

FITNESS - PİLATES SALONU KULLANIM TALİMATI

- Spor salonu 09:00 – 19:00 saatleri arasında Öğrencilerimizin ve personelimizin kullanımına açıktır.
- Spor salonuna spor kıyafeti ve temiz spor ayakkabısı ile girilir.
- Spor ayakkabısı kullanmayan fitnes - Pilates salonuna alınmayacaktır.
- Salondaki ekipmanları, amaç dışı kullanmak, asılmak, sallanmak tehlikeli ve yasaktır.
- Salonda sigara içilmez, yiyecek, alkollü ve alkolsüz içecek (su ve sporcu içecekleri hariç) ve sakız kullanılamaz.
- Salona ve içindeki malzemelere hasar verenler, bu hasarı karşılamakla yükümlüdürler.
- Aletlerde çıplak ayak, terlik ve vücudun üst kısmı açık şekilde çalışılmamalıdır.
- Çalışma sırasında doğru ağırlıklar seçilmeli, bilinmiyorsa Fitness – Pilates Antrenörü'nden yardım alınmalıdır.
- Kullanılan ağırlıklar sert bir şekilde yukarıdan bırakılmamalıdır.
- Kullanılan su şişeleri ve pet bardaklar salonda bırakılmamalıdır.
- Görevlilerin uyarıları dikkate alınmalı ve tartışma ortamı yaratılmamalıdır.
- Spor salonunun çalışma saatlerine uyulması zorunludur.

SKS DAİRE BAŞKANLIĞI