



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

KAYIT TARİHİ		KAYIT NO		FOTOĞRAF
SOYADI				
ADI				
DOĞUM YERİ				
DOĞUM TARİHİ				
BABA ADI				
ANNE ADI				
GRUBU				
CİNSİYETİ	<input type="checkbox"/> BAY	<input type="checkbox"/> BAYAN		
MESLEĞİ				
EV ADRESİ		İŞ ADRESİ		
TELEFON	EV	İŞ	GSM	
ÖĞRENCİ İSE OKULU		İSTENİLEN BELGELER		
		1- Kimlik Fotokopisi 2- 1 Adet Vesikalık Resim 3- Durum Bildirir Belgesi(Şehit - Gazi Yakını, Öğrenci Belgesi vs.)		
KAN GRUBU		SAĞLIK RAPORU		
		Velisi bulunduğum oğlum/kızım Havuzu Kullanmasını Ve Spor Yapmasını Engelleyecek Herhangi Bir Sağlık Sorunu Yoktur.		
MUVAFAKATNAME		VELİSİ		
Velisi bulunduğum oğlum/kızım..... Aksaray Üniversitesi Yarı Olimpik Yüzme Havuzu, Fitness Tesislerinde çalışmalarına muvafakatimce izin verilmiştir.		Velisi		
VELİSİ		ADI SOYADI		
ADI SOYADI				
ADRESİ		ADRESİ		
İMZASI		İMZASI		

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.
- 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 ağızındaki 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 zararları karşılamakla yükümlüdürler.
- 60 ayı doldurmamış çocuklar hiçbir şekilde havuza alınmazlar.
- **Her kullanıcı havuza girdiğinde bu kurallara uymayı kabul etmiştir. Uymayanların üyelikleri iptal edilir.**
- **Kuralların uygulatıcısı ve havuz çevresindeki yetkili; Cankurtarandır.**
- **Her kullanıcı cankurtaranın ikazına uymak zorundadır.**

Fitness Salonu Kuralları

- 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 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 dönmelerini 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, dumbell ve plakaları zemine atmayınız.

Sauna Kullanım Kuralları

- Saunalar pazartesi günleri hariç (genel bakım nedeni ile) haftanın diğer günleri açık tutulacaktır.
- Sauna kullanım sıcaklığı maksimum 80 derecedir.
- 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 kovanın 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.

Kullanıcı veya Velisi

Adı-Soyadı:

Tarih :

İmza :