**中国石油大学（北京）教工活动中心简介与注意事项**

中国石油大学（北京）教工活动中心，主体由地上和地下多层构单体构造而成，内设报告厅、咖啡厅、健身房、台球室、乒乓球室、棋牌室、荣誉室、形体室、视听室（KTV包间Ⅰ和Ⅱ）等。教工活动中心面向广大教工、学生、部门工会及社团等开放。

一、报告厅：内设舞台、主控室、多功能灯光、音响设备、等。报告厅观众席共有365个座位，主控室设有24多频调音设备，可用于举办大型晚会、文艺表演、培训讲座、比赛、报告等活动。

二、咖啡厅：内设音响设备、电视、音乐茶座等。在这里您会享受到柔美的轻音乐，品味着香浓的咖啡或牛奶饮料等，放松的休息。如果有兴趣的话您还可以放开歌喉唱唱歌曲或找几个小伙伴翩翩起舞。不过请您在活动时，要爱护这里的各种设施，如损坏要照价赔偿，爱护室内卫生，不要随地乱扔废弃物，严禁吸烟和随地吐痰。

三、健身房：内设各种功能的健身器械。如：智能跑步机、综合训练器、哑铃等。在这里您会充分享受健身器械给您带来的愉快健身活动，它可以全方位的锻炼您的身体各部位，您如能每天坚持锻炼，相信您的身体会变得强、健、美。

为了避免运动伤害，特别提醒您必须遵守下列规则：

1、训练前，请您在工作人员的指导下，学会使用各种健身器械的方法，熟悉规则，在训练时应穿运动鞋或软底鞋和运动服装。

2、在训练的过程中应根据自己的身体状态进行训练，不要在状态不好时强行训练，特别是有高血压、心脏病、糖尿病等，要密切注意自己的身体反应，注意安全，防止发生意外运动伤害，如有违反，责任自负。

3、爱护健身房的各种设施、器械，轻拿轻放，用后放回原处。不爱护器械造成损坏的要照价赔偿。

4、注意维护健身房内环境卫生，禁止乱扔废弃物，严禁吸烟。

5、妥善保管自己的衣物、贵重物品等，如有遗失责任自负。

四、台球室：内设台球桌、球杆、粉等。台球活动是一项优雅的具有绅士风度的健身活动，它可以锻炼脑的思维严谨、敏捷，手的灵活准确，希望您喜欢这项活动。活动前，请您先熟悉操作要领、规则等。活动中要注意保护台面、球杆，如发生损坏视轻重照价赔偿，严禁在室内吸烟及随地乱扔废弃物，自觉遵守活动时间。

五、乒乓球室：内设4张乒乓球桌。乒乓球活动，可以说是一项大众化的活动，深受众多人的喜爱，它不仅能够使全身运动起来，更能锻炼脑的随机应变能力，希望您常来参加这项活动。提醒您注意的是，活动前请您自带球和球拍。活动中，请您注意保护球桌，维护室内卫生，严禁吸烟，严禁乱扔废弃物，遵守活动时间。

六、棋牌室：活动前，请您凭本人证件借棋牌，活动中，请您和棋牌友之间和睦相处，严禁大声喧哗影响他人，严禁变相赌博，严禁吸烟，活动后请您把棋牌整理好，退棋牌还证件。

七、荣誉室：展示我校教工劳模、各类荣誉等，在地下活动室入口处，环境幽雅清净，是您学习思考的好地方。希望您爱护这里的一切设施及物品，保持室内的卫生，维护室内的清净，不大声喧哗，不干扰他人。

八、形体室：在这里您可以参加中心定期举办的形体健美班、舞蹈班、瑜伽班及合唱排练等，长期坚持练习，您一定会收到良好的效果。望您能爱护这里的一切设施，保持室内卫生，不乱扔废弃物。

九、视听室（KTV包间Ⅰ和Ⅱ）：视听室共有两间，一间大包，一间小包，主要设备类似KTV，内设音响设备、视频设备、灯光设备、沙发、茶几等。这里是朋友聚会的好地方，在这里您可以不受别人的干扰，尽情的歌唱或聊天。请您爱护这里的设施、保持室内卫生。

中国石油大学（北京）工会

2015年7月