**國立澎湖科技大學體適能運動中心使用須知**

一、為提供使用者一個安全、專業、高品質的環境及保障每位學員的權益，體適能運動中心（以下簡稱本中心）制定學員使用之各項作業規定，敬請所有學員遵守各項使用規定及須知。

二、當你計劃進行較多的身體活動時，為維護你個人健康及安全為由，應自行完成健康檢查及請醫師為你建議適合之運動項目，並主動告知體適能指導員以了解健康概況。

三、患有高血壓、糖尿病、心臟病、傳染病、飯後一小時內、血糖過低、酒後、嚴重睡眠不足時及其他任何身體不適時，須先告知體適能指導員，並在醫師允許之下才可使用本中心之各項器材。

四、學員應填寫個人基本資料、身體活動準備度問卷及使用須知以利管理。

五、若有邀約朋友來參觀本中心時，須由中心體適能指導員或服務人員帶領參觀，請勿自行帶領參觀。

**六、入場時需著運動服裝（嚴禁穿著牛仔褲、休閒褲、裙子）與運動鞋（休閒鞋、涼鞋及滑板鞋不算），請自行攜帶毛巾、飲用水。為維護中心之清潔及維護，嚴禁穿著挾帶砂土之室外球鞋入內，或未穿著乾淨之運動鞋使用本中心設施，並禁止赤足、赤膊。**

七、本中心嚴禁吸煙、嚼食口香糖、檳榔；並禁帶外食、飲料入內。

八、為維護所有學員之權益，請愛惜使用各項設備，有使用上問題時或對於操作有不了解的地方，請馬上請教體適能指導員，切勿擅自使用及操作，若不慎發生意外，本中心恕不負責。且若器材因人為使用不當，使用者應負賠償責任。

九、為維護良好的運動環境及個人衛生，運動時（完）應隨手擦拭汗水，使用重量訓練相關器材時，利用自行攜帶之毛巾鋪在與身體碰觸的訓練椅上，使用完畢請將器材歸位。

十、學員請勿攜帶貴重物品，若有遺失情事發生，本中心不負保管責任。

十一、不得在本中心內嬉戲，以維護自身及現場安全，也不得大聲喧嘩，干擾他人運動。使用者應遵守本中心之使用規定及使用須知，以尊重其他使用者。

十二、凡不接受現場體適能指導員、服務人員規勸，並造成公共安全之虞者，現場體適能指導員及服務人員有權暫停該會員當日使用本中心之權力，情節重大者，得取消其使用之資格，禁止申辦會員一年，已繳之費用概不退還。

十三、會員綁定之卡片不得轉借他人使用，及不得以任何理由要求保留、移轉、延期，發現除沒收使用證之外，並取消使用本中心之資格，禁止申辦會員一年。

十四、若有其他更改事項，本中心會另行告知。

十五、為維護你的權利及義務，請耐心及確實看完使用規定並簽章，以免影響你的權益。

※上述規定如有更改，以本中心公告為準。

***我已經詳細閱讀使用須知且充分了解內容，並會遵照中心之規定。***

**學員簽章：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**