

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, günlük ayakkabı ve dışarıda kullanılan spor ayakkabısı ile salon kullanılmamalıdır. (Salonda kullanmaya yönelik spor ayakkabısı edininiz ve dışarıda giyerek salona gelmeyiniz. Spora yönelik ayakkabılarınızı mutlaka giyinme odasında değiştiriniz.
- Çalışma sırasında terleyeceğinizden yanınızda yedek tişört bulundurunuz. Terleme sonucu koku oluşturmaman, temiz spor kıyafetleri giyilmelidir.
- 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)
- Alerjen veya bulaş riski nedeniyle, keskin kokulu parfüm, deodorant ve krem kullanılmamalıdır.
- Fitness salonuna ıslak kıyafet ile girilmemelidir.
- Kullanmış olduğunuz serbest ağırlık ve aletleri çalışma bitiminde yerine bırakınız.
 - Güvenliğiniz için aletleri doğru ve dikkatli kullanınız ve ihtiyaç durumunda görevliden yardım isteyiniz. Görevlilerin uyarılarını dikkate alınız.
- 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.