

# 國立東石高級中學棒球隊重量訓練室使用管理規定

民國 112 年 12 月 11 日行政會議通過

- 一、 本場地由本校棒球隊教練團負責管理，並優先由本校棒球隊訓練使用。
- 二、 其他單位如有使用需求，應於使用日之前一週，向棒球隊教練團提出申請，並協調具體使用時間、人數，及使用時在場指導（專責）人員。
- 三、 本場地同時使用人數以 40 人為限。
- 四、 進入本場地，應穿著整齊運動服及室內專用運動鞋。
- 五、 本場地內除飲用水、輔助訓練器材外，不得攜入其他物品。與訓練無關之個人物品應放置在置物櫃內或鞋櫃上方。
- 六、 在本場地內應遵守訓練紀律，維護環境整潔，禁止丟棄廢棄物或有其他違反公共安全之行為。
- 七、 訓練過程中應遵從教練或指導員的指導，正確使用器材，以避免運動傷害，或造成器材損壞。使用完畢，應將器材置於定位後始得離開。
- 八、 訓練過程中，如感到身體不適，應立即停止訓練，並請教練、指導員或學校護理師協助。
- 九、 使用訓練器材時，若發現器材故障，應立即停止使用，並通知管理人員。
- 十、 使用訓練器材時，若因未依使用規定以致受傷者，需自行負責。
- 十一、 各項訓練器材或公用物品嚴禁攜出本場地外，違者依本校棒球隊相關規定議處。
- 十二、 本場地內除常規訓練狀態外，嚴禁平躺於地板或重訓椅上。使用者如有佔據場地、器材空間睡覺之情事，查獲後一個月內禁止其再次使用重訓室。
- 十三、 本場地內除於常規訓練狀態下，不可啟動冷氣空調及電風扇。結束使用時，應關閉電源開關。若未經許可擅自使用者，查獲後一個月內禁止其再次使用重訓室。
- 十四、 本規定如有未盡事宜，得隨時修訂之。

## 東石高中棒球隊重量訓練室使用申請單

申請單位：	聯絡人： 聯絡電話：
申請使用日期：.....年.....月.....日（週.....） 申請使用時間： <input type="checkbox"/> 早上 <input type="checkbox"/> 中午 <input type="checkbox"/> 下午 <input type="checkbox"/> 晚上 自.....點.....分起，至.....點.....分止。 申請時間是否為假日： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
擬辦活動： <input type="checkbox"/> 校內課程 <input type="checkbox"/> 校隊訓練 <input type="checkbox"/> 其他（請簡要說明）	
活動預估參與人數：.....人	指導人員姓名：

申請人簽章：

棒球隊總教練：

進修部主任：

---

### 重訓室鑰匙及冷氣遙控器

借出時間：

領取人簽章：

歸還時間：

證明人簽章：