

# 東南科技大學體適能健身中心

## 使用須知(校內教職員生)

- 1、為提供使用者一個安全、專業、高品質的環境及保障每位使用者的權益，體適能健身中心（以下簡稱本中心）制定「東南科技大學體適能健身中心使用須知」。
- 2、開放時間：
  - (1) 周一至周五，下午 15:30~17:00，僅限本校教職員工生免費使用。
  - (2) 清潔維護費收費時段：周一至周五，下午 17:30~20:30
    - 甲、月繳新臺幣 400 元，當月不限次數。
    - 乙、一學期新臺幣 1,100 元(開學至期末結束共 18 週)，當期不限次數。
  - (3) 寒暑假期間不開放。
  - (4) 遇特殊情況體育室得依狀況隨時調整開放時間。
- 3、收費暨門禁方式：
  - (1) 中山樓三樓出納組完成繳費手續後，持繳費憑證向本中心服務台窗口辦理資料登錄。
  - (2) 本中心門禁採晶片卡感應方式入場，入場前須至服務台窗口，以本人證件(身分證、駕照、健保卡、本校服務證或本校學生證)借用晶片卡。
  - (3) 一個人限用一張證件換一張晶片卡，禁止轉借他人使用。
  - (4) 使用完畢離場，應繳回晶片卡並換回證件。未繳回晶片卡者，收取每日最高費用新臺幣 160 元整。遺失或損壞晶片卡，收取每日最高費用新臺幣 160 元，另收取晶片卡工本費用新臺幣 200 元整。
- 4、本中心使用規定及注意事項：
  - (1) 為維護使用者權益，請愛惜使用設備，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，本中心恕不負責。
  - (2) 嚴禁冒用及轉借他人卡片入場。
  - (3) 入場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。
  - (4) 嚴禁私人教學行為。
  - (5) 身心狀況不佳者，請適當使用各項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，並告知服務人員。
  - (6) 不可攜帶違禁品或危險物品進入本中心。個人隨身物品請放於置物櫃，貴重物品請自行保管，本中心不負保管及遺失損壞賠償責任。
  - (7) 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。
  - (8) 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)。
  - (9) 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。
  - (10) 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。

- (11) 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，請勿長時間佔用器材。
- (12) 使用器材後，請主動擦拭器材上留下的汗漬。
- (13) 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。
- (14) 禁止攜帶寵物進入，法規另有規定者，不在此限。
- (15) 請愛惜使用設施與器材；燈光、音響等電器設備未經同意不得搬動或開啟；若有破壞行為及不當使用致器材損害，經查屬實，必須照價賠償。
- (16) 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。
- (17) 發現有任何設備損壞或可能導致傷害之情形時，應立刻暫停使用，並通知服務人員。
- (18) 未滿 16 歲之孩童，禁止進入本中心。
- (19) 未能遵守以上使用規定及注意事項者，服務人員得要求使用者停止使用本中心設施。
- (20) 本中心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。
- (21) 本須知如有未盡事宜，悉依本校相關規定辦理。
- (22) 本人同意提供個人資料做為門禁管理核對時使用。

本人已詳細閱讀上述使用規定及充分了解內容，並會遵守上述之規定。

聯絡地址：

連絡電話：

本人簽字：