

## 國立臺南護理專科學校健身教室使用規範

1. 本場地除體育課教學使用外，另供健身教室會員運動健身訓練使用。
2. 為顧及安全，非健身教室會員禁止進入。
3. 本場地使用時間：每週一至週四下午 17:15 至 18:30。
4. 進場者請穿著運動服、運動鞋，禁止赤膊及穿著拖鞋，違者嚴禁入場。
5. 嚴禁在場內飲食及抽菸，並保持整潔。
6. 進場者須聽從場內安全指導員指示。
7. 非體育課及課外使用時間未經核准進入使用者，依校規處分。
8. 跑步機單次使用時間以 20 分鐘為原則。
9. 使用者在運動前，若發現有器材損壞，請立即通知場內安全指導員。
10. 使用重訓器材時，請輕放，不得拋摔，並請遵從場內指導教師或指導員之指導，依正常使用程序使用；並於使用器材後，歸回原位。
11. 使用各項器材後，請擦拭流下來的汗水，勿造成下一位使用者困擾。
12. 使用時，若不依規定使用而發生意外，由使用者自行負責。造成機械損壞該使用者應照價賠償。
13. 館內運動時，應遵守場內各項規定，如不接受勸告，令其離場，或依校規懲處。
14. 健身教室內所播放之音樂及音量控制，一概由場內安全指導員負責。
15. 電源開關，非經場內安全指導員許可，不得擅自開關，以防危險及損壞。