

中国科学院半导体研究所文件

半发工字〔2021〕3号

中国科学院半导体研究所关于印发《半导体所 工会健身房管理办法（试行）》的通知

所属各部门：

现将《半导体所工会健身房管理办法（试行）》予以印发，请
结合实际遵照执行。

中国科学院半导体研究所工会委员会

2021年12月2日



《半导体所工会健身房管理办法》（试行）

为了充分发挥我所工会健身房的功能，积极营造健康、文明、安全的健身环境，规范开展健身活动的行为和秩序，提高全所员工身体素质，特制定本管理办法：

一、使用人员

健身房使用人员仅限本所正式职工、博士后、研究生，不对外开放。

二、开放时间

工作日（周二到周五）：

中午：12:00-13:00（仅对职工开放）

晚上：17:00-20:00

双休日、国家法定节假日：15:00-20:00

每周一闭馆，进行设备维护保养

三、日常管理

1. 健身房采用会员制管理，会员卡有效期按照年度计算，不限次数，年费为200元/人/年，在年中办理时按照季度收费，不足一个季度的按照一个季度计算；每次进入健身房需要填写《健身房使用登记表》。

2. 科住物业负责健身房的日常管理工作，管理费为2300元/月（按20元/小时，每月劳动114小时估算）。

四、注意事项

1. 健身前学习和掌握各种健身器材的使用培训、功能及保养常识，按说明正确使用健身器械，不得违规操作，不得随意拆卸器材，如有问题请联系管理人员，切勿自行操作，以免造成伤害。

2. 保持室内卫生整洁，不得随地吐痰，乱丢垃圾杂物，任何人严禁吸烟或进行明火操作；不大声喧哗、严禁携带其它发热电器进入，健身锻炼时不与他人打斗、追逐打闹。如违反规定一经发现，严肃处理。

3. 健身时须着运动衣、运动鞋、软底鞋，禁止穿皮鞋、拖鞋、高跟鞋、轮滑鞋和各类带钉的鞋进入锻炼，确保对自己和他人的安全以及防止对健身器械的损坏。

4. 健身前要充分热身，避免受伤；健身后要拉伸放松，加快身体恢复。请遵循循序渐进的原则进行健身活动，避免因过量运动造成身体损伤，设立全面的健身目标，以健康为目标展开健身活动。

5. 请勿在酒后、急性疾病、服用药品、接受药物治疗期间健身。在健身中如感觉到任何不适，如肌肉拉伤、软组织损伤、眩晕、心脏不适等，请立刻停止健身活动并及时就医。

6. 如有心脏病、高血压、糖尿病等慢性疾病，在健身前请咨询专业医生的建议，并按照专业指导进行健身锻炼。

7. 使用健身器械时，遵守科学健身原理，要遵守器械上的使用要求进行锻炼身体，请轻拿轻放，爱护健身环境。请勿长时间占用器械，按顺序轮换使用。使用完毕后，请将器械归位以方便他人使用。因违反操作规程、使用不当造成自伤的，后果自负。

8. 发生器材故障及时通知管理人员，并立即停止使用。

9. 严禁带所外人员和未成年人进入健身房，造成本人或他人身体伤害的由责任人承担后果。

10. 健身时请保持安静，为大家创造良好的健身环境，保持安全距离，避免磕碰受伤。最好随身携带毛巾健身，避免汗液腐蚀器材，缩短器材使用寿命。

11. 不违规操作器械，切勿盲目尝试最大运动量和运动幅度，以免超负荷训练损害身体。

12. 健身设备属高档活动器材，使用时应注意保护，未经允许，禁止将健身器材拿（推）到室外或任意挪动，严禁违规操作、随意拆卸器材而造成器材损坏者要予以原价赔偿。

13. 健身房所有器械、物品属研究所工会所有，严禁外借或者据为己有。

14. 请勿长期占用储物柜，请勿将贵重物品带入健身房，离开时清点好个人物品，储物柜当天用完当天清理。

15. 会员入会前必须签订“免责声明”，按照“免责声明”

的规定承担相应的责任。

五、其他

1. 进入健身房应遵守有关规定，尊重和服从工作人员管理，本人在办理会员卡时需认真阅读健身运动免责声明、签字后方可成为会员并允许使用健身器械。

2. 对违反上述规定者，视情节轻重追究其责任。同时，有权拒绝其再次进入健身房锻炼。

3. 会员卡一经办理，一律不予退费。由于健身房健身器械数量有限等原因，会出现高峰期排队等待的情况，请根据个人意愿酌情办理。

4. 会员卡一经办理，一律不予延期。如遇地震、水灾、火灾、战争等自然灾害，国家法律法规、政策等的调整，疫情防控要求等因素，一律不予延期。

5. 未尽事宜由所工会补充说明。

6. 本办法自发布之日起执行。

抄送：

中国科学院半导体研究所办公室

印发
