

ATILIM ÜNİVERSİTESİ FİTNESS VE KARDİYO SALONU KULLANIM KURALLARI



Kişisel havlu kullanımı
zorunludur.



ATILIM
ÜNİVERSİTESİ

SPOR FAALİYETLERİ
MÜDÜRLÜĞÜ

Genel Kurallar

- Fitness ve kardiyo salonu yalnızca Atılım Üniversitesi öğrencileri, akademik ve idari personeli ve mezunları tarafından kullanılabilir.
- Salon içerisine dışarıdan misafir veya arkadaş getirilmesi yasaktır.
- Belirlenen kullanım saatlerine uyulması zorunludur.
- Salon görevlilerinin uyarı ve talimatlarına uyulması zorunludur. Kurallara uymayan kullanıcılar salondan çıkarılır.



Kıyafet ve Hijyen Kuralları

- Salona temiz spor ayakkabısı ve spor kıyafeti ile giriş zorunludur
- Spor ayakkabısı dışında terlik, sandalet veya günlük ayakkabılarla spor yapmak yasaktır.
- Spor sırasında kişisel havlu kullanılması zorunludur. Havlu kullanmayan kullanıcıların salonu kullanmasına izin verilmez.
- Terli şekilde ekipman kullanılmamalı, ekipman üzerine havlu serilmelidir.



Ekipman Kullanımı

- Egzersiz sonrası ağırlıklar ve ekipmanlar düzenli şekilde yerine bırakılmalıdır.
- Arızalı ekipmanlar kullanılmamalı ve salon görevlisine bildirilmelidir.
- Yoğun saatlerde kardiyo cihazları en fazla 30 dakika süreyle kullanılmalıdır.



ATILIM
ÜNİVERSİTESİ

SPOR FAALİYETLERİ
MÜDÜRLÜĞÜ

Salon Düzeni ve Davranış Kuralları

- Salonda yüksek sesle konuşmak, bağırarak veya kişisel müzik açmak yasaktır.
- Diğer sporcuların antrenmanını engelleyecek davranışlardan kaçınılmalıdır.
- Ağırlıkların sert bir şekilde yere bırakılması, ekipmanlara zarar verebileceği için yasaktır.
- Salonda uygunsuz kıyafetle veya kıyafetsiz antrenman yapmak yasaktır.
- Spor alanında yiyecek tüketimi yasaktır (su hariç).



ATILIM
ÜNİVERSİTESİ

SPOR FAALİYETLERİ
MÜDÜRLÜĞÜ

Kişisel Eşyalar

- Çantalar ve kişisel eşyalar soyunma dolaplarında bırakılmalıdır.
- Salon içerisine çanta, mont vb. eşyaların bırakılması yasaktır.
- Kaybolan veya zarar gören kişisel eşyalardan salon yönetimi sorumlu değildir.



ÖNEMLİ

- Kurallara uymayan kullanıcılar öncelikle salon görevlileri tarafından sözlü olarak uyarılır.
- Kuralları ihlal etmeye devam eden kullanıcıların spor salonunu terk etmeleri talep edilir.
- Yapılan uyarılara rağmen salonu terk etmeyen veya kuralları ihlal etmeye devam eden kullanıcılar hakkında gerekli idari işlemler uygulanır.



General Rules

- The fitness and cardio hall may only be used by Atılım University students and academic/administrative staff.
- Bringing guests or friends from outside into the hall is strictly prohibited.
- Users must comply with the designated usage hours of the hall.
- All users must follow the instructions and warnings of the hall staff. Users who do not comply with the rules will be asked to leave the hall.



Clothing and Hygiene Rules

- Entry to the hall is only allowed with clean sports shoes and sportswear.
- Exercising with slippers, sandals, or daily shoes instead of sports shoes is prohibited.
- Personal towels must be used during workouts. Users without a towel will not be allowed to use the hall.
- Equipment should not be used while excessively sweaty, and a towel must be placed on equipment during use.



Equipment Use

- After exercising, weights and equipment must be returned to their proper places.
- Faulty equipment must not be used and should be reported to the hall staff.
- During peak hours, cardio machines may be used for a maximum of 30 minutes.



ATILIM
ÜNİVERSİTESİ

SPOR FAALİYETLERİ
MÜDÜRLÜĞÜ

Hall Order and Behavioral Rules

- Speaking loudly, shouting, or playing personal music in the hall is prohibited.
- Behaviors that disturb or interrupt other users' workouts must be avoided.
- Dropping weights heavily on the floor is prohibited as it may damage the equipment.
- Working out without appropriate clothing or shirtless is not allowed.
- Food consumption is prohibited in the sports area (except water).



ATILIM
ÜNİVERSİTESİ

SPOR FAALİYETLERİ
MÜDÜRLÜĞÜ

Personal Belongings

- Bags and personal belongings must be left in the locker rooms.
- Leaving bags, coats, or similar items inside the hall is prohibited.
- The hall management is not responsible for lost or damaged personal belongings.



ATILIM
ÜNİVERSİTESİ

SPOR FAALİYETLERİ
MÜDÜRLÜĞÜ



IMPORTANT

- Users who violate the rules will first receive a verbal warning from the hall staff.
- Users who continue to violate the rules will be asked to leave the gym.
- If users refuse to leave or continue violating the rules despite warnings, necessary administrative actions will be taken.



ATILIM
ÜNİVERSİTESİ

SPOR FAALİYETLERİ
MÜDÜRLÜĞÜ