

FİTNESS SALONU KULLANIM TALİMATI

GENEL KURALLAR

- Salona girişte mutlaka danışmaya kaydınızı yaptırınız ve makbuzunuzu alınız.
- Seans süresi maksimum 90 dakikadır.
- Her öğrenci/personel sadece kendi randevu hakkını kullanabilir, hak devri yapılamaz.
- Fitness salonu çalışma saatlerine uymak zorunludur.
- Salonlarda, soyunma odaları, duş ve tuvaletlerde hijyen kurallarına özen gösteriniz.
- Salondaki teknik alanlara (elektrik panoları, ısıtma sistemleri vb.) müdahale etmeyiniz.
- Tüm taleplerinizi, önerilerinizi ve şikayetlerinizi koordinatörlüğe bildiriniz.
- Diğer kullanıcıların özgürlük alanlarına saygılı olunuz.
- Spor sırasında ve istasyonlar arasında diğer kullanıcıları rahatsız edecek şekilde yüksek sesle konuşmayınız veya gürültü yapmayınız.
- Egzersiz aralarındaki dinlenme süresi dışında salonda beklemeyiniz.
- 18 yaşından küçük personel yakınları ancak sağlık belgesi ibrazı ile salondan faydalanabilir, tüm sorumluluk veliye/üye aittir.
- Tüm ekipmanlar kullanım sonrası yerine düzenli şekilde bırakılmalıdır.
- Spor salonunda yiyecek bulundurmak ve tüketmek yasaktır.
- Su şişeleri ve pet bardaklar salonda bırakılmamalı, çöp kutularına atılmalıdır.
- Salona ve soyunma odalarına getirilen değerli eşyalardan kullanıcı sorumludur.
- Dolaplar sadece günlük kullanım içindir ve kullanım sonrası boşaltılmalıdır.

GIYİM VE HİJYEN KURALLARI

- Salona sadece temiz spor ayakkabısı ve uygun spor kıyafetleri ile giriş yapılabilir.
- Terlik, bot, sandalet, dış ortamda kullanılmış spor ayakkabısı, atlet, ıslak kıyafet ile salona girmek yasaktır.
- Spor sırasında ter havlusu bulundurmak zorunludur.
- Terliken oturduğunuz ya da yaslandığınız alanlarda havlunuzu sererek kullanınız.
- Çim sahada yapılan antrenmandan sonra salona geçerken ayakkabılarınızı değiştiriniz.
- Spor çantalarınızı soyunma odasında bırakınız, salon içine getirmeyiniz.

ANTRENMAN VE EKİPMAN KULLANIMI

- Antrenmanlarınızı mutlaka fitness eğitmenlerinin rehberliğinde ve bilgisi dâhilinde planlayınız.
- Bilinçsiz, programsız çalışma yapmayınız.
- Yük altında nefes tutmayınız, bel ve eklemlere aşırı yük bindirecek egzersizlerden kaçınınız.
- Serbest ağırlıklarla çalışırken:

Sadece platform üzerinde çalışınız.

Ağırlıkları yere atmadan, kontrollü şekilde bırakınız.

Diğer kullanıcılar için tehlike oluşturacak hareketlerden kaçınınız.

- Fitness makinelerinin doğru kullanımı için eğitmenlerden destek alınız.
- Koşu bantlarında sıra varsa maksimum 30 dakika kullanım hakkınız vardır.
- Salondaki istasyon ve ekipmanlar en uygun ergonomiye göre yerleştirilmiştir, yerlerini değiştirmeyiniz.
- Tesis kapasitesi gereği, her seansta malzeme sayısının iki katı kadar kullanıcı kabul edilir.

SAĞLIK VE GÜVENLİK

- Herhangi bir sağlık probleminiz varsa mutlaka ilgili sağlık belgesi ile fitness eğitmenlerine başvurunuz.
- Belge ibraz edilmediği sürece yaşanabilecek sağlık sorunlarından kurum sorumlu değildir.
- Bireysel çalışmalar sonucu oluşabilecek sağlık sorunları kullanıcıların kendi sorumluluğundadır.