1. **AMAÇ:**

GAÜN Sporium Müdürlüğünü kullanan üyelerin, fitness salonu kullanımı konusunda bilgilendirilmesi ve salon güvenliğinin sağlanmasıdır.

1. **KAPSAM:**

Müdürlüğümüze ait fitness salonuna dair tüm alanları kapsar.

1. **SORUMLULAR:**

Antrenör, İşletme Müdürü

1. **UYGULAMA:**
	1. 0-16 yaş aralığındaki çocukların fitness salonunu kullanması yasaktır.
	2. 16-18 yaş arasındaki çocukların velileri tarafından yazılı izni ile kullanmalarına izin verilecektir. Her durumda sorumluluk veliye aittir.
	3. Fitness salonunda dışarıda giymiş olduğunuz ayakkabı ile çalışmak yasaktır. Temiz spor ayakkabısı ve spor kıyafeti kullanılması zorunludur. Terlik, atlet, dışarıda kullanılan spor ayakkabısı ile salon kullanılmamalıdır. (mutlaka temiz spor ayakkabı kullanınız)
	4. Kullanılan serbest ağırlık ve aletleri çalışma bitiminde yerine bırakılmalıdır. Spor aletleri temiz kullanılmalıdır.
	5. Kullanılan ağırlık aletleri vb. araçlar kauçuk alan dışında kalan zeminlere zarar verecek şekilde sertçe bırakılmamalı, dikkatli ve yavaşça bırakılmalıdır.
	6. Kullanıcıların güvenliği için aletlerin doğru ve dikkatli kullanılması hususunda antrenörden bilgilendirme alınmalıdır.
	7. Yoğunluğun olduğu saatlerde koşu bantları kullanımında belirlenen 30 dakika süre aşılmamalıdır.
	8. Kullanılmasının bilinmediği durumlarda aletler hakkında Fitness Salonu Sorumlusundan bilgilendirme alınmalıdır.
	9. Fitness salonuna su dışında yiyecek ve içecek ile girilmemelidir.
	10. Salonda çevreyi rahatsız edecek şekilde yüz yüze veya telefon konuşmaları yapmaktan kaçınılmalıdır.
	11. Spor çantaları soyunma odalarında bırakılmalı, fitness alanına getirilmemelidir.
	12. Eğer ilaç kullanımı gerekiyorsa( kalp rahatsızlığı gibi) spor yapılmasına engel sağlık problemi varsa veya 35 yaş üstündeyse kişinin doktoruyla irtibata geçmeden ve ondan onay almadan önceden belirlenmiş programları kesinlikle kullanılmamalı ve her hangi bir egzersize başlanılmamalıdır, oluşabilecek herhangi bir yaralanma ve sağlık problemlerinden tesis yönetimi sorumlu değildir.
	13. Koşu bantlarında makine çalışmaya başlayıp (bant dönmeye başlamalı) ondan sonra bandın üzerine çıkılması gerekmektedir.
	14. Çöpler fitness salonunda bırakılmamalıdır.
	15. Yukarıda maddeler kullanıcılara uyarı ve talimat niteliğinde olup meydana gelebilecek tüm olumsuz durumlardan kullanıcılar uymak zorundadır, tesis yönetimi sorumlu değildir.