



多用途活動室設施使用守則

1. 健身設施開放時間：
星期一至五：小息、午息及放學時段(下午四時至六時)。
2. 健身設施只提供給本校教職員及學生使用(必需有教師在場才能使用)。
3. 在使用者允許使用健身設施之前，必須完成觀看各項設施的使用示範影片。
4. 使用者應熟悉健身器材的操作，如有疑問，請尋求體育老師幫助。
5. 使用者必須先上網填妥 google form 作登記及明白使用守則，才能使用健身設施。
6. 使用者於使用多用途活動室時必須遵守〈多用途活動室設施使用守則〉。
7. 所有健身設施都以先到先得方式，不設預訂。
8. 多用途活動室於任何時間內只限最多十二名使用者同時於場地內使用設施。
9. 多用途活動室內不准飲食，使用者需保持室內整潔。
10. 使用者必須穿著合適的運動服裝及運動鞋，校方有權拒絕違反之使用者進場。
11. 凡患有高血壓、哮喘或心臟病或/及身體不適之人士，均建議暫停使用健身設施
12. 使用者應按年齡、性別、運動習慣及個人目標調較運動量。
13. 使用者運動前應做足夠熱身(10-15分鐘)。運動後亦應做鬆弛活動(10分鐘)。
14. 使用者若感到不適或痛楚，請立刻停止運動，並立刻通知在場體育老師。
15. 使用者請遠離擺動中之健身設施或器材。
16. 使用者不能改動健身設施或器材原有的位置。
17. 若有其他人正在等待，請將使用健身設施或器材的時間限制在 30 分鐘內。
18. 運動後，請將健身器材放回原處。
19. 使用後，請用消毒劑噴霧擦拭健身設施或器材。
20. 使用者須為其損毀或遺失健身設施或器材作為賠償。
21. 未經校方或體育組同意，使用者嚴禁於場內拍照，錄影或錄音。
22. 體育組有權預留場地作維修、清潔、訓練班及安排活動之用。
23. 使用者操作前檢查健身設施或器材是否操作正常及安全。如發現設施或器材出現任何機件故障/損壞，請立刻停止使用及切勿自行維修，應立即通知體育組跟進。
24. 體育組保留修改規則和規定的權利，恕不另行通知。