



# KIRKLARELİ ÜNİVERSİTESİ

## Fitness Salonu Kullanım Talimatı

1. Fitness salonunda temiz spor ayakkabısı ve spor kıyafeti kullanınız.
2. Salona terlik, atlet, dışarıda kullanılan spor ayakkabısı, ıslak kıyafet ile girmeyiniz.
3. Spor esnasında yanınızda mutlaka ter havlusu bulundurunuz.
4. Terliyken oturduğunuz veya yaslandığınız alanı, havlunuzu sererek kullanınız.
5. Serbest ağırlıklarla çalışmalar sırasında özel dikkat harcayınız; diğer çalışanlara tehlike yaratacak hareketler yapmayınız, çalışmalarınızı sadece platform üzerinde yapınız, ağırlıkları yere atarak indirmeyiniz, bırakarak indiriniz.
6. Çalışmalarınızı temel ağırlık çalışma prensiplerinize uyarak yapınız. Bilinçsiz, programsız çalışma yapmayınız, yük altında nefes tutmayınız, bel ve eklemlerinize yük bindirmeyiniz.
7. Koşu bantlarını sıra bekleyenler olduğu zamanlarda 15 dakika süreyi aşmayınız.
8. Salonda sessiz olunuz, yüksek sesle konuşmayınız. Tüm ekipmanları kullanım sonrası düzenli bir şekilde yerlerine bırakınız.
9. Spor çantalarınızı soyunma odalarında bırakınız, salona getirmeyiniz.
10. Kullanılan su şişeleri ve pet bardaklar salonda bırakılmamalı, salondaki çöp kovalarına atılmalıdır.
11. Bireysel çalışmalarla ilgili oluşabilecek sağlık sorunları kişilerin kendi sorumluluğundadır.
12. Fitness salonu çalışma saatlerine uyulması zorunludur.

SAĞLIK KÜLTÜR VE SPOR  
DAİRE BAŞKANLIĞI