**FITNESS SALONU KULLANIM KURALLARI**

1. Salona girerken mutlaka görevliye kaydınızı yapınız, imza föyüne giriş ve çıkışlarda imzanızı atınız.
2. Fitness salonunda temiz spor ayakkabısı ve spor kıyafeti kullanınız.
3. Salona terlik, atlet, dışarıda kullanılan spor ayakkabısı, ıslak  kıyafetle ile  girmeyiniz.
4. Kullanıcılar egzersiz aralarındaki dinlenme molaları dışında salonda beklemelerine izin verilmeyecektir.
5. Egzersiz esnasında yanınızda mutlaka ter havlusu bulundurunuz.
6. Terliyken oturduğunuz veya yaslandığınız alanı, havlunuzu sererek kullanınız.
7. Koşu bantları kullanımında sıra bekleyenler olduğunda 30 dakika süreyi aşmayınız.
8. Yiyecek ile girilmez, içecekler ise plastik kap içinde ve salon zeminine dökülmeyecek şekilde kullanılabilir.
9. Serbest ağırlıklarla çalışmalar sırasında özel dikkat harcayınız; diğer çalışanlara  tehlike yaratacak hareketler yapmayınız, ağırlıkları yere atarak indirmeyiniz, bırakarak indiriniz.
10. Kullanılan dambıl, plaka ve barlar tekrar yerlerine konulmalıdır. Plaka ile kullanılan sehpalar, makineler ve barlar kullanıldıktan sonra boşaltılmalıdır.
11. Makina ve barlarda magnezyum tozu vs. her türlü toz kullanımı yasaktır.
12. Çalışmalarınızı temel ağırlık çalışma prensiplerinize uyarak yapınız. Bilinçsiz, programsız çalışma yapmayınız, yük altında nefes tutmayınız, bel ve eklemlerinize yük bindirmeyiniz.
13. Çalışma esnasında  karşılaşabileceğiniz, her türlü  sorunlarınızla ilgili salon sorumlularından  yardım isteyiniz.
14. Salonda sessiz olunuz, yüksek sesle konuşmayınız, toplum kurallarına uygun davranınız.
15. Spor çantalarınızı soyunma odalarında bırakınız, salona getirmeyiniz.
16. Egzersiz sırasında oluşabilecek sağlık sorunları kişilerin kendi sorumluluklarındadır, bu tür durumlardan tesisimiz sorumlu değildir.
17. Kurallara uymayan kişilerin fitness salonunu kullanmasına izin verilmeyecetir.

- Kurallar Fitness Salonunu kullanan herkes için geçerlidir.

- Necat Hepkon Spor Bilimleri Fakültesi tesiste etkinlik yapma hakkını (ders, sınav vb.) saklı tutar. Bu durumlarda fitness salonu kullanıma kapalı olacaktır.