**İYTE FITNESS SALONU GENEL KULLANIM KURALLARI**

* **Aşağıdaki kurallar Fitness Salonunu kullanan tüm üyelerimiz için geçerlidir.**
* **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. Aletlerin kullanımı sırasında, yanınızda mutlaka ter havlusu bulundurmalı, terliyken oturulan veya yaslanılan alanlar**, kişiye özel havlu serilerek kullanılmalıdır.**
2. Fitness salonunda **ayakkabılarınızı ve üst kıyafetlerinizi çıkarmayınız**
3. Tüm spor ekipmanları kullanım sonrası düzenli bir şekilde yerlerine bırakılmalıdır.
4. Serbest ağırlıklarla çalışmalar sırasında özel dikkat harcanmalı; diğer çalışanlara tehlike yaratacak hareketler yapılmamalı, çalışmalar sadece platform üzerinde yapılmalı, ağırlıklar yere atarak indirmemeli, bırakarak indirilmelidir.
5. Randevu sistemine uymayanların üyelikleri 2 kere ikazda 15 gün dondurulacak 2 kere ikazdan sonrası üyelikleri fesh edilecektir.
6. Salona atlet, terlik, dışarıda kullanılan spor ayakkabısı ve ıslak kıyafetle girilemez. Sportif aktivite sırasında temiz spor ayakkabısı ve uygun spor kıyafet giyilmelidir.
7. Spor çantaları soyunma odalarında bırakılmalı, salona getirilmemelidir.
8. 18 yaşından küçük personel yakını üyeliği için, spor yapabilir sağlık belgesi zorunlu olup, üyenin sorumluluğu yakınına aittir.
9. Salona su haricinde yiyecek ve/veya içecek ile girilemez, su ihtiyacı için suluk veya pet şişe kullanılmalıdır.
10. Fitness salonunda oluşabilecek sağlık sorunları nedeniyle tek başına çalışılmamalıdır. Bireysel çalışmalarla ilgili oluşabilecek sağlık sorunları kişilerin kendi sorumluluklarındadır.
11. Fitness salonuna giriş yaparken danışma bölümünde kimlikler danışma görevlisine gösterilmeli
12. Soyunma dolapları kilitli tutulmalı, değerli eşyalar dolaplarda bırakılmamalıdır. Danışma görevlisine saklaması amacıyla herhangi bir eşya teslim edilemez.
13. Soyunma odalarında bulunan dolaplar günlük kullanım içindir ve kullanım sonunda boşaltılmalıdır.
14. Antrenman sırasında diğer çalışanları rahatsız edecek, yüksek ve gürültülü şekilde çalışmayınız.
15. Koşu bantlarının kullanımında sıra bekleyenler var ise 30 dakika süre aşılmamalı
16. Fitness aletleri; herhangi bir sağlık problemine sebebiyet vermemek için en az 10 dakikalık bir ısınma sonrasında kullanılmalıdır
17. Çalışmalar temel ağırlık çalışma prensiplerine uygun yapılmalıdır. Bilinçsiz, programsız çalışma yapılmamalı, yük altında nefes tutulmamalı, bel ve eklemlere yük bindirilmemelidir.
18. Tesis kullanımında kurallara uygun davranılmalı ve görevlilerin yönlendirmeleri dikkate alınmalıdır.

**NOT:** Tesisle ilgili istek ve öneriler, birim sorumlusuna ve birim çalışanlarına başvurularak ya da e-posta yoluyla yapılabilir. (sksspor@iyte.edu.tr)