

NỘI QUY PHÒNG TẬP GYM
TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ SÀI GÒN

(Ban hành kèm theo Quyết định số 84/QĐ-DSG-HCQT, ngày 19/04/2024 của
Hiệu trưởng Trường Đại học Công nghệ Sài Gòn)

1. Đối tượng sử dụng: cán bộ, giảng viên, nhân viên, học viên, sinh viên của Trường Đại học Công nghệ Sài Gòn đến tập luyện; các đơn vị có quan hệ công tác với trường, được trường mời đến tham quan.
2. Thời gian hoạt động:
 - Mỗi tuần từ thứ Hai đến thứ Bảy (trừ ngày lễ, tết theo lịch nghỉ của trường).
 - Mỗi ngày từ 06g00 đến 19g30.
3. Mỗi cá nhân đăng ký sẽ được nhận 01 thẻ từ để tập luyện 01 giờ/ lần, không quá 02 lần/ tuần với mức phí sử dụng phù hợp và theo quy định của trường.
4. Các lưu ý khi sử dụng và tập luyện tại Phòng tập Gym:
 - Mặc trang phục thể thao phù hợp khi tập luyện: quần áo thể thao, giày đế mềm; không cởi trần trong khu vực Phòng tập Gym; dùng khăn riêng để lót ghế khi đẩy tạ (vui lòng mang giày sạch vào Phòng tập Gym).
 - Không tập luyện khi vừa ăn no và lưu ý thời gian để kết thúc bài tập đúng giờ.
 - Giữ thái độ, cử chỉ văn minh, lành mạnh, hòa nhã, lịch sự với bạn tập.
 - Điện thoại để chế độ im lặng hoặc nhỏ tiếng để tránh làm phiền người khác.
 - Sử dụng thiết bị đúng cách và tuân theo sự hướng dẫn của nhân viên quản lý Phòng tập Gym. Sau khi sử dụng, cần xếp đặt dụng cụ tập vào đúng vị trí ban đầu.
 - Giữ vệ sinh chung, không xả rác, không đổ nước ra sàn của Phòng tập Gym.
5. Các hành vi nghiêm cấm tại Phòng tập Gym:
 - Không mang thức ăn, nước uống (trừ nước suối), chai lọ thủy tinh, các vật dụng cháy nổ, vũ khí, vật sắc nhọn ... vào Phòng tập Gym.
 - Nghiêm cấm cãi lộn, hút thuốc, ăn uống, ăn kẹo cao su, sử dụng đồ uống có cồn, chất kích thích, dược phẩm gây ảnh hưởng đến sức khỏe trong phòng.
6. Phải tuân thủ các nội quy, quy định của trường khi sử dụng Phòng tập Gym. Khi phát hiện dấu hiệu, trường hợp bất thường về thiết bị, tài sản, sức khỏe người tập thì phải thông báo ngay cho nhân viên quản lý để phối hợp, hỗ trợ giải quyết.
7. Không tự ý di chuyển các trang thiết bị trong Phòng tập Gym, bảo vệ tài sản của trường. Nếu có hành động phá hoại tài sản và gây hư hỏng cho thiết bị sẽ phải chịu trách nhiệm đền bù thiệt hại và khắc phục hậu quả gây ra.
8. Tự chịu trách nhiệm đối với chấn thương, tai nạn xảy ra khi sử dụng thiết bị không đúng cách hoặc không tuân thủ hướng dẫn của nhân viên quản lý Phòng tập Gym./.

TRƯỜNG
ĐẠI HỌC
CÔNG NGHỆ
SÀI GÒN

HIỆU TRƯỞNG

PGS. TS. Cao Hào Thi