



TC
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER
ÜNİVERSİTESİ
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ



Spor Salonu Kullanma Talimatı

Açılış/ Kapanış Saatleri
Hafta içi: 09.00- 19.00
Hafta sonu: 09:00- 17:00

Genel İlkeler

1. Spor salonlarından yararlanmak için en az 7 gün (1 hafta) önce kayıt üye olmak.
2. Bütün alanlar için belirlenmiş genel ve özel kurallara uymak, uymayanları uyarmak.
3. Kullanılan spor salonuna uygun spor kıyafetleri ve ayakkabı kullanmak (salonlarda dışarıda giyilen spor ayakkabısı, terlik, bot, sandalet vb. giyilmez)
4. Salonlarda görev yapan tüm görevli ve personelin uyarılarını dikkate almak.
5. Etkinlikler sırasında ortaya çıkabilecek her türlü sorun ve arızayı ilgililere bildirmek
6. Her türlü istek, talep ve öneriyi koordinatörlüğü iletmek.
7. Salonların çalışma düzenine ve diğerlerinin özgürlük alanlarına Saygılı olmak.
8. Salonlarda, soyunma odaları, duş ve tuvaletler de hijyen kurallarına özen göstermek.
9. Salonlarda aktivitelerle kullanılacak spor malzemeleri dışında her türlü eşyayı soyunma odası ve/veya dolaplarda bırakmak.
10. Aktivitelerde kullanılacak her türlü malzemeyi kimlik karşılığı imza ile almak teslim etmek.
11. Salonlarda yer alan her türlü yapısal ve teknik (elektrik tezi kutuları/tablolari ve ısıtma) alanlara müdahale etmemek.
12. Sadece üyelikle ilgili alan ve malzemeleri kullanmak.
13. Kurallara uymamaktan dolayı ortaya çıkacak her türlü olay ve sorunda sorumluluk üstlenmek.



TC
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER
ÜNİVERSİTESİ
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ



Kondisyon (Fitness) Merkezi

Açılış/ Kapanış Saatleri

Hafta içi: 09.00- 19.00

1. Merkez özel kurallarına uyunuz ve uymayanları uyarınız.
2. Soyunma odalarında eşyalarınızı dolapta ve askılarını bırakınız ve çalışmanız bittikten sonra dolapları boşaltarak açık bırakınız.
3. Duş ve lavaboları temiz ve özenli kullanınız.
4. Salona kesinlikle temiz ve uygun spor ayakkabısı ile giriniz.
5. Salondaki her istasyon ve malzeme en uygun ergonomi ve ihtiyaca göre düzenlenmiştir. Yerlerini değiştirmeyiniz.
6. Salona kolsuz atlet ve ıslak kıyafetle girmeyiniz.
7. Salona girişte yanınızda kesinlikle ter havlusu bulundurunuz.
8. Serbest ağırlıkla çalışmalar sırasında özel dikkat harcayınız; diğer çalışanlara tehlike yaratacak hareketler yapmayınız, çalışmalarınızı sadece platform üzerinde yapınız, ağırlıkları yere atarak indirmeyiniz.
9. Oturduğunuz veya yaslandığınız alanı, havlunuzu sererek kullanınız.
10. Fitness makinalarının doğru kullanımı için fitness görevlilerinden destek alınız.
11. Çalışma esnasında karşılaşılabileceğiniz, her türlü sorunla ilgili görevlilerden yardım isteyiniz.
12. Koşu bantlarında sıra bekleyenler olduğu durumda 30 dk. süreyi aşmayınız.
13. Tüm ekipmanları kullanım sonrası düzenli bir şekilde tekrar yerlerine bırakınız.