

 BAKIRÇAY ÜNİVERSİTESİ	T.C. İZMİR BAKIRÇAY ÜNİVERSİTESİ [@birimadi]	
	[@dokumanadi]	Dok. No: [@dokumanno]
		İlk Yayın Tar.: [@yayintar]
		Rev. No/Tar.: [@revizyon]
		Sayfa 1 / 2

1. AMAÇ

Bu Talimatın amacı, İzmir Bakırçay Üniversitesi'nde görevli akademik ve idari personel ile öğrencilerin tesisleri aktif ve alana uygun şekilde kullanılmasını sağlamaktır.

2. DAYANAK

Bu Talimat, TS EN ISO 9001:2015 Kalite Yönetim Sistemi Standardının 7.5'inci maddesine dayanılarak hazırlanmıştır.

3. SORUMLULUK

Bu talimatın hazırlanması, revize edilmesi ve yenilenmesi sorumluluğu Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığına aittir. Talimatın uygulanmasından; Üniversitenin kurum organizasyon şemasında tanımlanan ve tamamı talimat kapsamında yer alan birimlerin yöneticileri, süreç sahip ve sorumluları, Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığına ve Üniversitenin tüm çalışanları sorumludur.

4. TANIMLAR VE KISALTMALAR

- **Üniversite:** İzmir Bakırçay Üniversitesi,
- **Rektör:** İzmir Bakırçay Üniversitesi Rektörünü,
- **Senato:** İzmir Bakırçay Üniversitesi Senatosunu,
- **Yönetim Kurulu:** İzmir Bakırçay Üniversitesi Yönetim Kurulunu,
- **Daire Başkanlığı:** Sağlık, Kültür ve Spor Dairesi Başkanlığını,
- **Şube Müdürlüğü:** İzmir Bakırçay Üniversitesi Sağlık-Kültür ve Spor Daire Başkanlığı, Spor Şube Müdürlüğünü,
- **Tesis Sorumlusu:** İlgili spor tesisinden sorumlu görevliyi
- **Tesisler:** İzmir Bakırçay Üniversitesi Spor Tesislerini, ifade eder.

5. TALİMAT DETAYI

1. Bu talimat sağlıklı yaşam merkezi kullanımına ilişkin hususları içerir.
2. Bu alanın yönetiminden Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı sorumludur.
3. Salona girerken mutlaka jurnale kaydınızı yapınız/yaptırınız.
4. Salonda temiz spor ayakkabısı ve spor kıyafeti kullanınız.
5. Salona terlik, atlet, dışarıda kullanılan spor ayakkabısı, ıslak kıyafet ile girmeyiniz.
6. Spor esnasında yanınızda mutlaka ter havlusu bulundurunuz.
7. Terliyken oturduğunuz veya yaslandığınız alanı, havlunuzu sererek kullanınız.
8. Salondaki tüm çalışmalarınızı, eğitmenlerin rehberliğinde ve bilgisi dahilinde planlayarak yapınız.
9. Serbest ağırlıklarla çalışmalar sırasında özel dikkat harcayınız: diğer çalışanlara tehlike yaratacak hareketler yapmayınız, çalışmalarınızı sadece platform üzerinde yapınız, ağırlıkları yere atarak indirmeyiniz, bırakarak indiriniz.

HAZIRLAYAN	KONTROL EDEN	ONAYLAYAN
[@hazirlayanimza]	[@kontrol edenimza]	[@onaylayanimza]

 BAKIRÇAY ÜNİVERSİTESİ	T.C. İZMİR BAKIRÇAY ÜNİVERSİTESİ [@birimadi]	
	[@dokumanadi]	Dok. No: [@dokumanno]
		İlk Yayın Tar.: [@yayintar]
		Rev. No/Tar.: [@revizyon]
		Sayfa 2 / 2

10. Çalışmalarınızı temel ağırlık çalışma prensiplerinize uyarak yapınız. Bilinçsiz, programsız çalışma yapmayınız, yük altında nefes tutmayınız, bel ve eklemlerinize yük bindirmeyiniz.
11. Çalışma esnasında karşılaşılabileceğiniz, her türlü sorunlarınızla ilgili salon sorumlularından yardım isteyiniz.
12. Koşu bantlarını, sıra bekleyenler olduğu zamanlarda 30 dakikalık süreyi aşmayınız. Kardiyo makinelerini 5 dakikadan fazla meşgul etmeyiniz.
13. Salonda sessiz olunuz, yüksek sesle konuşmayınız, tüm ekipmanları kullanım sonrası düzenli bir şekilde yerlerine bırakınız.
14. Spor çantalarınızı soyunma odalarında bırakınız, salona getirmeyiniz.
15. Üye, seansa arkadaşlarıyla gelemes veya eğitmenen arkadaşlarının seans sırasında salonda bulunmasını talep edemez.
16. Salonda su dışında yiyecek ve içecek tüketilmesi yasaktır.
17. Salon içerisinde sigara içilmesi kesinlikle yasaktır.
18. Salon çalışma saatlerine uyulmalıdır.
19. Bireysel çalışmalarla ilgili oluşabilecek sağlık sorunları kişilerin kendi sorumluluklarındadır. Salon kullanımı sırasında üyelerin sağlık kontrollerini yaptırmadıkları için oluşabilecek tüm sorunların sorumluluğu kendilerine aittir.
20. Kıymetli eşyalarınızı ve paranızı soyunma odalarında bırakmayınız. Kurumumuz çalınan veya kaybolan eşyalarınızdan sorumlu değildir.
21. Tesisler; ‘İzmir Bakırçay Üniversitesi Spor Tesisleri İşletme Yönergesi’ kapsamında işletilmekte ve bu kapsamda Dire Başkanlığı her türlü değişiklik yapma hakkını saklı tutmaktadır.

6. İLGİLİ DÖKÜMANLAR

- EK-A: Sağlık Beyan Formu
- EK-B: Kişisel Sağlık Bilgi Formu

HAZIRLAYAN	KONTROL EDEN	ONAYLAYAN
[@hazirlayanimza]	[@kontrol edenimza]	[@onaylayanimza]