**SPOR HİZMETLERİ MÜDÜRLÜĞÜ**

**Yarı Olimpik Kapalı Yüzme Havuzu**

**SPOR HİZMETLERİ MÜDÜRLÜĞÜ**

**YÜZME HAVUZU KULLANIM KURALLARI**

**HAVUZA GİRMEDEN ÖNCE DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN KURALLAR**

* Yüzme havuzunun derinliği 2.20 m, çalışma havuzunun derinliği 1.40 m’dir.
* Havuza girmeden en az 1 saat önce yemek yiyiniz.
* Havuza girmeden önce lütfen tuvalete gidiniz.
* Ayak temizliği başta olmak üzere 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 mayo giymek zorundadır. Yüzme amaçlı üretilmiş malzemeler dışında kot pantolon, futbol şortu vb. giyecekler 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.
* 5 yaş altı çocukların velilerinin yanında olsa da havuza girmesi yasaktır.
* Deniz malzemelerinin (deniz topu, deniz yatağı, can simidi, kolluk vb.) havuza sokulması yasaktır.

**HAVUZU KULLANIRKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN KURALLAR**

* Havuz çevresinde koşmak, itişmek çevredekileri rahatsız edecek şekilde havuza atlamak kesinlikle yasaktır.
* Havuza yabancı cisim atmayınız.
* Kulvarların üstüne oturmayınız, kulvarlara bastırmayınız.
* Havuzun çevresinde oturmayınız. 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.

**SPOR HİZMETLERİ MÜDÜRLÜĞÜ**

**GENEL KURALLAR**

* 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.
* Havuzda sorun olabilecek bir sağlık problemi olanların havuza girmeden önce

görevli can kurtaranlara durumlarını bildirmeleri gerekmektedir.

* Kullanıcıların, havuz içerisinde ve çevresinde kullandıkları malzemelerde meydana

getirecekleri hasardan kendileri sorumludurlar ve meydana gelecek maddi zararı

karşılamakla yükümlüdürler.

* Tesislerimizde personel ve öğrenci kullanıcıların ücretleri kimlik kartlarından tahsil edilmektedir. Bu nedenle kimlik kartlarınızda yeterli miktarda ücret bulunmasına dikkat ediniz.
* Tesis kullanımları hakkında daha fazla bilgi almak için; “**0456 233 12 56**” numaralı telefonu arayabilirsiniz.

**SPOR HİZMETLERİ MÜDÜRLÜĞÜ**

**FİTNESS SALONU KURALLARI**

**Söz konusu kurallar, sizlerin sağlıklı, rahat ve nezih bir ortamda spor yapabilmeniz 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 bildiriniz.
* Fitness / kondisyon salonuna su ve enerji içecekleri dışında herhangi bir şey getirmeyiniz.
* ***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.

**SPOR HİZMETLERİ MÜDÜRLÜĞÜ**  
**SAUNA KULLANIM KURALLARI**

* Saunalar pazartesi günleri hariç (genel bakım nedeni ile ) haftanın diğer günleri kullanıcıların talep ettiği saat aralıklarında açık tutulacaktır.
* Sauna kullanım sıcaklığı maksimum 60 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 kovadaki sudan az miktarda kepçeyle alınıp, kızgın soba taşlarına dökülerek nem artırılır.
* Sauna kullanımının ardından 20 dk kadar istirahat edilir. Önce sıcak su ile daha sonra da soğuk su ile ( cilt gözeneklerini kapatmak amaca ile ) duş alınmalı ve vücut tamamen soğuduktan sonra giyinilmelidir.
* Sauna kullanım öncesinde, vücudun tuz ve su kaybını önlemek için bol sıvı alınmalı, hafif ve tuzlu gıdalar tüketilmelidir.
* 16 yaşından küçüklerin yanlarında ebeveynleri olmadan saunayı kullanmaları yasaktır.
* Kullanıcılar kurallara uymakla yükümlüdürler. Saunaları kullanan kullanıcılar yazılı maddeleri kabul etmiş sayılır. Kurallara uyulmaması halinde oluşabilecek zararlardan havuz yönetimi sorumlu tutulamaz.

**AŞAĞIDAKİ DURUMLARDA SAUNAYA GİRİLMEMELİDİR**

* Saunaya yemek yedikten en az 2 saat sonra girilmelidir.
* Yüksek tansiyon, astım, kalp rahatsızlığı, kan dolaşımı bozuklukları, şeker ve sara gibi kronik hastalıkları olanların saunayı kullanması uygun değildir.
* Antibiyotik, sakinleştirici, uyarıcı veya metabolizma hızlandırıcı etkisi olan ilaç alındığında sauna kullanılmamalıdır.
* Alkol ve uyuşturucu etkisi olan ilaçlar alındığında sauna kullanılmamalıdır.
* Baş dönmesi, göz kararması, bulantı, aşırı ısıdan rahatsız olma veya nabzın aşırı hızlanması durumlarında sauna derhal terk edilmelidir.
* Hamile olanlar, doktora danışmadan saunayı kullanmamalıdır.