

Induction/Chinese Version

健康调查卷：

出生日期：

性别：

职业：

你是曾经或现在否患有以下健康问题：

心脏病或中风？：

您是否是 45 岁以上而且不习惯大强度训练？：

您是否怀孕或有打算怀孕？：

您是否患有哮喘

您是否患有血栓

您是否患有糖尿病

您是否呼吸困难

您是否有经患有头晕或眩晕

您是否吸烟 每天几根

您是否有有胸闷

您是否有服用处方药

您或您的家人是否患有冠心病，如果是他/她们是否是 65 岁以前

您是否被医生告知患有有关节炎而且要尽量避免强度大的运动

您是否在过去 6 个月内怀孕过？

您是否在过去 3 年内受过伤或/和有过重大手术

您是否得过疝气

您是否有高血压

您是否有高血脂

您是否有精神问题

您是否有心慌或心率不规则

您是否有或得过风湿热

您是否有肠道溃疡

您是否有静脉曲张

泳池/潮湿地域与网球场使用规定：

1. 16 岁以下儿童须成人监管之下才可使用泳池地区（包括泳池），更衣间和网球场
2. 所有会员一定要在接纳会员仪式之后才可已使用场馆设施
3. 居民客人与朋友一定要在居民的陪同下使用场馆设施
4. 场馆营业时间是早上 5 点到晚上 10 点
5. 场馆内包括泳池地区和网球场严禁携带任何玻璃制品和尖锐物品
6. 场馆内严禁任何酒精饮品
7. 场馆内外包括停车场**严禁吸烟**
8. 因卫生与健康问题，请勿在冲洗之前使用泳池与温泉
9. 所有泳池与温泉使用者请勿在未擦干之前离开潮湿地区
10. 请务必在潮湿地域穿着适当鞋类
11. 请在网球场内使用适当运动类穿着
12. 潮湿地域**严禁跑闹，大声喧哗，球类运动和任何危险运动。严禁潜水**
13. 所有潮湿地域与网球场使用者需自己承担任何安全隐患
14. 请遵循网球场 **1 小时**使用规定

我同意并遵循以上泳池/潮湿地域与网球场使用规定

健身房使用规则与规定：

1. 小于 16 岁以下儿童**严禁**使用健身房
2. 为健康问题请自带毛巾
3. 请在每次使用完健身仪器后，用设施提供的消毒喷雾和擦纸清理仪器
4. 请务必将健身仪器和用品放回原处
5. 在健身房繁忙时段，请把有氧器械使用时间限定在 **20 分钟内**
6. 请务必在健身房内穿着**适当运动鞋**
7. **严禁一切反社会行为**
8. 住户客人需住户陪同使用场馆设施（**限定一位住户只能带一位客人**）
9. 私人健身教练需以下证件及遵循以下规定：
 - 通过经场馆设施经理允许并同意
 - 持有澳洲公务保险
 - 确保客人务必是住户
 - 遵循公共使用条例
10. 健身房内一律**严禁**书包以及各种手提包类，请使用设施提供的储物柜
11. 健身房内一律**严禁**酒精饮品，食物以及任何玻璃制品
12. 健身房内外一律**严禁吸烟**
13. 健身房使用者一律需自行承担任何安全隐患
14. 健身房营业时间为早 5 点至晚 10 点
15. 住户须在完成接纳仪式后才可使用一切健身设施
16. 住户须在物业同意
17. 物业享有停止您使用设施的权利如果您不遵守以上规定

我同意并遵循健身房使用规则与规定

健身房有氧器械使用说明：

- 同意场馆设施内器材与器械使用规定
- 跑步机使用规则：开始/停止，速度调节，高度调节
- 楼梯机
- 椭圆机
- 有氧自行车：座位高度调节
- 训练强度：心率与年龄
- 划船机
- 热身与伸展

健身房自用重量与器械使用说明：

- 器械：调节重量，座位调节，运动图像以及运动原理
- 座椅：高度调节
- 自由重量：安全/技术
- 瑜伽球：安全/技术

我确定我已经经过相关物业公司接纳会员仪式并以接受以上条例