

ODTÜ SPOR MÜDÜRLÜĞÜ

FITNESS SALONLARI KULLANIM KURALLARI

BARAKA SPOR SALONU & SPOR MERKEZİ

1. Spor Salonlarına kullanıcılar spor çantalarını dolaplarında bırakarak **spor kıyafeti ve temiz spor ayakkabı ile girebilirler**. Temiz olmayan spor ayakkabı, günlük kıyafet ve çanta ile salona girilmesi kesinlikle yasaktır.
2. Yiyecek ile girilmez, içecekler ise plastik kap içinde ve salon zeminine dökülmeyecek şekilde kullanılabilir.
3. Spor alanlarında maske takmak zorunlu değildir.
4. Hijyen açısından makineler ve sehpalar kullanılırken havlu serilerek kullanılır, her kullanıcının havlu getirmesi ve spor esnasında kullanması mecburidir. Yanınızda yedek t-shirt ile gelmeniz iyi olacaktır.
5. Kardio makineleri kullanımı 20 dk ile sınırlıdır.
6. Kullanılan dambıl, plaka ve barlar tekrar yerlerine konulmalıdır. Plaka ile kullanılan sehpalar, makineler ve barlar kullanıldıktan sonra boşaltılmalıdır.
7. Makina ve barlarda magnezyum tozu vs her türlü toz kullanımı yasaktır.
8. Bilgi sahibi olmadığınız makineleri kullanırken fitness salonu danışmanından yardım isteyiniz.
9. Salondaki işleyişten fitness salonu danışmanı sorumludur. Gerekli uyarıları dikkate alınız.
 - a. Uygun spor kıyafeti (eşofman, tişört, spor ayakkabı)
 - b. Hijyen (havlu, vb)
 - c. Salon düzeni
 - d. Diğer kullanıcıları rahatsız edebilecek davranışlar vb.
10. Duş, tuvalet ve soyunma odalarını temiz ve diğer kullanıcıları rahatsız etmeyecek şekilde kullanınız.
11. Sakatlıklardan korunmak için gerekli ısınma ve stretching hareketlerini yapmanız sağlınız açısından çok önemlidir.
12. Fitness salonuna alkollü ve karnınız aşırı tok ya da çok aç olarak gelmeyiniz.
13. Performansınızın ve metabolizmanızın kötü etkilenmemesi için mutlaka set aralarında sıvı tüketiniz.
14. Her türlü istek, talep, şikayet vb düşüncelerinizi mutlaka salon amirine ya da fitness salon sorumlusuna iletiniz.