

## نکات الزامی جهت رعایت در اماکن ورزشی دانشگاه الزهرا<sup>س</sup>

۱. به همراه داشتن کارت عضویت
۲. عدم جابه‌جایی و کنسل نمودن کلاس پس از ثبت نام
۳. عدم استفاده از موبایل در مکان‌های ورزشی
۴. استفاده از کفش ورزشی تمیز و مناسب در سالن ورزشی (استفاده از کفش ورزشی استفاده شده در خارج از سالن ممنوع می‌باشد).
۵. استفاده از خوشبوکننده‌های بدن برای کنترل بوی بدن
۶. تمیز بودن بدن و لباس حین تمرین
۷. استفاده از لباس‌های تمیز و مناسب رشته ورزشی (لباس پلاستیکی از تبادل هوا جلوگیری می‌کند).
۸. عدم استفاده از لباس‌های معمول و روزانه برای ورزش
۹. استفاده از جوراب‌های نخی مناسب ورزش
۱۰. شستن لباس و جوراب‌های ورزشی بعد از هر جلسه تمرین
۱۱. رعایت بهداشت و شستن بدن بعد از هر جلسه تمرین
۱۲. استفاده از بطری آب شخصی در کلاس‌های ورزشی
۱۳. به همراه داشتن حوله یا ملحفه تمیز به عنوان زیرانداز
۱۴. عدم حضور در کلاس به هنگام ابتلا به هر نوع بیماری (به ویژه بیماری‌های واگیردار)
۱۵. عدم ادامه فعالیت ورزشی در صورت احساس تهوع، سرگیجه یا دردهای شدید و اطلاع به مربی یا مسئولین در اسرع وقت
۱۶. تردد در کلاس‌های ورزشی خوابگاه طبق مقررات (حداکثر زمان مجاز جهت تردد در خوابگاه ۱۵ دقیقه قبل و بعد برگزاری کلاس و منحصر در مسیر سالن ورزش واقع در گلستان ۶ می‌باشد)

معاونت دانشجویی - مدیریت تربیت بدنی دانشگاه الزهرا<sup>س</sup>

تلفن: ۸۵۶۹۲۶۸۵ - ۸۵۶۹۲۷۷۳

آدرس سایت: <http://sportoffice.alzahra.ac.ir>