

# 彰化縣伸港鄉樂齡健身房試營運 實施計畫

111年8月25日制定

## 一、注意事項：

1. 試營運期間各項器材應在運動指導員的指導下使用，有不服從運動指導員及現場服務人員指導者，得命其離開健身房。
2. 試營運期間每週開放一至二個時段(一個時段兩小時)，時間為上午 9:00-11:00 或下午 2:00-4:00。優先培訓樂齡志工專業服務能力後，再行公告對外開放。
3. 報名事項：
  - (1) 以設籍彰化縣伸港鄉年滿 55 歲鄉民為限(於報名時需已滿 55 足歲)。
  - (2) 報名方式:現場報名，伸港鄉新港村忠孝東街 50 號(伸港鄉老人文康中心~樂齡中心)。
  - (3) 於報名時間內，申請人本人或委託代理人至報名地點臨櫃辦理。
  - (4) 首次報名參加人員限本人親自報名，並應確實填寫伸港鄉樂齡健身房「體適能檢測紀錄表」，詳細填寫身體健康狀況。
  - (5) 報名應備文件：

申請人本人之身分證，委託代理人報名者，除本人身分證，另需代理人之身分證。
  - (6) 受理報名時間:周一到周五上班時間內 上午 8:00-11:00、下午 1:00-4:00。
  - (7) 申請人依報名之順序依序排定上課之時段，不得要求變更時段、轉讓他人或與他人交換，無法按時參加者喪失當次上課資格；登記後若有自願放棄參加者，其名額開放於上課前一日上午上班時間內於報名地點現場受理後補登記。
  - (8) 申請人已獲登記上課時段，需該次課程完成後，才可以再申請下一次的課程(亦即長者在同一時間，不得有兩次以上之待課時段)。
  - (9) 每次報名人數以 20 人為上限，業務單位得視訓練課程事先調整參與人數。
4. 參加人員應事先報名預約運動指導時間。
5. 有使用器材的任何問題應向運動指導員或服務人員詢問。
6. 如有心血管疾病或特殊疾病，請自行斟酌身體狀況後並由一名家屬陪同看顧，始可入場使用。
7. 每次運動訓練之前請先量血壓，並至本場所報到處簽到、退。
8. 運動前請先進行暖身至少 10 分鐘，以避免運動傷害。

9. 運動前請先喝水，運動過程中視需要補充水份。
10. 若有身體不適症狀，請立即終止運動，並告知現場服務人員。
11. 進入本場所請自行攜帶毛巾及水杯(一律放在休息室)，穿著較寬鬆舒適的運動服裝及運動鞋，禁止穿著拖鞋、涼鞋、高跟鞋或赤腳。
12. 若有感冒發燒等情形，請居家休養，避免交互感染。
13. 本場所嚴禁吸菸、嚼食檳榔及口香糖（飲用水請裝於有瓶蓋之容器內）。
14. 本場所不負保管私人物品之責任，貴重物品請自行保管。
15. 若為防疫期間，應依照本場所防疫規定進行相關防疫配套措施。

## 二、器材使用規定：

1. 初次參加者，請先詢問正確使用健身器材的方法，切勿任意使用。
2. 使用訓練設備請遵從運動指導員指導之後再行使用。
3. 禁止未報名者任意進入健身器材區域。
4. 健身器材使用完畢之後，請自行恢復原狀並歸回原位。
5. 請輪流使用健身器材，請勿久佔不用或是躺臥在設備上休息。
6. 若發現器材鬆動、損壞、發出異常怪聲，應立即停止使用並告知現場服務人員。
7. 有使用器材任何的問題，請向運動指導員或服務人員詢問。

三、本實施計畫奉鄉長核定後實施，效期至 111 年 12 月 31 日止。