

 TS EN ISO 9001:2015	T.C. İZMİR KÂTİP ÇELEBİ ÜNİVERSİTESİ Sağlık Kültür Ve Spor Daire Başkanlığı	
	FİTNESS SALONU KULLANMA TALİMATI	Form No: FR/GNL/16 Yayın Tarihi: 16.08.2018 Rev No/Tarih: Sayfa 1 / 1

1. AMAÇ

Bu doküman, İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Fitness Salonunu kullanan personel ve öğrencilerin; salon kullanımı konusunda bilgilendirilmesi ve salondan en iyi şekilde faydalanması için uygulama adımlarını, kullanım, güvenlik ve bakım talimatlarını içerir.

2. KAPSAM

Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığına bağlı Fitness Salonuna dair tüm alanları kapsar.

3. SORUMLULUK

Bu Talimatın hazırlanması, revize edilmesi ve yenilenmesi sorumluluğu Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığına ait olup uygulanmasından görevli personel sorumludur.

4. TANIMLAR VE KISALTMALAR

Bu talimatta tanım ve kısaltma kullanılmamıştır.

5. TALİMAT DETAYI

- 5.1. Fitness Salonunda temiz spor ayakkabı ve spor kıyafeti kullanılmalıdır.
- 5.2. Spor esnasında mutlaka ter havlusu bulundurulur. Terliyen oturulan veya yaslanılan alana havlu konulmalıdır.
- 5.3. Fitness Salonunu kullanan kişiler değerli eşyalarını yanında bulundurmalıdır.
- 5.4. Fitness Salonuna su dışında yiyecek ve içecek kesinlikle girilmez. Su şişeleri çöp kutusuna atılmalıdır.
- 5.5. Serbest ağırlıklarla çalışma esnasında tehlike oluşturabilecek hareketler yapılmamalı, ağırlıklar yere yavaşça bırakılmalıdır.
- 5.6. Salonda yüksek sesle konuşulmamalı, tüm ekipmanlar kullanım sonrası düzenli bir şekilde yerlerine bırakılmalıdır.
- 5.7. Koşu bantlarında sırada bekleyenler olduğunda kullanım 30 dakika ile sınırlandırılır.
- 5.8. Bireysel çalışmalarla ilgili oluşabilecek sağlık sorunları kişilerin kendi sorumluluklarındadır.
- 5.9. Bulaşıcı hastalığı olanlar ile vücudunda açık yara bulunanlar Fitness Salonunu kullanamazlar.
- 5.10. Çevreye ve eşyalara verilen zararlar, zarara sebep olan kişiden tazmin edilir.
- 5.11. Fitness Salonuna aşırı tok veya aç olarak gelmeyiniz. Yemek yedikten en az 60 dakika sonra spora başlayınız.
- 5.12. Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı tesis için tadilata gerek gördüğünde, tadilat için kapalı olunacak sürenin duyurusunu, başkanlığımız resmi sitesinden önceden duyuracaktır.
- 5.13. Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı her türlü değişiklik yapma hakkına sahiptir.

Doküman No: TL/SKS/16 **Yayın Tarihi:** 4.03.2024 **Revizyon No/Tarihi:** 00/...

5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu çerçevesinde, bu DEB elektronik imza ile imzalanarak yayımlanmış olup, güncelliği elektronik ortamda "İKÇÜ Kalite Doküman Yönetim Sistemi (KDYS)" üzerinden takip edilmelidir.