

國立彰化女子高級中學重量訓練室使用及管理辦法

111年8月29日體育委員會討論通過

一、開放對象：學生運動代表隊(優先使用)、運動性社團及本校教職員工。

二、使用規定：

1. 健康狀況不佳者，患有心臟病、高血壓、氣喘病、傳染性疾病者及飲酒後，請勿使用本室器材(請做好自主健康管理)。
2. 使用器材，請穿著運動服裝、運動鞋及攜帶毛巾。
3. 運動前請先暖身避免運動傷害，並將您的運動用品袋放置物櫃。
4. 訓練室區域內禁止攜帶食物及飲料(除白開水外)入內。
5. 學生運動代表隊或運動性社團需在教練或帶隊教師指導下使用重訓器材。
6. 教職工使用重訓設備，必須衡量自身體能並瞭解訓練技能，若發生意外傷害，使用者須自負責任。
7. 使用後請將器材歸回原位，並請將器材上汗水擦拭乾淨。
8. 離開時請將個人物品帶走，請勿放置重量訓練室內。
9. 請確認窗戶及燈光已關閉，再離開並把門鎖上至體育組或訓育組歸還鑰匙。
10. 若未能遵守以上規則，體育組有權停止違反者使用權。

三、本辦法經體育委員會討論通過，經校長公布後實施，修正時亦同。