

## 國家運動訓練中心綜合重量訓練室使用管理規定

109年4月16日 109A51D001152 號簽核定

- 一、本場地開放時間為每週一至週六 0800 時至 2100 時，週日及其他時段原則不開放，如有特殊需求，經申請核准後，始得使用。
- 二、培訓隊使用時段為 0800 時至 2100 時；另 1200 時至 1330 時、1730 時至 2100 時得開放本中心員工使用。
- 三、本場地應於使用前一週，向管理人員提出申請(申請表如附件)，依申請時間序及使用人數總量(同時段至多 80 人)等管制點審核通過後，始得使用。
- 四、為加強安全與管理，本場地採東側單一出入口進出。
- 五、進入本場地應穿著整齊運動服及運動鞋，並事先清潔鞋底，個人物品應放置在置物櫃內。
- 六、本場地內除飲用水及輔助訓練器材外，一律禁止飲食並不得攜帶與訓練無關之物品進入。
- 七、在本場地內應遵守秩序，維護整潔，禁止丟棄廢棄物及其他違反公共安全之行為。
- 八、應依正確方式使用各項器材並小心維護，使用完畢依規定歸回原位後，始得離開，如發現器材故障，應立即通知管理人員。
- 九、使用開放式器材應有教練或指導員從旁指導，未依規定以致傷害者，自行負責。
- 十、使用中如有身體不適，請立即停止並通知醫護室及管理人員協助。
- 十一、各項訓練器材及公用毛巾嚴禁攜出場外，違者依本中心相關規定議處。
- 十二、本規定如有未盡事宜，得隨時修訂之。

附件

### 國家運動訓練中心綜合重量訓練室使用申請表

培訓隊&隊別：

員工&部門：

使用起迄日期： 年 月 日至 年 月 日

使用時段及人數請自行填列於各該日期欄位內(如範例)

日期 時間	月 日 (週一)	月 日 (週二)	月 日 (週三)	月 日 (週四)	月 日 (週五)	月 日 (週六)	月 日 (週日)	備註
上午	0900-1100 15人		0800-0930 12人		0930-1130 20人			範例
下午								
晚上								
日期 時間	月 日 (週一)	月 日 (週二)	月 日 (週三)	月 日 (週四)	月 日 (週五)	月 日 (週六)	月 日 (週日)	備註
上午								
下午								
晚上								
申請人			管理人員			競技運動處		

申請日期：中華民國 年 月 日