

澳門大學體育設施

使用規條

澳門大學（澳大）體育設施使用規條訂立之目的，是為使用者提供有關澳大體育設施的相關使用指引及資訊。

澳大保留一切修改或補充此規條之權利。如對此規條作出任何修改，澳大會張貼通告於校園內之相關通告欄。

I 一般資訊

- | | |
|----------------|---------|
| 1. 體育設施 | 頁 3 |
| 2. 合資格的使用者 | 頁 4 - 5 |
| 3. 使用體育設施的優先次序 | 頁 5 - 6 |
| 4. 開放時間 | 頁 6 |
| 5. 訂場手續 | 頁 7 |
| 6. 場地收費 | 頁 7 |

II 一般指引

- | | |
|----------------|------|
| 1. 正確使用體育設施指引 | 頁 8 |
| 2. 使用者的責任 | 頁 9 |
| 3. 衣著與鞋類 | 頁 9 |
| 4. 食物、飲料、吸煙及藥物 | 頁 10 |
| 5. 影音器材 | 頁 10 |
| 6. 受傷處理 | 頁 10 |
| 7. 更衣室及洗手間 | 頁 10 |
| 8. 儲物櫃 | 頁 11 |
| 9. 失物認領 | 頁 11 |
| 10. 設施的損壞及故障處理 | 頁 11 |
| 11. 惡劣天氣 | 頁 11 |

12. 緊急事故的處理	頁 12
13. 行為不當	頁 12 - 13
14. 規條之修訂	頁 13

III 體育設施使用規條

1. 游泳館	頁 13 - 14
2. 澳大運動場	頁 14 - 15
3. 健身室	頁 15 - 16
4. 運動攀登牆及抱石牆	頁 17
5. 草地滾球場	頁 17
6. 射箭場	頁 18
7. 足球場	頁 18 - 19
8. 桑拿室	頁 19
9. 觀眾席	頁 19 - 20

I. 一般資訊

1. 體育設施

可供使用的澳門大學體育設施如下：

1.1 室內體育設施 — 澳大綜合體育館

- i. 主場館
- ii. 游泳館
- iii. 訓練館
- iv. 羽毛球館
- v. 健身室
- vi. 乒乓球室
- vii. 舞蹈室
- viii. 活動室
- ix. 多用途活動室
- x. 壁球場
- xi. 桑拿室

1.2 室外體育設施

- i. 澳大運動場
- ii. 足球場（包括真草場及人造草場）
- iii. 網球場
- iv. 籃球場
- v. 排球場
- vi. 沙灘運動場
- vii. 運動攀登牆及抱石牆
- viii. 射箭場
- ix. 草地滾球場

2. 合資格的使用者

2.1 下列合資格的使用者需持有由澳大發出有效的證件，可於開放時間內使用體育設施：

	合資格的使用者	證明文件
i.	全日制學生、兼讀學生、研究生、交換生	澳門大學校園卡
ii	全職員工、 全日制兼職員工包括定期僱用員工、客座教授（與澳門大學有勞動合同關係）	澳門大學校園卡
iii	非全日制兼職員工包括勞務合同持有人、兼任教授	澳門大學體育設施使用卡
iv.	全職員工 / 全日制兼職員工直系親屬	澳門大學體育設施使用卡
v.	澳門大學校友	澳門大學體育設施使用卡
vi.	榮休教授、退休職員	榮休教授證、退休職員證

2.2 如使用者為十二歲或以下之全職員工 / 全日制兼職員工直系親屬或嘉賓，必須由最少一名年滿十八歲或以上之合資格使用者陪同使用設施。

註一：有關使用健身室的年齡限制，請參照第四十五頁，III 3.1 項。

註二：有關使用桑拿室的年齡限制，請參照第四十九頁，III 8.3 項。

2.3 非全日制兼職員工在繳付年費澳門幣一百五十元（或半年澳門幣七十五元）及獲發澳門大學體育設施使用卡後，方可預訂及使用體育設施。

2.4 澳大校友在繳付年費澳門幣一百五十元（或半年澳門幣七十五元）及獲發澳門大學體育設施使用卡後，方可預訂及使用體育設施。

（備註：澳大各校友會之有效 / 活躍會員，可向校友及發展辦公室申請年費減免優惠。）

2.5 全職員工 / 全日制兼職員工直系親屬在繳付年費澳門幣一百五十元（或半年澳門幣七十五元）及獲發澳門大學體育設施使用卡後，方可預訂及使用體育設施。（備註：未年滿十八之使用者不可預訂體育設施）

2.6 非合資格的使用者（嘉賓） 在下述條件下方可使用體育設施：

- i. 在 2.1 項列明之合資格使用者，每次可攜同最多七位嘉賓使用已預訂體育設施。室外之免費體育設施，合資格使用者每次只可攜同一位嘉賓使用體育設施。體育事務部職員有權核實場地使用者的身份。
- ii. 嘉賓必須由合資格使用者陪同進入體育設施，並在使用過程中由該名訂場使用者全程陪同。當訂場使用者離開時，嘉賓亦必須同時離開。
- iii. 該合資格使用者須為嘉賓在使用體育設施時的行為負責。
- iv. 嘉賓在使用體育設施時，必須遵守所有相關之規條及指引。

2.7 澳大體育事務部之職員或任何當值職員均有權查核使用者的證件，以核實該使用者是否合乎資格；並有權拒絕使用者使用相關體育設施。

2.8 非合資格的使用者或團體，必須獲得澳門大學體育事務總監批准後方可使用。

3. 使用體育設施的優先次序

以下為使用體育設施的優先次序：

3.1 澳門大學（澳大） —

- i. 全校性活動
- ii. 澳大體育課
- iii. 澳大校隊之訓練及比賽
- iv. 澳大住宿式書院舉辦之體育活動
- v. 澳大體育事務部舉辦之體育活動
- vi. 澳大學生會／澳大研究生會舉辦之體育活動
- vii. 澳大教職員體育會舉辦之活動
- viii. 澳大學術單位舉辦之體育活動
- ix. 澳大各校友會舉辦之體育活動
- x. 澳大學生及教職員
- xi. 澳大校友及其它合資格的使用者

3.2 其他須由澳門大學體育事務總監批准

4. 開放時間

4.1 所有體育設施開放時間為星期一至星期日，以下假期除外：

- i. 農曆正月初一
- ii. 農曆正月初二
- iii. 農曆正月初三
- iv. 其他由澳大決定的強制性或公眾假期

4.2 各項體育設施之開放時間：

- i. 澳大綜合體育館：早上七時正至晚上十一時正
- ii. 澳大運動場：早上七時正至晚上十一時正
- iii. 游泳館：

星期一開放時間由中午一時正至晚上十時正，公眾假期除外

星期二至星期五開放時間由早上七時半至中午十二時半和下午三時正至晚上十時正

星期六，星期日及公眾假期開放時間由早上十時半至中午一時半和下午三時至十時正

- iv. 室外體育設施：早上八時正至晚上十時正

4.3 使用者必須於場地關閉時離開。

4.4 在颱風及黑色暴雨警告訊號懸掛時，將遵照澳大有關颱風及黑色暴雨警告訊號之指引。

4.5 體育事務部管理層有權在體育設施損壞或不適合使用時關閉任何體育設施。

5. 訂場手續

5.1 網上個人預訂場地的網址：<https://isw.umac.mo/cdweb>

- i. 除個別場地外，澳大教職員及學生可於網上即日訂場或預訂未來七天之場地。
- ii. 澳大教職員、學生及澳大合資格的使用者（澳門大學體育設施使用卡持有者）預訂任何可供使用之場地，每天上限為兩小時。
- iii. 所有預訂場地一經確認後，不作退款。
- iv. 更改訂用場地必須經體育事務總監批准。
- v. 所有已預訂之場地，若因颱風及／或惡劣天氣警告訊號（由相關機構發出，並由體育事務部職員決定）、緊急維修或澳大舉辦活動而不能使用有關場地，方可更換訂場時間。
- vi. 所有體育設施均可提前超過七天預訂，但必須經過書面申請並得到體育事務總監批准。

5.2 澳大校內有關單位可申請「團體」訂場。

- i. 「團體」訂場是指澳大校內的有關單位（例如：學生團體、教職員體育會、各學術/行政部門），才可以「團體」名義申請。
- ii. 所有以「團體」名義申請之場地需於兩星期前但不超過三個月內向體育事務部申請。

6. 場地收費

- 6.1 全職員工 / 全日制兼職員工 / 全日制學生可免費即場使用未經訂用的體育設施。關於預訂場地之收費標準，請參照附錄一。
- 6.2 澳大財務管理委員會（Finance Management Committee）有權對所有場地之租借、空調、照明等之所有相關費用作出調整。
- 6.3 一般情況下，所有費用必須收妥及不可退還。（由體育事務總監特別指示的情況除外）

II 一般指引

1. 正確使用體育設施指引

1.1 所有澳大體育設施的主要用途是為學生及教職員作教學、訓練、競賽及康樂活動。

1.2 每項場地的活動類別指引如下：

i.	主場館及訓練館	籃球、排球、合球、手球、室內足球、羽毛球、乒乓球及其他性質相同的活動。
ii.	游泳館	游泳（禁止跳水）
iii.	澳大運動場	緩步跑、競步及足球。所有田徑項目，如長／短跑、跳高、跳遠、鉛球、鐵餅、鏈球、標槍、跨欄、撐竿跳及接力等活動須由專業教練或導師監督下才可進行。
iv.	健身室	心肺功能及重量鍛鍊。（肌力及肌耐力）
v.	足球場	足球
vi.	籃球場	籃球
vii.	排球場	排球
viii.	網球場	網球
ix.	壁球場	壁球
x.	舞蹈室及多用途活動室	舞蹈、體操、柔道、空手道、跆拳道、劍擊、拳擊操等活動。（上列部分活動允許赤腳）
xi.	活動室	體操、瑜珈、伸展、普拉提、舞蹈
xii.	運動攀登牆及抱石牆	攀石活動須由體育事務總監認可之專業人士監督下進行。
xiii.	射箭場	須由體育事務總監認可之專業教練或導師監督下進行射箭活動。
xiv.	草地滾球場	草地滾球
xv.	沙灘運動場	沙灘排球、手球。

2. 使用者的責任

- 2.1 在使用體育設施時，使用者應留意自身的安全及妥善保管隨身財物。
- 2.2 不得借用他人的證件。(包括澳大校園卡等)
- 2.3 使用者只可在預訂時間內進入相關場地，並在其訂用時間結束時或結束前離開場地。
- 2.4 使用場地時，須於訂場時間前出示有效的澳大證明文件以作登記。
- 2.5 使用者在使用完任何設備(球門、球柱、球網、雪糕筒、球、墊褥、地氈等)後，必須放回原位。

3. 衣著與鞋類

- 3.1 使用運動場地時，必須穿著適當的運動鞋以保障個人安全及保護有關場地。
- 3.2 使用籃球、羽毛球、壁球及網球等場地時，必須穿著適當及不脫色鞋底之運動鞋。而使用健身室時必須穿著運動鞋，所有會磨損地面之鞋類及涼鞋均一律嚴禁在運動時穿著。
- 3.3 使用者必須穿著適當的運動衣，即T恤、熱身套裝、汗衣、網球衣或健身衣。穿著其他衣服會令使用者做運動時感到受約束，甚至帶來危險。由於有鈕扣(塑膠除外)、拉鏈、飾釘的衣物，皮帶扣或佩帶有危險性的飾物，均會增加使用者的危險及加速設施的損壞，一律嚴禁。
- 3.4 隨身財物不應隨便放置在活動範圍。
- 3.5 衣服、背包等物品應存放在儲物櫃。
- 3.6 如使用者之珠寶首飾有機會導致設施的損壞或對其他使用者造成危險，當值職員有權要求使用者除下其首飾。

4. 食物、飲料、吸煙及藥物

- 4.1 所有澳大體育設施全面禁煙，嚴禁在體育設施範圍內吸煙。
- 4.2 所有澳大體育設施範圍內，均不得攜帶/飲用任何含酒精成份的飲料或服用違禁藥物。
- 4.3 除指定活動外，食物及飲料均不得帶入運動場地範圍內。場內只可飲用水，而盛水器皿（水壺/水樽等），必須是以不易破碎的物料製造。

5. 影音器材

- 5.1 為保障各使用者的私隱，於更衣室、洗手間、儲物櫃範圍、游泳館及健身室內嚴禁進行攝影、錄音及圖像拍攝等一切攝錄行為。

6. 受傷處理

- 6.1 如有任何意外，應立即通知當值職員處理。
- 6.2 如在運動前或運動時受傷，出現流血現象，應先行處理傷口止血後，方可繼續進行活動。如有需要，服務台可提供急救用品。若發現體育設施沾到血漬，請立即通知當值職員處理。
- 6.3 使用者在澳大體育設施範圍內，須自行負責個人安全。如有損傷，澳大概不負責。

7. 更衣室及洗手間

- 7.1 使用者應將私人財物妥善保管。如有損失，體育事務部概不負責。
- 7.2 兩歲或以上之男/女童禁止進入女/男洗手間及更衣室。
- 7.3 更衣室及洗手間內嚴禁進行錄影、錄音及拍照等一切攝錄行為。

8. 儲物櫃

- 8.1 更衣室內的儲物櫃只供體育設施開放時間內使用。
- 8.2 儲物櫃禁止儲存物品過夜；如有發現，該物品會被視作失物處理。

9. 失物認領

- 9.1 如使用者發現遺失個人物品，應先回到原處尋找。如尋找不獲後，請到服務台報失處理。
- 9.2 被拾獲之物品將經體育事務部或校園管理部送到失物認領處。
- 9.3 失物認領只限有價值的物品如珠寶、鎖匙、手錶、錢包、電子產品、信用卡、身份證明文件及旅遊證件等。
- 9.4 以下物品將不作失物處理：梳妝用品、內衣褲、洗澡用品、破爛的衣物、水樽、食物及違法藏有之物品等。如發現以上物品，將會被丟棄或移交司警處理（違法藏有之物品）。

10. 設施的損壞及故障處理

- 10.1 如使用者發現體育設施有任何損壞或故障，應立即通知當值職員處理。

11. 惡劣天氣

- 11.1 八號或更高颱風訊號懸掛時，所有體育設施將暫停開放。
- 11.2 室外體育設施將於暴雨訊號及雷暴警告下暫停開放。
- 11.3 體育事務部管理層有權在體育設施損壞或不適合使用時關閉任何體育設施。當值職員將取消該日的有關「已訂」場地，使用者可到服務台要求更換預訂時間。

12. 緊急事故的處理

12.1 如遇火警或其他突發事故發生，警鐘將會鳴響，請從最近的出口盡快離開。

12.2 若電源中斷，所有設施將暫停使用。

12.3 於緊急事故發生時，請勿使用升降機並請從最近的出口離開。

12.4 如受傷或遇到意外，應通知當值職員處理。

13. 行為不當

13.1 禁止在體育設施範圍內進行以下活動：

- i. 吸煙、飲用有酒精成份之飲料或服用違禁藥物；
- ii. 污言穢語；
- iii. 赤腳或裸露上身；
- iv. 在各運動場地及更衣室內飲食；
- v. 作出損壞設施或器材的行為；
- vi. 當訂場時間已過，不得繼續逗留在場內（包括觀眾席）；
- vii. 跨越或坐在任何體育設施的圍欄或欄杆上；
- viii. 攜帶動物進入體育設施範圍（導盲犬除外）；
- ix. 自行在場地上劃界線；
- x. 未經授權之機動車輛及單車進入體育設施範圍；
- xi. 未經授權在場地內進行之商業活動（如收費授課）；
- xii. 任何類型之賭博活動。

13.2 體育事務部職員有權拒絕任何不遵守規條及指引之使用者進入體育設施範圍。

13.3 使用者應遵守規條及服從體育事務部之決定。

13.4 違規者可被暫時或永久停止使用體育設施之權利。

14. 規條之修訂

14.1 校長及／或其代表有權對規條作出解釋、修改及補充。

14.2 經校長同意後，規條之修訂不會作另行通知，並於通告後實行。

III 體育設施使用規條

1. 游泳館

1.1 有救生員當值時才可使用游泳館。使用者必須遵守救生員的指示。除了開放時間內，所有使用者都不可進入游泳館範圍（包括池邊平台及更衣室）。

1.2 使用者必須穿著合適的游泳服裝及泳帽。短褲、T襪及內衣褲不被視作游泳服裝。使用者可在合規格的游泳服裝外加一件白色T襪。

1.3 禁止在池邊平台上穿鞋，清潔及沒有泥垢的塑膠拖鞋除外。

1.4 除正式比賽或經體育事務部核准外，使用者禁止使用起步跳台。

1.5 十二歲或以下之兒童必須由父母或監護人陪同下方可進入游泳館範圍內。每一位成年泳客只可帶同最多兩位十二歲或以下的兒童使用泳池。

1.6 場地當值職員有權拒絕患有皮膚感染、感冒及明顯傷口之使用者進入游泳館範圍。

1.7 如有需要，小童應在游泳服裝下加穿游泳尿片。

1.8 禁止攜帶食物、飲料、太陽油、潤膚液及煙草產品進入游泳館範圍。

1.9 嚴禁跳水。

1.10 游泳館範圍禁止以下活動：嬉戲喧鬧、於池邊追逐、潑水、水戰遊戲及潛水比賽。

1.11 禁止大型浮水產品如吹氣浮床等性質相同的物品進入游泳館範圍。

1.12 嚴禁污染游泳池。

1.13 為了使用者之安全，嚴禁攜帶所有玻璃器皿進入游泳館範圍。

1.14 同一時間內，使用游泳館之人數上限為二百人。

1.15 使用者在進入游泳池前必須先沖身。

1.16 使用者必須使用池邊之扶手梯上落游泳池。

1.17 受藥物或酒精影響之使用者將被拒絕進入游泳館範圍。

2. 澳大運動場

2.1 在澳大運動場內進行任何田徑運動，必須事先得到澳門大學體育事務部的授權才可進行。

2.2 澳大運動場只適合進行跑步、競步及足球活動。然而所有田徑項目如：長/短跑、跨欄、跳遠、跳高、鉛球、鐵餅、鏈球、標槍、跨欄、撐竿跳和接力等活動，必須由專業教練或導師監督及指導下才可進行。

2.3 除得到體育事務部批准舉行的體育活動外，在場內於同一時間內只可進行一項活動。（體育課除外）

2.4 嚴禁穿著骯髒的鞋在跑道上行走。為了使用者之安全及保護跑道，使用者不應穿著釘長超過七毫米鈍釘之釘鞋或脫色鞋底之運動

鞋。此外，尖銳或堅硬物體（包括使用者之釘鞋）不得在跑道表面拖行。

- 2.5 為保障使用者之安全，足球場內每次只可容納兩隊各十一人同時進行活動。（體育課除外）
- 2.6 禁止擅自於跑道或球場上劃界線或作其他類似之標記等行為。
- 2.7 所有人士必須在活動結束後離開場地，包括觀眾席等地方。
- 2.8 未經批准，在所有體育設施內包括觀眾席嚴禁飲食。
- 2.9 嚴禁攜帶動物進入體育設施範圍。

3. 健身室

- 3.1 所有十六歲或以上，曾接受使用健身器材訓練及能提供由體育事務部確認之健身訓練紀錄者才准許使用健身室。
- 3.2 所有十六歲或以上，曾接受使用健身器材訓練及能提供由體育事務部確認之健身訓練紀錄者才准許使用健身室。
- 3.3 除了 III 3.1 所提及之使用者外，其他使用者在使用健身室前必須填妥「健身室使用者責任聲明書」。
- 3.4 使用者必須穿著適當的運動服裝。建議服裝包括 T 恤、運動褲、運動鞋。在進行重量訓練時建議穿戴健身手套。嚴禁穿著露趾涼鞋、高跟鞋、牛仔褲、休閒褲、拖鞋、西褲、恤衫及裙等。
- 3.5 當使用者在使用健身設備時，請遵照健身設備上的上限使用時間。如有其他人在等候，請於限定時間內完成使用設備。
- 3.6 如遇舉重設備或其他健身設備故障，切勿自行修理並須向當值職員求助。

- 3.7 使用前應先檢查器械有否鬆脫或損壞。如有任何問題，請勿使用設備及通知當值職員處理。
- 3.8 為減低受傷的機會，於使用啞鈴及可動器械時，請注意頭部及手腳的安全。
- 3.9 請使用者於每次使用後把健身設備放回原處。
- 3.10 所有設備須放回原處。沒有當值職員的允許，使用者不得移動場內的設備及長櫈。
- 3.11 請勿把啞鈴放在牆、柱或鏡邊，以免受傷及損壞。
- 3.12 私人財物不得放在健身活動範圍內。
- 3.13 使用者使用舉重設備及其他設備時必須加倍留神，以保障個人及他人安全。
- 3.14 使用舉重設備時，建議使用護肩。
- 3.15 如發現任何器械需要維修，請通知當值職員處理。
- 3.16 若有其他人在輪候，每台有氧運動機的使用上限為三十分鐘。
- 3.17 場內不准飲食（飲用水除外），而盛水器皿（水壺/水樽等），必須是以不易破碎的物料製造。
- 3.18 在每次使用健身設備後，請清潔用過的設備及座椅。
- 3.19 健身室不會經常安排專人負責監察，請使用者自行負責一切安全行為。
- 3.20 健身室使用人數上限為同一時段內三十人。

4. 運動攀登牆及抱石牆

- 4.1 攀石活動須由體育事務總監認可之專業人士監督下進行。
- 4.2 個人使用者：須獲相關體育總會承認及有效之攀石訓練證書，並由一名或以上俱備同等相關資格陪同之使用者才可使用。使用前需向體育事務部登記並獲批准後方可使用。
- 4.3 團體借用：如使用者沒有俱備上述之資格，須由最少兩名人員負責監督，其中一名須獲相關體育總會承認及有效之攀石訓練證書，另一名則須持有有效之教練/導師資格。
- 4.4 所有使用者在使用前必須檢查所有裝備之安全。
- 4.5 每條攀登路線同時只可供一名使用者使用。為保障使用者之安全，正在攀登的使用者必須同時由一名在地面上的保護員協助。
- 4.6 使用者禁止擅自改動預設之攀登路線。路線之改動須由體育事務部或相關體育總會承認之專業人士才可進行。
- 4.7 運動攀石牆之團體使用人數上限為每條線路十二人，四條線路合共四十八人。每次最多六人可逗留在安全地墊範圍內，其他使用者須離開安全地墊範圍。
- 4.8 抱石牆之使用人數上限為同一時段內二十人。

5. 草地滾球場

- 5.1 場內每條球道只可同時容納八名使用者。
- 5.2 使用者在草地活動時須穿著整潔及平滑鞋底的運動鞋。
- 5.3 禁止將球拋或擲在草地上。
- 5.4 為減低草地之損耗情況，使用者不應只集中在某一個位置進行活動。

6. 射箭場

- 6.1 使用者必須由相關總會認可之教練監督下才可使用。
- 6.2 所有使用者在使用前必須檢查所有裝備之安全。
- 6.3 個人使用者：其中一名使用者須持有由相關體育總會發出有效之一級或以上射箭教練證書才可使用。
- 6.4 團體使用：教練與學員之比例最多為一比二十。未持有由相關體育總會發出有效之一級或以上射箭教練證書之使用者，必須由最少一名擁有該相關資格之教練監督下才能使用射箭設施。
- 6.5 每塊箭靶可由幾名使用者同時輪流使用。教練應就使用者人數適當地分配設備及保障使用者之安全。
- 6.6 在活動進行時，教練必須在場監督及指導使用者，並確保所有使用者嚴格遵守以下指引：
 - i. 使用者必須在指定範圍內進行射箭。
 - ii. 在教練未發出指示前，使用者不可將箭扣在弦上。
 - iii. 使用者必須朝向箭靶的方向射箭。
 - iv. 使用者在射箭前，必須確保沒有其他人員在射程範圍內出現。
 - v. 活動結束後，必須把箭靶平放在地上，射程距離為七十米。
 - vi. 禁止在任何的情況下發射空箭。
 - vii. 除使用者外，其他人員嚴禁在射箭場內逗留。

7. 足球場（包括真草場及人造草場）

- 7.1 使用者必須穿著適當之鞋類。嚴禁穿著滾軸溜冰鞋及金屬釘鞋。
- 7.2 使用者必須穿著適當之服裝。

7.3 嚴禁擅自在場上作記號。

7.4 嚴禁攜帶動物進入體育設施範圍。

8. 桑拿室

8.1 使用前請先諮詢醫生之意見。

8.2 孕婦、高血壓及心臟病患者不建議使用桑拿室。飲用含酒精飲料後之人士禁止進入。

8.3 桑拿室的使用年齡必須為十二歲或以上人士，惟十六歲以下之人士必須由成人陪同才可使用桑拿室。

8.4 桑拿室嚴禁進行錄影、錄音及拍照等。

8.5 不應在桑拿室進行頭髮及美容護理。

8.6 使用桑拿室的理想時間為三至十五分鐘，過長時間會引致危險。

8.7 桑拿室內必須穿著游泳衣或用毛巾蔽體。

8.8 嚴禁在桑拿室烘乾衣物、毛巾、鞋或其他物品。

8.9 嚴禁在桑拿室內做運動。

9. 觀眾席

9.1 必須穿著適當之服裝。嚴禁穿著帶有侮辱性含意之衣服。

9.2 未經批准，禁止使用製造噪音之物件（如號角、充氣棒等）。

9.3 活動進行時觀眾只能留在觀眾席，以免阻礙活動之進行。

- 9.4 觀眾應時刻保持正面及適當的態度。禁止進行不當行為如起哄、言語及肢體，以及手勢等侮辱性行為。
- 9.5 未經批准，觀眾席上嚴禁飲食。
- 9.6 處於過度興奮狀態之觀眾有可能會被要求離場。