

上海市体育局文件

沪体群〔2021〕24号

上海市体育局关于切实做好 2021 年为民办实事项目 提档升级加强全民健身场地设施建设的通知

各区体育局、市体育场馆设施管理中心：

做好为民办实事项目是坚持以人民为中心的发展思想，践行“人民城市”重要理念，完善全民健身公共服务体系，建设全球著名体育城市和健康上海的必然要求。按照《国务院办公厅关于加强全民健身场地设施建设发展群众体育的意见》《上海市人民政府办公厅关于印发 2021 年市政府要完成的与人民生活密切相关的实事的通知》等文件精神，为增加全民健身场地设施供给，努力解决群众“去哪儿健身”的问题，高质量全面按时完成“新建改建市民健身步道 80 条、市民益智健身苑点 600 个、市民多功能运动场 80 片”的年度目标任务，推动项目建设提档升级，提高市民满意度，确保“十四五”全民健身场地设施建设开好局、起好步，现将有关工作通知如下：

一、项目基本情况

2021年由市体育局承担的为民办实事项目主要包括新建改建市民健身步道80条、新建改建市民益智健身苑点600个以及新建改建市民多功能运动场80片。

当前，市民身边的体育设施总量不足，布局不够平衡，种类和功能不够丰富，已经成为制约本市全民健身工作发展的短板。2021年为群众办实事项目，就是要建设更多贴近市民身边社区体育健身设施，让更多市民享受就近、就便的优质体育公共服务。

该项目由市体育局、各区政府负责，市绿化市容局配合。

牵头部门：市体育局群众体育处

实施主体：各区体育局

指导单位：市体育场馆设施管理中心

2021年为群众办实事项目社区公共体育设施建设要在国家标准应用与实施的前提下，注重配置器材的功能提档升级，注重科学健身指导服务的提升和智慧化管理手段的运用。

二、建设原则

社区公共体育设施建设应贯彻落实《上海市市民体育健身条例》《上海市体育设施管理办法》以及《上海市公园绿地市民健身体育设施设置导则（试行）》《上海市居民住宅区室外公共体育设施建设与管理的指导意见（试行）》等文件要求，以满足市民就近就便的体育健身需求为出发点和落脚点，遵循“更亲民、更便民、更普及”及因地制宜、建管并举、提档升级的原则，结合居民住宅区、公园、绿地等场地建设嵌入式体育设施，结合乡村振兴战

略提升农村体育设施服务功能，充分考虑各类人群参与体育健身活动的需求和特点，科学合理选址、建设，支持打造智慧体育设施，推动公共体育服务智慧升级。

三、实施进度安排

第一季度，全面动员，制定实施计划，分解工作任务，确定选址；第二季度，对照建设标准，分类指导推进，踏勘立项、开工建设，完成建设任务的 50%；第三季度，继续推进建设，9 月底完成全年任务指标；第四季度，加大宣传，全面开放。

四、建设与管理标准

根据《公共文化体育设施条例》要求，参照《室外健身器材的安全通用要求》（GB19272-2011）、《公共体育设施室外健身设施应用场所安全要求》（GB/T34284-2017）、《公共体育设施室外健身设施的配置与管理》（GB/T34290-2017）、《健身器材和健身场所安全标志和标签》（GB/T34289-2017）、《城市社区多功能公共运动场配置要求》（GB/T 34419-2017）等国家标准，及《室外健身器材配建管理办法》和《上海市公园绿地市民体育健身设施设置导则》的具体要求，对 2021 年为民办实事项目分别制定《2021 年上海市民健身步道建设导则》（附件 1）、《2021 年上海市民益智健身苑点建设导则》（附件 2）、《2021 年上海市民多功能运动场建设导则》（附件 3）和《2021 年为民办实事项目标识标牌设置导则》（附件 4），对市民健身步道、市民多功能运动场和市民益智健身苑点的选址、建设、器材安装、维护与保养，以及标识标牌等内容进行规范。

五、申报方式

(一) 任务指标

按照 2021 年为民办实事项目社区公共体育设施建设的总体需求和建设指标，各区承担的建设任务如下：

序号	区域	市民健身步道	市民益智健身苑点	市民多功能运动场
1	浦东	15	260	10
2	黄浦	2	15	2
3	静安	3	20	2
4	徐汇	3	15	2
5	长宁	3	15	3
6	普陀	4	20	5
7	虹口	4	20	4
8	杨浦	2	45	3
9	宝山	3	40	6
10	闵行	2	30	6
11	嘉定	7	25	2
12	金山	8	30	7
13	松江	10	30	4
14	青浦	5	30	5
15	奉贤	17	40	11
16	崇明	7	30	10
	合计	95	665	82

(二) 各区体育局牵头，会同区相关部门、街镇，在摸底调查、确认需求的基础上，进行点位申报。由各区体育局负责填写《2021年上海市民健身步道建设点位申报汇总表》(附件5)、《2021年上海市民益智健身苑点建设点位申报汇总表》(附件6)、《2021年上海市民多功能运动场建设点位申报汇总表》(附件7)，纸质版加盖区体育局公章，于3月5日前报送至市体育局群众体育处。

六、具体要求

(一) 加强组织领导

各区体育部门要站在“十四五”全民健身事业开好局、起好步的高度，更加积极主动落实实项目建建设责任，做好整体统筹、项目推进、协调指导和宣传推广等工作。要会同相关部门及街镇做好情况摸底、点位申报、指导推进、实施建设、组织验收等工作，推进项目落地，见到明显成效。

(二) 注重提档升级

全面提升实项目功能和品质，打造“十四五”上海全民健身场地设施建设的新样板。广泛听取市民群众对于实项目的意见建议，通过张贴工程示意图和效果图等方式，让市民知晓建设的目标和进度。提供精细化服务，支持建设全人群、智慧型健身场地，扩大受益人群，更好满足市民的力量练习、有氧锻炼、休闲娱乐、亲子社交等多样化需求。围绕解决老年人运用智能技术面临的困难，提升场地设施“智慧助老”服务水平。

（三）落实经费保障

将为民办实事项目纳入区政府实事项目总体安排，确保为民办实事项目建设资金及早安排、优先保障、全面落实，提高资金支出和使用效率。项目经费由各区体育部门向各区财政部门申请，可以从2021年市财政对区文化体育一般转移支付资金及区财政经费中支出。各区政府、街镇要保障相关社区体育公共设施的日常运行管理经费。

（四）加强过程监管

坚持“早安排、早启动、早推进、早建成”的原则，把为民办实事项目作为年度重点工作任务，倒排时间节点，把握时间进度，设定时间表、路线图，科学合理做好每月、每季度的工作安排。市体育局群众体育处将会同市场馆设施管理中心做好整体协调和指导监督工作，加强实事项的选址和建设施工、器材安装的过程管理、进度检查、指导督促等工作。

（五）执行规范标准

实事项达到政府招投标要求的，必须严格执行招投标程序，在招标评标中应采用综合评分法。实事项选用的健身器材、设施及标识标牌配置、地面铺装等，必须符合相关国家标准。选用的室外健身器材需通过经国家认可的器材质量认证机构的产品质量认证，确保器材质量。对原有健身苑点、运动场进行改造的，应在器材设施停止使用前5天，告知居民。对超过使用年限的器材设施，各区要制定计划进行更新，确保器材安全使用。

七、竣工验收

工程完工后，建设单位应当会同区体育部门进行竣工验收。市体育部门对竣工验收情况进行信息统计、核实，评估。所有项目应当于9月底前建成，10月中旬前完成工程竣工验收，并对外开放。

特此通知。

- 附件：1. 2021年上海市民健身步道建设导则
2. 2021年上海市民益智健身苑点建设导则
3. 2021年上海市民多功能运动场建设导则
4. 2021年为民办实事项目标识标牌设置导则
5. 2021年上海市民健身步道建设点位申报汇总表
6. 2021年上海市民益智健身苑点建设点位申报汇总表
7. 2021年上海市民多功能运动场建设点位申报汇总表
8. 2021年市民健身步道验收表
9. 2021年市民益智健身苑点验收表
10. 2021年市民多功能运动场验收表



(此件主动公开)

附件 1

2021 年上海市民健身步道建设导则

一、定义与分类

市民健身步道指依托公园、绿地、广场、社区活动场地等公共空间建设，供市民免费进行健步走、跑步等健身运动的步道，以下简称健身步道。

健身步道依据形态可分为环形步道和线形步道。

二、选址

1. 依据城市、社区、居住区规划，结合市民的健身需求和体育设施布局，合理选择健身步道的位置，并与原有的自然条件和环境、风景地貌相协调。

2. 应具有良好的可通达性，交通便利。步道的起终点靠近居住区、公园、绿地等的主要出入口，便于使用。

3. 应避开可能发生危险的区域，并有较好的排水条件，不宜与机动车混行。

4. 应远离化工厂、垃圾处理场等有空气污染的区域。

三、设计要求

1. 健身步道材质应具有防滑性能，充分保障市民健身的舒适与安全。

2. 健身步道基础应密实、均匀，具有足够的强度、稳定性、

抗变形能力和持久性，并结合当地的气候、水文和地质条件，采取相应的防护措施。

3. 健身步道结构一般由面层、基础层、稳定层、垫层等组合而成。垫层可根据土基和基础层材料特点按需设计。应根据健身步道的定位、面层材料的性能以及施工条件等因素选择相应的结构组合。（当土基渗透系数 $>10^{-6}\text{m/s}$ ，且渗透面距离地下水位 $>1.0\text{m}$ ，路面用于人行道时，可以采用透水结构人行道）。

塑胶面层步道结构参考数据

结构		参考数据
面层	透气型塑胶面层	塑胶面层在摊铺细沥青（基础层）后再摊铺不少于 13mm 塑胶面层
	预制型塑胶面层	
	EPDM 塑胶面层	
基础层	砂粒沥青混凝土	基础层材质根据步道建设实际情况选择，厚度不少于 50mm
路基	C20 混凝土基层	单层厚度通常为 120—150mm
垫层	碎石、矿渣等	垫层厚度通常不少于 150mm，也可根据实际选址情况做合规调整

彩色沥青面层步道结构参考数据

结构		参考数据
面层	细粒式彩色沥青混凝土层	厚度不少于 40mm
基础层	中粒式式沥青混凝土层	厚度不少于 40mm
路基	C20 混凝土基层	单层厚度通常为 120—150mm
垫层	碎石、矿渣等	垫层厚度通常不少于 150mm，也可根据实际选址情况做合规调整

透水彩色沥青面层步道结构参考数据

结构		参考数据
面层	彩色透水沥青混凝土层	厚度不少于 40mm
基础层	中粒式透水沥青混凝土层	厚度不少于 40mm
路基	透水混凝土基层	单层厚度通常为 80—100mm
垫层	碎石、矿渣等	垫层厚度通常不少于 150mm，也可根据实际选址情况做合规调整

4. 纳入为民办实事项目的健身步道长度不宜小于 300m。健身步道设计寿命应不小于 5 年。

5. 单向通行步道宽度不小于 1.2m，双向通行步道宽度不小于 2.4m，道路两侧宜设缓冲带、排水设施。

6. 健身步道路面横向坡度应不大于 0.5%；健身步道与交通道路交叉时，宜采取安全的立交方式，并在交叉路口设置提示牌或路面标识，确保步道的安全和连续性。

7. 健身步道周边应尽量利用现有设施，条件允许的情况下，1000m 以上建议设置垃圾箱、休息椅凳等配套设施。

8. 可供夜间使用的健身步道应设置照明系统，路面水平照度不小于 50lx。

9. 出入口、主要道路交叉口应设置标识和科学健身指导设施。应配置：

——地面里程标识，每 50—100m，应在面层材料上喷涂里程长度，出入口喷涂市民健身步道标识；

——一套科学健身指导设施，有条件的健身步道可配置智慧型健身指导设施；

——一套健身步道使用说明、维护保养说明。

四、建设要求

1. 铺装材料应环保无害，符合相关国家标准。

2. 健身步道路面平整，没有坑洼、积水、碎石等障碍物，适宜使用者进行运动锻炼。

3. 健身步道上方垂直空间高度以 2.4m 以上为宜，场所周界距高压线大于等于 8m，视野宽阔，具有良好的采光通风和绿化效果。

4. 健身步道表面应无裂痕、无分层、无空鼓，标志线应清晰，颜色一般为白色。

5. 健身步道应满足运动健身安全要求，预留足够的无障碍区。邻近水面、陡坡等不安全区域应设置相应的安全防护措施并予以安全提示。

6. 健身步道如有条件可根据实际情况加装安全监控、智能计步、里程数、能量消耗、配速、计时、定位、音乐随行、语音播报、科学运动处方等功能等配套设施以提供健身服务。

五、交付条件

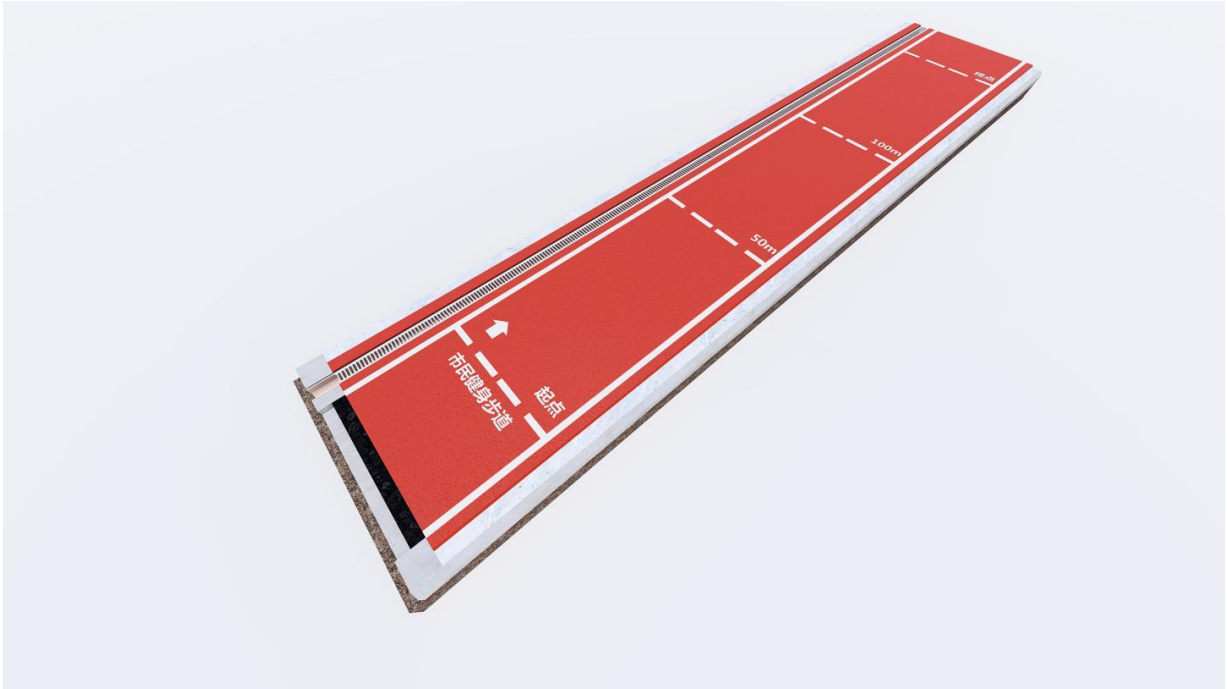
1. 应完成健身步道相关施工内容，包括步道基础、面层、配套设施、标识标牌、照明设施、排水系统（如有）设施等。

2. 应完成相关施工内容的验收工作，并取得相关部门的合格竣工验收证明。使用合成材料面层的，应当取得专业检测报告。

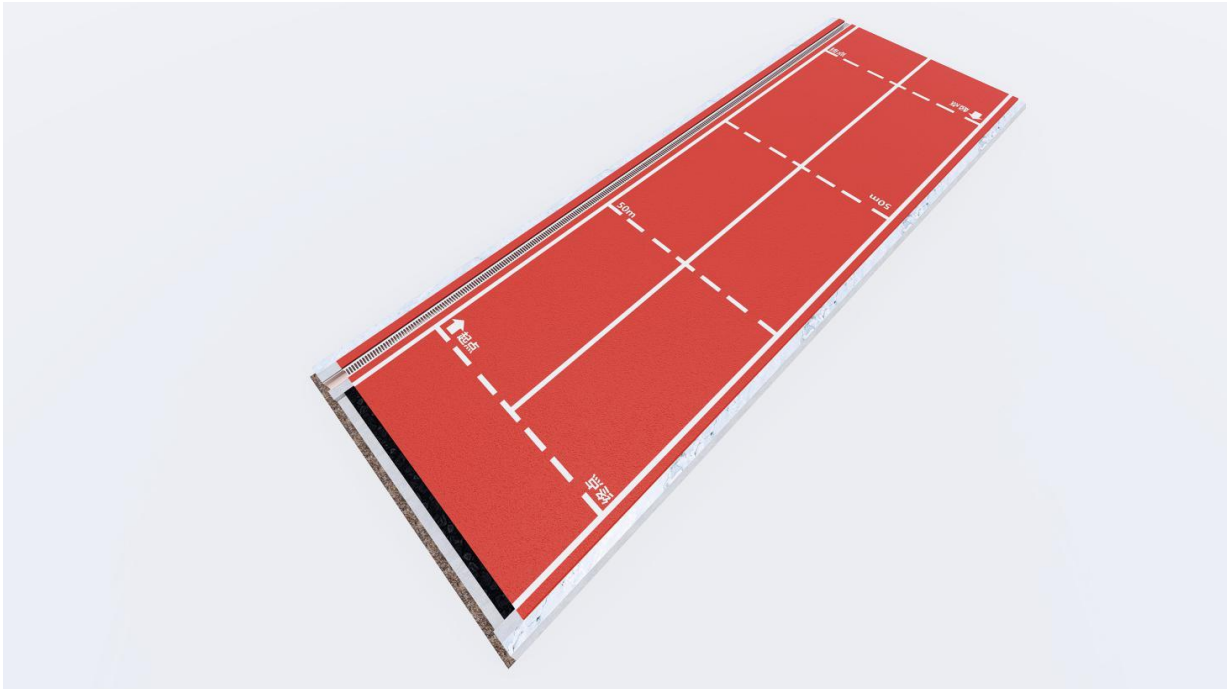
六、维护管理

1. 健身步道实行属地化管理，区体育部门应当统筹协调做好健身步道及其配套设施的管理维护工作，明确健身步道管理单位。

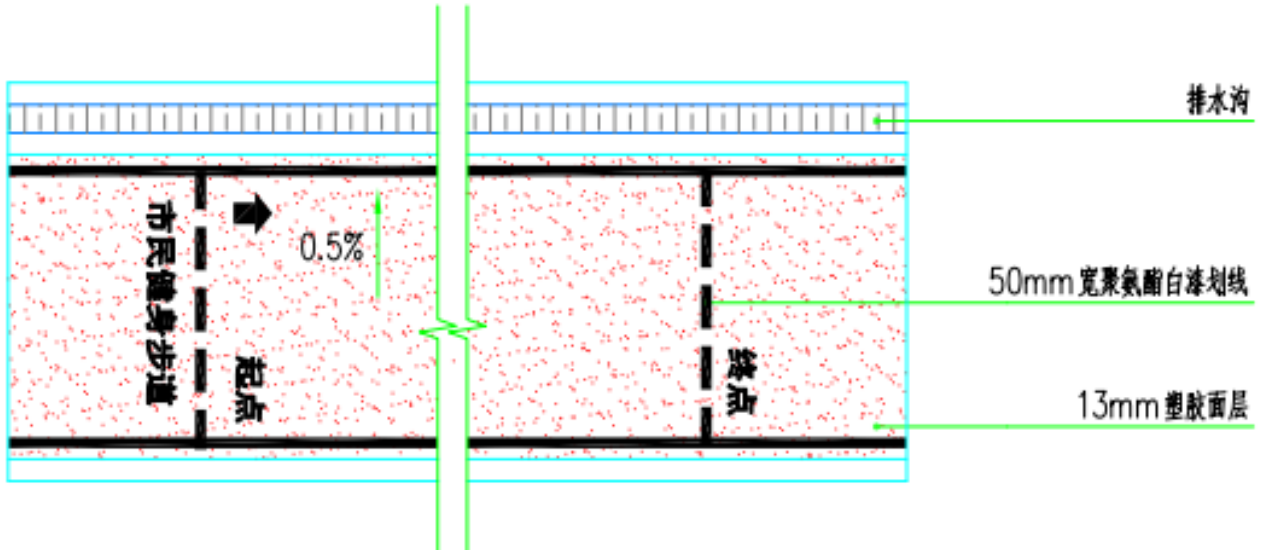
2. 健身步道管理单位应当建立管理维护和安全巡查制度，落实防范和应急措施，确保健身步道安全使用。



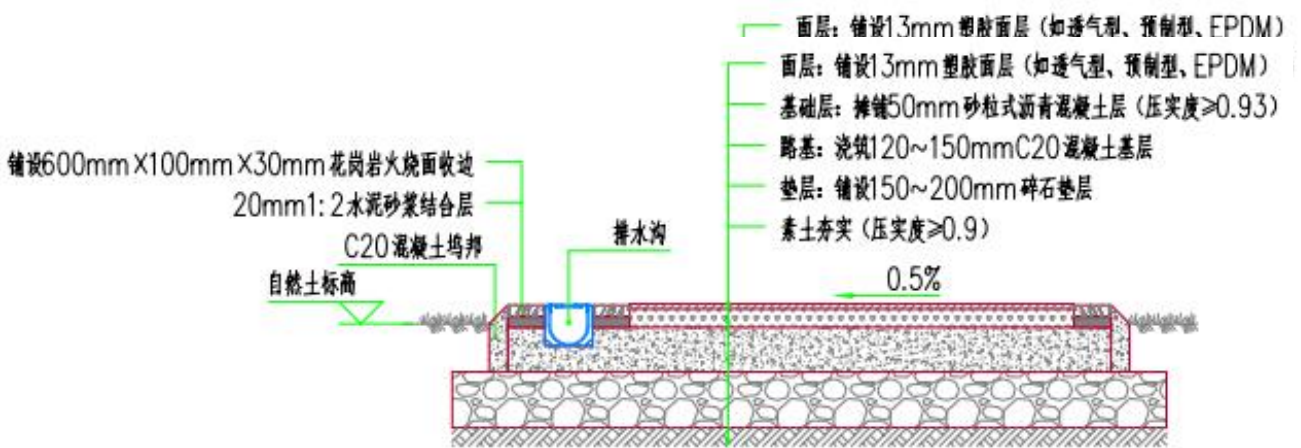
图件 1-1 健身（单向）步道参考效果图



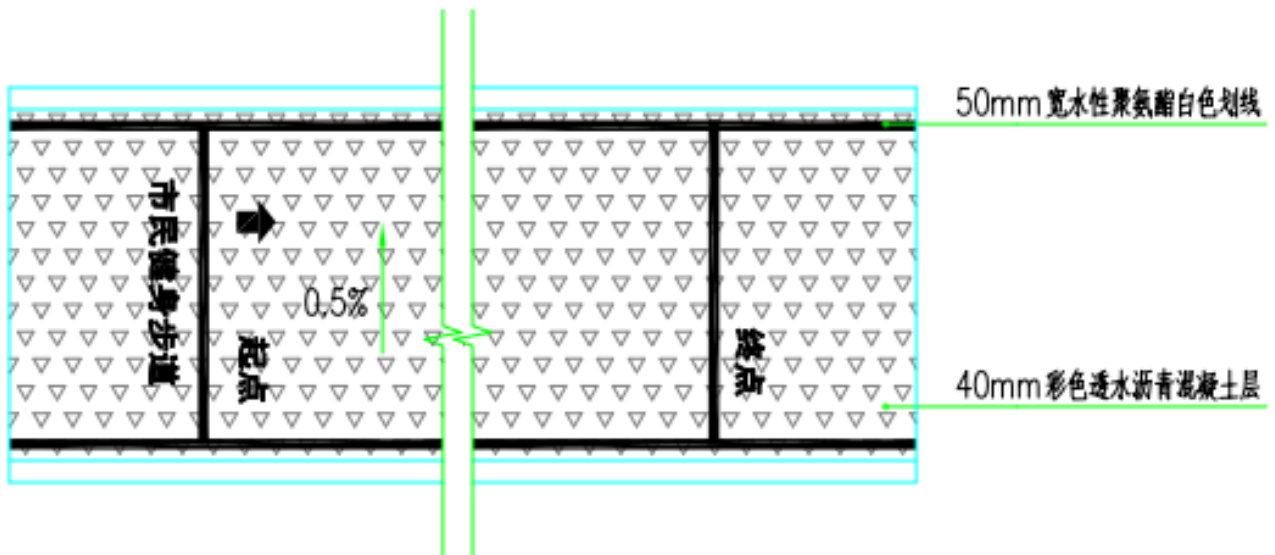
图件 1-2 健身（双向）步道参考效果图



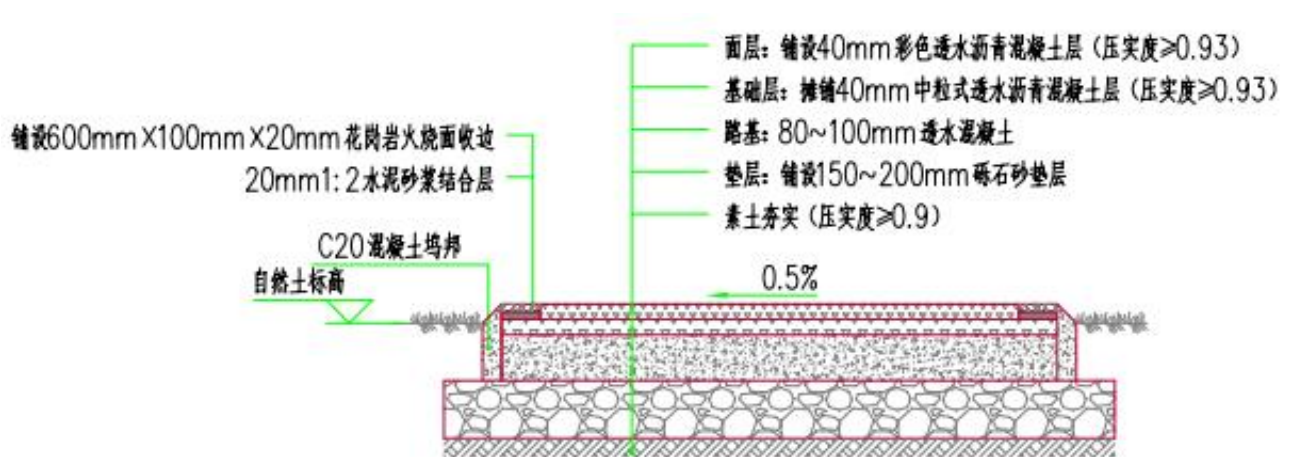
图件 1-3 塑胶面层健身步道参考平面图（单向标准段）



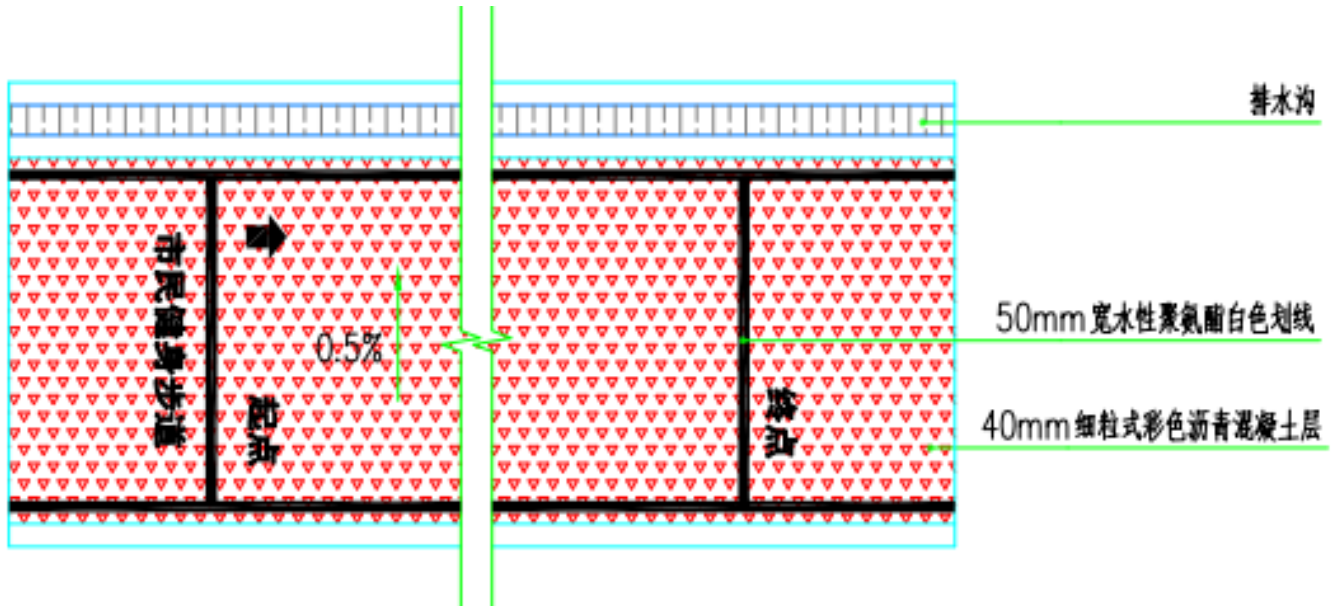
图件 1-4 塑胶面层胶健身步道参考剖面图（单向）



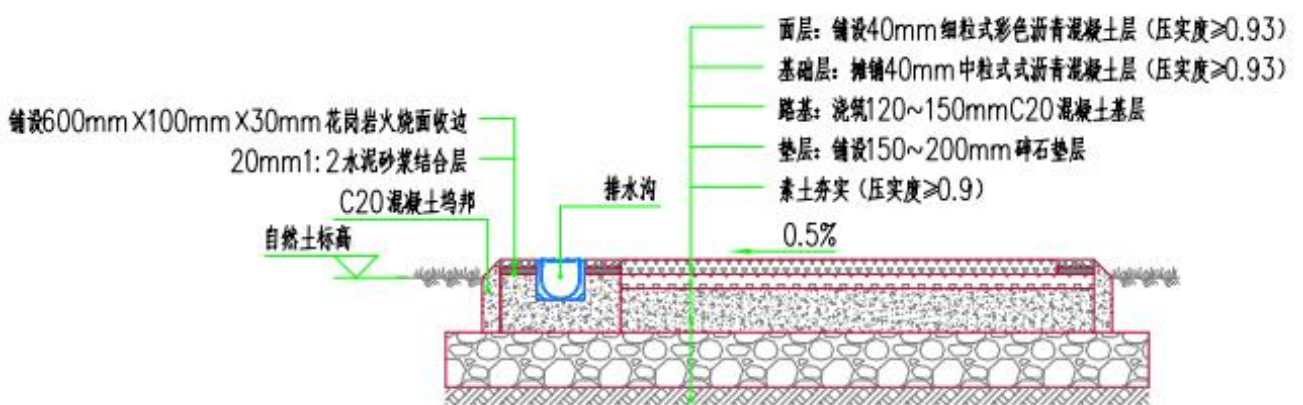
图件 1-5 透水沥青混凝土健身步道参考平面图（单向标准段）



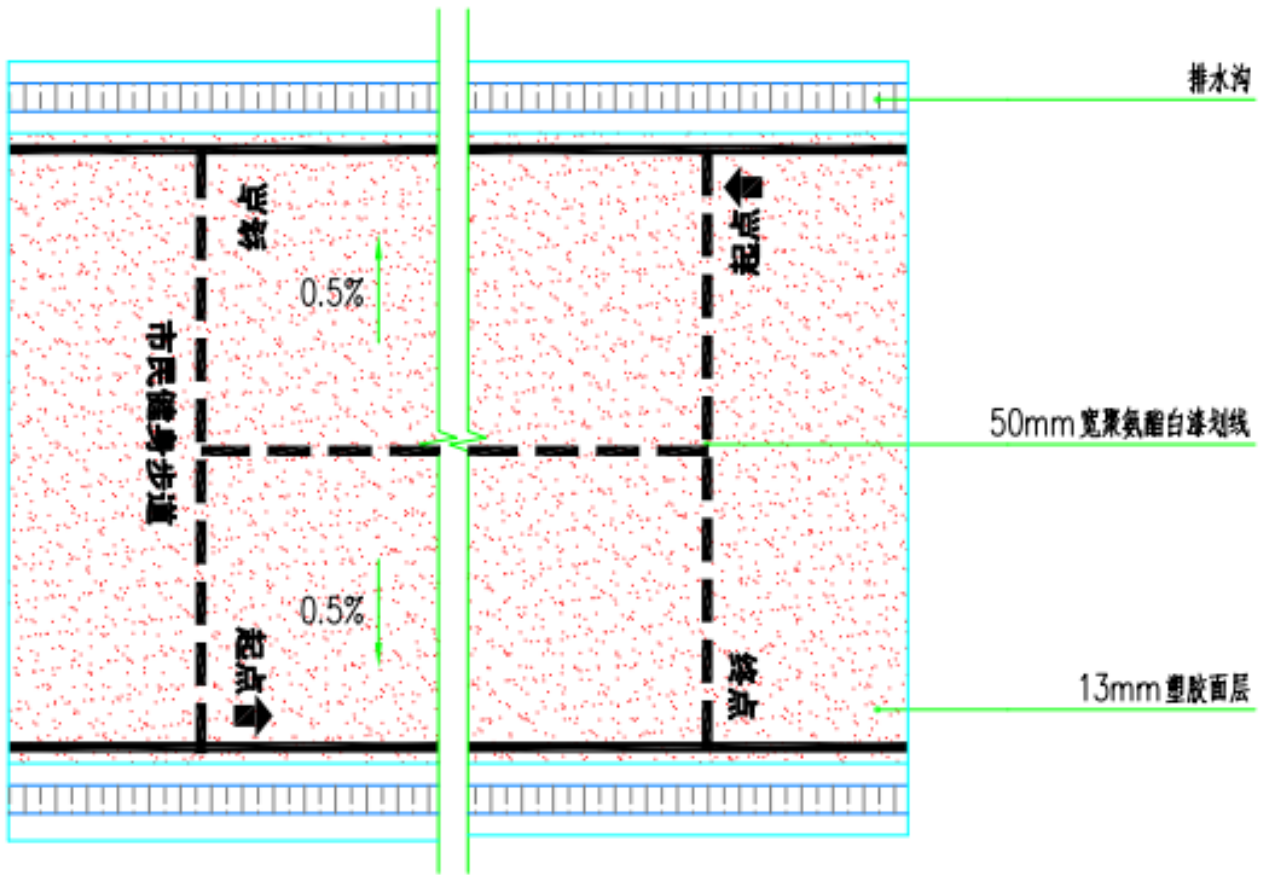
图件 1-6 透水沥青混凝土健身步道参考剖面图（单向）



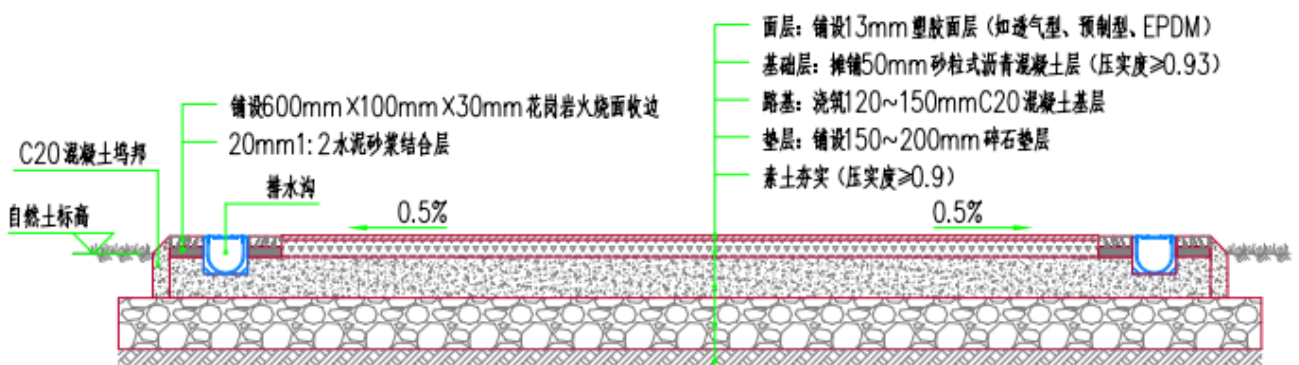
图件 1-7 彩色沥青混凝土健身步道参考平面图（单向标准段）



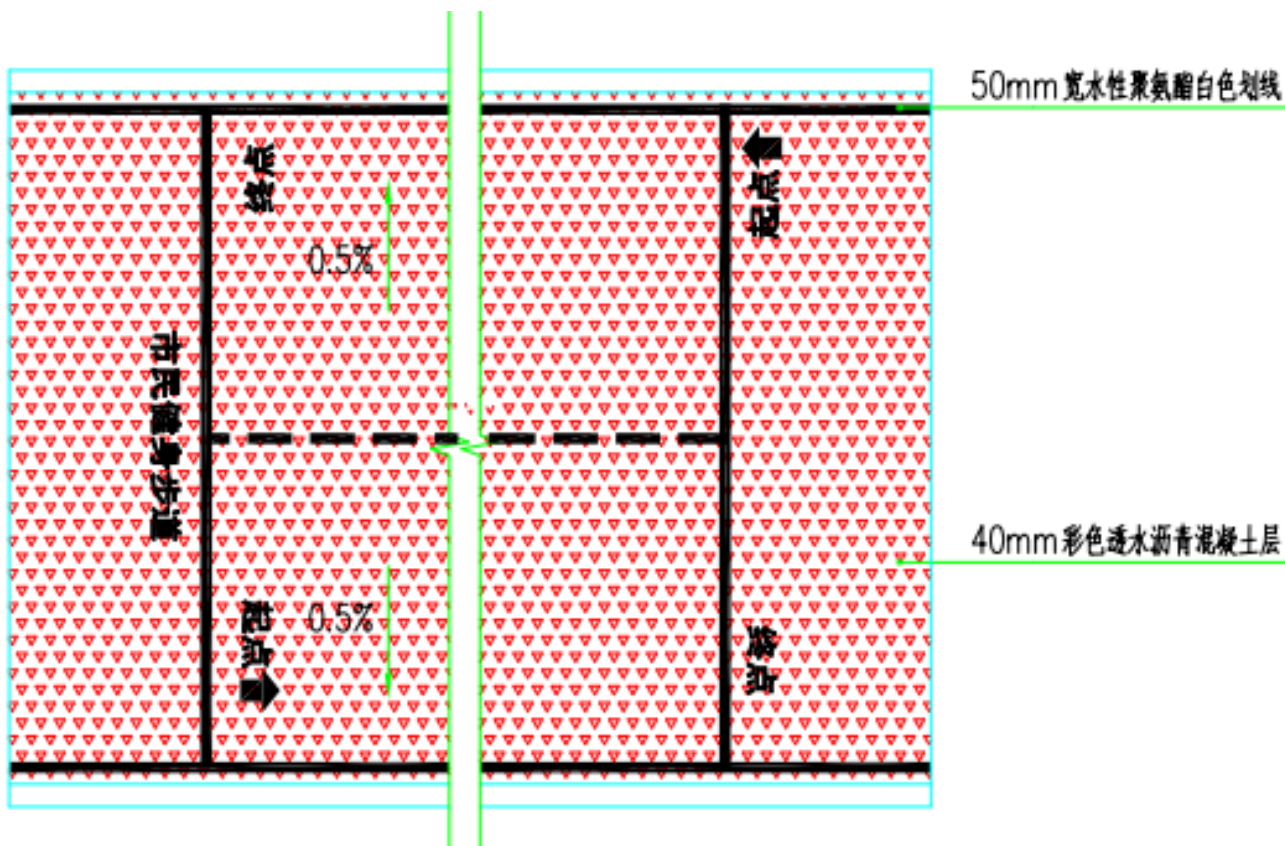
图件 1-8 彩色沥青混凝土健身步道参考剖面图（单向）



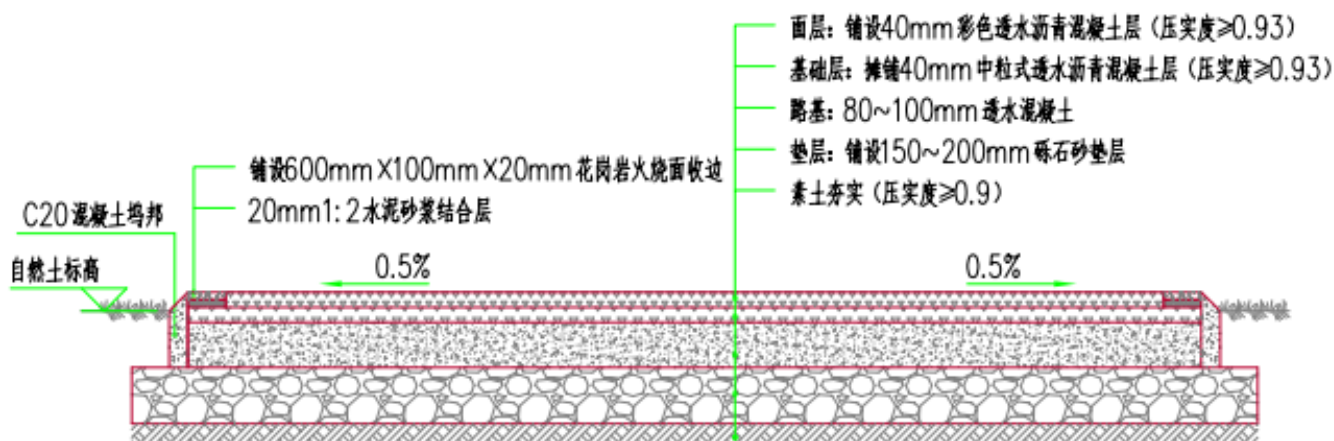
图件 1-9 塑胶面层健身步道参考平面图（双向标准段）



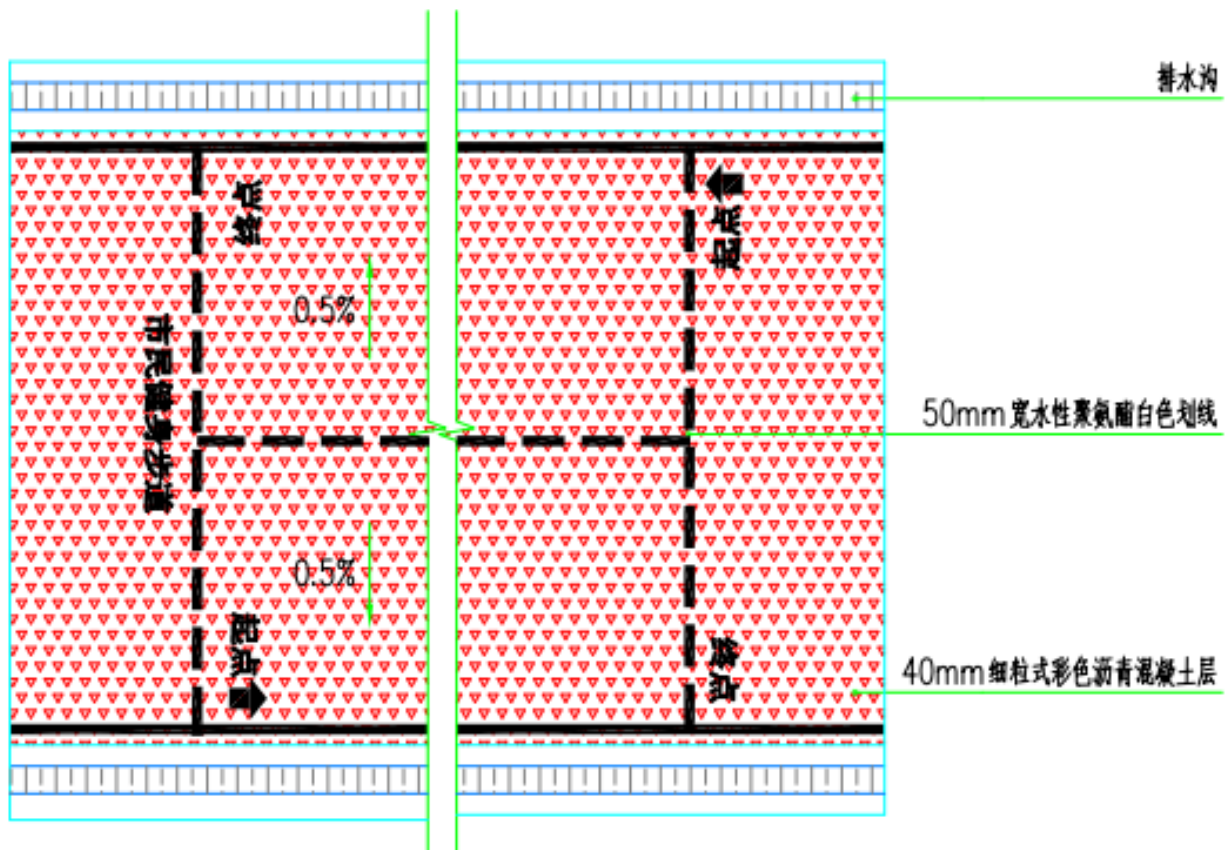
图件 1-10 塑胶面层胶健身步道参考剖面图（双向）



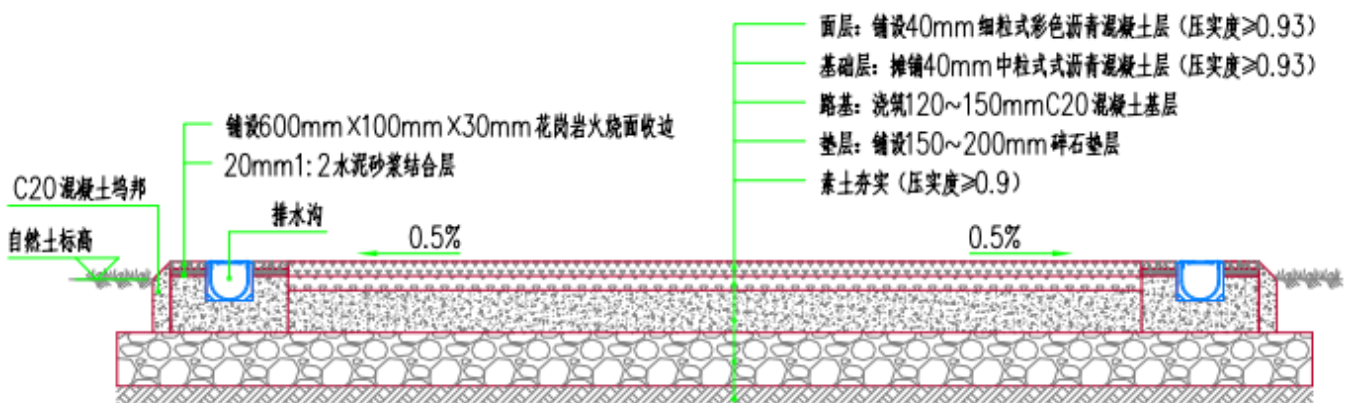
图件 1-11 透水沥青混凝土健身步道参考平面图（双向标准段）



图件 1-12 透水沥青混凝土健身步道参考剖面图（双向）



图件 1-13 彩色沥青混凝土健身步道参考平面图（双向标准段）



图件 1-14 彩色沥青混凝土健身步道剖面图（双向）

附件 2

2021 年上海市民益智健身苑点建设导则

一、定义与功能

市民益智健身苑点是指在公园、绿地、居住小区等公共空间固定安装的，以健身、益智为主要功能的室外公共体育设施。苑点中所配置的器材应根据场地布置，由单一体位的按摩、拉伸等基础健身功能向多体位、多肌群，力量训练，核心训练，健身指导等多元化功能转变；使用人群由中老年人群向全年龄段人群转变，适当增加适合青少年的器材设施。

二、选址

坚持便捷、实用、安全以及不对居民正常生活产生干扰的原则。

三、设计要求

（一）功能与器材配置

设施配置应符合《室外健身器材的安全通用要求》（GB19272-2011）、《室外健身器材配建管理办法》等相关标准的要求。

表 1 按主要功能配置表

序号	功能	设施名称与说明
1	上肢锻炼	单杠、双杠、鞍马训练器、天梯、臂力训练器、上肢牵引器、划船器、多功能推揉器、大转轮、肋木架、伸展器、太极推揉器等

序号	功 能	设施名称与说明
2	下肢锻炼	漫步机、摸高器、骑马机、跷跷板、腿部按摩器、压腿训练器、蹬力器等
3	躯干锻炼	仰卧起坐板、伸腰伸背器、扭腰器、背部屈伸凳、腰背按摩器、俯卧撑架、钟摆扭腰器等
4	心肺功能	椭圆机、健身车等
5	综合训练	组合训练器、秋千、爬杆等
6	益智	棋牌桌、益智算盘等
7	运动能力测试	可采用简易器械或测试方法进行部分运动能力测试项目，如纵跳、立定跳远、BMI测试等
8	配套设施	标识标牌、遮阳棚、休闲座椅、智慧型健身指导设施等

表 2 按使用人群配置表

序号	使用人群	设施名称
1	儿童	儿童跷跷板、攀爬设备、沙坑、秋千、等
2	青少年	肋木架、单杠、双杠、天梯、攀爬设备、仰卧起坐板、摸高器等
3	中青年人	坐推器、坐拉器、坐蹬器、漫步机、压腿训练器、多功能器械等
4	老年人	太极揉推器、腿部按摩器、腰背按摩器、转腰器、大转轮、漫步机、椭圆机、上肢牵引器、健身车、骑马机、棋牌桌、钟摆器等
5	残障人士	上肢训练器、下肢训练器、腰部训练器、腕关节训练器、踝关节训练器等

（二）器材配置要求

1. 器材配置时应根据场地面积情况，综合考虑力量训练与有氧训练、康复训练、益智锻炼等多种需求，进行合理配置。原则上每个益智健身苑点不少于2件力量训练器材、1件益智功能器材（或儿童健身器材）。

2. 器材配置时应考虑各类使用人群的健身需求，合理配置。场地条件允许的情况下，尽量安排更多功能的健身器材，形成“一站式”健身长廊。针对使用群体的不同，有条件的宜对器材配置进行分区域布置。

3. 原有社区健身苑点改造时，器材配置应充分征求居民意见，在保留原有功能的基础上，适当增加青少年儿童健身器材、力量训练器材及益智功能器材的配置。

（三）地面设计要求

根据市民的实际健身需求及气候特点，地面建设应以安全、环保、舒适、防滑、渗水性强等为前提，结合当地环境建设，应选用具有一定缓冲的面层材质，且需通过相应材质的最新国家检测标准。

（四）健身指导要求

器材使用方法需在显著位置进行告之，内容丰富且形式新颖，鼓励使用智慧型器材。

四、建设要求

1. 按照国家和本市的有关规定，在新建、改建、扩建居民住

宅区时配建的益智健身苑点等设施，应与居民住宅区的主体工程同时设计、同时施工、同时投入使用。所在地体育行政管理部门应参与建设工程的竣工验收，并落实管理、维修、保险等工作职责。

2. 器材应按照产品认证要求配置二维码等信息监管标识，对可能因使用不当造成人身伤害或造成零部件损坏的器材设置警示标志。

3. 器材安装前，建设单位应参照 GB19272-2011 标准进行现场验收。施工单位应根据安装图纸规范安装，安装完毕后，应在器材铭牌上刻上安装年月。

五、交付标准

1. 应完成益智健身苑点相关施工内容，包括室外健身器材、配套设施、标识标牌等。

2. 应完成相关施工内容的验收工作，并取得相关部门的合格竣工验收证明。使用合成材料地面的，应当取得专业检测报告。

六、维护管理

1. 益智健身苑点需对市民免费开放。

2. 益智健身苑点属地管理单位需安排专门人员定期进行日常巡查和安全清洁（每个点位每周至少 1 次），并安排社会体育指导员定期开展科学健身指导。

3. 区体育部门协调属地街镇，落实日常运维管理经费。

2021 年上海市民多功能运动场建设导则

一、定义

市民多功能运动场，是指在公园、绿地、广场、居住区等处建设的，以球类项目为主可以开展多种体育健身项目的，免费或公益向市民开放的公共体育设施。

二、选址

1. 选址时应综合考虑周边环境、公建与住宅布局、绿地及空间环境等综合因素，适应周边地区人口规模、人口结构等因素，综合考虑青少年、残障人士等特殊需求。

2. 坚持不产生对居民正常生活干扰的原则。

3. 周界、距架空高压电线的水平距离应不小于 8m。

4. 距地下管道、地下线路边缘的水平距离应不小于 2m，距各类住宅的水平距离应不小于 8m。

5. 距离道路边界应大于等于 1.5m。

6. 鼓励在绿地、公园、屋顶等公共空间建设嵌入式多功能运动场。

7. 鼓励农民体育健身工程升级改造为市民多功能运动场。

三、设计及建设要求

1. 多功能运动场应参照《城市社区多功能公共运动场配置要

求》(GB/T34419-2017)中相关国家标准进行建设。笼式足球场的围网设施应参照《笼式足球场围网设施安全通用要求》(GB/T32479-2017)中相关规定,进行设计、建设及安装。

2. 灯光设计应符合《体育照明使用要求及检验方法》(TY/T1002.1-2005)中等级 I 的业余训练和娱乐的参数要求。

3. 场地应配套设置相应的辅助设施,如监控摄像头、进出口通道、管理用房等,周边应配备水源。如采用无人值守管理方式,需制定相应的管理方案,通过设置相关设备实现自助进出场、远程实时监控、远程灯控、远程广播以及应急处置等功能。

4. 建在屋顶等处的运动场要注意落实安全防护措施。运动场应留有安全距离,设置安全防护围网以及防风、防雷等设施。

5. 建在地下空间的运动场应具备排水、通风、照明系统,设置符合消防安全要求的防火设施。

四、交付条件

1. 应完成市民多功能运动场相关施工内容,包括场地、围网、照明设施、排水、配套设施、标识标牌等设施。

2. 应完成相关施工内容的验收工作,并取得相关部门的合格竣工验收证明。

五、运行管理

1. 应合理安排项目时间以满足多种人群锻炼需求,每周公益开放时间不少于 56 小时。

2. 需落实日常管理机制,按照谁管理谁负责的原则,明确责

任主体。鼓励采用无人值守管理方式，也可引入专业团队运营管理。

3. 需制定日常开放管理制度，并向市民进行公示。

4. 相关运营管理经费由业主单位或管理部门与运营单位协商解决。

附件 4

2021 年为民办实事项目标识标牌设置导则

一、总则

1. 为推进市民健身步道、市民运动场、市民益智健身苑点管理科学化、信息化、规范化工作，根据《上海市市民体育健身条例》、《上海市体育设施管理办法》、《室外健身器材的安全通用要求》（GB 19272-2011）、《公共体育设施 室外健身设施应用场所安全要求》（GB/T34284-2017）、《公共体育设施 室外健身设施的配置与管理》（GB/T34290-2017）、《健身器材和健身场所安全标志和标签》（GB/T34289-2017）等规范性文件，制定本导则。

2. 在标识标牌上公示的内容需符合国家和本市有关法律法规、标准规范的规定。

二、基本原则

1. 符合规范要求。标识标牌是为民办实事项目的组成部分。标识标牌的尺寸、材质、内容等需按照规范要求进行设置，符合《公共体育设施 室外健身设施的配置与管理》（GB/T34290-2017）、《健身器材和健身场所安全标志和标签》（GB/T34289-2017）等相关行业标准的要求，标识标牌应坚固耐用、防晒、防雨、防盗，使用寿命与器材同步。

2. 设置安全醒目。应将标识标牌安装于醒目位置，不妨碍市

民正常通行，不妨碍市民日常健身活动开展，并与社区整体环境相协调。

3. 遵循同步原则。新建实项目时应当将标识标牌与其他器材设备等同步设计、同步施工、同步验收、同步使用。

三、分类设置要求

为民办实事项目标识标牌主要包括设施公示、健身指导、地面里程及导向标识等。设施公示牌按照一处一牌的标准进行设置，健身指导牌、地面里程及导向标识等按需设置。

1. 市民健身步道：一般需配置公示牌、健身指导牌，标注起终点、里程、行进方向等标识。

2. 市民球场：一般需配置公示牌、健身指导牌，公告开放时间 & 收费等信息。

3. 市民益智健身苑点：一般需配置公示牌、健身指导牌、器材商信息牌等。

四、建设内容与要求

各类为民办实事项目均需安装相应的公示牌。公示牌内容主要包括设施名称、编号、使用须知、维修与监管电话和二维码、建设单位与时间信息等。

1. 主要内容

(1) 设施标识

标识以“健身”的拼音首字母“JS”为设计导向，并演化为运动人体，生动且充满生机。蓝色代表活力、运动，绿色代表生机、健康。



(2) 设施名称

地名或公园名、社区（村、居）名+设施类别。如：凉城公园市民健身步道、远洋新村市民益智健身苑点、交通公园市民运动场等。

(3) 设施地址

街镇名称+地址+位置。如：南京东路街道九江路 686 号 12 号楼东面。

(4) 设施编号

为民办实事项目编号一般采用：区行政代码+设施类别代码-街镇首字拼音缩写+设施编号，如黄浦区小东门街道的市民益智健身点编码为 01J-XDM001。

设施类别	各区行政代码	设施类别代码	街镇首字拼音缩写	编号
市民益智健身苑点	01 黄浦区 04 徐汇区	J	如：XDM（表示小东门街道）	001-999
市民健身步道		B		
市民球场		Q		

(5) 设施使用须知

便于市民在使用前进行阅读，了解器材使用方法，防范安全风险，引导市民科学健身。

(6) 设施公示电话

提供属地化管理部门的监管电话和报修电话，提供市级管理部门的投诉电话（021-62176677）。

(7) 上海市社区体育设施管理服务平台网址

www.shggy.com.cn

(8) 二维码信息

喷涂“上海体育”微信公众号和管理二维码标识。（管理二维码由各区从上海市社区体育信息化管理服务平台生成二维码）

(9) 安全警示事项

须标注“注意安全”、“警告”、“禁止”等内容及相关图示，具体见示例。

(10) 开放时间和价格信息

提供市民多功能运动场开放时间和收费标准的相关信息。

(11) 落款单位及建设日期

标注建设单位及建设或更新的时间。

2. 建设要求

(1) 材质与尺寸

公示牌面板可使用铝合金、不锈钢等材质，尺寸建议如下：

类别	面板长度 (mm)	面板宽度 (mm)	顶端离地高度 (mm)
市民益智健身苑点	900-1200	600-700	1600-1700
市民健身步道	1000-1500	700-900	1700-1800
市民多功能运动场	1200-1500	700-900	不高于 2500

(2) 字体与字号

标题字体为黑体，大小为 200pt；次标题字体为黑体，大小为 100pt；内容字体为宋体加粗，大小为 68pt。

(3) 安装位置

公示牌应安装在明显可视、便于识别的位置上，市民益智健身苑点宜安装在器材附近，与周边环境和整体设计相协调；市民健身步道宜安装在起点处，环状步道应安装在通道附近；市民多功能运动场宜安装在入口处上方或左右两侧。

(4) 名称里程标识

市民健身步道应设置名称标识和里程标识。名称标识须设置在步道起点处，喷涂“市民健身步道”字样，字样应使用黑体，文字大小 10—15cm；同时标注起终点（环形步道可酌情设置），并在步道喷涂里程标识，步道长度在 500 米以下，每 50 米标注里程；500 米至 1000 米，每 100 米标注里程，超过 1 公里后，每 500m 标注里程长度。标识均采用白色涂料进行喷涂。



五、标识标牌图示

各类健身场所可根据以下图示酌情设立标识标牌。

1. 市民健身步道示意图



XX市民健身步道

地址：XX街道XX路XX号

编号：

健身须知

欢迎进入市民健身步道锻炼。在锻炼前，请您仔细阅读以下注意事项：

- 一、请穿着宽松服装、运动鞋或软底鞋进入步道。
- 二、请在锻炼前后进行拉伸运动。锻炼开始后，根据自身身体状况，掌握好强度和节奏。如身体出现不适，应立即停止运动。
- 三、慢性病患者健身锻炼请遵医嘱。
- 四、公示牌下方设有“上海体育”官方公众号和“设施管理平台”二维码，可通过扫码，获取更多健身信息或进行报修。
- 五、如需相关服务请扫描二维码。
- 六、因未正确使用健身步道所造成的后果，由使用者本人承担。

公示电话：
报修电话：021 - 0000000 监督电话：021 - 0000000
投诉电话：021 - 62176677
业务主管部门网址：www.shggy.com.cn



XX区体育局监制

年 月 日

健身步道简图



	运动时间	体重 / 消耗热量	消耗类似食物
快走	30分钟		

	运动时间	体重 / 消耗热量	消耗类似食物
慢跑	30分钟		

2. 市民多功能运动场示意图



xx市民球场

地址：XX街道XX路XX号

编号：

健身须知

欢迎来到市民球场进行锻炼。在开始运动前，请仔细阅读以下事项：

- 一、爱护球场设施，自觉保持场地清洁，不乱扔垃圾。场内禁止吸烟。
- 二、遵守球场管理制度，听从管理人员安排。
- 三、倡导文明运动、科学健身。如出现身体不适或发生运动损伤时，应立即停止运动，必要时就医。
- 四、公示牌下方设有“上海体育”官方公众号和“设施管理平台”二维码，可通过扫码，获取更多健身信息或进行报修。
- 五、因未正确使用球场所造成的后果，由使用者本人承担。

公益性开放时间、收费标准

开放时间		收费标准
周一至周五		
节假日		

报修电话：021 - 0000000 监督电话：021 - 0000000
 投诉电话：021 - 62176677
 业务主管部门网址：www.shgty.com.cn



XX区体育局监制
年 月 日

禁止
警告





未成年人需在监护人的监护下锻炼！

3. 市民益智健身苑点示意图



xx市民益智健身点

地址：XX街道XX路XX号

编号：

健身须知

- 一、使用健身器材前，请检查器材是否完好。如发现损坏，请拨打报修电话或扫描报修二维码，进行报修。
- 二、请先进行适当的热身运动，锻炼时应根据自身状况选择适当的器材和核实的强度进行锻炼，循序渐进增加锻炼强度。
- 三、14周岁以下儿童应在成年人看护下进行锻炼。
- 四、锻炼时，一旦发生身体不适，请立即停止使用健身器材。
- 五、心脏病、高血压及其他慢病患者，应遵医嘱，适当运动。
- 六、请穿着宽松服装和软底鞋进行锻炼，勿穿高跟鞋进入健身区域，勿乱扔杂物、晾晒衣物和停放车辆。
- 七、未按照告示和警示内容正确使用健身器材所造成的后果，由使用者本人承担。



XX区体育局监制
2018年1月1月

禁止
警告





未成年人需在监护人的监护下锻炼！

报修电话：021 - 0000000
 监督电话：021 - 0000000
 投诉电话：021 - 62176677
 平台网址：www.shgty.com.cn



健身指导

一、因人而异

选择适合自己的运动项目和方法进行锻炼，使健身具有针对性。综合考虑自身的性别、年龄、体质和健康状况、锻炼目的、兴趣爱好和运动基础、场地器材、锻炼伙伴等因素。必要时可做一次体质测评，获得一份运动处方，以提高健身的科学性和安全性。

二、循序渐进

体育锻炼过程应逐步递进，练习内容由简到繁，技术动作由易到难，运动量由小到大，运动强度由弱到强，不可急于求成。遵循体育锻炼“百分之十原则”，即增加的幅度一般不超过10%。

三、持之以恒

经常参加体育活动，锻炼的效果才会明显、持久。每周至少锻炼3次，不要做平时不练，周末猛练的“周末运动家”。体育锻炼应该伴随我们终身，成为我们日常生活的一部分。

四、全面发展

任何一种锻炼方法都有它的优势和不足，要使身体各部位、各系统都得到锻炼，使各项锻炼的健身效应各展所长，才能有效改善体质的薄弱环节，促进体质的全面提高。锻炼项目的多样化还有助于避免局部负担过重而导致的过度疲劳、运动损伤等问题。

器材使用说明



XX区体育局监制
年 月 日

附件 5

2021 年上海市民健身步道建设点位申报汇总表

区体育局：（公章）

填表人：

电话：

填表日期： 月 日

序号	所在街镇	名称	初步选址 (具体路名弄号)	步道长度须300米以上 (长×宽)	工程预算 (万元)	拟开工 (月份)	街 镇 联系人	联 系 人 (手机号码)
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								

附件 6

2021 年上海市民益智健身苑点建设点位申报汇总表

区体育局：（公章）

填表人：

电话：

填表日期： 月 日

序号	所在街镇	名称	地址	面积 (m ²)	预算(万元)	拟开工 (月份)	街镇 联系人	联系人 (手机号码)	新建/ 改建
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									

附件 7

2021 年上海市民多功能运动场建设点位申报汇总表

区体育局：（公章）

填表人：

电话：

填表日期： 月 日

序号	所在街镇	名称	地址	面积 (m ²)	拟建设运动场 类型和数量	预算 (万元)	拟开工 (月份)	街 镇 (联系人)	联 系 人 (手机号码)	新建/ 改建
1										
2										
3										
4										
5										

附件 8

2021 年市民健身步道验收表

项目名称		项目位置	
验收单位		验收时间	
建设单位		投入资金	
施工单位		管理单位	
基本条件			
验收项目	验收情况		验收结果
选址	1. 布局合理 <input type="checkbox"/> 与周边环境协调 <input type="checkbox"/>		
	2. 具有良好的通达性和便利性 <input checked="" type="checkbox"/>		
	3. 避开危险区 <input checked="" type="checkbox"/> 排水良好 <input type="checkbox"/> 隔离措施 <input type="checkbox"/>		
	4. 远离空气污染区域 <input checked="" type="checkbox"/>		
设计要求	1. 防滑 <input checked="" type="checkbox"/> 舒适 <input type="checkbox"/> 安全 <input checked="" type="checkbox"/>		
	2. 基础密实 <input checked="" type="checkbox"/> 均匀 <input checked="" type="checkbox"/> 强度 <input checked="" type="checkbox"/> 稳定性 <input checked="" type="checkbox"/> 抗变形 <input checked="" type="checkbox"/> 持久性 <input checked="" type="checkbox"/> 防护措施 <input checked="" type="checkbox"/>		
	3. 塑胶 <input checked="" type="checkbox"/> EPDM 颗粒 <input checked="" type="checkbox"/> 彩色沥青 <input checked="" type="checkbox"/> 透水混凝土 <input checked="" type="checkbox"/> 其他		
	4. 长度（不小于 300m） 使用年限 5 年		
	5. 宽度（单向不小于 1.2m） 缓冲带 <input checked="" type="checkbox"/> 排水设施 <input checked="" type="checkbox"/>		
	6. 纵坡 ≤ 15% <input checked="" type="checkbox"/> 横坡 ≤ 0.5% <input checked="" type="checkbox"/>		
	7. 垃圾箱 <input checked="" type="checkbox"/> 休息椅凳 <input checked="" type="checkbox"/>		
	8. 每隔 40-60m 设置照明灯具 <input checked="" type="checkbox"/>		
	9. 公示牌 <input checked="" type="checkbox"/> 里程标识 <input checked="" type="checkbox"/> 使用说明 <input checked="" type="checkbox"/> 维护保养说明 <input checked="" type="checkbox"/>		
建设要求	1. 环保材料检测报告 <input checked="" type="checkbox"/>		
	2. 路面平整 <input checked="" type="checkbox"/> 无坑洼、积水 <input checked="" type="checkbox"/> 无障碍物 <input checked="" type="checkbox"/>		
	3. 垂直空间 ≥ 2.4m <input checked="" type="checkbox"/>		
	4. 无裂痕 <input checked="" type="checkbox"/> 无分层 <input checked="" type="checkbox"/> 无空鼓 <input checked="" type="checkbox"/> 标志清晰 <input checked="" type="checkbox"/>		
交付条件	1. 完成建设 <input checked="" type="checkbox"/> 配套设施 <input checked="" type="checkbox"/> 标识标牌 <input checked="" type="checkbox"/> 排水设施 <input checked="" type="checkbox"/> 照明 <input checked="" type="checkbox"/> 安全防护措施 <input checked="" type="checkbox"/>		
	2. 竣工验收证明 <input checked="" type="checkbox"/> 合成材料检测报告 <input checked="" type="checkbox"/>		
验收意见			
验收方（盖章）	施工方（盖章）	业主方（盖章）	区体育局（盖章）
签字：	签字：	签字：	签字：
日期：	日期：	日期：	日期：

2021 年市民益智健身苑点验收表

项目名称		项目位置	
验收单位		验收时间	
建设单位		投入资金	
施工单位		管理单位	
基本条件			
验收项目	验收情况		验收结果
选址	1. 便捷 <input type="checkbox"/> 实用 <input type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 不干扰居民生活 <input checked="" type="checkbox"/>		
设计要求	1. 上肢锻炼：有 <input checked="" type="checkbox"/> 无 <input type="checkbox"/>		
	2. 下肢锻炼：有 <input checked="" type="checkbox"/> 无 <input type="checkbox"/>		
	3. 躯干锻炼：有 <input checked="" type="checkbox"/> 无 <input type="checkbox"/>		
	4. 心肺功能：有 <input checked="" type="checkbox"/> 无 <input type="checkbox"/>		
	5. 综合训练：有 <input checked="" type="checkbox"/> 无 <input type="checkbox"/>		
	6. 力量型器材：有 <input checked="" type="checkbox"/> 无 <input type="checkbox"/>		
	7. 益智器材：有 <input checked="" type="checkbox"/> 无 <input type="checkbox"/>		
	8. 无障碍器材：有 <input checked="" type="checkbox"/> 无 <input type="checkbox"/>		
	9. 运动能力测试：有 <input checked="" type="checkbox"/> 无 <input type="checkbox"/>		
	10. 适用人群：儿童 <input checked="" type="checkbox"/> 青少年 <input checked="" type="checkbox"/> 中青年 <input checked="" type="checkbox"/> 老年人 <input checked="" type="checkbox"/> 残障人士 <input checked="" type="checkbox"/>		
	11. 配套设施：标识标牌 <input checked="" type="checkbox"/> 遮阳棚 <input checked="" type="checkbox"/> 休闲座椅 <input checked="" type="checkbox"/> 健身指导设施（常规型 <input checked="" type="checkbox"/> 智慧型 <input checked="" type="checkbox"/> ）		
	12. 配置合理：是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>		
	13. 地面：安全 <input checked="" type="checkbox"/> 环保 <input checked="" type="checkbox"/> 舒适 <input checked="" type="checkbox"/> 防滑 <input checked="" type="checkbox"/> 渗水性强 <input checked="" type="checkbox"/>		
	14. 使用方法在显著位置告知 <input checked="" type="checkbox"/>		
建设要求	1. 新建 <input checked="" type="checkbox"/> 改建 <input checked="" type="checkbox"/>		
	2. 二维码监管 <input checked="" type="checkbox"/> 警示标志 <input checked="" type="checkbox"/>		
交付标准	1. 完成建设 <input checked="" type="checkbox"/> 配套设施 <input checked="" type="checkbox"/> 标识标牌 <input checked="" type="checkbox"/>		
	2. 竣工验收证明 <input checked="" type="checkbox"/> 合成材料检测报告 <input checked="" type="checkbox"/>		
验收意见			
验收方（盖章）： 签字： 日期：	施工方（盖章）： 签字： 日期：	业主方（盖章）： 签字： 日期：	区体育局（盖章）： 签字： 日期：

附件 10

2021 年市民多功能运动场验收表

项目名称		项目位置	
验收单位		验收时间	
建设单位		投入资金	
施工单位		管理单位	
基本条件			
验收项目	验收情况		验收结果
选址	1. 布局合理 <input type="checkbox"/> 各类人群参与 <input type="checkbox"/>		
	2. 不干扰居民生活 <input checked="" type="checkbox"/>		
	3. 周界距高距离高压线水平距离 $\geq 8m$ <input checked="" type="checkbox"/>		
	4. 与地下管道、地下线路边缘水平距离 $\geq 2m$ <input checked="" type="checkbox"/> 与住宅水平距离 $\geq 8m$ <input checked="" type="checkbox"/>		
	5. 离道路边界 $\geq 1.5m$ <input checked="" type="checkbox"/>		
	6. 嵌入式运动场：是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/> 绿地 <input checked="" type="checkbox"/> 公园 <input checked="" type="checkbox"/> 屋顶 <input checked="" type="checkbox"/> 其他		
	7. 农民体育健身工程升级：是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/>		
设计要求	1. 预留安全距离 <input checked="" type="checkbox"/> 设置安全防护网 <input type="checkbox"/>		
	2. 避风位置 <input checked="" type="checkbox"/> 南北向 <input checked="" type="checkbox"/>		
	3. 多功能：是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/> 篮球 <input checked="" type="checkbox"/> 羽毛球 <input checked="" type="checkbox"/> 足球 <input checked="" type="checkbox"/> 网球 <input checked="" type="checkbox"/> 其他		
	4. 配套设施：管理用房 <input checked="" type="checkbox"/> 进出口通道 <input checked="" type="checkbox"/> 厕所 <input checked="" type="checkbox"/> 服务站 <input checked="" type="checkbox"/> 其他		
建设要求	1. 是否有灯光：是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/> 是否符合《体育照明要求及检验方法》要求：是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/>		
	2. 符合《笼式足球场围网设施安全通用要求》：建设 <input checked="" type="checkbox"/> 安装 <input checked="" type="checkbox"/>		
	3. 是否符合单项运动场国家标准：是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/>		
交付条件	1. 完成建设 <input checked="" type="checkbox"/> 配套设施 <input checked="" type="checkbox"/> 标识标牌 <input checked="" type="checkbox"/> 照明设施 <input checked="" type="checkbox"/> 围网 <input checked="" type="checkbox"/> 排水设施 <input checked="" type="checkbox"/>		
	2. 竣工验收证明 <input checked="" type="checkbox"/>		
验收意见			
验收方（盖章）	施工方（盖章）	业主方（盖章）	区体育局（盖章）
签字：	签字：	签字：	签字：
日期： 40 —	日期：	日期：	日期：

