήρυξη Θέσεων Πρακτικής Άσκησης και Επιλογή

Κάθε έτος προκηρύσσεται συγκεκριμένος αριθμός χρηματοδοτούμενων θέσεων Πρακτικής Άσκησης για το Τμήμα. Οι επωφελούμενοι/-ες είναι οι προπτυχιακοί/-ές φοιτητές/-τριες του Τμήματος, οι οποίοι δύναται να συμμετάσχουν εφόσον πληρούν τις προϋποθέσεις συμμετοχής, όπως αυτές ορίζονται στην ενότητα 2.6 του παρόντος κανονισμού.

Οι αιτήσεις συμμετοχής στην Πρακτική Άσκηση γίνονται ηλεκτρονικά μέσω της ιστοσελίδας του Γραφείου Πρακτικής Άσκησης και Διασύνδεσης. Το ακριβές διάστημα υποβολής των «Αιτήσεων εκδήλωσης ενδιαφέροντος» ανακοινώνεται στην ιστοσελίδα του Γραφείου Πρακτικής Άσκησης και Διασύνδεσης, αλλά και του Τμήματος. Όλοι οι ενδιαφερόμενοι/-ες φοιτητές/-τριες οφείλουν να υποβάλουν την αίτησή τους εμπρόθεσμα, διαφορετικά αποκλείονται από τη διαδικασία.

Μετά τη λήξη της προθεσμίας υποβολής των αιτήσεων συμμετοχής, ακολουθεί η μοριοδότηση (όπως αυτή ορίζεται στην ενότητα 2.6 του παρόντος κανονισμού) και η αξιολόγησή των αποτελεσμάτων από την Επιτροπή Πρακτικής Άσκησης του Τμήματος. Τα αποτελέσματα, (προσωρινά και οριστικά) ανακοινώνονται στον ιστότοπο του Γραφείου Πρακτικής Άσκησης και Διασύνδεσης και στον ιστότοπο του Τμήματος, μαζί με τις προθεσμίες για τα επόμενα στάδια της υποβολής της «Αίτησης Εγγραφής», της «Καρτέλας Πρακτικής» και της ανάρτησης των απαραίτητων δικαιολογητικών. Οι ενδιαφερόμενοι/-ες είναι υποχρεωμένοι να παρακολουθούν με δική τους πρωτοβουλία τις ανακοινώσεις για την ενημέρωσή τους.

Η επικύρωση του οριστικού πίνακα αποτελεσμάτων με τη σειρά κατάταξης των υποψήφιων γίνεται από την Συνέλευση του Τμήματος.

Με την ανάρτηση των προσωρινών αποτελεσμάτων βαθμολογικής ταξινόμησης οι ενδιαφερόμενοι/-ες φοιτητές/-τριες έχουν το δικαίωμα **να υποβάλουν εγγράφως ένσταση** στη Γραμματεία του Τμήματος εντός 5 (πέντε) ημερολογιακών ημερών από την ανάρτηση των αποτελεσμάτων. Οι ενστάσεις εξετάζονται από την Επιτροπή Ενστάσεων Πρακτικής Άσκησης που έχει ορίσει η Συνέλευση του Τμήματος.

Σε περίπτωση ακύρωσης αίτησης συμμετοχής φοιτητή/-τριας που επρόκειτο να λάβει χρηματοδότηση, η χρηματοδότηση δίνεται στον/στην πρώτο/-η επιλαχόντα/-ούσα βάσει της ανακοινωθείσας σειράς κατάταξης. Σε περίπτωση καθυστερημένης ακύρωσης αίτησης συμμετοχής φοιτητή/-τριας που πρόκειται να λάβει χρηματοδότηση και εάν ο πρώτος επιλαχών έχει ήδη τοποθετηθεί μέσω

άλλου τρόπου χρηματοδότησης, θα επιλέγεται ο αμέσως επόμενος επιλαχών. Σε περίπτωση που δεν υπάρχει επιλαχών, το ποσό χρηματοδότησης μεταφέρεται στο επόμενο εξάμηνο.

3.3 Επιλογή Φορέα Υποδοχής

Μετά την επιλογή και δημοσίευση του πίνακα των συμμετεχόντων, ξεκινά η διαδικασία αναζήτησης του Φορέα Υποδοχής από τους/τις φοιτητές/-τριες για την εκπόνηση της Πρακτικής τους Άσκησης. Κατά τη διάρκεια της περιόδου αυτής, το Γραφείο Πρακτικής Άσκησης και Διασύνδεσης βρίσκεται σε συνεχή επικοινωνία και συνεργασία με τους/τις φοιτητές/-τριες και τους φορείς υποδοχής, συμβάλει ουσιαστικά στην αναζήτηση θέσεων Πρακτικής Άσκησης και φροντίζει για την ομαλή μετάβαση του/της φοιτητή/-τριας στο φορέα υποδοχής.

Βασικός στόχος του Τμήματος είναι να προσφέρονται μόνιμες θέσεις Πρακτικής Άσκησης, όπου είναι δυνατόν, με υπογραφή σχετικών πρωτοκόλλων συνεργασίας με φορείς, ώστε να διευκολύνεται η δραστηριότητα αυτή για τα επόμενα έτη. Σχετική λίστα συνεργαζόμενων φορέων υπάρχει στην ιστοσελίδα του Τμήματος:

- <https://ds.uth.gr/cooperation-protocols/>

Η αναζήτηση και εξεύρεση θέσεων Πρακτικής Άσκησης είναι δυνατό να γίνεται και από τους ίδιους τους/τις φοιτητές/-τριες μέσω προσωπικής αναζήτησης στην περιοχή που τους ενδιαφέρει να ασκηθούν. Ένα βασικό μέσο υποβοήθησης εύρεσης θέσης πρακτικής άσκησης, με υποχρεωτική εμπλοκή στην όλη διαδικασία, είναι η βάση δεδομένων **ΑΤΛΑΣ** (<https://atlas.grnet.gr/>). Οι θέσεις που προκύπτουν με αυτόν τον τρόπο τίθενται στην κρίση του Επόπτη Πρακτικής Άσκησης του Τμήματος, ο οποίος μετά από σχετική διερεύνηση καταλληλότητας τις εγκρίνει ή όχι.

Ασχέτως του πώς θα βρεθεί η θέση πρακτικής άσκησης, είναι υποχρεωτική η δήλωσή της από το φορέα στο σύστημα ΑΤΛΑΣ και η επιλογή της από το/την ασκούμενο/-η επίσης στο σύστημα ΑΤΛΑΣ.

Για τους/τις φοιτητές/-τριες ΑμΕΑ κριτήριο για την επιλογή του φορέα υποδοχής είναι η ύπαρξη ειδικά εξοπλισμένης πρόσβασης και διαμορφωμένων χώρου/-ων για την διεξαγωγή της Πρακτικής Άσκησης.

3.4 Βήματα Εκπόνησης Πρακτικής Άσκησης από φοιτητή/-τρια

Βήμα 1^ο: Υποβολή Αίτησης Εκδήλωσης Ενδιαφέροντος Συμμετοχής

Οι ενδιαφερόμενοι/-ες φοιτητές/-τριες υποβάλουν ηλεκτρονική αίτηση «Εκδήλωσης Ενδιαφέροντος», κάνοντας είσοδο με τα στοιχεία λογαριασμού χρήστη του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας στην ιστοσελίδα του Γραφείου Πρακτικής Άσκησης και Διασύνδεσης, εντός συγκεκριμένου αυστηρού διαστήματος που ανακοινώνεται, τόσο στην ιστοσελίδα του Τμήματος όσο και στην ιστοσελίδα του Γραφείου. Με το πέρας της προθεσμίας των αιτήσεων συμμετοχής, ανακοινώνεται από την Επιτροπή Πρακτικής Άσκησης του Τμήματος η προσωρινή κατάταξη των αιτούντων με σειρά μοριοδότησης. Μετά και την πενθήμερη (5) περίοδο ενστάσεων ακολουθεί η ανακοίνωση των οριστικών αποτελεσμάτων και ανακοινώνονται οι προθεσμίες για τα επόμενα βήματα υλοποίησης της πρακτικής.

Βήμα 2^ο: Ηλεκτρονική Αίτηση Εγγραφής & Ανάρτηση Δικαιολογητικών

Στο βήμα αυτό οι ενδιαφερόμενοι/-ες εισέρχονται με τα στοιχεία λογαριασμού χρήστη του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας στην ιστοσελίδα του Γραφείου Πρακτικής Άσκησης και Διασύνδεσης για να υποβάλουν ηλεκτρονικά την «Αίτηση Εγγραφής» και να αναρτήσουν τα απαραίτητα δικαιολογητικά, όπως αυτά αναφέρονται στη συνέχεια:

-  AMA-IKA – αριθμός συστήματος ΕΦΚΑ
-  Αστυνομική Ταυτότητα

- ✚ Βεβαίωση Ασφαλιστικής ικανότητας
- ✚ IBAN ενεργού λογαριασμού τραπεζής, όπου ο πρώτος δικαιούχος θα είναι ο/η φοιτητής/-τρια
- ✚ ΑΜΚΑ
- ✚ ΑΦΜ (να φαίνεται και η ΔΟΥ)
- ✚ Υπεύθυνη Δήλωση για καθεστώς εργασίας

Βήμα 3ο: Καρτέλα Πρακτικής Άσκησης

Εφόσον ο/η φοιτητής/-τρια είναι στη λίστα επιτυχόντων, μπορεί με είσοδο στο Πληροφοριακό Σύστημα Κεντρικής Υποστήριξης της Πρακτικής Άσκησης Φοιτητών ΑΕΙ του Άτλα, να αναζητήσει θέσεις Πρακτικής Άσκησης με βάση διάφορα κριτήρια, όπως το φυσικό αντικείμενο, τη γεωγραφική περιοχή εκπόνησης, την ημερομηνία καταχώρησης κλπ. Αφού επιλέξει φορέα υποδοχής, όπου θα υλοποιήσει την Πρακτική του Άσκηση και έχει συγκεντρώσει τα απαραίτητα στοιχεία για τη θέση της Πρακτικής Άσκησης και απαραίτητως τον κωδικό δημοσιευμένης θέσης group στον Άτλα, μπορεί να υποβάλει ηλεκτρονικά την «Καρτέλα Πρακτικής Άσκησης» στην ιστοσελίδα του Γραφείου Πρακτικής Άσκησης και Διασύνδεσης.

Βήμα 4ο: Ειδική Σύμβαση Φοιτητών(-τριών)

Μετά την αντιστοίχιση της προσφερόμενης θέσης με τον/την φοιτητή/-τρια μέσω της πλατφόρμας ΑΤΛΑΣ από το Γραφείο Πρακτικής Άσκησης και Διασύνδεσης, τα στελέχη του Γραφείου προχωρούν στη σύνταξη της «Ειδικής Σύμβασης Πρακτικής Άσκησης Φοιτητών» η οποία υπογράφεται από τον/την φοιτητή/-τρια, τον Νόμιμο Εκπρόσωπο του ΕΛΚΕ σε περίπτωση χρηματοδότησης από πρόγραμμα του ΕΛΚΕ, τον Υπεύθυνο Πρακτικής Άσκησης του Τμήματος και τον Νόμιμο Εκπρόσωπο του φορέα υποδοχής και στην οποία περιγράφονται οι υποχρεώσεις και τα καθήκοντα των συμβαλλόμενων μερών. Μετά την υπογραφή της, ο κάθε συμβαλλόμενος λαμβάνει ένα πρωτότυπο. Σε περίπτωση χρηματοδότησης από πρόγραμμα του ΕΛΚΕ, ο ΕΛΚΕ είναι ο εργοδότης των φοιτητών(-τριών), ενώ ο φορέας στον οποίο πραγματοποιούν την Πρακτική τους Άσκηση είναι ο Φορέας Υποδοχής.

Βήμα 5ο: Απογραφικό Δελτίο Εισόδου

Μέχρι και την ημερομηνία έναρξης της ειδικής σύμβασης Πρακτικής Άσκησης, ο/η φοιτητής/φοιτήτρια πρέπει να συμπληρώσει το «Απογραφικό Δελτίο Εισόδου» στην ιστοσελίδα του Γραφείου Πρακτικής Άσκησης και Διασύνδεσης.

Βήμα 6ο: Σύστημα Εργάνη

Από 1/10/2019, ο Φορέας Υποδοχής οφείλει να δηλώσει τον/τη φοιτητή/-τρια στο Πληροφοριακό Σύστημα ΕΡΓΑΝΗ, πριν την έναρξη της Πρακτικής Άσκησης και μετά τη λήξη αυτής (Απ. Αριθμ. 40331/Δ1.13521, ΦΕΚ Β' 3520/19-09-2019, Άρθ. 1, §1.2). Κατά την υποβολή του εντύπου Ε3.5 έναρξης στο Σύστημα Εργάνη, επισυνάπτεται κατά περίπτωση η σαρωμένη Ειδική Σύμβαση Πρακτικής Άσκησης ή η εγκριτική απόφαση Πρακτικής Άσκησης (δίνεται από το Γραφείο Πρακτικής Άσκησης και Διασύνδεσης). Υπόχρεος για την υποβολή των εντύπων Ε3.5 Έναρξης και Λήξης, αλλά και για οποιασδήποτε τροποποίηση που σχετίζεται με ωράριο/στοιχεία/διακοπή της Πρακτικής Άσκησης είναι ο Νόμιμος Εκπρόσωπος της επιχείρησης, στην οποία τοποθετείται ο πρακτικά ασκούμενος φοιτητής/-τρια σύμφωνα με όσα αναφέρονται στο ΦΕΚ (2639, 28.6.19 ΕΡΓΑΝΗ) και στη Διευκρινιστική Εγκύκλιο (30294, 2019).

3.5 Υποχρεώσεις Φοιτητών/-τριών

Οι φοιτητές/-τριες εκπονούν Πρακτική Άσκηση για το χρονικό διάστημα που προβλέπει η Ειδική Σύμβαση Πρακτικής Άσκησης Φοιτητών στο χώρο του φορέα υποδοχής. Στο διάστημα αυτό, τόσο ο Επόπτης Πρακτικής Άσκησης του Τμήματος όσο και ο επόπτης/υπεύθυνος του φορέα υποδοχής καθοδηγούν τους/τις φοιτητές/-τριες.

Ο/Η φοιτητής/-τρια οφείλει να ελέγχει συστηματικά τις ανακοινώσεις στην ιστοσελίδα του Γραφείου Πρακτικής Άσκησης και Διασύνδεσης και του Τμήματος, όπως και το e-mail του, καθώς αυτά αποτελούν τα κύρια μέσα επικοινωνίας και πρόσκλησης στις συναντήσεις/εκδηλώσεις ενημέρωσης που διοργανώνονται από τα στελέχη της Πρακτικής Άσκησης.

Η Πρακτική Άσκηση των φοιτητών/-τριών σε φορείς απασχόλησης πρέπει να έχει εκπαιδευτικό αλλά και επαγγελματικό χαρακτήρα. Ο/Η φοιτητής/-τρια που ασκείται σε έναν φορέα πρέπει να έχει τις ίδιες υποχρεώσεις και να απολαμβάνει ίσης μεταχείρισης με τους υπόλοιπους εργαζόμενους του φορέα, ώστε να αποκτήσει επαγγελματική συνείδηση και να μην προκληθούν προβλήματα στο φορέα. Όλοι/όλες οι φοιτητές/-τριες υποχρεούνται να έχουν ασφαλιστική κάλυψη έναντι ατυχημάτων κατά την περίοδο της άσκησής τους που στις χρηματοδοτούμενες από το Πανεπιστήμιο θέσεις πρακτικής άσκησης καλύπτεται από το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας. Στις χρηματοδοτούμενες από το φορέα απασχόλησης θέσεις πρακτικής άσκησης, ο φορέας αναλαμβάνει και την ασφαλιστική κάλυψη έναντι ατυχημάτων.

Βήμα 7ο: Υποχρεώσεις ασκούμενων κατά τη διάρκεια της Πρακτικής Άσκησης

- να ακολουθούν πιστά τις διαδικασίες του πλαισίου της Πρακτικής Άσκησης, ώστε να εξασφαλιστεί απολύτως η ασφάλιση και η πληρωμή τους,
- να είναι συνεπείς με τις υποχρεώσεις τους έτσι ώστε να μη προκληθούν προβλήματα στη συνεργασία του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας με τους φορείς απασχόλησης,
- να συμμετέχουν στις συναντήσεις με τον Επόπτη Πρακτικής Άσκησης του Τμήματος και τον υπεύθυνο/επόπτη από το φορέα απασχόλησής τους και να απευθύνονται σε αυτούς για οποιοδήποτε θέμα προκύψει,
- να φροντίζουν για την τακτική προσέλευσή τους στο φορέα απασχόλησης, την πιστή τήρηση των ωραρίων και την υπεύθυνη εκτέλεση των εργασιών που τους ανατίθενται.

Βήμα 8ο: Στο τέλος της Πρακτικής Άσκησης οι ασκούμενοι/-ες υποχρεούνται

- Να συμπληρώσουν ηλεκτρονικά την **Έκθεση Αποτίμησης της Πρακτικής Άσκησης** η οποία περιλαμβάνει μία σύντομη περιγραφή των εργασιών που πραγματοποίησαν κατά την Πρακτική Άσκηση.
- Να συμπληρώσουν ηλεκτρονικά το **Ερωτηματολόγιο Αξιολόγησης** των ασκούμενων φοιτητών/φοιτητριών, το οποίο έχει ως στόχο την καταγραφή των εντυπώσεων, των οφελών που αισθάνονται ότι αποκόμισαν και του βαθμού ικανοποίησής τους από την Πρακτική Άσκηση, όσο αφορά στο αντικείμενο και το περιβάλλον εργασίας, τον φορέα και την παρακολούθηση από τον Υπεύθυνο Πρακτικής Άσκησης.
- Να συμπληρώσουν ηλεκτρονικά το **Απογραφικό Δελτίο Εξόδου**.
- Να υποβάλουν στο Γραφείο Πρακτικής Άσκησης και Διασύνδεσης έντυπα και ηλεκτρονικά στην ιστοσελίδα του Γραφείου: **Ερωτηματολόγιο Αξιολόγησης από τον φορέα υποδοχής** και την **Βεβαίωση Πραγματοποίησης της Πρακτικής Άσκησης από τον φορέα υποδοχής** υπογεγραμμένα από τον Υπεύθυνο Πρακτικής Άσκησης του φορέα. Ο/Η ασκούμενος/-η οφείλει να δώσει έγκαιρα τις σχετικές φόρμες στον φορέα.
- Να αναρτήσουν στην ιστοσελίδα του Γραφείου **τα έντυπα Ε3.5** από το Σύστημα ΕΡΓΑΝΗ για τη δήλωση της Έναρξης και Λήξης της Πρακτικής Άσκησης (τα παρέχει ο φορέας).

Όλα τα απαιτούμενα έντυπα θα παρέχονται είτε στον ιστοχώρο του Γραφείου Πρακτικής Άσκησης και Διασύνδεσης ή στο eClass του Τμήματος, στο "μάθημα" Πρακτική Άσκηση.

Βήμα 9^ο: Ολοκλήρωση

Το Γραφείο Πρακτικής Άσκησης και Διασύνδεσης ενημερώνει τον Υπεύθυνο Πρακτικής Άσκησης και τη Γραμματεία του Τμήματος για τους/τις φοιτητές/τριες που ολοκλήρωσαν με επιτυχία την Πρακτική Άσκηση.

Μετά την ολοκλήρωση της Πρακτικής Άσκησης αυτή βαθμολογείται από την Επιτροπή Πρακτικής Άσκησης και ο βαθμός αποστέλλεται στη γραμματεία. Η Επιτροπή λαμβάνει υπόψη της για τη βαθμολόγηση τις φόρμες αξιολόγησης και αποτίμησης του/της φοιτητή/-τριας καθώς και το Ερωτηματολόγιο Αξιολόγησης της Πρακτικής Άσκησης του φορέα.

3.6 Υποχρεώσεις Φορέα Υποδοχής

- Το αντικείμενο απασχόλησης και το ωράριο των φοιτητών/-τριών καθορίζεται από το πρόγραμμα του φορέα όπου πραγματοποιείται η Πρακτική Άσκηση. Παρόλα αυτά, συνιστάται το αντικείμενο απασχόλησής τους να έχει συνάφεια με το αντικείμενο σπουδών τους.
- Ο φορέας υποδοχής εξασφαλίζει, κατά το δυνατόν, ότι ο/η ασκούμενος/-η φοιτητής/-τρια έχει τις ίδιες υποχρεώσεις αλλά και απολαμβάνει ίσης μεταχείρισης με τους άλλους εργαζόμενους.
- Ο φορέας υποδοχής συμπληρώνει το **Ερωτηματολόγιο Αξιολόγησης της Πρακτικής Άσκησης**, στο οποίο θα πρέπει να καταγράψει τις εντυπώσεις και το βαθμό ικανοποίησής του σχετικά με τη συμπεριφορά του/της ασκούμενου/-ης φοιτητή/-τριας, την αποτελεσματικότητά του/της και την επίτευξη των στόχων της Πρακτικής Άσκησης.
- Ο φορέας υποδοχής συντάσσει και υπογράφει σχετική **Βεβαίωση Πραγματοποίησης της Πρακτικής Άσκησης** για κάθε φοιτητή/-τρια.
- Ο φορέας υποδοχής δηλώνει τον/τη φοιτητή/-τρια στο Πληροφοριακό Σύστημα ΕΡΓΑΝΗ πριν την έναρξη της Πρακτικής Άσκησης και μετά την λήξη αυτής (**έντυπα Ε3.5**).

Τυχόν φόρμες που απαιτούνται για τα παραπάνω θα παρέχονται στον φορέα από τον/την ασκούμενο/-μενη.

4 ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

- Σελίδα Πρακτικής Άσκησης Τμήματος και σχετικοί κανονισμοί: <https://ds.uth.gr/internship/>
- Πρωτόκολλα Συνεργασίας Τμήματος: <https://ds.uth.gr/cooperation-protocols/>
- Γραφείο Πρακτικής Άσκησης και Διασύνδεσης: <http://pa.uth.gr/>
- Πρακτική Άσκηση ΤΨΣ στο eClass: https://eclass.uth.gr/courses/DS_U_169/
- ΑΤΛΑΣ – Σύστημα Υποστήριξης Πρακτικής Άσκησης: <https://atlas.grnet.gr/>