

# ARDAHAN ÜNİVERSİTESİ

## Fitness Salonu Kullanım Talimatı

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

Fitness Salonundan Faydalanmak için yatırılması gereken ücret Ardahan Üniversitesi Rektörlüğü'nün İş Bankası Ardahan Şubesi TR53 0006 4000 0019 5200 6295 10 IBAN nolu hesaba yatırılması gerekmektedir. Fitness Salonu 13 Kasım 2017 tarihi itibarıyla hizmet vermeye başlayacak olup, ücret iadesi yapılamayacaktır.

Fitness Salonundan bir aylık öğrenci 30,00 TL , personel 60,00 TL , Diğer Kamu Personeli 90,00TL 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. Terliken 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 uyarak 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.