

臺北醫學大學信義校區健身中心管理細則

97 年 12 月 1 日學務處處務會議新訂通過

100 年 3 月 8 日學務處處務會議修正通過

101 年 7 月 27 日體育事務處處務會議修正通過

103 年 5 月 6 日體育事務處處務會議修正通過

105 年 5 月 24 日體育事務處處務會議修正通過

106 年 1 月 17 日體育事務處處務會議修正通過

108 年 1 月 15 日體育事務處處務會議修訂通過

112 年 9 月 13 日體育事務處處務會議修訂通過

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、伸展區。

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 14：00-21：00(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）~~一~~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，使用槓鈴器材請注意安全防護，中高強度必須由 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房使用。

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。