

西交利物浦大学酷跑社（XJTLU Running Club）规章制度
（本制度自颁布之日起生效实施）

第一章 总则

第一条【社团名称】

本社团全称为"西交利物浦大学酷跑社"（英文：XJTLU Running Club）。

第二条【社团宗旨】

致力于打造一个面向全体跑者的运动社群。通过跑步连接彼此，鼓励大家享受运动、养成健康习惯，在奔跑中找到归属感。

第三条【适用范围】

本规章制度适用于西浦酷跑社全体注册社员及核心管理层团队。

第二章 组织架构与部门职责

第四条【管理层架构】

本社团设立核心主席团（社长、副社长）及三大职能部门（活动部、财务部、宣策部）。

第五条【社长职责】

作为社团第一负责人，把握社团发展大方向，统筹全局；负责对外联络（如对接学校指导老师、赞助商及相关合作商家）。

第六条【副社长职责】

担任社团运营与技术总监。全权负责每周训练课表的制定（包括路线规划、强度设计及科学的配速分组）；负责群内技术答疑，并监督各项训练的安全执行。

第七条【活动部职责】

负责社团日常活动的落地执行与后勤保障。

- 物资采购：严格按照标准采购例跑物资（指定饮用水、指定补给水果等）。
- 现场统筹：负责提前到场布置、组织签到、带领热身与拉伸、拍摄大合照。
- 带队领跑：严格执行副社长制定的配速分组方案，安排领跑员（Pacer）按既定配速带队。

第八条【财务部职责】

负责社团资金及固定资产管理。严格把控活动预算，审核采购小票并完成报销流程；负责社团公共物资的造册与去向追踪。

第九条【宣策部职责】

负责社团品牌形象与活动包装。主导招新等大型活动的策划案撰写；负责海报、KT板等视觉物料设计及日常推文、群公告的运营编排。

第三章 日常例跑管理与安全纪律

第十条【常规活动时间与地点】

- 周一 20:00-21:00：独墅湖休闲路跑（集合点：文星广场 85 度 C 门口）
- 周三 19:00-20:00：南校区田径场间歇跑（集合点：南校区操场看台旁）
（如遇极端天气或特殊情况，以群内提前通知为准。）

第十一条【周一休闲跑特别规定（配速分组制）】

为保障活动体验，周一休闲跑严禁单纯按距离分组。必须按"配速+距离"的双维度进行科学分组（如：新手养生组、进阶有氧组等）。活动部领跑员必须严格遵守设定配速，严禁盲目提速导致队伍脱节。

第十二条【安全第一原则（红线纪律）】

- 路跑纪律：周一路跑过程中，绝对禁止闯红灯、禁止在机动车道上奔跑。如发现社员屡次违规且不听劝阻，将取消其社团活动参与资格。
- 田径场纪律：周三间歇跑时，需严格遵守田径场礼仪，休息或慢跑时必须让出内道，避免冲撞。
- 健康评估：强烈建议社员在身体状况良好（无感冒发烧、无熬夜酗酒）的情况下参加活动。活动中如有不适，必须立即停止并告知领队。

第四章 财务与物资采购规范

第十三条【例跑预算控制】

单次常规例跑的物资采购总预算需控制在 50 元人民币左右。
超出部分如无正当理由，财务部有权拒绝报销。

第十四条【物资采购标准化作业（SOP）】

- 周一活动：活动部需至少提前 20 分钟到达 85 度 C，准备活动物资。
- 周三活动：活动部需至少提前 30 分钟到达南操看台，准备活动物资。

第十五条【报销流程】

活动部采购完毕后，必须保留真实有效的购买记录或小票。活动结束后 24 小时内，将付款截图发送至财务部专项群，由财务部统一登记并向相关机构或指导老师申请报销。

第五章 内部沟通与会议机制

第十六条【课表先行原则】

副社长必须在每次活动前至少 24 小时（即周日晚、周二晚）在官方管理群及大群内发布当期训练课表及分组安排。活动部需根据课表回复确认领队安排。

第十七条【物资确认原则】

所有物资购买与报销动作必须在财务专群内"留痕"。形成"采买-发截图-财务确认已记账"的闭环。

第十八条【双周复盘例会】

社团管理层每两周进行一次线上或线下短会（15-30分钟），核心议题为：

- 复盘过去两周活动的安全及参与度情况；
 - 收集社员对配速分组、课表强度的反馈；
 - 规划后续大型活动（如招新、校内赛事等）。
-

第六章 附则

第十九条

本制度的最终解释权归西交利物浦大学酷跑社现任核心管理层所有。

第二十条

本制度自发布之日起生效。管理层如有换届，新一届管理层可在本规章制度基础上进行修订，并需向全体社员公示。

西交利物浦大学酷跑社

发布日期：____年__月__日