

GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ

YARI OLİMPİK YÜZME HAVUZU VE FITNESS SALONU KULLANIM KURALLARI

HAVUZA GİRMEYEN ÖNCE DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN KURALLAR

- Yüzme havuzunun derinliği 2.20 m, çalışma havuzunun derinliği 1.40 m'dir.
- Havuza girmeden en az 1 saat önce yemek yiyiniz.
- Havuza girmeden önce lütfen tuvalete gidiniz.
- 5 yaşından küçük çocuklar havuza alınmamaktadır.
- Ayak temizliği başta olmak üzere duşta yıkanınız.
- Vücudunuzda deri enfeksiyonu, açık yara veya kesikler varsa havuzu kullanmayınız.
- Havuz çevresine sadece yüzme amaçlı malzemeleri getiriniz.
- Terliksiz havuz alanına girmeyiniz.
- Günlük giysiler, ayakkabı, çanta, torba ve benzeri eşyalarla havuz alanına girmeyiniz.
- Havuz çevresine yiyecek, içecek getirmeyiniz.
- Kullanıcılar mayo giymek zorundadır. Yüzme amaçlı üretilmiş malzemeler dışında kot pantolon, futbol şortu vs ile havuza girmek yasaktır.
- Havuza girmek için kullanılan mayonun içine iç çamaşırını giymeyiniz.
- Havuza bonesiz girmeyiniz.
- Yüzme bilmeyenlerin havuza girmesi kesinlikle yasaktır.
- Yetişkin, öğretmen veya cankurtaranın bireysel gözetimi olmaksızın 16 yaş altındaki çocuklar tek başlarına havuza giremezler. Havuz çevresinde bulunan çocukların sorumluluğu velilerine aittir.
- Deniz malzemelerinin (deniz topu, deniz yatağı, can simidi, kolluk vb.) havuza sokulması yasaktır.

HAVUZU KULLANIRKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN KURALLAR

- Havuz çevresinde koşmak, itişmek çevredekileri rahatsız edecek şekilde havuza atlamak kesinlikle yasaktır.
- Havuza yabancı cisim atmayınız.
- Kulvarların üstüne oturmuyunuz, kulvarlara bastırmayınız.
- Havuzun çevresinde oturmuyunuz. Dinlenmek için havuz dışında bulunan dinlenme yerlerini kullanınız.
- Orta kulvarlar hızlı yüzenlere ayrılmıştır. Bu kulvarların ortasında durmak yasaktır.
- Havuz kullanımında aksi bir uygulama olmadığı sürece havuzu boylamasına kullanınız.
- Havuza girmeden önce varsa ağızındaki sakızı çöp kutusuna atınız.

GENEL KURALLAR

- Kullanıcılar mayo ile havuz çevresinden tribüne çıkamazlar.
- Seyirciler havuz çevresine inemezler.
- Kullanıcılar görevli kişilerin uyarılarına uymak zorundadır.
- Şahsi eşya kaybı ve her türlü kaza halinde havuz yönetimi sorumlu değildir.
- Herhangi bir sağlık sorunu olanların önceden bir doktora danışmaları tavsiye edilir.

- Havuzda sorun olabilecek bir sağlık problemi olanların havuza girmeden önce görevli cankurtaranlara durumlarını bildirmeleri gerekmektedir.
- Kullanıcıların, havuz içerisinde ve çevresinde kullandıkları malzemelerde meydana getirecekleri hasardan kendileri sorumludurlar ve meydana gelecek maddi zararı karşılamakla yükümlüdürler.

*Yukarıda açıklanan kurallar güvenliğiniz içindir.
Her kullanıcı havuza girdiğinde bu kurallara uymayı kabul etmiştir.
Kuralların uygulamacısı ve havuz çevresindeki yetkili; Cankurtarandır.
Her kullanıcı cankurtaranın ikazına uymak zorundadır.*

FİTNESS SALONU KURALLARI

- Söz konusu kurallar, sizlerin sağlıklı, rahat ve nezih bir ortamda spor yapabilmeniz için hazırlanmıştır. İşbirliğiniz ve anlayışınız için teşekkürler.
- Fitness / kondisyon salonunu kullanırken yanınızda KESİNLİKLE HAVLU bulundurunuz.
- Fitness / kondisyon salonunu spor kıyafeti olmadan kullanmayınız.
- Cardio makineleri, sabit aletler ve serbest ağırlıklarla çalışırken sırada bekleyenler var ise makine ve aletleri uzun süre meşgul etmeyiniz. Diđer çalışanlara da müsaade ediniz veya sırayla çalışınız.
- Kullandığınız alet ve malzemelerde herhangi bir düzensizlik, bozukluk ve tehlike arz edecek bir durum görürseniz vakit kaybetmeden görevliye bildirin.
- Fitness / kondisyon salonuna su ve enerji içecekleri dışında herhangi bir şey getirmeyiniz.
- Fitness / kondisyon salonunu bilinçsiz, gelişiğızel kullanmayınız.

Cardio Makinelerini Kullanırken;

- Fitness salonunun yoğun olduğu zamanlarda cardio makinelerini 30 dakikadan fazla meşgul etmeyiniz.
- Cardio makinelerinin üzerinde ve yanında cep telefonu kullanımı tehlikeli ve yasaktır.
- Koşu bantlarını çalıştırmadan önce makinelerin kenarlarına basarak bandın iki tur dönmesini bekleyiniz.

Serbest Ağırlıkları Kullanırken;

- Fitness görevlisinden yardım alınız.
- Kullandığınız ağırlıkları çalışmanız bittikten sonra yerine koyunuz.
- Dumbell ve plakaları sehpa ve aletlerin üzerine koymayınız.
- Serbest ağırlık, dumbell ve plakaları zemine atmayınız.