

///B-FITNESS/// Kuralları

///B-FITNESS/// Rules

- 1 Spor yaparken sorun yaratabilecek bir sağlık problemi olanların doktora danışmaları, kullanım alanına girmeden önce görevli eğitmenlere durumlarını bildirmeleri ve görüş almaları gerekmektedir.**
Those who have a health problem that may cause problems while doing sports should be advised to consult a doctor, inform the trainers in charge of their conditions and get their opinions before doing exercises.
- 2 Spor salonu 09.00 – 19.00 saatleri arasında öğrencilerimiz ile akademik ve idari personelimizin kullanımına açıktır. Spor salonunun çalışma saatlerine uyulması zorunludur.**
The gym is open for the use of our students and academic & administrative staff between 09.00 AM – 07.00 PM. It is obligatory to comply with the working hours of the gym.
- 3 Spor salonuna spor kıyafeti ve temiz spor ayakkabı ile girilmesi gerekmektedir.**
Make sure you wear proper sports clothes and clean sports shoes in the gym.
- 4 Spor ayakkabısı kullanmayan fitness salonuna alınmayacaktır.**
Those who do not wear sports shoes will not be admitted to the fitness centre.
- 5 Spor esnasında ter havlusu bulundurulması zorunludur.**
Always have a sweat towel with you during sports.
- 6 Terliken oturulan veya yaslanılan alanın havlu serilerek kullanılması gerekmektedir.**
When sweaty, please lay your towel on the area where you sit or lean on.
- 7 Salondaki ekipmanları amaç dışı kullanmak, asılmak, sallanmak tehlikeli ve yasaktır.**
It is dangerous and forbidden to use the equipment in the gym for any other purposes than they are intended to be used. Please do not hang or swing on them.
- 8 Serbest ağırlıklarla çalışmalar sırasında özel dikkat harcanarak; diğer çalışanlara tehlike yaratacak hareketler yapılmamalıdır. Çalışmalar sadece platform üzerinde yapılmalı, ağırlıklar yere atılmamalı, zemine bırakılarak indirilmelidir.**
Please take special care when working with free weights. Do not make any movements that may pose a danger to people around you. Do your exercise only on the platform intended for it and do not lower the weights by throwing them on the ground, instead lower them by letting go.
- 9 Salona ve içindeki malzemelere hasar verenler, bu hasarı karşılamakla yükümlüdür.**
Those who cause damage to the gym and the materials inside are obliged to compensate for this damage.
- 10 Salonda sigara içilmesi, yiyecek, alkolü ve alkolsüz içecek (su ve sporcu içecekleri hariç) tüketilmesi ve sakız çiğnenmesi yasaktır.**
Smoking, consuming of food, alcoholic and non-alcoholic beverages (except water and sports drinks) and chewing gum are not allowed in the gym.
- 11 Kullanılan su şişeleri ve pet bardaklar salonda bırakılmamalıdır.**
Please do not leave used water bottles and plastic glasses in the gym.
- 12 Aletlerde çıplak ayak ve vücudun üst kısmı açık şekilde çalışılması, terlik kullanılması yasaktır.**
Please do not use the gym equipment bare feet, with slippers and keep your top on while using them.
- 13 Çalışma sırasında doğru ağırlıklar seçilmeli, bilinmiyorsa görevli eğitmenden yardım alınmalıdır.**
The right type and amount of weights should be chosen during your workout, if in doubt, please ask for assistance from the person in charge.
- 14 Görevlilerin uyarıları dikkate alınmalı ve tartışma ortamı yaratılmamalıdır.**
Please pay attention to the warnings made by the officials and avoid creating arguments.
- 15 Bireysel çalışmalarla ilgili oluşabilecek sağlık sorunları kişilerin kendi sorumluluklarındadır.**
Any health problems that may occur related to individual studies are the responsibility of individuals.