

地下室體能訓練工房使用同意書

姓名：

聯絡電話：

E-mail：

緊急聯絡人：

電話：

與緊急聯絡人關係：

學員使用須知

1. 學員於體能訓練工房內不得從事商業行為。不得任何推銷、販售、交易舉動，否則將會被立即取消使用權利。
2. 於體能訓練工房內需穿著合適的運動服裝及運動鞋，若穿著不適宜服裝及鞋子，教師、班長及本館工作人員有權因安全理由拒絕您進入或逗留體能訓練工房。
3. 進入體能訓練工房時禁止飲食，若是因飲食造成進身器材髒污毀損，使用者須負擔任何賠償責任。
4. 需遵照器材使用說明及教師指示使用健身器材，若是不當的姿勢與動作造成器材損壞或致他人受傷，使用者須負擔一切賠償責任。
5. 學員須年滿 14 歲，未滿 20 歲需法定代理人簽具同意書。
6. 學員須在規定的場域內活動，不可擅自闖入其他空間與教室。
7. 請根據您的目前身體狀況和承受能力，選擇適合您使用的器材進行鍛鍊，精神疾病、高血壓、心臟病以及其他疾病患者或殘疾人士請向醫生諮詢並評估，自行判斷自身身體狀況，教師、班長及本館工作人員無法提供任何有關醫療方面意見，在上課或使用健身器材過程中如感覺不適，請立即停止運動，並向教師、班長及本館工作人員反映。
8. 運動前請勿飲酒、空腹及過度飲食，在運動及上課途中，若有身體不適之狀況，教師、班長及本館工作人員有權停止或拒絕學員上課或使用器材。

學員承擔的風險和免責條款

學員理解及同意自行承擔所有於體能訓練工房內進行的活動及器材設施使用時所造成的風險及傷害。學員必須遵循所有體能訓練工房內的公告，以及教師、班長及本館工作人員的教學、引導、指示，如不依規定使用，無論是疏忽而造成的、或您使用器材而引起、或任何體能訓練工房活動所造成的意外，對於所有的傷害、傷殘、死亡或人身及財產的傷害與損失，對於您或任何其他第三方所發生的任何直接的、間接的、附帶引起的、特別的、懲罰性的或者間接的損失或損害賠償，本館不承擔任何責任。即使已知悉可能會有該等損失或損害賠償亦是如此。

使用者簽名：

日期：

年

月

日

高雄市立社會教育館「體能訓練與運動管理」班規範

- 一、須年滿 14 歲始可報名參加，未滿 20 歲者須填具家長同意書。
- 二、患有高血壓、心臟病、癲癇、糖尿病、氣喘或心血管疾病者，須自行評估身體狀況選擇適當器材，進行課程暖身、收操時，亦須衡量自身身體狀況，切勿勉強導致受傷。上課前適當飲食，避免空腹上課致身體不適。飲酒者，嚴禁進場上課。
- 三、使用各項器材，須遵守標示說明並量力而為，如身體不適，應立即停止使用。為維護安全，本館有權限制器材速度及配重槓片等設定。
- 四、須聽從教師之指導排隊依序輪替使用，禁止奔跑搶位。
- 五、場內全面監視錄影，嚴禁將器材攜出本工房，違者以竊盜嫌疑送警究辦。
- 六、請發揮優質公民意識，愛護器材，穿著運動服裝、運動鞋，並遵從本館人員、教師之管理。如使用不當致器材損毀，應照現價賠償。
- 七、學員首日上課前，需簽署安全守則確認書，使得使用器材及上課。
- 八、如有違反本規範，將請其離開並視情節予以勸導或退班。