

## **FİTNESS SALONU KULLANIMI**

- Fitness salonu 06:00 ile 22:00 saatleri arasında kullanıma açıktır.
- 16 yaşından küçükler fitness salonunu kullanamaz. Her durumda sorumluluk ebeveyne aittir.
- Temiz spor ayakkabı ve spor kıyafeti kullanılması zorunludur. Terlik, atlet, dışarıda kullanılan spor ayakkabısı ile salon kullanılmamalıdır. (Mutlaka temiz spor ayakkabı kullanınız)
- Fitness salonuna ıslak kıyafet ile girilmemelidir.
- Çalışma esnasında mutlaka ter havlusu kullanınız. Terliyken oturduğunuz veya yaslandığınız alanı havlunuzu sererek kullanınız (çalıştığınız aletlerin daha önce ve sonrasında bir başkası tarafından kullanıldığını unutmayınız)
- Çalışma sırasında terleyeceğinizden yanınızda yedek tişört bulundurunuz.
- Alerjen veya bulaş riski nedeniyle, keskin kokulu parfüm, deodorant ve krem kullanılmamalıdır.
- Kullanmış olduğunuz serbest ağırlık ve aletleri çalışma bitiminde yerine bırakınız.
  - Güvenliğiniz için aletleri doğru ve dikkatli kullanınız ve ihtiyaç durumunda görevliden yardım isteyiniz.
- Yoğunluğun olduğu saatlerde koşu bantları kullanımında belirlenen 20 dakika süreyi aşmayınız.
- Spor çantaları soyunma dolaplarına bırakılmalı, fitness alanına getirilmemelidir.
- Çevreye ve eşyaya verilen zarar ve hasarlar yapan kişiden veya velisinden tazmin edilecektir.
- Serbest ağırlıklarla çalışma sırasında özel dikkat harcayınız; diğer çalışanlara tehlike yaratacak hareketler yapmayınız, çalışmalarınızı sadece platform üzerinde yapınız, ağırlıkları yere atarak indirmeyiniz, bırakarak indiriniz.
- İsteyen Site sakinleri spor eğitmenlerinden ücreti karşılığında personel training hizmeti alabilir.
- Hijyen ve sağlığınız açısından yukarıda yazılı maddelere uyulması önemle rica olunur.

## **ÖNERİLER:**

- Fitness salonuna alkollü ve karnınız aşırı tok veya çok aç olarak gelmeyiniz.
- Performansınızın ve metabolizmanızın olumsuz yönde etkilenmemesi için mutlaka set ve hareket aralarında sıvı tüketiniz. (su, minareli su, vs.)
- Çalışmalarınızı temel ağırlık çalışma prensiplerinize uyarak yapınız. Bilinçsiz, programsız çalışma yapmayınız, yük altında nefes tutmayınız, bel ve eklemlerinize yük bindirmeyiniz.
- Salon içindeki uyarı ve kullanım talimatlarını okuyunuz, işletme kurallarına riayet ediniz.