

國立嘉義大學重量訓練室管理規定

109年2月25日108學年度體育室第3次室務會議通過

109年4月7日108學年度第6次行政會議通過

一、為提升校園運動風氣，提供師生安全良好的運動空間，並有效管理重量訓練室，特依據本校場地設備提供使用管理要點訂定本規定。

二、重訓室需至少2人始得使用，開放對象依不同身分別，排定以下之優先順序進入使用。

(一)體育課上課使用。

(二)運動代表隊。

(三)本校全體教職員工生。

三、開放時間：

(一)本場地學期中開放時間：

1. 上班時間。

2. 夜間17：30~21：00。

3. 運動代表隊由教練向體育室申請使用。

(二)寒暑假期間僅上班時間開放。

(三)本場地因上課、運動代表隊集訓及天災、疫疾防護等特殊情況，實際開放時間仍以網路及現場公告為準。

(四)國定假期及連續假日依行政院人事行政總處公告，均不開放。

四、使用規範：

(一)須穿著運動服裝及運動鞋入場，場內禁止打赤膊、高聲喧嘩及隨地吐痰。

(二)請自行攜帶毛巾，於使用各項器材後，將汗水擦拭乾淨再歸回原位，以方便下一位使用。

(三)除飲用水以外，請勿攜帶其他飲料及食物進入重訓室。

(四)使用啞鈴或槓鈴請於規定區域使用，並輕放落地，勿造成聲響。

(五)場內設施及運動器材請依規定愛惜使用，如有人為惡意損壞得照價賠償。

- (六)使用器材設備時，請依個人身體狀況適量運動，勿逞強，以免發生危險。
- (七)使用器材設備時，有危險性重量訓練器材，若因使用不當致發生意外，由使用者自行負責。
- (八)禁止進行有影響安全或可能損毀場地設施之運動。
- (九)健康狀況不佳，患高血壓、心臟病等疾病，不宜激烈運動者，禁止使用本重訓室之設施，若因上述原因發生意外，自負責任。
- (十)體育課教師或運動代表隊教練於上課或訓練時，如發現器材毀損或有安全之虞，應請學生暫停使用該器材，並責成體育室儘速進行修繕。
- (十一)重訓室出入口設有監視器，器材切勿私自帶離，若情節嚴重將依法辦理。
- (十二)如違反使用規定，不服從管理單位勸導者，得停止其使用權，並依校內相關規定議處。

五、本規定經行政會議通過，陳請校長核定後實施。