

臺北市立西松高級中學運動傷害防護室使用規範

一、空間規劃

- (一)登記區。
- (二)等待區。
- (三)貼紮區。
- (四)水療區。
- (五)熱、冰敷區。
- (六)運動治療訓練區。

二、開放時間

- (一)學期期間：星期一至星期五 上午 10：00 至 18：00 每節下課；午休時段至多開放 3 人預約。
- (二)寒暑假期間：配合各專項訓練時間調整，另行公告。

三、服務對象

- (一)本校運動代表隊選手。
- (二)本校學生及教職員工。

四、服務項目

- (一)運動傷害預防。
- (二)運動傷害緊急處理。
- (三)運動傷害復健。
- (四)體能調整。
- (五)運動傷害防護相關教育課程規劃。
- (六)運動傷害防護諮詢服務。
- (七)協助校內體育相關活動之傷害防護工作。

五、其他注意事項

- (一)為防治嚴重急性呼吸道症候群，進入防護室前，請遵守防護員之指示，必要時配合耳溫之測量。
- (二)為愛護我們的環境，建請自備冰敷袋。
- (三)午休時間欲使用防護室，敬請事先預約。

西松高中防護室規劃

◆ 各區所需器材

登記區：桌子、分層小櫃子

等待區：椅子

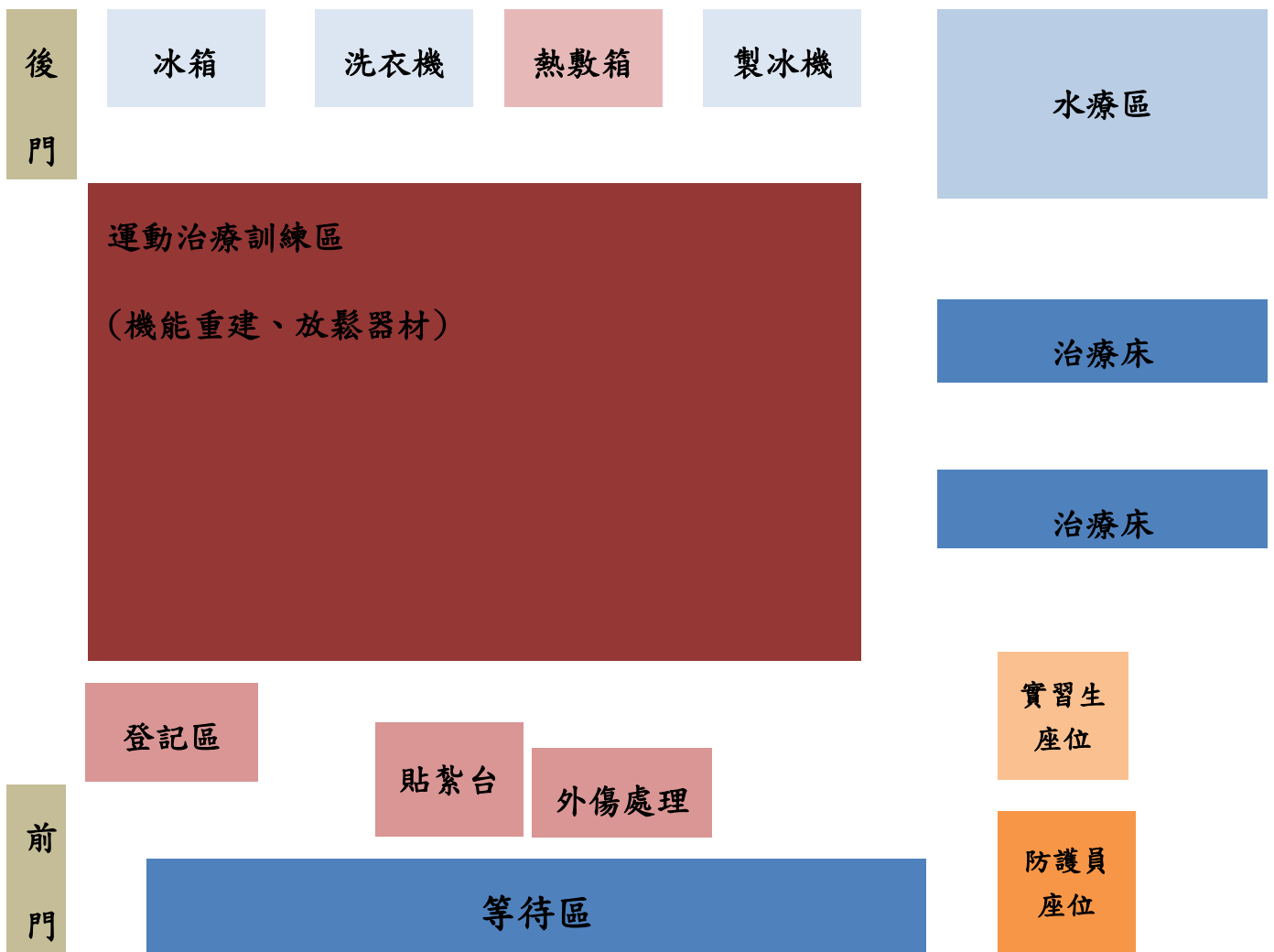
貼紮區：治療/貼紮床、貼布(敷膜、白貼、輕彈、重彈、肌貼、拆刀)、外傷

水療區：水療桶

熱、冰敷區：製冰機、彈繃、冰敷袋、熱敷箱

運動治療訓練區：瑜珈墊、滾筒、網球、彈力帶等

◆ 防護室配置圖



照片：

