



**AKSARAY ÜNİVERSİTESİ**  
**YARI OLİMPİK KAPALI YÜZME HAVUZU**  
**(yüzme havuzu, fitness)**  
**16 YAŞ ALTI KAYIT FORMU**

<b>KAYIT TARİHİ</b>		<b>KAYIT NO</b>	
<b>SOYADI</b>			
<b>ADI</b>			
<b>DOĞUM YERİ</b>			
<b>DOĞUM TARİHİ</b>			
<b>BABA ADI</b>			
<b>ANNE ADI</b>			
<b>GRUBU</b>			
<b>CİNSİYETİ</b>	<input type="checkbox"/> BAY	<input type="checkbox"/> BAYAN	
<b>MESLEĞİ</b>			

<b>FOTOĞRAF</b>
-----------------

<b>EV ADRESİ</b>

<b>İŞ ADRESİ</b>

<b>TELEFON</b>	<b>EV</b>

<b>İŞ</b>	<b>GSM</b>

<b>ÖĞRENCİ İSE OKULU</b>

<b>İSTENİLEN BELGELER</b>
1-Kimlik Fotokopisi 2-1 Adet Vesikalık Resim 3-Durum Bildirir Belgesi(şehit-Gazi Yakını,Öğrenci Belgesi vs.)

<b>KAN GRUBU</b>	
------------------	--

<b>MUVAFAKATNAME</b>
Velisi bulunduğum oğlum/kızım..... Aksaray Üniversitesi Yarı Olimpik Yüzme Havuzu, Fitness Tesislerinde çalışmalarına muvafakatimce izin verilmiştir.

<b>SAĞLIK RAPORU</b>
Velisi bulunduğum oğlum/kızım Havuzu Kullanmasını Ve Spor Yapmasını Engelleyecek Herhangi Bir Sağlık Sorunu Yoktur.

<b>VELİSİ</b>
<b>ADI SOYADI</b>
<b>ADRESİ</b>

<b>VELİSİ</b>
<b>ADI SOYADI</b>
<b>ADRESİ</b>

<b>İMZASI</b>

<b>İMZASI</b>

## YARI OLİMPİK YÜZME HAVUZU FITNESS VE SAUNA KULLANIM KURALLARI

### Yüzme Havuzu Kuralları

- Yüzme havuzunun derinliği 2.20 m, çalışma havuzunun derinliği 1.30 m'dir.
- Havuza girmeden önce lütfen tuvalete gidiniz.
- Ayak temizliği başta olmak üzere zorunlu 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 Yüzme amaçlı üretilmiş malzemeler dışında kot pantolon, futbol şortu vs ile havuza girmek yasaktır.
- Havuza girmek için kullanılan mayonun içine iç çamaşırı 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.
- 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 ağzınızdaki sakızı çöp kutusuna atınız.
- 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.
- Kullanıcıların, havuz içerisinde ve çevresinde kullandıkları malzemelerde meydana getirecekleri hasardan kendileri sorumludurlar ve meydana gelecek maddi zararı karşılamakla yükümlüdürler.
- *Her kullanıcı havuza girdiğinde bu kurallara uymayı kabul etmiştir.*
- *Kuralların uygulatıcısı ve havuz çevresindeki yetkili; Cankurtarandır.*
- *Her kullanıcı cankurtaranın ikazına uymak zorundadır*

### Kullanıcı veya Velisi

Adı-Soyadı:

Tarih :

İmza :

### Fitness Salonu Kuralları

- Söz konusu kurallar, sizlerin sağlıklı, rahat ve nezih bir ortamda spor yapabilmemiz 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. Diğer 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, gelişigüzel 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, dumbel ve plakaları zemine atmayınız.

### Sauna Kullanım Kuralları

- Saunalar pazartesi günleri hariç (genel bakım nedeni ile ) haftanın diğer günleri kullanıcıların talep ettiği saat aralıklarında açık tutulacaktır.
- Sauna kullanım sıcaklığı maksimum 80 derecededir.
- Saunaya girmeden önce giysiler, gözlük, kontak lens, mücevherat ve saat gibi eşyalar çıkartılmalıdır. (Bunlar kişiyi yüksek ısıda rahatsız edebileceği gibi, zarar da görebilirler.)
- Saunaya girmeden önce duş alınmalı, çıplak vücut ile sadece havlu alınarak girilmelidir.
- Saunaya ayakkabı ve terlikle girilemez.
- **DİKKAT !** Saunada 5 dakikadan az kalmanın bir faydası olmayacağı gibi 20 dakikadan fazla kalmak da tehlikeli olabilir !
- Sauna kullanımının ardından, duş alınarak serinlenmeli, 10 ile 20 dk kadar uzanarak vücut ısısının düşmesi sağlanmalıdır.
- Sauna, ardi ardına kullanılmak istenilirse; ikinci seansta, ahşap kovanadaki sudan az miktarda kepçeyle alınıp, kızgın soba taşlarına dökülerek nem artırılır.
- Sauna kullanım öncesinde, vücudun tuz ve su kaybını önlemek için bol sıvı alınmalı, hafif ve tuzlu gıdalar tüketilmelidir.
- 16 yaşından küçüklerin saunayı kullanmaları yasaktır.
- Kullanıcılar kurallara uymakla yükümlüdürler. Saunaları kullanan kullanıcılar yazılı maddeleri kabul etmiş sayılır. Kurallara uyulmaması halinde oluşabilecek zararlardan havuz yönetimi sorumlu tutulamaz.