



SAMSUN ÜNİVERSİTESİ
FİTNESS SALONU KULLANIM KURALLARI

Doküman No	S4.7.5/FRM13
Yayın Tarihi	21.10.2024
Revizyon No	0
Revizyon Tarihi	
Sayfa No	1

Fitness Salonu Kullanım Kuralları

- Öğrencilerimiz/personellerimiz fitness salonumuzda sadece Randevusunun onaylandığı seansta faydalanabilirler. Randevu aldığı seansa katılmayan öğrencinin/personelin randevu hakkı saklı kalmamaktadır.
- Spor yaparken yanınızda ter havlusu bulundurunuz. Yaslandığınız veya oturduğunuz alanları mutlaka havlu sererek kullanınız.
- Spor Salonlarına kullanıcılar spor çantalarını dolaplarında bırakarak spor kıyafeti ve temiz spor ayakkabı ile girebilirler. Temiz olmayan spor ayakkabı, günlük kıyafet ve çanta ile salona girilmesi kesinlikle yasaktır.
- Salona ve giyinme odası getirilen her türlü değerli eşya ile ilgili sorumluluk kullanıcıya aittir. Bu eşyaların kaybolması arızalanması vb. gibi durumlarda kurum sorumlu tutulamaz. Giyinme odasında yer alan dolapların kullanımını sadece kişinin seansı boyuncadır.
- Ağırlık çalışmalarınızı sadece platform üzerinde yapınız. Ağırlıkları yüksekten yere atmayınız. Diğer çalışanların sağlığını tehlikeye atacak davranışlarda bulunmayınız.
- Bilinçsiz çalışma yapmayınız. Bel ve eklemlere yük bindirmeyiniz. Çalışmalarınızı temel ağırlık çalışma prensiplerine uygun yapınız.
- Yaşayacağınız her türlü olumsuzlukla ilgili salon sorumlularından yardım isteyiniz.
- Antrenör eşliğinde yapılmayan çalışmalardan oluşabilecek sağlık sorunları kişinin kendi sorumluluğundadır.
- Isınmak için kullanılan bisiklet vb. aletlerin kullanımını **15 dk** süreyi aşmamalıdır.
- Kullandığınız tüm ekipmanları kullanım sonrası düzenli bir şekilde yerlerine bırakınız.
- Her öğrenci/personel kendi randevu haklarından faydalanır ve bu haklarını devredemez.
- Tesisi kullanım sırasında sağlık yönünden oluşabilecek sakatlıkların sorumlulukları ve tesiste oluşabilecek zararın sorumlulukları öğrencilere/personellere aittir.
- Tesislerimizin kullanıcı sayısı ve de malzeme kapasitesi nedeni ile her seans için malzeme sayısının iki katı kadar kullanıcı kabul edilecektir.
- Hijyen ve sağlığınız için yukarıda yazılı maddelere uyulması önemle rica olunur. Aksi takdirde görevlinin sizi fitness salonundan çıkarma yetkisinin olduğunu unutmayınız.**