



SPOR MERKEZİ KULLANIM KURALLARI

- 1- Salona girerken mutlaka galoş giyiniz.
- 2- Kimlik kartınızı mutlaka yanınızda bulundurunuz. Kimliksiz hiçbir AGÜ mensubu salona alınmayacaktır.
- 3- Dışarda giyinerek geldiğiniz spor ayakkabılarınızı asla salon içerisinde kullanmayınız.
- 4- Spor Merkezi'nde **temiz spor ayakkabısı** ve spor kıyafeti kullanınız.
- 5- Tesis ve üyelikle ilgili soru ve sorunlarınızı resepsiyona danışınız.
- 6- Tesise su dışında yiyecek ve içecek getirmeyiniz.
- 7- Değerli eşyalarınızı yanınızda getirmemenizi tavsiye ederiz. Kaybolan eşyalardan yönetim sorumlu değildir.
- 8- Spor çantanız ve diğer eşyalarınız için soyunma odasında bulunan dolapları kullanınız.
- 9- Soyunma odalarında başkalarına engel olmayacak şekilde hareket ediniz.
- 10- Duş ve lavaboları diğer üyeleri de düşünerek seri ve temiz kullanınız.
- 11- Salonda sessiz olunuz yüksek sesle konuşmayınız, Fitness Merkezi'ndeyken konuşma üslubunuza özen gösteriniz.
- 12- Salonlara hangi etkinlik için gidiyorsanız; o etkinliğin eşyalarını yanınızda bulundurunuz. (pisi pisi, spor ayakkabısı vb)
- 13- Spor Merkezi'nde spor esnasında yanınızda mutlaka ter havlusu bulundurunuz. Havlusuz fitness cihazlarının, makinaların ve serbest ağırlıkların kullanımına müsaade edilmeyecektir.
- 14- Spor merkezinde terliyen oturduğunuz veya yaslandığınız alana mutlaka ter havlusu seriniz.
- 15- Spor merkezine ve salonlara; terlik, atlet, dışarıda giyilmiş spor ayakkabısı ve ıslak kıyafetlerle girmeyiniz.
- 16- Salonda yapacağınız tüm çalışmalarınızı, eğitmenlerin rehberliğinde ve bilgisi dahilinde planlayarak yapınız. Spor sakatlıklarına maruz kalmamak için eğitmeninizden şahsınıza özel program isteyiniz.
- 17- Çalışma esnasında karşılaşılabileceğiniz her türlü sorunlarınızla ilgili salon sorumlularından yardım isteyiniz.
- 18- Fitness cihazlarını, makinaları ve serbest ağırlıkları kullanırken sıra bekleyenler olduğu zamanlarda anlayışlı olunuz ve makul süreyi aşmayınız.

- 19-** Serbest ağırlık bölgesinde özel dikkat harcadığınız; diğer çalışanlara tehlike yaratacak hareketlerden sakınıınız, ağırlıkları yere atarak değil bırakarak indiriniz.
- 20-** Tüm ekipmanları (dumbell, ağırlık plakaları, bar vb.) kullanım sonrası düzenli bir şekilde yerlerine bırakınız.
- 21-** Spor merkezine karnınız aşırı tok veya aşırı aç olarak gelmeyiniz. Çalışma sırasında, aralarda mutlaka su tüketiniz.
- 22-** Bireysel çalışmalarda oluşabilecek sağlık sorunları kişilerin kendi sorumluluklarındadır.
- 23-** Spor merkezini kullanacak her üye sağlık raporunu ibraz etmek zorundadır.