

國立北港高級中學

樂活健身房使用規範

107.09.03 訂定

108.02.11 校務會議通過

108.06.24 行政會報修訂

108.06.28 校務會議通過

- 一、為使各位長久使用本活動空間，校外使用者須購買使用卷並於開放時間至體育器材室辦理使用登記。
- 二、校外使用者為本校退休人員、校友會、家長會及文教基金會等，以學期為單位繳交新臺幣 300 元得以使用，使用原則同校內同仁方式。
- 三、本校教職同仁得免費使用，但僅限於開放時間使用，如遇體育課程、社團、校隊訓練，請先以體育課程、社團、校隊訓練為優先使用。
- 四、入場請更換室內運動鞋並且用濕抹布清理鞋底後方得入場。使用者必須穿著適當運動服，並請攜帶毛巾，禁止赤腳、穿著拖鞋、涼鞋等不適當服裝或上半身打赤膊者。
- 五、本館以本校體育課、社團、校隊訓練為主，對外開放時間以每學期對外開放時間表為主(特殊狀況如颱風天、考試日、停班課及寒暑假將另行公告通知)。
- 六、為了安全起見，使用健身房請結伴同行，本場所需同時有 2(含)人以上始得開放使用；另未滿 15 歲之孩童請勿進入，使用者亦勿將幼兒留置本場地，以免發生危險。
- 七、健身房使用者必須自行確保身體狀況良好，負責個人安全。
- 八、請先了解各項器材使用方法，並做足暖身運動，減少個人傷害與器材損壞。
- 九、重量訓練時，請輕放所持的重量鐵塊；使用完畢時，需將啞鈴、鐵片等歸位。
- 十、在尖峰時段使用心肺器材，如飛輪、跑步機、登階機等，以 30 分鐘為限。
- 十一、重量訓練時，請勿長時間佔用機器，並與同好一起分享、輪流使用。
- 十二、使用器材後，請主動擦拭器材上留下的汗漬。
- 十三、本館嚴禁飲食，亦不得攜帶飲料，純水水瓶請放置置物櫃。
- 十四、請尊重其他使用者，切勿喧嘩、高談闊論或干擾他人之行為。如個人在運動中所發聲、喊叫行為，以不影響他人為前提。
- 十五、請依現場教練指導，按正常程序使用各項器材，有任何疑問請主動洽詢體育教師，避免器材撞擊聲響，共同維護現場安全及設備。
- 十六、使用者請勿攜帶貴重物品，若有遺失情事發生，恕不負保管責任。
- 十七、使用者若不當使用致器材損害，應照價賠償（若使用前已發現器材損壞，請立即告知管理人員，以釐清責任）。
- 十八、體育課使用過後，各班須派六名學生整理場地及器材。
- 十九、未經同意或不當使用本教室器材設備，如發生意外事故，一概不負責。
- 二十、校外團體借用須依學校場地租借辦法收費使用，單次最多人數限 20 人。
- 二十一、如有未盡事宜，本校將另行公告之。