

ARDAHAN ÜNİVERSİTESİ

Fitness Salonu Kullanım Talimatı

Çalışma Saatleri	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
10.00/12.00	BAKIM TEMİZLİK	KADIN	BAKIM TEMİZLİK	KADIN	BAKIM TEMİZLİK	KADIN	KADIN
14.00/17.00	ERKEK	KADIN	ERKEK	KADIN	ERKEK	ERKEK	ERKEK
18.00/21.00	ERKEK	ERKEK	ERKEK	KADIN	ERKEK	ERKEK	ERKEK

Fitness Salonundan Faydalanmak için yatırılması gereken ücret Ardahan Üniversitesi Rektörlüğü'nün Halk Bankası Ardahan Şubesi TR39 0001 2009 6780 0006 000024 IBAN nolu hesaba yatırılması gerekmektedir, ücret iadesi yapılamayacaktır.

Fitness Salonu bir aylık öğrenci 40,00 TL , personel 70,00 TL olup , banka dekontu BESYO Sekreterliğine ulaştırıldığı andan itibaren salondan faydalanılmaya başlanılacaktır.

1. Salona girerken mutlaka jurnale kaydınızı yapınız/yaptırınız.
2. Fitness salonunda temiz spor ayakkabısı ve spor kıyafeti kullanınız.
3. Salona terlik, atlet, dışarıda kullanılan spor ayakkabısı, ıslak kıyafetle ile girmeyiniz.
4. Spor esnasında yanınızda mutlaka ter havlusu bulundurunuz.
5. Terliyken oturduğunuz veya yaslandığınız alanı, havlunuzu sererek kullanınız.
6. Serbest ağırlıklarla çalışmalar sırasında özel dikkat harcayınız; diğer çalışanlara tehlike yaratacak hareketler yapmayınız, çalışmalarınızı sadece platform üzerinde yapınız, ağırlıkları yere atarak indirmeyiniz, bırakarak indiriniz.
7. Çalışmalarınızı temel ağırlık çalışma prensiplerinize uyararak yapınız. Bilinçsiz, programsız çalışma yapmayınız, yük altında nefes tutmayınız, bel ve eklemlerinize yük bindirmeyiniz.
8. Çalışma esnasında karşılaşılabileceğiniz, her türlü sorunlarınızla ilgili salon sorumlularından yardım isteyiniz.
9. Koşu bantlarını sıra bekleyenler olduğu zamanlarda 30 dakika süreyi aşmayınız.
10. Salonda sessiz olunuz, yüksek sesle konuşmayınız, Tüm ekipmanları kullanım sonrası düzenli bir şekilde yerlerine bırakınız.
11. Spor çantalarınızı soyunma odalarında bırakınız, salona getirmeyiniz.
12. Bireysel çalışmalarla ilgili oluşabilecek sağlık sorunları kişilerin kendi sorumluluklarındadır.