

重量訓練室開放時段

	星 期 一	星 期 二	星 期 三	星 期 四	星 期 五
1-2 0830 ~ 0950	開放使用	開放使用	開放使用	開放使用	開放使用
3-4 1000 ~ 1140	開放使用	開放使用	開放使用	開放使用	開放使用
中午	開放使用	不開放使用	開放使用	不開放使用	開放使用
5-6 1330 ~ 1510	開放使用	體育-健康體適能 不開放使用	開放使用	體育-健康體適能 不開放使用	開放使用
7-8 1520 ~ 1700	開放使用		開放使用		開放使用
1710 - 2100	開放使用	開放使用	開放使用	開放使用	開放使用

中山醫學大學-重量訓練室使用須知及注意事項

- 一、 重量訓練室開放時間：週一至週五上午 08:30 至晚上 21:00 止。
- 二、 寒、暑假期間開放時間：週一至週五上午 08:30 至下午 17:00 止（**晚上不開放**）。
- 三、 開放時間內，若遇例行的上課教學課程或天氣不佳的「體育課程上課地點雨天備案」之故，所以，重訓室暫停開放使用。
- 四、 期中考與期末考重訓室照常開放使用。
- 五、 國定例假日大慶運動場暫停開放使用。
- 六、 重量訓練室以教學及本校教職員生使用為主，無對外開放使用。
- 七、 出示個人在學學生證（押證）、現職教職員證（押證）、並詳閱「健康狀況自我檢視切結表列之項目」並於個人使用切結表簽名，方可進入使用。
- 八、 使用者須穿著運動服裝及運動鞋及攜帶毛巾入場，場內禁止打赤膊，不得有違反國民生活需知及國民禮儀之行為，如赤膊、拖鞋、涼鞋、赤腳、隨地吐痰等，違者不得入場。
- 九、 重訓室禁止吸煙、嚼檳榔、口香糖，食物或飲料不得攜入，保持場內整潔衛生。
- 十、 重量器材使用完畢後，請將器材歸回原位，並將器材上的汗水擦拭乾淨，讓下位使用者使用。
- 十一、 場內設施及運動器材請依規定愛惜使用並自負行為責任，不聽工作管理人員勸阻者，可勸行離開，並禁止進入使用。
- 十二、 使用運動器材應依正常程序使用，如有損壞應立即通知體育中心。故意損壞器材者，需照價賠償並取消使用資格。
- 十三、 禁止進行有影響安全問題或可能損毀場地及設施之運動。
- 十四、 場內不得高聲喧嘩、嬉戲及隨地吐痰，以維自身及他人之安全。
- 十五、 使用者應詳讀使用及安全須知，如不慎發生意外受傷，中心恕不負責。
- 十六、 使用者個人隨身之物品，勿放置地板，應放置於架上，以維自身及他人之安全。
- 十七、 請勿佔用重量訓練器材，坐著滑（看）手機及聊天，免得影響下位使用者。
- 十八、 上述規定中如有未盡之事務，本中心保留修訂之權力。