

臺北市身心障礙綜合服務中心

體適能教室使用注意事項

一、目的：為加強體適能教室之管理維護，發揮使用功能，以確保體適能教室(以下簡稱本教室)之使用安全與有效管理器材，特訂本要點。

二、使用規則：

1. 活動者需脫鞋進入場地，並將鞋子整齊放置於鞋櫃中。
2. 活動者需自備運動毛巾，以利維持個人衛生及場地清潔。
3. 教室內禁止嬉戲、喧嘩、吸煙、嚼檳榔，除白開水(礦泉水)外，禁止攜帶飲料及食物進入場地，並應防止飲水滴落，以免場地濕滑，造成危險。
4. 如申請使用專業設備(如：RED CORD 等設備)，需有經過相關專業訓練者方能提出申請，未經相關訓練者，不可在無人指導下使用該器材，若因此導致設備損壞，需負賠償責任。
5. 體適能教室各項器材及設備應愛惜使用，如於使用器材時發現有損壞情形，應停止使用，並即時通知管理單位。
6. 未經相關專業訓練者如有教學、教育訓練等需求，可向管理單位詢問是否有合格訓練之治療師或志工，並預約使用時間。
7. 使用體適能教室之器材訓練前，應做好暖身運動，並依正常程序使用器材，以避免發生意外。
8. 禁止服務使用者在無指導人員協助下，單獨留在教室中。
9. 下列情況不宜進入使用：
 - (1)患有感冒、腸病毒、皮膚病等具傳染性疾病者。
 - (2)有身體不適或患有不適合激烈運動之疾病者。
 - (3)其他經醫師或治療師指示不宜者。
10. 活動者若有呼吸系統疾病、心血管疾病、肌肉骨骼關節系統、中樞或週邊神經系統等疾病，務必事先告知指導人員；運動中若有疼痛、頭暈、呼吸困難等不適症狀，應立即停止運動。
11. 未經管理單位同意，不得私自搬移或帶離教室外，否則視同竊取。
12. 請勿攜帶貴重物品，如有遺失情事發生，體適能教室將不負責保管責任。

13. 違反本使用規定者，管理單位得請其離場或停止使用場地，並視情節輕重依規定報請處理；若因使用器材不當造成毀損情況，使用者應按價賠償。

三、管理單位清潔維護及保養規劃：

1. 本教室需定期由管理人監派志工檢核，並盤點教室器材設備，必要時報請維修。
2. 每日定期清潔維護，以維持環境清潔及衛生。
3. 年度定期檢查：主動通知廠商定期檢查，檢查項目為器材安全及現況檢查，由廠商開具檢查分析報告提供須注意事項。

四、本要點經主管機關核准後發布施行，修正時亦同。