

臺北醫學大學雙和校區健身中心管理細則

112年8月28日體育事務處處務會議新訂通過

- 第一條 本管理細則依本校「臺北醫學大學運動場館管理辦法」之第八條規定訂定之。
- 第二條 健身中心以教學、活動為主，設施包括心肺訓練區、重量訓練區、有氧訓練區、多功能運動區。
- 第三條 健身中心開放對象為本校教職員工生(含附屬醫院)、校友及校外人士。
- 第四條 健身中心開放時間：
- 一、學期間星期一至星期五 11：00-15：00、16：00-19：00（寒、暑假期間開放時段由體育處另行公告）。
 - 二、國定假日（含連續假期）不開放。
 - 三、臨時因故更改以體育事務處最新公告為準。
- 第五條 收費方式：詳如附件（臺北醫學大學運動設施管理維護費收費標準）。
- 第六條 凡進入本健身中心之使用人士，須遵守本健身中心之相關規定。
- 第七條 健身中心之管理規定如下：
- 一、場內禁止任何飲料及食物或寵物入場，並禁止吸菸及吃檳榔。
 - 二、請穿著運動服裝及運動鞋入內並攜帶毛巾，勿穿著拖鞋及打赤膊。
 - 三、飲酒後或健康狀況不佳者以及患有不適合激烈運動之疾病（心臟病、高血壓、氣喘等病、傳染性疾病之患者）~~請勿進入~~或懷孕者），請先洽詢醫師評估身體狀況後斟酌使用。
 - 四、使用槓鈴時請將安全扣、安全鎖上緊，以確保安全。使

用啞鈴、槓片等重物，請保持輕放勿將之重擊至地面，避免造成地板損壞，如有損毀須按價賠償。

- 五、個人使用啞鈴、槓片完後，請務必將之歸位，以方便下位使用者使用。
- 六、使用重訓器材前，務必先做暖身或緩和運動，使用器材後請將器材之汗水擦拭乾淨，使用自由重量器材請注意安全防護，必要時由 2 人偕同相互輔助或使用保護槓等。
- 七、若不明器材之操作程序，請詢問管理員或教練，避免運動傷害及損壞器材。
- 八、為確保安全及他人權益，請遵守各項規定，並聽從負責本中心相關人員之指導，如違反使用規定者，得由管理員、指導員予以驅離並禁止其使用權。若情節重大者，得依校規議處。
- 九、私人物品請自行妥善保管，為維護個人安全，未滿 15 歲之青少年，需有成人陪同進入健身中心使用。

第八條 本細則經本校體育事務處處務會議通過後實施，修正時亦同。