

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) Fitness Salonu ve yüzme havuzu randevularına 2 kez gelmeyen kullanıcılar 1 hafta randevu alamayacaklardır. Randevu sistemine uymayanların üyelikleri 15 gün dondurulacak, fiilin tekrarında 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 aşılmalı
- 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)