

國立南投高中重量訓練室使用規則

- 一、本場地以代表隊訓練為主，體育教學為輔，請依教練及教師指導使用各項器材。
- 二、使用各類器材前請做好熱身及伸展運動，使用時如發現有安全疑慮，請立即停止使用並反應給教練或任課教師處理。
- 三、如發生意外，應立即呼叫友伴，並迅速通知指導教練及教師，請求協助。
- 四、運動時採漸近方式進行，切勿操之過急。
- 五、禁止在室內飲食、嘻戲及追逐，並請穿著平底運動鞋。
- 六、使用者應負責照顧自身安全，各類器材取放及使用時請務必小心。
- 七、各項器材使用後請物歸原位，不得隨意放置，離開前關閉門窗及各項電源。
- 八、有違反本場地使用規則，而不接受勸阻者，得取消其使用資格，如有毀損需照價賠償。
- 九、本辦法由學務處制定，經校長核准後實施，修正時亦同。