

2025 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，道路两侧应设缓冲带、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，可利用现有场地照明，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，场所周界距高距离高压线大于等于 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。

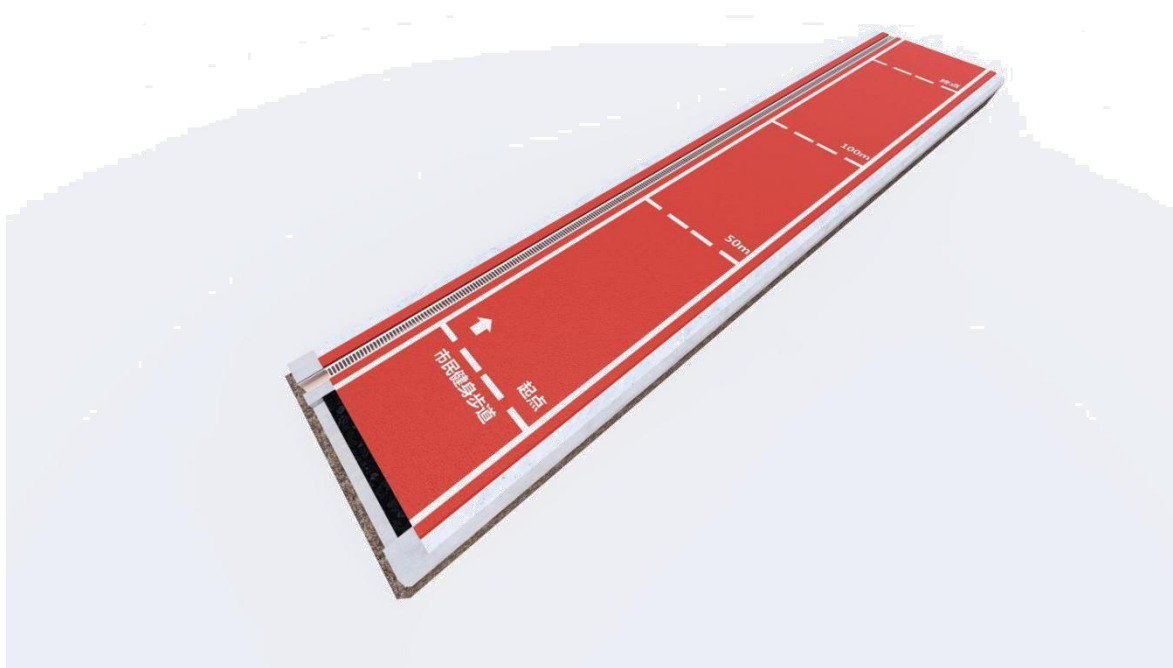
2. 应完成相关施工内容的验收工作，并取得相关部门的合格竣

工验收证明。使用合成材料面层的，应当取得专业检测报告。

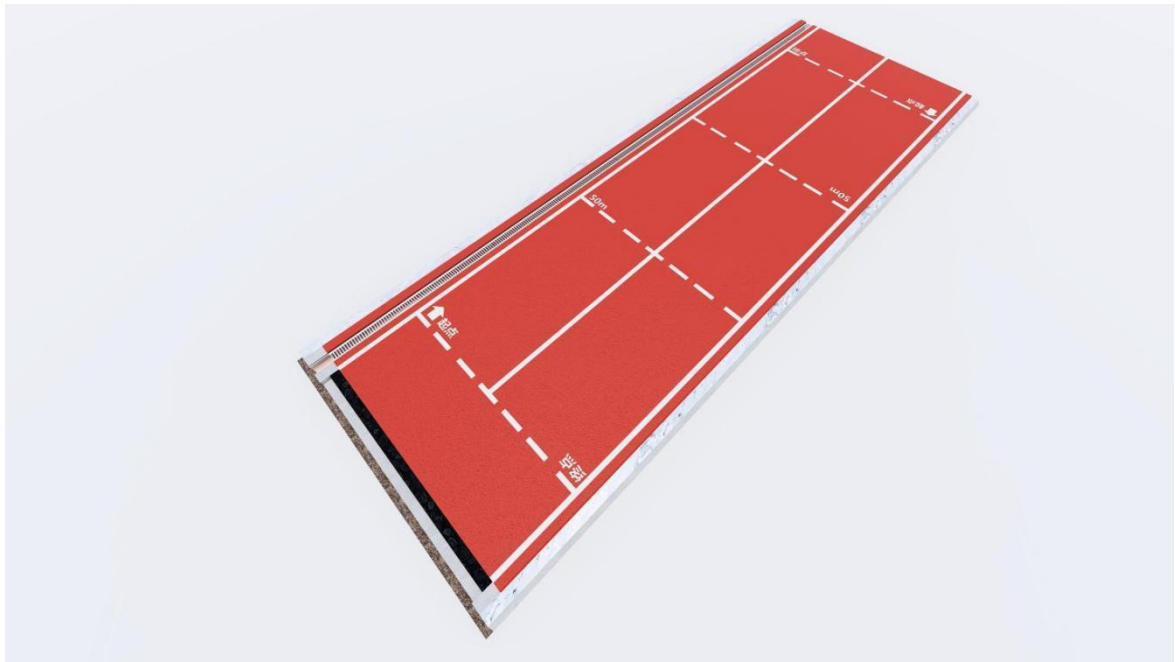
六、维护管理

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。

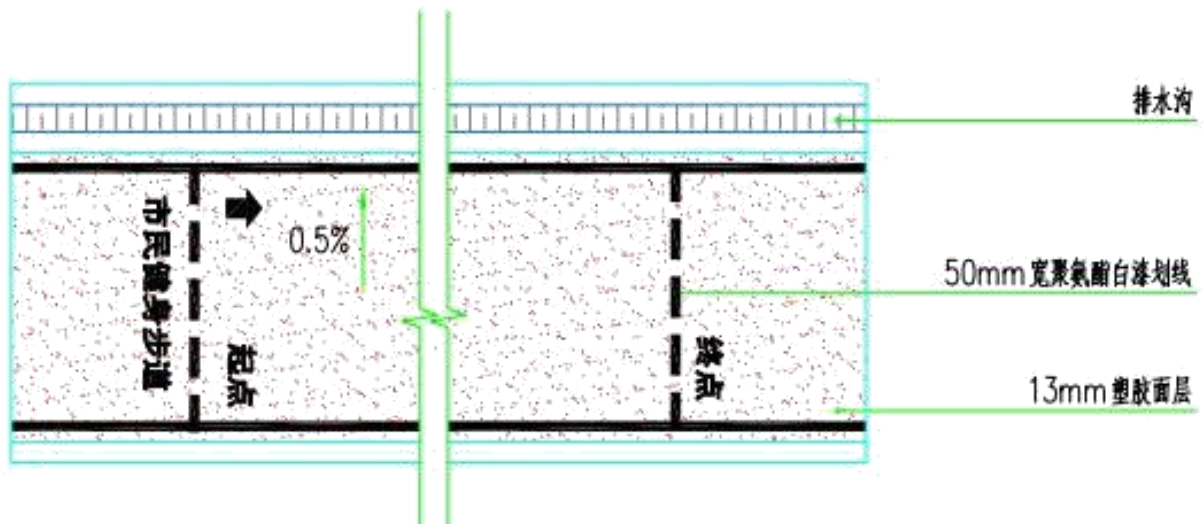
2. 健身步道管理单位应当建立管理维护和安全巡查制度，落实防范和应急措施，确保健身步道安全使用。



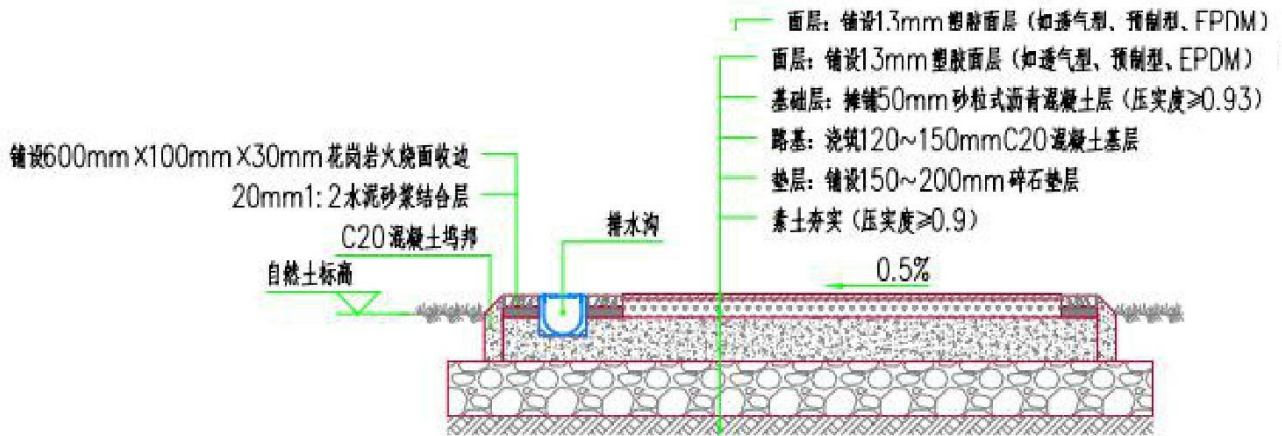
图件 1-1 健身（单向）步道参考效果图



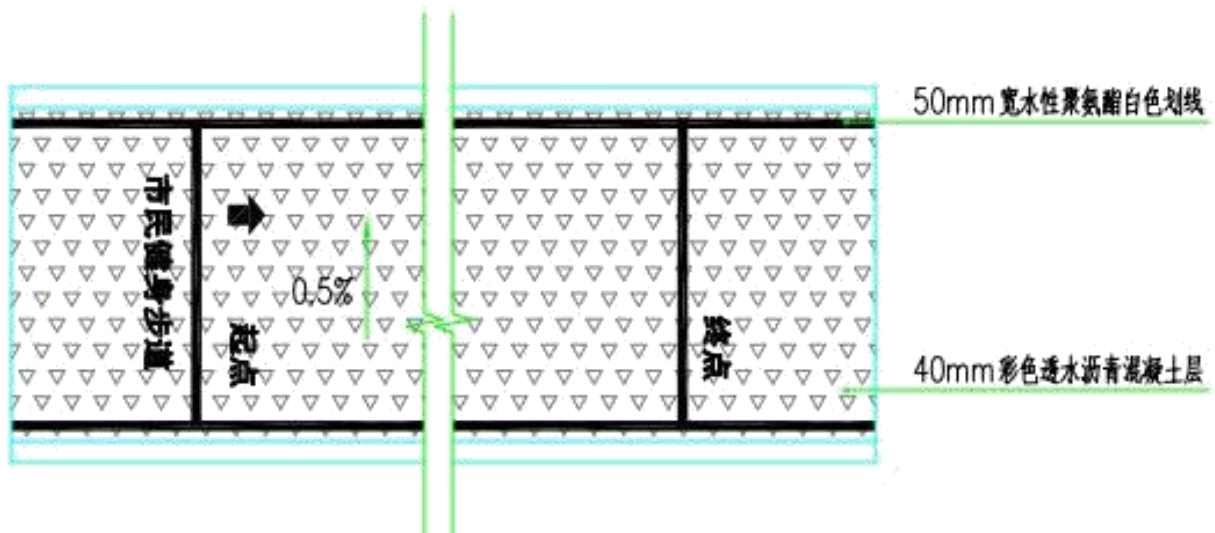
图件 1-2 健身（双向）步道参考效果图



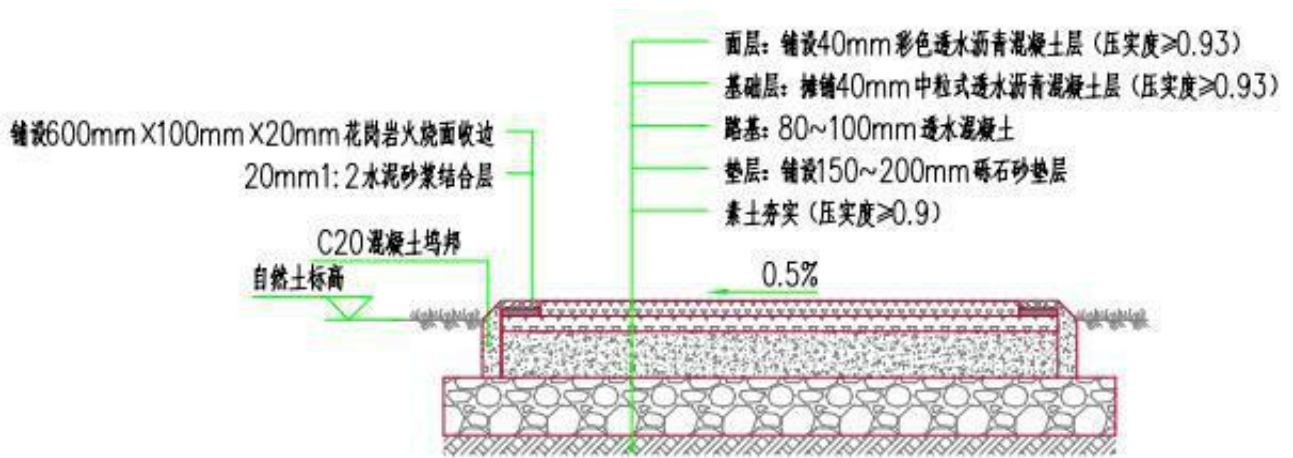
图件 1-3 塑胶面层健身步道参考平面图（单向标准段）



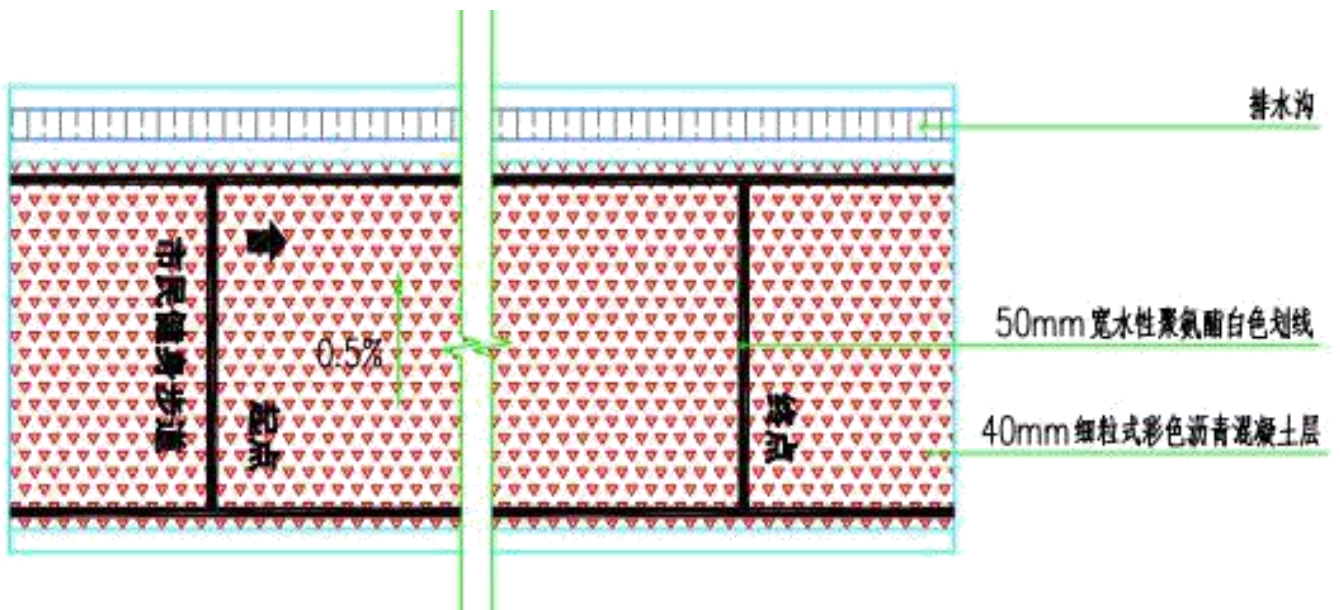
图件 1-4 塑胶面层胶健身步道参考剖面图 (单向)



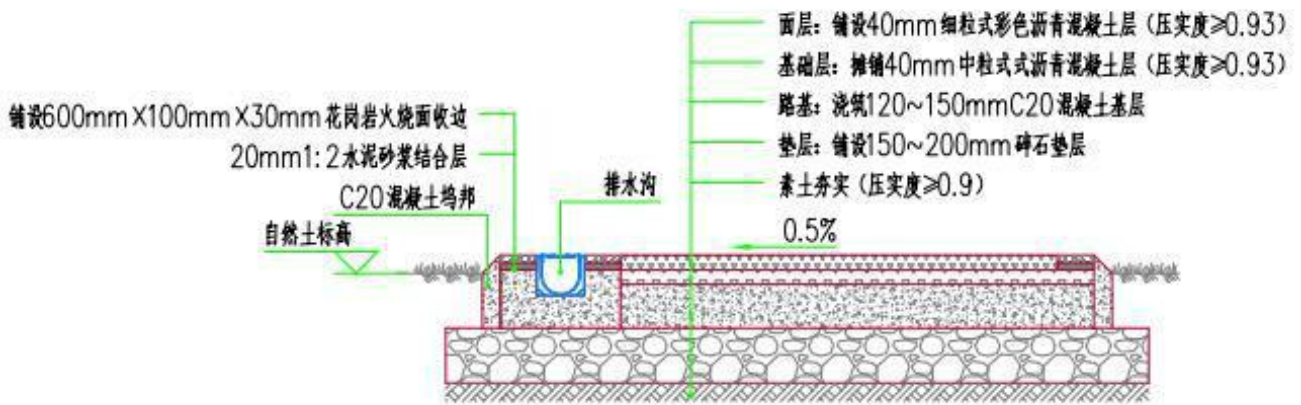
图件 1-5 透水沥青混凝土健身步道参考平面图 (单向标准段)



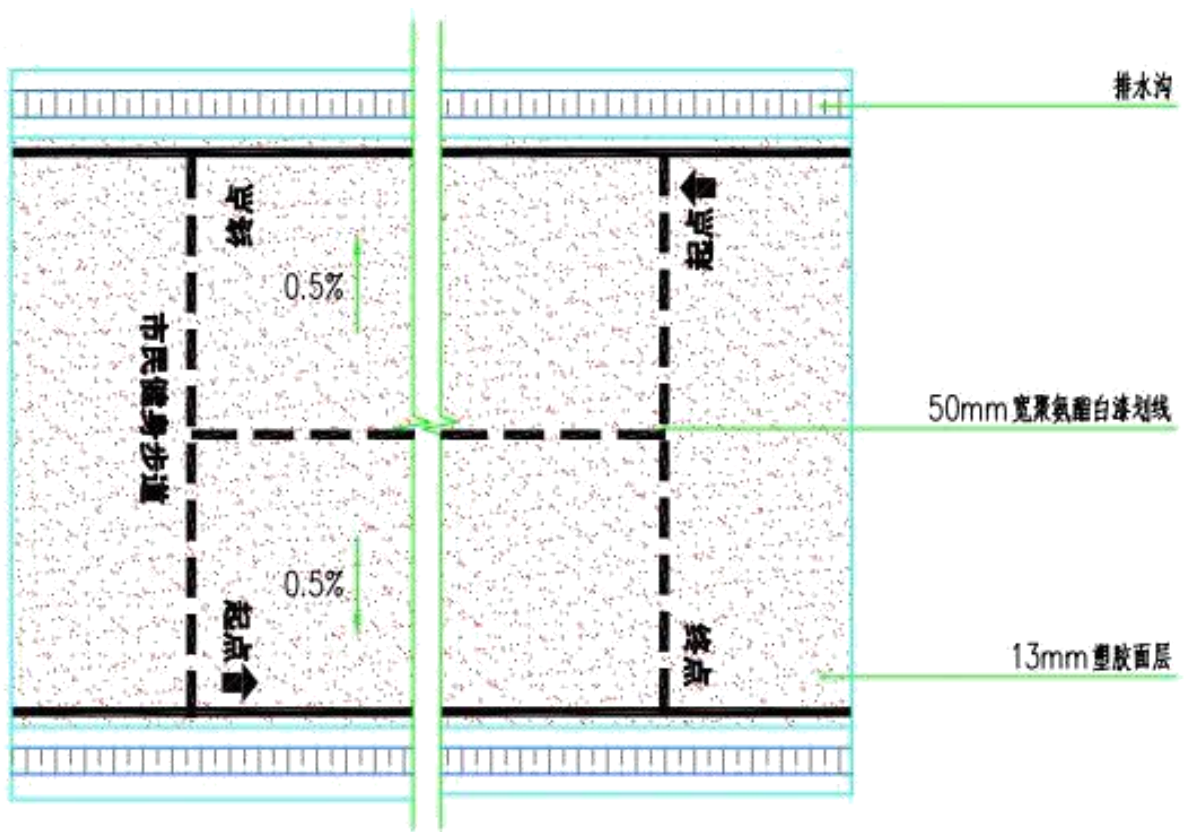
图件 1-6 透水沥青混凝土健身步道参考剖面图（单向）



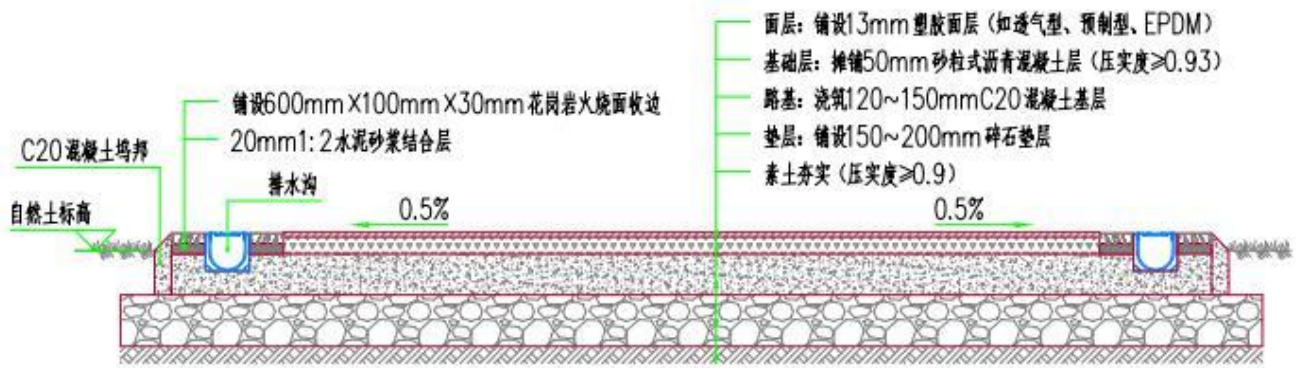
图件 1-7 彩色沥青混凝土健身步道参考平面图（单向标准段）



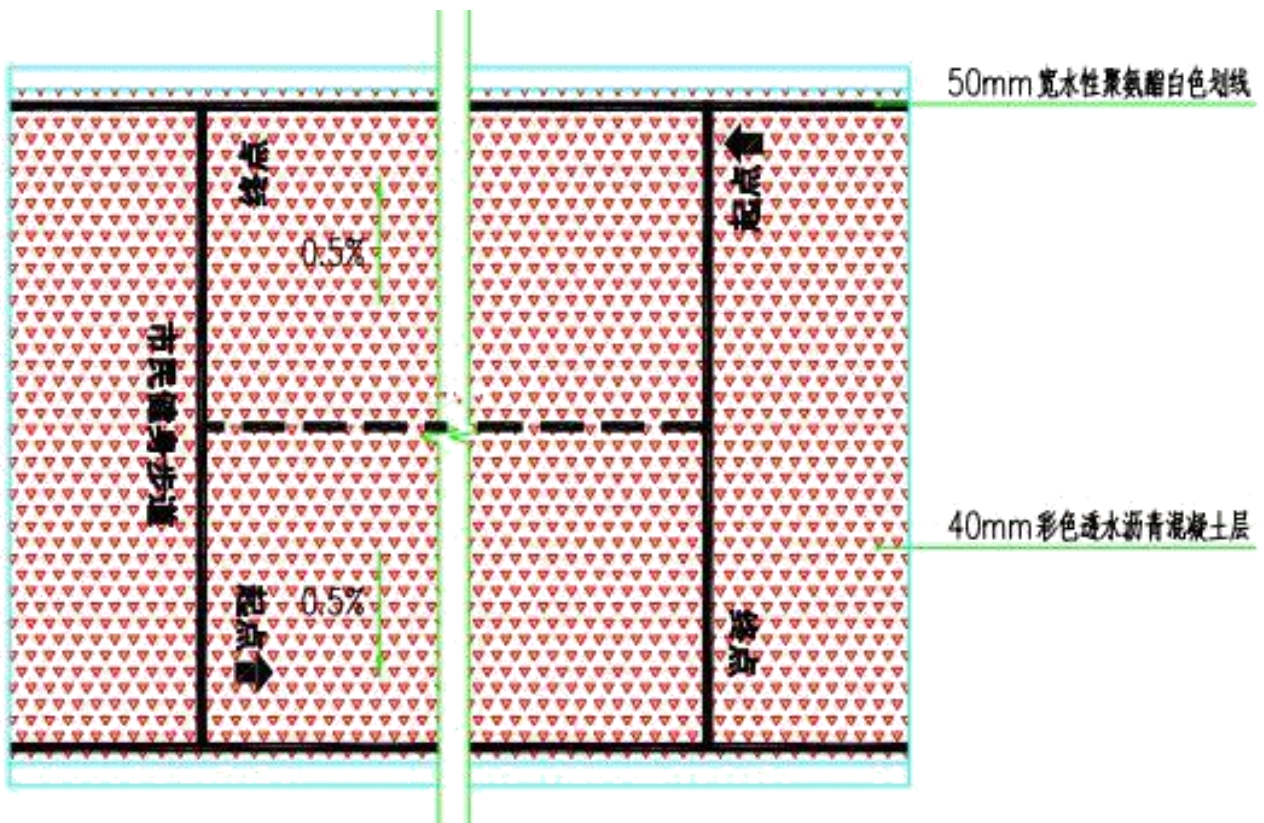
图件 1-8 彩色沥青混凝土健身步道参考剖面图 (单向)



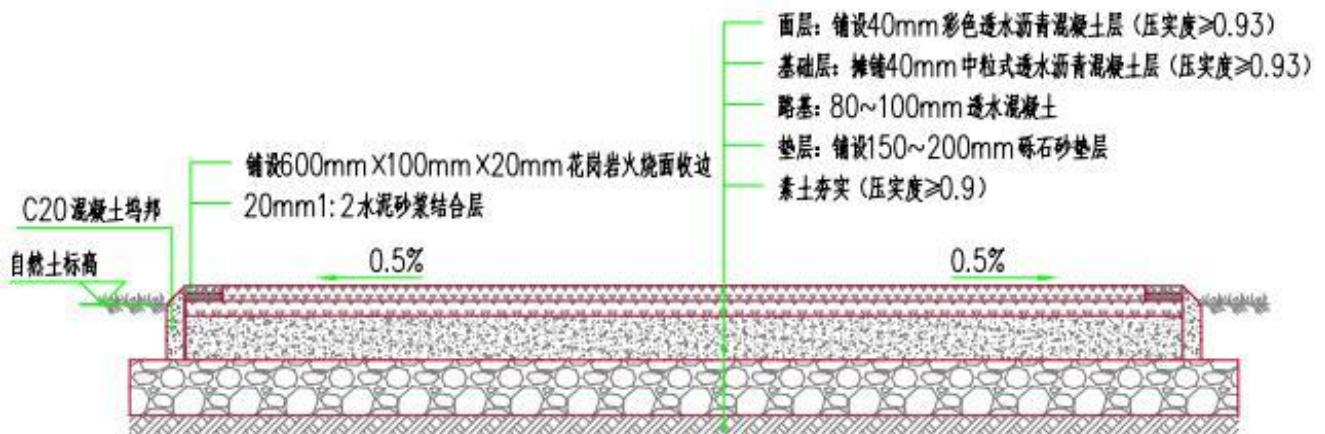
图件 1-9 塑胶面层健身步道参考平面图 (双向标准段)



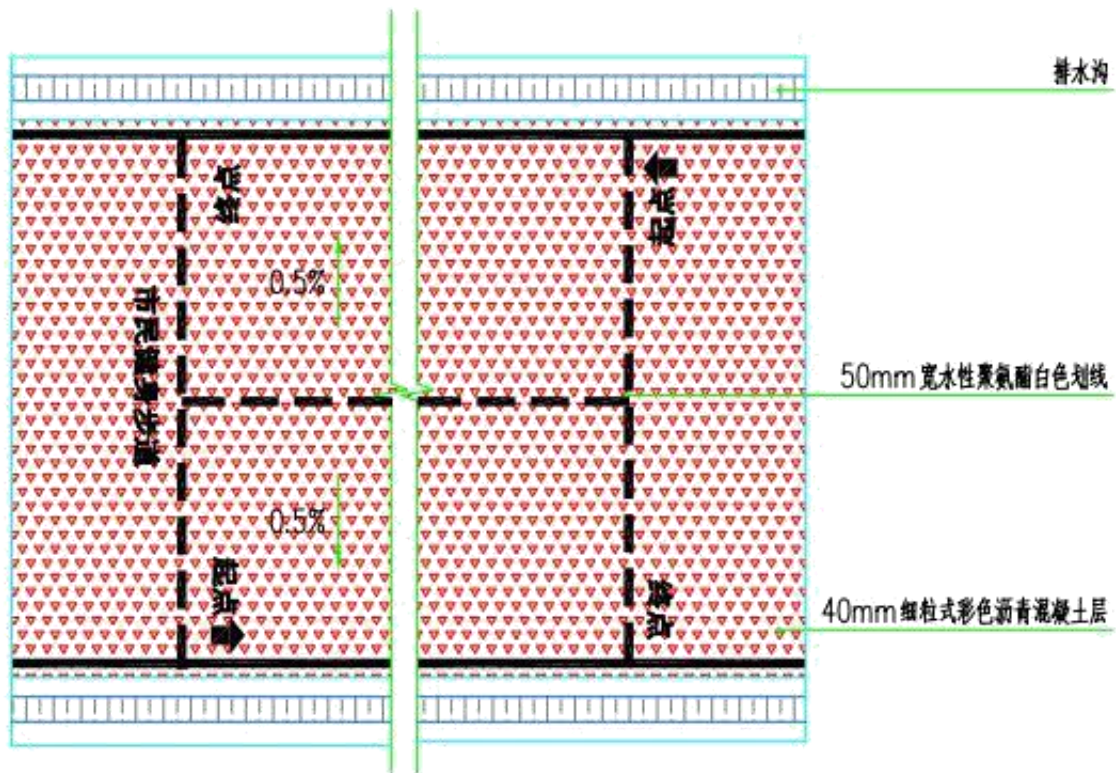
图件 1-10 塑胶面层胶健身步道参考剖面图（双向）



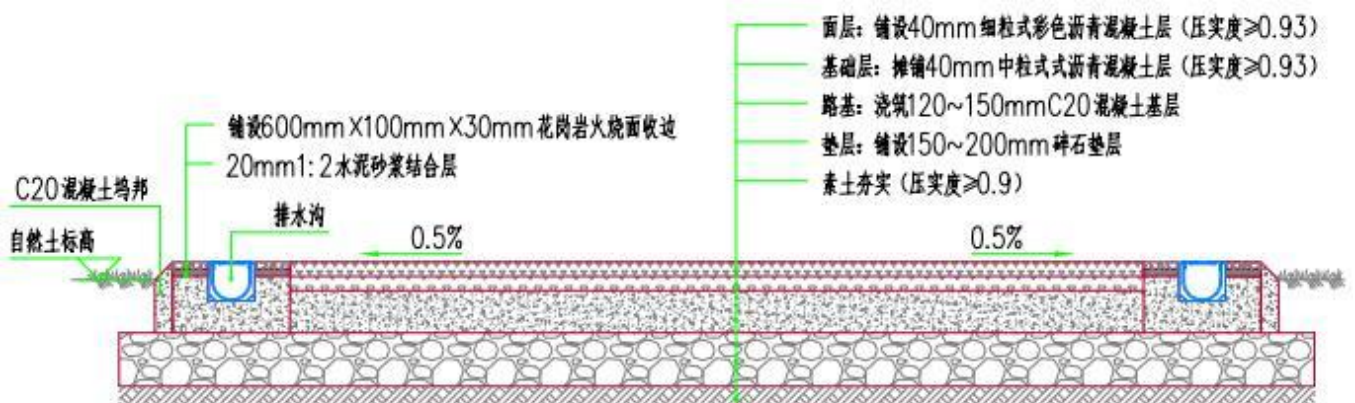
图件 1-11 透水沥青混凝土健身步道参考平面图（双向标准段）



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)