



AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
YARI OLİMPİK KAPALI YÜZME HAVUZU
(yüzme havuzu, sauna, fitness)
ABONE KAYIT FORMU

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

FOTOĞRAF

EV ADRESİ

İŞ ADRESİ

TELEFON

GSM:

ÖĞRENCİ İSE OKULU

İSTENİLEN BELGELER

- 1-Kimlik Fotokopisi
- 2-1 Adet Vesikalık Fotoğraf
- 3-Durum Bildirir Belgesi(Şehit-Gazi Yakını,Öğrenci Belgesi vs.)

KAN GRUBU

SAĞLIK BEYANI

YÜZME HAVUZUNU, SAUNA VE FİTNESS KULLANMAMI VE SPOR YAPMAMI ENGELLEYECEK HERHANGİ BİR SAĞLIK SORUNUM BULUNMADIĞINI BEYAN EDERİM.

ADI SOYADI

İMZA TARİH

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 yapabilemeniz 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.
- Kullandığımız 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.
- Kullandığımız 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, ardı 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.