

2025 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，合理配置适合青少年儿童的器材设施。

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
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	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

注：力量训练器材用*标出，综合训练器材按实际配置划分

(二) 器材配置要求

1. 器材配置时应根据场地面积及周边环境，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。每个益智健身苑点的力量训练器材一般不少于整体器材数 50%，儿童健身器材不少于 1 件。针对场地面积有限、中老年人居多的老城厢、老式里弄及中青年为主的青年公寓、人才公寓等，可因地制宜进行合理配置。

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，合理配置适老化及适儿化健身器材，适当增加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。地面可按适用人群、器材配置情况进行区域划分，增加儿童游戏、立定跳远等项目设计，丰富运动项目，增加趣味性和美观度。

(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. 利用原有社区市民健身苑点进行改建、扩建、重建的，原则上应整体进行，一般不得小于原有规模，不得改变其使用性质。如部分器材未达使用年限且使用情况良好的，可根据实际情况另行选址，集中安置。

3. 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。鼓励有条件的市民健身苑点合理增加夜间照明设施。

4. 点位选址后，应及时将器材配置方案公示，听取市民意见，公示时间不少于7天。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（每个点位每月至少 2 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。