## Fıtness Salonu Kullanma Talimatı

## 0-12 yaş aralığındaki çocukların fitness salonunu kullanması yasaktır.

## 12-17 yaş arasındaki çocukların velileri tarafından yazılı izni ile kullanmalarına izin verilecektir. Her durumda sorumluluk veliye aittir

## Herhangi bir sağlık sorunu olanların bir doktora danışmaları tavsiye edilir. Spor yaparken sorun yaratabilecek bir sağlık problemi olanların kullanım alanına girmeden önce görevli eğitmenlere durumlarını bildirmeleri ve görüş almaları gerekmektedir.

## Spor soyunma odaları temiz bir şekilde kullanılır, elbiseler düzenli olarak askılara asılır, şifreli dolaplar kullanıldıktan sonra açık bırakılmalıdır, dolap içlerinde bırakılan eşyalar çöpe atılacağından bu durumdan Üniversitemiz ve çalışanlarımız sorumlu tutulamayacaktır.

## Spor salonlarından faydalanmak isteyen personel ve öğrenciler kendileri için ayrılmış mahallerde soyunup duş alır, farklı mahalleri kullanmayınız.

## Dışarıda giyilen spor ayakkabıları ile Fitness salonuna girilmez, salonlara girişte sadece spor için kullanılan  temiz  spor ayakkabısı giyilir,

## Spor yapılan alanlarda uygun spor ayakkabısı giyilmesi zorunludur. Ayakkabılar  hafif, esnek veya deri tabanlı kramponsuz ve  topuksuz olmalıdır. Zeminde siyah tabanlı veya iz bırakan ayakkabılar, bot, sandalet ve terlik gibi giyecekler  kullanmayınız.

## Fıtness Salonunda çalışan üyelerin spor yaparken kendi yanlarında havlu bulundurmaları zorunludur.

## Çalışma mahallerinde, aletlerin yerleri değiştirilemez, kullanılan malzemeleri düzgün bir şekilde yerlerine bırakınız.

## Faaliyetler esnasında tesiste ve aletlerde meydana gelecek hasarlar ilgililere bildiriniz.

## Elektrik tevzi kutuları/tabloları ve ısıtma fanları görevlilerin dışında açıp/kapatmayınız.

## Salona terlik, atlet, dışarıda kullanılan spor ayakkabısı,ıslak  kıyafetle ile  girmeyiniz.

## Terliyken oturduğunuz veya yaslandığınız alanı, havlunuzu sererek kullanınız.

## Salondaki tüm çalışmalarınızı, eğitmenlerin rehberliğinde ve bilgisi dâhilinde planlayarak yapınız.

## Serbest ağırlıklarla çalışmalar sırasında özel dikkat harcayınız; diğer çalışanlara  tehlike yaratacak hareketler yapmayınız, çalışmalarınızı sadece platform üzerinde yapınız,ağırlıkları yere atarak indirmeyiniz, bırakarak indiriniz.

## Çalışmalarınızı temel ağırlık çalışma prensiplerinize uyarak yapınız. Bilinçsiz, programsız çalışma yapmayınız,yük altında nefes tutmayınız,bel ve eklemlerinize yük bindirmeyiniz.

## Çalışma esnasında  karşılaşabileceğiniz  , hertürlü  sorunlarınızla ilgili salon sorumlularından  yardım isteyiniz.

## Koşu bantlarını sıra bekleyenler olduğu zamanlarda 30 dakika süreyi aşmayınız.

## Salonda sessiz olunuz, yüksek sesle konuşmayınız,Tüm ekipmanları kullanım sonrası düzenli bir şekilde yerlerine bırakınız.

## Spor çantalarınızı soyunma odalarında bırakınız, salona getirmeyiniz.

## Görevli personelin tüm ikaz ve uyarılarına  riayet edilir.

## Her türlü sorun, istek ve talepler Tesis Müdürüne bildirilir