

東南科技大學體適能健身中心使用管理實施辦法

110年8月26日110學年度第1學期第1次體育室室務會議修訂

111年2月14日110學年度第2學期第1次體育室室務會議修訂

第一條 依本校之規定並有效管理本校體適能中心之設施，養成大眾良好運動習慣、營造健康校園環境及提昇大學公共性，特訂定東南科技大學體適能健身中心使用管理實施辦法(以下簡稱本實施辦法)。

第二條 本實施辦法所稱之體適能健身中心，包括健身房及其附屬設備。

第三條 體適能健身中心除供本校教職員工生使用外，收費時段亦開放校外人士使用。

第四條 體適能健身中心開放時間配置服務人員一名。

第五條 體適能健身中心開放時間及設備維護與清潔費收取方式，由總務處另訂之。

第六條 下列情形者，管理單位有權不給予進入體適能健身中心。

- (一) 冒用他人證件者。
- (二) 酗酒者。
- (三) 精神狀況不佳者。
- (四) 未滿16歲之孩童。

第七條 體適能健身中心使用規定及注意事項：

- (一) 為維護使用者權益，請愛惜使用健身設備，並詳讀使用規定及注意事項。如違反規定及注意事項而發生意外時，本校恕不負責。
- (二) 個人證件及收費晶片卡限借用者本人使用，嚴禁冒用及轉借他人使用。
- (三) 進入體適能健身中心必須穿著適當運動服、運動鞋，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。
- (四) 嚴禁私人教學。
- (五) 身心狀況不佳者，請適當使用各項健身設備並斟酌個人自身能力、身體狀況及健康情形，操作設備器材，不做不當之運動或從事其體力無法負荷之活動，以維護個人安全；操作過程中身體有任何

不適，請立即停止運動，並告知場館服務人員。

- (六) 不可攜帶違禁品或危險物品進入體適能中心。個人隨身物品請放於置物櫃，貴重物品請自行保管，本校不受委託保管及遺失賠償責任。
- (七) 活動前請先了解各項運動器材的使用方法，並做足暖身運動，減少個人傷害與器材損壞。
- (八) 嚴禁賭博、吸菸、喝酒、嚼口香糖、吃檳榔；並不得攜帶飲料、食品入場(礦泉水及運動飲料除外並請小心飲用)。
- (九) 為了安全起見，家長勿將幼兒留置本場地，以免發生危險。
- (十) 患有心臟病、高血壓、氣喘、懷孕者或有任何不適合運動之相關疾病及酒後請勿進入使用。
- (十一) 使用重量訓練器材時，請輕放所持的重量鐵塊；使用完畢時，需將啞鈴、槓片等歸回原位。
- (十二) 在尖峰時段使用心肺器材，如飛輪腳踏車、電腦跑步機、電腦登階機、橢圓形心肺交叉訓練機…等，以 25 分鐘為限，如無他人排隊等待方得繼續使用。
- (十三) 重量訓練組與組間休息請起身，請勿長時間佔用器材，並與同好一起分享、輪流使用。
- (十四) 使用器材後，請主動擦拭器材上留下的汗漬。
- (十五) 請尊重其他使用者，健身房內嚴禁喧嘩、奔跑及嬉鬧以維護自身及現場安全，切勿高談闊論或干擾他人之行為。如個人在運動中所發聲行為，以不影響他人為前提。
- (十六) 禁止攜帶寵物進入，法規另有規定者，不在此限。
- (十七) 健身房內設施與器材，請愛惜使用；燈光、音響等電器設備未經同意不得搬動或開啟；若有破壞之行為及不當使用致器材損害，經查屬實，必須照價賠償。
- (十八) 非經同意，嚴禁使用手機、相機或電腦等設備進行偷窺、拍照、錄影、或攝影等妨害他人隱私之行為，違反者逕送警察(司法)單位處理。
- (十九) 使用健身房時如發現有任何硬體損壞或可能導致傷害之情形

時，應立刻暫停使用，並通知場館服務人員。

(二十) 未能遵守以上使用規定及注意事項者，場館服務人員得要求使用者停止使用本健身房設施。

(二十一) 本健身房設備因保養或維修因素而有暫停使用之可能，請留意設備維修公告。

第八條 本實施辦法如有未盡事宜，悉依本校相關規定辦理。

第九條 本實施辦法經體育室室務會議通過，陳請校長核定後公布實施，修正時亦同。