



HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ

FITNESS CENTER KULLANIM TALİMATI

1. AMAÇ

Bu Talimatın amacı Hasan Kalyoncu Üniversitesi Fitness Center kullanılmasına ilişkin işlemleri belirtmek amacıyla hazırlanmıştır.

2. KAPSAM

Bu talimat Hasan Kalyoncu Üniversitesi Fitness Center kullanımını kapsar.

3. SORUMLULUKLAR

Bu talimatın uygulanmasında Sağlık Kültür ve Spor Müdürlüğü sorumludur.

4. UYGULAMA

GENEL

- 0-16 yaş aralığındaki çocukların fitness salonunu kullanması yasaktır.
- 16-18 yaş arasındaki çocukların velileri tarafından yazılı izni ile kullanmalarına izin verilecektir. Her durumda sorumluluk veliye aittir.
- Fitness salonunda dışarıda giymiş olduğunuz ayakkabı ile çalışmak yasaktır. Temiz spor ayakkabısı ve spor kıyafeti kullanılması zorunludur. Terlik, atlet, dışarıda kullanılan spor ayakkabısı ile salon kullanılmamalıdır. (mutlaka temiz spor ayakkabı kullanınız)
- Kullanılan serbest ağırlık ve aletleri çalışma bitiminde yerine bırakılmalıdır. Spor aletleri temiz kullanılmalıdır.
- Kullanılan ağırlık aletleri vb. araçlar kauçuk alan dışında kalan zeminlere zarar verecek şekilde sertçe bırakılmamalı, dikkatli ve yavaşça bırakılmalıdır.
- Kullanıcıların güvenliği için aletlerin doğru ve dikkatli kullanılması hususunda antrenörden bilgilendirme alınmalıdır.
- Yoğunluğun olduğu saatlerde koşu bantları kullanımında belirlenen 30 dakika süre aşılmamalıdır.
- Kullanılmasının bilinmediği durumlarda aletler hakkında Fitness Salonu Sorumlusundan bilgilendirme alınmalıdır.
- Fitness salonuna su dışında yiyecek ve içecek ile girilmemelidir.
- Salonda çevreyi rahatsız edecek şekilde yüz yüze veya telefon konuşmaları yapmaktan kaçınılmalıdır.
- Spor çantaları soyunma odalarında bırakılmalı, fitness alanına getirilmemelidir.
- Eğer ilaç kullanımı gerekiyorsa(kalp rahatsızlığı gibi) spor yapılmasına engel sağlık problemi varsa veya 35 yaş üstüdeyse kişinin doktoruyla irtibata geçmeden ve ondan onay almadan önceden belirlenmiş programları kesinlikle kullanılmamalı ve her hangi bir egzersize başlanılmamalıdır, oluşabilecek herhangi bir yaralanma ve sağlık problemlerinden tesis yönetimi sorumlu değildir.

- Koşu bantlarında makine çalışmaya başlayıp (bant dönmeye başlamalı) ondan sonra bandın üzerine çıkılması gerekmektedir.
- Çöpler fitness salonunda bırakılmamalıdır.
- Yukarıda maddeler kullanıcılara uyarı ve talimat niteliğinde olup meydana gelebilecek tüm olumsuz durumlardan kullanıcılar uymak zorundadır, tesis yönetimi sorumlu değildir.

HEM İŞ SAĞLIĞI VE GÜVENLİĞİ AÇISINDAN HEMDE HİJYEN VE SAĞLIĞINIZ AÇISINDA YUKARIDA YAZILI MADDELERE UYULMASI ÖNEMLE RİCA OLUNUR. AKSİ TAKDİRDE FITNESS SALONU SORUMLUSUNUN SİZİ SALONUNDAN ÇIKARMA YETKİSİ OLDUĞUNU UNUTMAYINIZ. FITNESS SALONU KULLANIM KURALLARINA UYMAMA VE/VEYA HATALI, UYGUNSUZ DAVRANIŞLAR SONUCUNDA OLUŞABİLECEK FERDİ, MADDİ VEYA MANEVİ HASAR VE ZARARLARDAN HKÜ FITNESS YÖNETİMİ SORUMLU TUTULAMAZ.

| | |
|--|------------------------|
| HAZIRLAYAN SAĞLIK KÜLTÜR SPOR MÜDÜRLÜĞÜ | ONAY GENEL SEKRETER |
|--|------------------------|