

İYTE FITNESS SALONU GENEL KULLANIM KURALLARI

- Aşağıdaki kurallar Fitness Salonunu kullanan tüm üyelerimiz için geçerlidir.
- Çalışma saatleri; hafta içi 09.00 - 22.00, hafta sonu 12.00 - 22.00 saatleri arasındadır.
- Enstitümüz, önceden haber vermek kaydı ile tesiste etkinlik yapma hakkını saklı tutar. Bu durumlarda kullanıma kapalı olan gün ve saatler; e-posta ve duyuru panolarından bildirilir.

1. Tesis kullanımında kurallara uygun davranılmalı ve görevlilerin yönlendirmeleri dikkate alınmalıdır.
2. Fitness salonuna giriş yaparken danışma bölümünden geçilmeli, üye kartları danışma görevlisine bırakılmalı ve çıkışta teslim alınmalıdır.
3. Soyunma dolapları kilitli tutulmalı, değerli eşyalar dolaplarda bırakılmamalıdır. Danışma görevlisine saklaması amacıyla herhangi bir eşya teslim edilemez.
4. Soyunma odalarında bulunan dolaplar günlük kullanım içindir ve kullanım sonunda boşaltılmalıdır.
5. Spor çantaları soyunma odalarında bırakılmalı, salona getirilmemelidir.
6. 18 yaşından küçük personel yakını üyeliği için, spor yapabilir sağlık belgesi zorunlu olup, üyenin sorumluluğu yakınına aittir.
7. Salona su haricinde yiyecek ve/veya içecek ile girilemez, su ihtiyacı için suluk veya pet şişe kullanılmalıdır.
8. Salona atlet, terlik, dışarıda kullanılan spor ayakkabısı ve ıslak kıyafetle girilemez. Sportif aktivite sırasında temiz spor ayakkabısı ve uygun spor kıyafet giyilmelidir.
9. Aletlerin kullanımı sırasında, yanınızda mutlaka ter havlusu bulundurmalı, terliken oturulan veya yaslanılan alanlar, havlu serilerek kullanılmalıdır.
10. Antrenman sırasında diğer çalışanları rahatsız edecek, yüksek ve gürültülü şekilde çalışmayınız.
11. Koşu bantlarının kullanımında sıra bekleyenler var ise 30 dakika süre aşılmalıdır.
12. Fitness aletleri; herhangi bir sağlık problemine sebebiyet vermemek için en az 10 dakikalık bir ısınma sonrasında kullanılmalıdır.
13. Serbest ağırlıklarla çalışmalar sırasında özel dikkat harcanmalı; diğer çalışanlara tehlike yaratacak hareketler yapılmamalı, çalışmalar sadece platform üzerinde yapılmalı, ağırlıklar yere atarak indirmemeli, bırakarak indirilmelidir.
14. Çalışmalar temel ağırlık çalışma prensiplerine uygun yapılmalıdır. Bilinçsiz, programsız çalışma yapılmamalı, yük altında nefes tutulmamalı, bel ve eklemlere yük bindirilmemelidir.
15. Tüm spor ekipmanları kullanım sonrası düzenli bir şekilde yerlerine bırakılmalıdır.

16. Fitness salonunda oluşabilecek sağlık sorunları nedeniyle tek başına çalışılmamalıdır. Bireysel çalışmalarla ilgili oluşabilecek sağlık sorunları kişilerin kendi sorumluluklarındadır.

Tesisle ilgili istek ve oneriler, birim sorumlusuna ve birim çalışanlarına başvurularak ya da e-posta yoluyla yapılabilir. (**sksspor@iyte.edu.tr**)