

國立員林農工運動代表隊使用健身房使用規範

89 學年第一學期體育教學研究會議通過
106 年 11 月 30 日教學研究會修正通過

- 一、運動代表隊員使用健身房必須經該隊教練認可，並向教練取得鎖匙開啟健身房大門方可啟用。同學未經認可不得自行開啟大門。
- 二、健身房使用時必須有老師或教練在場指導，並注意安全防護。臥舉之使用必須另有兩人進行保護工作，以防危險發生。
- 三、若同時有兩隊以上之運動代表隊進行健身房之使用，則教練間可協調至少留一位教練或老師，進行訓練管理維護安全。
- 四、使用完之槓片、啞鈴等器材要馬上歸回定位。
- 五、訓練完後隊長應檢視器材是否歸定位或損壞，向老師或教練報告並列入記錄，以利管理。
- 六、訓練完後隊長應檢視門窗、電燈、電扇是否關閉，向老師或教練報告並歸還鎖匙。
- 七、健身房開放使用時間，於每週一至週五放學後至下午六時止。若教練認為訓練需要，得依需要延長時間。
- 八、若非第七條之開放時間（例如週六或週日），而教練認為有必要啟用健身房進行訓練，應事先知會體育組長與健身房管理員。
- 九、各代表隊每週重量訓練時間，若有固定時間之安排，請各教練間互相協調，輪流使用時間，或由體育組長排定輪流使用時間。以同時使用不超過兩隊或四十人為原則。
- 十、進入健身房必須脫鞋，並不准攜帶任何飲料或零食入房食用。
- 十一、隨時保持健身房內之整潔。