

## 2026 年为民办实事项目标识标牌设置导则

### 一、总则

1. 为推进社区市民益智健身苑点、市民健身驿站、市民运动球场、长者运动健康之家管理科学化、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/19272-2024）、《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。**新建实事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. 市民益智健身苑点：**需配置公示牌、健身指导牌、器材商信息牌等。

**2. 市民健身驿站：**需配置公示牌、健身指导牌，公告开放时间  
及收费等信息。

**3. 市民运动球场：**需配置公示牌、健身指导牌，公告开放时间  
及收费等信息。

**4. 长者运动健康之家：**需配置公示牌、健身指导牌，公告开放时间  
及收费等信息。

### **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
市民健身驿站		Y		
市民运动球场		Q		
长者运动健康之家		Z		

#### (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) 上海市公共体育场馆设施数字化管理服务平台网址：

[www.shggtty.com.cn](http://www.shggtty.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。（二维码由各区从上海市公共体育场馆设施数字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

提供市民运动球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

市民益智健身苑点、市民运动球场健身须知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
市民运动球场	1200—1500	700—900	不高于 2500

市民健身驿站与长者运动健康之家健身须知公示牌与 LOGO 可使用塑料面板、海报等方式因地制宜设置。

### (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

健身须知公示牌应安装在明显可视、便于识别的位置，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；市民健身驿站、市民运动球场与长者运动健康之家公示牌与 Logo 宜设置在入口处或服务台处。

## 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. 市民益智健身苑点示意图



### XX 市民益智健身苑点

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合适的强度进行锻炼,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  
年 月 日

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

二维码使用说明



扫码手机报修, 报修电话: 021-0000000  
扫码手机报修, 报修电话: 021-0000000

**禁止** **警告**



未成年人需在监护人的监护下锻炼!



### 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



图例: 1. 使用前请检查器材是否完好,如有损坏,请及时报修。  
2. 使用时请按照正确的方法进行锻炼,避免受伤。  
3. 使用后请保持器材整洁,归位。



图例: 1. 使用前请检查器材是否完好,如有损坏,请及时报修。  
2. 使用时请按照正确的方法进行锻炼,避免受伤。  
3. 使用后请保持器材整洁,归位。



图例: 1. 使用前请检查器材是否完好,如有损坏,请及时报修。  
2. 使用时请按照正确的方法进行锻炼,避免受伤。  
3. 使用后请保持器材整洁,归位。



图例: 1. 使用前请检查器材是否完好,如有损坏,请及时报修。  
2. 使用时请按照正确的方法进行锻炼,避免受伤。  
3. 使用后请保持器材整洁,归位。



图例: 1. 使用前请检查器材是否完好,如有损坏,请及时报修。  
2. 使用时请按照正确的方法进行锻炼,避免受伤。  
3. 使用后请保持器材整洁,归位。



图例: 1. 使用前请检查器材是否完好,如有损坏,请及时报修。  
2. 使用时请按照正确的方法进行锻炼,避免受伤。  
3. 使用后请保持器材整洁,归位。



图例: 1. 使用前请检查器材是否完好,如有损坏,请及时报修。  
2. 使用时请按照正确的方法进行锻炼,避免受伤。  
3. 使用后请保持器材整洁,归位。



图例: 1. 使用前请检查器材是否完好,如有损坏,请及时报修。  
2. 使用时请按照正确的方法进行锻炼,避免受伤。  
3. 使用后请保持器材整洁,归位。



图例: 1. 使用前请检查器材是否完好,如有损坏,请及时报修。  
2. 使用时请按照正确的方法进行锻炼,避免受伤。  
3. 使用后请保持器材整洁,归位。



图例: 1. 使用前请检查器材是否完好,如有损坏,请及时报修。  
2. 使用时请按照正确的方法进行锻炼,避免受伤。  
3. 使用后请保持器材整洁,归位。



图例: 1. 使用前请检查器材是否完好,如有损坏,请及时报修。  
2. 使用时请按照正确的方法进行锻炼,避免受伤。  
3. 使用后请保持器材整洁,归位。



图例: 1. 使用前请检查器材是否完好,如有损坏,请及时报修。  
2. 使用时请按照正确的方法进行锻炼,避免受伤。  
3. 使用后请保持器材整洁,归位。

**禁止** **警告**



未成年人需在监护人的监护下锻炼!

XX 区体育局监制  
年 月 日

## 2. 市民运动球场示意图



### xx 市民运动球场

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  
平台网址: www.shgty.com.cn

二维码使用说明  
扫描二维码,即可进入“设施管理平台”  
扫描二维码,即可进入“上海体育”官方公众号

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. 市民健身驿站示意图



### xx 市民健身驿站

地址:XX街道XX路XX号

编号:

#### 健身须知

市民健身驿站是提供市民健身的场所,在健身之前,请您注意以下事项:

- 一、请仔细阅读健身须知、每一种器材的健身方法和科学健身指导。
- 二、请遵守相关规定,听从管理人员指挥,注意警示标志和应急通道。
- 三、未成年人与年龄过长者必须有人陪同锻炼,以保证安全。
- 四、选择适合自己的器材进行健身,请在社会体育指导员、健身教练的指导下,正确使用健身器械,防止使用不当造成安全事故。
- 五、锻炼中如出现眩晕、呕吐、胸痛等不适状况时,请立即停止运动,必要时请及时就医。
- 六、请保持环境整洁,不乱丢垃圾,不大声喧哗,禁止吸烟。
- 七、使用健身器材前,请检查器材是否完好。如需相关服务请扫描二维码。
- 八、所有未按照告示牌和警示牌内容正确使用健身器材所造成的后果,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	

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

二维码使用说明  
扫描二维码,即可进入“设施管理平台”  
扫描二维码,即可进入“上海体育”官方公众号

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!





东方明珠和 SH 代表上海城市形象，哑铃和跑道代表运动与健康，寓意上海市民“天天运动，人人健康”。

#### 4. 长者运动健康之家示意图



### 长者运动健康之家

地址：XX街道XX路XX号      编号：

#### 健身须知

欢迎来到长者运动健康之家进行锻炼。在开始运动前，请仔细阅读以下事项：

一、本健身场所是面向老年人群体开放使用。高龄（75 周岁及以上）和行动不便的老年人，须在家属全程陪同下参与锻炼。

二、锻炼前、后请自行测量血压。患有高血压、糖尿病、心脏病等慢性疾病的老年人，锻炼前请自行评估身体状况，禁止在身体不适时进行锻炼。

三、请根据自身身体状况，选择适合自身的运动项目及强度，注意适度适量和自身感受。锻炼时建议穿着运动服装和运动鞋。

四、锻炼前请检查器材是否完好，并做好热身准备。请在社会体育指导员、健身教练的指导下正确使用器材，不得违规操作。

五、锻炼过程中，如出现头晕、胸闷、心慌、气短、乏力等不适症状，应立即停止，并及时告知陪同人员及现场工作人员，必要时及时就医诊治。

六、倡导文明健身、科学健身，保持环境整洁、不乱丢弃垃圾、不大声喧哗，禁止室内吸烟，严禁酒后锻炼。

请自觉遵守本须知及各项补充规定，听从现场工作人员的指挥与引导。凡未按告示牌和警示牌内容正确使用健身器材而导致的后果，由使用者自行承担。



xx 区体育局监制  
年 月 日

#### 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	

#### 二维码使用说明



温馨提示：扫码前请认真查看二维码内容，谨防诈骗。



更多运动资讯、赛事咨询  
请扫“上海体育”官方微信二维码

锻炼、投诉、建议等请扫码

#### 禁止



监督电话：  
021-0000000

投诉电话：  
021-62176677

平台网址：  
www.shgty.com.cn





长者运动健康之家