**香港中文大學崇基學院**

**健身中心及瑜珈天地 入會須知及使用守則**

1. 本健身中心及瑜珈天地只限會員使用。
2. 場地全天候二十四小時開放及設有閉路電視錄影；
3. 於健身中心及瑜珈天地內必須穿著不留印運動鞋，不可穿著皮鞋、拖鞋或高跟鞋。進行運動時，所有使用者必須穿著適當運動衣；
4. 為免影響他人，不得在健身中心及瑜珈天地內使用收音機或其他音響設備(附耳筒除外)；
5. 健身中心內各項器材均已於其附近位置貼上使用指引。為確保安全，使用者必須遵守有關使用指引，同時切勿高估本身體力或能力；
6. 健身中心及瑜珈天地內所有器材使用乃採取先到先得方式。若有任何人士正在等候，每項器材使用上限時間為三十分鐘；
7. 為他人著想，請清潔使用過的器材，方便下一位使用；
8. 場內嚴禁飲食、吸煙、隨地吐痰及亂拋垃圾；
9. 未經學院同意，任何人均不能移動任何健身室內設施或器材；
10. 除非事前已獲學院批准，否則一概不得在健身中心及瑜珈天地提供課程或訓練服務；
11. 學院將會使用瑜珈天地舉辦課程，於課程進行期間恕未能讓個別會員進入使用；
12. 進場系統會儲存使用者名稱、學生證或職員證號碼及進出時間，場地及場內一切設施及器材若有任何損毀/遺失/弄污等，使用者須負全責，並須繳付有關維修/更換/清潔費用；
13. 每位使用者均需於每次進入場地時拍卡，並請勿容讓別人尾隨進入，違者將會被取消會員資格並不獲退還入會費；
14. 使用者應避免帶大量金錢或名貴物品進入健身室，並小心看管個人財物。任何人士使用本場地時，引致或造成任何損失、死亡、損傷或損毀，崇基學院概不負責；
15. 學院有權拒絕任何違反上述守則或騷擾、危害其他使用者的人士進入；
16. 學院保留隨時更改上述守則之權利而毋須預先另行通知；
17. 在特殊情況下，學院保留暫停開放健身中心及瑜珈天地之權利而毋須預先另行通知；
18. 如對此守則有任何爭議，概以崇基學院的最終決定為準。

**會籍分類：**

1. 健身中心及瑜珈天地會籍（年度由七月一日起至六月三十日止）按以下劃分：
   1. 崇基學生：每年港幣$100；
   2. 崇基教職員、崇基教職員宿舍住客或崇基教職員聯誼會會員：每年港幣$300；
   3. 崇基校友或中大教職員：每年港幣$500；
2. 完成會籍登記及繳付會費後，可於一年內在開放時間無限次使用場地；
3. 於七月至十二月期間批核之會籍，須付上述全年年費，而一月至六月批核之會籍，只需付上述年費之一半；
4. 會籍只限會員本人使用，不得租借/轉移/轉讓他人，一旦發現，學院將保留註銷有關會籍資格；
5. 請先填寫及繳交入會申請表，待職員審批後才繳付會費。一經付費，不設退款 ;
6. 沒有CULink的申請者將獲發白色門卡，每張門卡須繳付按金港幣$50。會籍到期後6個月內親臨崇基學院交還門卞，按金可獲退款。通過郵寄方式退門卡，按金將不予退還 ;

**安全守則：**

* 1. 十六歲或以下之人士不得進入健身中心及瑜珈天地使用任何設施；
  2. 若有下列症狀，請先詢問醫生意見才進行運動：
     1. 心臟病
     2. 血壓高
     3. 糖尿病
     4. 肝病
     5. 哮喘
     6. 其他心血管疾病
  3. 若出現暈眩、胸痛、作嘔、不正常之呼吸或肌肉及關節持續疼痛等症狀，應立刻停止活動；
  4. 若感到不適或痛楚/發生意外，請立刻停止運動;
  5. 切勿於服藥後及患有傳染性疾病時做運動；
  6. 使用者應按年齡、性別、運動習慣及個人目標調較運動量，並適可而止;
  7. 若是初學者，請與同伴一起進行鍛鍊；
  8. 操作前檢查器械是否操作正常及安全。如器械出現機件故障，請立刻停止使用及切勿自行維修，應立即通知學院職員跟進；
  9. 請遠離擺動中之器械；
  10. 使用場地設施前，如使用者有任何健康問題，應諮詢醫生或其他專業人士意見，以免引致個人受傷，或令器材損毀；
  11. 運動前應有足夠時間熱身（10-15分鐘），讓身體作好準備。運動後亦應 有鬆弛時間（10分鐘）。

**香港中文大學崇基學院健身中心及瑜珈天地**

**入會申請表**

**個人免責聲明：**

1. 本人聲明已仔細閱讀此「使用守則」，並將自主使用場地提供的設施，及明白任何運動皆存在一定風險；
2. 本人承諾如身體感到任何不適或衰弱症狀時，會馬上停止訓練；
3. 本人全憑自己理解，認知及經驗使用健身設施，本人願意為自己使用健身設施承擔一切責任；
4. 本人同意及願意遵守香港中文大學崇基學院瑜珈天地及健身中心之一切使用守則並理解運動安全為主要考慮；
5. 本人聲明身體狀況良好，並未因任何疾病阻礙進行運動；
6. 本人聲明已仔細閱讀、明白及同意上述所有協議書的項目。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 申請人姓名： | | |
| 電郵地址： | | |
| 學生編號/職員編號/入校證編號 (咭面左下角) : | | |
| 會員類別 (\*請選其中一項)： | | |
| 崇基學生 | 每年港幣$100 | 半年港幣$50 |
| 崇基教職員 | 每年港幣$300 | 半年港幣$150 |
| 崇基教職員宿舍住客 |
| 崇基教職員聯誼會會員 |
| 崇基校友 | 每年港幣$500 | 半年港幣$250 |
| 中大教職員 |
| 申請日期 | | |
| 簽署： | | |

**（辦公室審批之用For Office Use：）**

|  |  |
| --- | --- |
| 審批日期： |  |
| 批核人員/部門： |  |
| 批核人員簽署： |  |
| 已收會費 及 繳款日期： |  |
| 收款人員簽署： |  |
| 會籍到期日期 : |  |
| 門咭號碼 (按金港幣$50) : |  |
| 取咭日期 及 簽署 :  (宿舍住客可由戶主代領): |  |