

香港城市大學

學生宿舍處

健身室使用守則

每位使用者均須遵守下列場地使用守則:

1. 本健身室開放時間為每天早上六時至凌晨二時。
2. 學生宿舍處有權關閉本健身室，以便進行清潔、保養維修或其他工作，而毋須事前通知。
3. 本健身室只限已獲發香港城市大學體育部健身室使用證的香港城市大學宿生及城大職員使用。
4. 使用者須每次使用健身室時帶備香港城市大學體育部健身室使用證及學生證或職員證，到第 11 座宿舍保安崗位向保安員登記資料、存放學生證或職員證，並簽署以示明白使用守則方可領取入場證進入健身室。使用者離開健身室後必須到第 11 座宿舍保安崗位歸還入場證及取回學生證或職員證。
5. 登記系統會儲存使用者名稱、學生證或職員證號碼及進出時間。
6. 每張入場證只供一位合資格使用者進入健身室。持證者不可帶同任何未登記的人士進入健身室。
7. 使用者須將城大體育部健身室使用證放置在入口旁的架上以便保安員巡邏時核對身份。
8. 健身室於任何時間內只限最多八名使用者同時於場地內使用設施。
9. 使用者不得攜帶寵物入內。
10. 於健身室內必須穿著不留印運動鞋，不可穿著皮鞋、拖鞋或高跟鞋。進行健身運動時，所有使用者必須穿著適當運動衣。
11. 健身室內設施及器材主要以自助方式使用。為顧及個人衛生及保護健身器材之耐用性，使用者須保持其整潔。使用器材後請抹去留在器材上之汗漬，方便他人使用。
12. 尊重其他使用者並公平使用器材。若有他人在旁等候，使用心肺鍛鍊器材的時間請勿超過20分鐘。
13. 器械附件使用後，必須放回原處。
14. 健身室內不准吸煙、飲酒、進食、吐痰及亂拋垃圾。
15. 不可在室內作非健身活動。
16. 使用者請避免帶大量金錢或名貴物品進入健身室，亦必須自行負責本身及其財物之安全。即使涉及疏忽，學生宿舍處對任何財物損失不會負任何賠償責任。學生宿舍處會以適當方式處理無人認領的物件。
17. 若在健身室內發生意外，導致損失或受傷，學生宿舍處概不負責。
18. 若使用者損毀健身室內設施或其他用品，學生宿舍處有權向該人士索取相對

賠償。

19. 安全守則：

- a. 若有下列症狀，請先詢問醫生意見才進行運動：
 - 心臟病
 - 血壓高
 - 糖尿病
 - 肝病
 - 哮喘
- b. 若是初學者，請與同伴一起進行鍛鍊。
- c. 切勿於服藥後及患有傳染性疾病時做運動。
- d. 使用者應按年齡、性別、運動習慣及個人目標調較運動量。
- e. 運動前應有足夠時間熱身（10-15 分鐘），讓身體作好準備。運動後亦應有鬆弛時間（10 分鐘）。
- f. 操作前檢查器械是否操作正常及安全。如器械出現機件故障，請立刻停止使用及切勿自行維修，應立即通知學生宿舍處跟進。
- g. 請遠離擺動中之器械
- h. 若感到不適或痛楚，請立刻停止運動，並按緊急警鐘通知保安員。

20. 不得將私人電器用品插於電源使用。

21. 未經學生宿舍處同意，不能移動任何健身室內設施或器材。

22. 使用者於使用健身室亦必須遵守〈宿舍監管規則〉。

23. 請勿對他人構成滋擾。禁止噪音、粗言穢語、不守秩序行為。學生宿舍處或其授權之工作人員(例如:保安員)有權要求行為不檢人士離開或拒絕有關人士再次進入健身室。

24. 所有使用者必須遵守學生宿舍處職員之指示。學生宿舍處有權修改以上守則，而毋須事前通知。

香港城市大學

學生宿舍處

二零一六年六月