

## 附件 2

# 2026 年市民健身驿站建设导则

### 一、总则

**第一条** 为更好满足市民群众不断增长的多样化、高品质体育健身需求，推动全民健身场地设施扩大供给和提档升级，引导和规范市民健身驿站的建设与运营，制定本导则。

**第二条** 市民健身驿站是指由政府、工会、园区、机关企事业单位、社会组织、居村等利用自有场地或承租的物业场地，以及其他可利用的场地空间建设的嵌入式、多功能、公益性的室内健身场所。

市民健身驿站与社区市民健身中心、市民益智健身苑点、市民运动球场、市民健身步道、长者运动健康之家等各类社区公共体育设施，共同构建市民身边高质量的“15 分钟社区体育生活圈”。

**第三条** 支持在符合国家和本市有关政策的前提下，合理利用楼宇等建筑空间、城市空闲地、边角地、城市路桥附属用地、厂房、仓库、建筑屋顶等空间资源，以及可复合利用的城市文化旅游、休闲娱乐、养老、教育、商业等场地资源建设市民健身驿站。

鼓励各区、街镇通过改造升级现有市民健身房等方式建设市民健身驿站；重点支持依托“互联网+”建设智能化的市民健身驿站，鼓励配置体质测试、体能与健康检测、实时运动状态监测、科学健身指导等功能，推进体育服务数字化转型，满足各类人群的健身需求。

**第四条** 市民健身驿站包括职工健身驿站。本市体育部门支持工会、园区、机关企事业单位等建设职工健身驿站。职工健身驿站建设单位可以根据职工需求，因地制宜做好职工健身驿站规划建设工作，加强职工体育服务，促进职工体质健康。

## **二、项目建设**

### **第五条 项目选址**

建设市民健身驿站的场地一般应具备以下条件：

1. 自有场地应当产权清晰，属于租赁物业的场地应当有租赁合同等使用权证明文件。利用楼宇等建筑空间、城市空闲地、边角地、城市路桥附属用地、厂房、仓库、建筑屋顶等空间资源，以及可复合利用的城市文化娱乐、养老、教育、商业等可利用的场地空间建设市民健身驿站，应当保证该场地空间能够合法合规使用。

2. 鼓励政府、工会、园区、机关企事业单位、社会组织、居村等为市民健身驿站免费或公益性提供建设场地。

3. 市民健身驿站原则上应当设置在独立完整、安全舒适、便于运动的空间，应当合理划分场地与使用面积，科学配置相应的健身器材和必要的设施设备，器材设备之间应保持足够的安全距离。

4. 应当满足通风、防水、防潮以及消防、应急疏散等安全和环保要求。

5. 场地应平整，地面应防滑，具备一定的无障碍服务功能，并且满足相应健身器材的合理设置和使用要求。

## 第六条 项目类型

市民健身驿站根据场地面积、器材配置和服务功能，主要划分为以下三种类型：

1. 简易型市民健身驿站：因地制宜配备相对简易的健身器材，属于功能和服务相对简单的室内健身场所。
2. 常规型市民健身驿站：以有氧训练、力量训练等健身器材为主要服务内容的室内健身场所。
3. 综合型市民健身驿站：齐全配备有氧训练、力量训练等健身器材，以及操舞、球类、瑜伽等多种项目的综合性室内健身场所。

## 第七条 设施配置标准

### 1. 场地规模和项目设置

（1）简易型市民健身驿站：场地面积一般不小于 50 平方米，可以配备功能相对简单的器械类健身器材若干件或者球类等运动设备若干个。如：跑步机、划船器、健身车，或者乒乓球桌、台球桌等。

（2）常规型市民健身驿站：场地面积一般不小于 150 平方米，原则上应配备有氧、力量等不同训练方式的健身器材，健身器材数量一般不少于 10 件。如：跑步机、椭圆机、健身车、划船机、史密斯训练器、飞鸟训练器、坐姿推胸训练器、杠铃、哑铃等。

（3）综合型市民健身驿站：场地面积一般不小于 200 平方米，应配置比较丰富的有氧训练、力量训练等健身器材，以及操舞、球类、瑜伽等项目的健身区及器材，兼顾儿童、青少年、老年人、妇女、残疾人等不同人群的健身需求。鼓励配备体质测试、健康检测、

科学健身服务等器材。

## **2. 设施设备智能化**

（1）鼓励市民健身驿站配备智慧化、数字化的运营管理系统，包括在线预约、会员管理、智慧门禁、客流监测、安全监控、大数据分析等信息系统；支持提供智慧助老服务。

（2）鼓励市民健身驿站拓展体质测试、实时运动数据采集、运动状态监测、在线远程管理、安全预警以及运动数据存储和信息查询、运动数据分析等服务功能。

（3）鼓励市民健身驿站在确保个人信息安全和隐私的前提下，为健身爱好者建立体质健康电子档案，提供科学性、针对性的运动处方或运动建议，倡导科学健身，增强锻炼效果。

（4）市民健身驿站应当对接和纳入“一网通办”、全民健身电子地图、上海市体育场馆设施数字化管理服务等平台，方便查询、预订，实现信息、数据共享。

（5）可结合科学健身和社会体育指导员现场指导，打造“互联网+科学健身”应用场景，配置智能化的视频教学、多媒体与人机互动、展示服务等功能，演示健身器材使用方法，传授健身知识和技能。

## **3. 设施和器材标准**

市民健身驿站器材应当符合《健身器材的安全通用要求》（GB17498-1998）、《固定式健身器材通用安全要求和试验方法》（GB17498.1-2008）以及相关运动项目器材和设施设备等最新标准，保证质量安全。

## **第八条 经费保障**

1. 市民健身驿站项目建设采取政府引导、多方共同参与的方式，项目经费可由政府、工会、园区、机关企事业单位、社会组织、居村、个人等多主体、多渠道、多元化投入。

2. 市民健身驿站建设单位与运营单位应当建立完善的经费保障机制，确保健身器材和设施设备得到及时更新、维护和保养，保证服务质量和安全有序运营。

## **三、运营管理**

**第九条** 市民健身驿站应当坚持社会化、专业化运营，建立健全运营管理和日常服务的考核评估机制，建立激励约束与退出机制。

**第十条** 市民健身驿站应当坚持公益性开放。收费项目和标准应当在醒目位置进行公示，明码标价、规范管理、完善服务、体现公益，对学生、老年人、残疾人、现役军人等实行价格优惠。

**第十一条** 市民健身驿站每周累计开放时间不少于 56 个小时，有条件的应当适当延长夜间、双休日的开放时间；鼓励在法定节假日和寒暑假期间适当延长开放时间；因特殊情况临时不能开放的应当提前公示。

机关企事业单位内部的职工健身驿站开放时间自行设置，满足职工健身需求。鼓励有条件的职工健身驿站分时段与周边机关企事业单位共享场地资源。

**第十二条** 市民健身驿站应有工作人员履行日常管理职责，至少配备 1—2 名持证在岗社会体育指导员或教练，提供科学健身指导

等服务，落实日常保洁、卫生防疫等要求，加强人员培训，采用全市统一的市民健身驿站标志标牌和视觉形象，展现良好服务形象，提高市民满意度。

对于采取无人值守管理模式的市民健身驿站，管理方应切实承担运营主体责任，强化日常监管与防范。通过设置应急救助通道、张贴器械安全使用说明、实施远程调度及增加人员巡逻等措施，保障市民的健身安全。

**第十三条** 市、区体育部门会同有关方面对市民健身驿站的运营管理进行指导、监督和评估，纳入全民健身工作评估等内容。各级工会组织广大职工积极参与，不断提高职工健身的参与率。

#### **四、安全保障**

**第十四条** 运营单位是市民健身驿站运营管理的安全责任主体，承担日常安全管理责任。

**第十五条** 市民健身驿站建设单位和运营单位应当建立完善的的安全管理制度及应急预案，为市民健身驿站购买公共责任险。

**第十六条** 运营单位应当制定市民健身驿站健身须知，明确提示开放时间、项目、科学健身等有关注意事项，并在显著位置予以公示，引导市民文明、安全、有序健身。