

健身中心守則 (2022年1月2日修訂)

一般守則

1. 健身中心設施只供健身中心會員(下稱“會員”)及香港基督教青年會(下稱“港青”) 授權之人士使用；年滿十六歲或以上，並能自行確保身體狀況良好及負責個人安全之人士，方可使用健身中心設施。對使用設施所引起之死亡、傷害或財物損失，港青及其員工概不負責。
2. 所有參加者均須填寫入會申請表，並確保其中所提供的資料屬實無誤。本會有權延緩、終止或拒絕任何個別人士之任何入會或續會申請。入會或續會的申請一旦獲本會接納，無論在任何情況下，已繳交之會費均不可退款或轉讓。
3. 標準及非繁忙會籍會員必須保持其會籍持續有效，會員可於會籍到期前或逾期後一個月內續會；若其現有會籍一旦中斷，將須重新輪候入會。
4. 會員使用健身室、游泳池、按摩池、桑拿室、攀石場、羽毛球場及壁球場等設施時，必須遵守有關場地之守則及職員指示。
5. 會員在使用本中心之心肺功能訓練室、游泳池、按摩池、桑拿室等設施前，建議先諮詢醫生。
6. 會員及授權人士進入健身中心時，必須出示有效健身中心會員證或入場券等有關證件以換領儲物櫃鎖匙及毛巾；如未能出示有關證件，本中心職員有權拒絕該會員或人士進場。離開本中心前必須把儲物櫃鎖匙及毛巾交還一樓接待處。如遺失或忘記交還儲物櫃鎖匙，手續費為每天港幣 60 元正。
7. 健身中心會員證屬港青財物，如遺失或損壞會員證，會員必須向本中心接待處申請補領新證，補領費為港幣 60 元正。所有因過期、損壞或遺失之健身證、禮品、贈券或入場券將不獲補發或延期。
8. 本中心為會員免費提供附加掛鎖，如有需要，請於入場時向櫃位職員領取，如遺失附加掛鎖或鎖匙，收費為每項港幣 60 元正。如會員使用自備掛鎖而需本會協助移除，手續費為每次\$100。
9. 會員須於所屬會籍指定時段內憑證入場，及在時段完結前停止各場地或設施之活動，並於 30 分鐘內交還儲物櫃鎖匙到一樓接待處。

健身室

10. 為他人安全著想，請勿移動健身室內器械位置。使用者必須遵照設施上之安全指引進行運動(如適用)，用後之器材須放回原位。請勿攜帶個人運動器材在本中心使用。
11. 健身中心內必須穿著合適之運動服及運動鞋，不可赤足赤膊；在游泳池內必須戴上泳帽。
12. 健身中心內請勿拍照或錄影。
13. 健身中心內所播放之音樂與電視節目選取及音量控制，一概由本中心職員負責。
14. 請尊重其他使用者，請勿喧嘩、高談闊論、咒罵、粗言穢語或作出騷擾性言論。健身中心內嚴禁吸煙、進食、咀嚼香口膠或賭博。
15. 初學者在使用帶氧運動器械(如跑步機、單車機、划艇機等)前，應先諮詢教練或與同伴一起進行。如有其他會員輪候使用器械，使用時間請以二十分鐘為限。
16. 除獲本中心經理書面批准外，所有人士一概不得在中心內教授健身運動、提供私人教練服務或售賣、兜售或以招徠出售任何物品或私人服務。

更衣室及桑拿室

17. 會員於進場時均會獲發浴巾乙條，供浴後抹乾身體之用，會員應妥善保管。請勿把本會浴巾放在地上或用於清潔個人物品(如鞋、拖鞋等)。使用後請交還一樓接待處。
18. 會員應自行負責保管個人之物品。請勿攜帶貴重物品進入本中心或把貴重物品存放於儲物櫃內。如有任何遺失，本會概不負責。

19. 為他人著想，沐浴時必須拉上浴簾；請勿在浴室內吐痰；請在返回儲物櫃範圍前抹乾身體；不要在洗手盆內洗滌衣服或在更衣室內染髮。風筒設施只供吹頭之用，請勿作其他自私或不雅用途。
20. 請勿在更衣室內拍照、錄影或使用手提電話。
21. 請勿在桑拿室內使用染髮劑、焗油或香薰油。請勿把個人物品遺留於桑拿室內，並保持桑拿門室經常關上。

健康舞及健康運動班

22. 標準及非繁忙會籍會員可於其所屬活動時段內免費參加特定之健康舞、健康運動班及指定的水中健康舞班；各班名額有限，先到先得。
23. 參加部份較受歡迎之班種前，須於上課前到健身中心接待處領取入場證，詳情請參閱每季更新的健康舞及健康運動班時間表，入場證數量有限，先到先得。
領取入場證安排：健身中心會員 - 開班前 30 分鐘
其他員工會籍 - 開班前 5 分鐘
24. 港青有權因任何事故或需要臨時取消部份課堂而毋須作事前通知、補課或退款。
25. 港青有權更改或取消每季健康舞及健康運動班課程。

羽毛球及壁球場

26. 標準及非繁忙會籍會員可於星期一至星期五(公眾假期及七、八月份除外)，早上 8 時 30 分至下午 5 時 30 分(羽毛球場非繁忙時段)，免費使用羽毛球場及壁球場。
27. 標準及非繁忙會籍會員可於一天前親身或致電到本會大堂會員服務部辦理訂場手續。每位會員每次訂場上限為一小時。每位會員每天只可為其本人及被授權為另一位會員預訂場地各一小時。
28. 每位會員可携同上限三位來賓使用球場，請於活動開始前到一樓接待處登記入場。
29. 每年 7 月 1 日至 8 月 31 日期間(早上 7 時 30 分至晚上 10 時 30 分)，均為羽毛球場及壁球場繁忙時段。會員如欲於上述時段預訂球場，需加入港青成為會員後於大堂會員服務部訂場及付款。
30. 訂場手續一經辦理，不得轉讓或取消。如會員於訂場後未能在預訂時間使用場地，需繳付所訂之場租。

攀石場

31. 有攀登經驗的標準及非繁忙會籍會員，可於通過攀登技術評核測試(費用\$100)後，免費使用本會 2 樓攀石場設施。
32. 沒有攀登經驗的標準及非繁忙會籍會員，可於完成攀登入門訓練課程(費用\$280)後，免費使用本會 2 樓攀石場設施。

使用健身中心人士，必須遵守健身中心及港青之所有規定及守則。凡違反本中心規定及守則者，本中心職員有權著令有關人士離開及不准於當天使用中心。同一人士持續違反本中心規定及守則達兩次或以上者，則按健身中心之規定及守則本章賦予之權利，港青可即時終止其健身中心會籍或任何人士之使用權利。而已繳交之會費，將不予退款或轉讓。

如本守則的中、英文版有所差異，一概以英文版為準。

港青保留隨時修訂健身中心之規定及守則的權利而無需作事前通知。