|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **C:\Users\PC\Desktop\Kalite Koordinatörlüğü15012020\kalite Koordinatörlüğü\Kalite Komisyonu\2016 Yılı Çalışmaları\logo_renkli.jpg** | T.C. AKSARAY ÜNİVERSİTESİYARI OLİMPİK KAPALI YÜZME HAVUZUÜYE KAYIT VE SAĞLIK BEYAN FORMU | Doküman No | HSYS-FRM-008 |
| İlk Yayın Tarihi | 17.01.2022 |
| Revizyon Tarihi | - |
| Revizyon No | 00 |
| Sayfa No | 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **KAYIT** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **TARİHİ** |  |  |  |  | **KAYIT NO** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **SOYADI** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ADI** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **DOĞUM YERİ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **FOTOĞRAF** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **DOĞUM** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **TARİHİ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **BABA ADI** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ANNE ADI** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **GRUBU** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **CİNSİYETİ** |  |  | **BAY** |  |  | **BAYAN** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **MESLEĞİ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **EV ADRESİ** |  |  |  |  | **İŞ ADRESİ** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **TELEFON** |  |  |  | **GSM:** |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ÖĞRENCİ İSE OKULU** |  |  |  | **İSTENİLEN BELGELER** |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **1-Kimlik Fotokopisi** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **2-1 Adet Vesikalık Fotograf** |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **3-Durum Bildirir Belgesi(Şehit-Gazi** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **Yakını,Öğrenci Belgesi vs.)** |  |
|  | **KAN GRUBU** |  |  |  |  |  |  |  |



**SAĞLIK BEYANI**

**YÜZME HAVUZUNU, SAUNA VE FİTNESS KULLANMAMI VE SPOR YAPMAMI ENGELLEYECEK HERHANGİ BİR SAĞLIK SORUNUM**

**BULUNMADIĞINI BEYAN EDERİM.**

**ADI SOYADI**

**İMZA TARİH**

**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.
* Yetişkin, öğretmen veya cankurtaranın bireysel gözetimi olmaksızın 16 yaş altındaki çocuklar tek başlarına havuza giremezler. 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 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.
* 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 zararı karşılamakla yükümlüdürler.
* *Her kullanıcı havuza girdiğinde bu kurallara uymayı kabul etmiştir.*
* *Kuralların uygulatıcısı ve havuz çevresindeki yetkili; Cankurtarandır.*
* *Her kullanıcı cankurtaranın ikazına uymak zorundadır*

**Kullanıcı veya Velisi**

**Adı-Soyadı:**

**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 bildiriniz.
* 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 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.

**Sauna Kullanım Kuralları**

* Saunalar pazartesi günleri hariç (genel bakım nedeni ile ) haftanın diğer günleri kullanıcıların talep ettiği saat aralıklarında açık tutulacaktır.
* Sauna kullanım sıcaklığı maksimum 80 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 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.

**Tarih** **:**

**İmza** **:**