

ICS 03.080.01

CCS A 16

DB 13/T

河 北 省 地 方 标 准

DB 13/T 5963—2024

综合科学健身指导中心服务指南

2024 - 06 - 24 发布

2024 - 07 - 24 实施

河北省市场监督管理局 发 布

目 次

前言	II
1 范围	1
2 规范性引用文件	1
3 术语和定义	1
4 服务内容	1
5 服务流程	2
6 服务保障	3
7 服务评价与改进	4
附录 A（资料性） 体力活动准备问卷	5
附录 B（资料性） 体适能测评知情同意书	9
附录 C（资料性） 运动干预指导知情同意书	10
参考文献	11

前 言

本文件按照GB/T 1.1—2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

本文件由河北省体育局提出。

本文件由河北省体育标准化技术委员会（HeB/TC 22）归口。

本文件起草单位：河北体育学院、河北省体育科学研究所、中国雄安集团数字城市科技有限公司、首都体育学院、悦动奇点（北京）健康科技有限公司、佳美体育产业有限公司。

本文件主要起草人：史东林、柴光伟、吴军霞、倪剑虹、曹传宝、杨丹、孙巴黎、谢凤玲、赵华。

综合科学健身指导中心服务指南

1 范围

本文件为综合科学健身指导中心（简称“指导中心”）的服务内容、服务流程、服务保障、服务评价与改进提供指导。

本文件适用于综合科学健身指导中心的服务。

2 规范性引用文件

下列文件中的内容通过文中的规范性引用而构成本文件必不可少的条款。其中，注日期的引用文件，仅该日期对应的版本适用于本文件；不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本文件。

GB 3096 声环境质量标准

GB 17498.1 固定式健身器材 第1部分：通用安全要求和试验方法

GB/T 18883 中华人民共和国国家标准室内空气质量标准

GB/T 34280 全民健身活动中心管理服务要求

GB/T 34281 全民健身活动中心分类配置要求

GB/T 34285 健身运动安全指南

GB 50034 建筑照明设计

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

综合科学健身指导中心 Comprehensive scientific fitness instruction center

综合性健身与健康融合服务的室内场所。

注：能够发挥社区或街道科学健身与健康知识宣传、科学健身活动组织与指导、科学健身指导与培训、科学健身与科研应用研究、社区居民健身与健康信息数据管理等功能的中心化引领作用的健身与健康融合服务中心。

4 服务内容

4.1 运动健身与休闲服务

4.1.1 指导中心运动健身服务宜实现横向延伸，完善运动前的运动风险测评、运动能力评估、运动方案制定和运动中的干预过程监测、阶段效果评估、运动方案动态调整、远程科学健身指导等服务环节。

4.1.2 指导中心服务对象宜实现成人、老人、儿童全覆盖，并进行运动风险测评，按要求填写体力活动准备问卷（参见附录 A）。

4.1.3 宜与服务对象签订体适能测评知情同意书（参见附录 B）。

4.1.4 要求高危运动风险服务对象在医院进行基本医学筛查和健康检查。

- 4.1.5 宜与服务对象签订运动干预指导知情同意书（参见附录 C）。
- 4.1.6 宜在运动能力评估和健身活动现场设置风险警示标识。
- 4.1.7 宜提供代理购买意外伤害保险服务并尽到提示购买义务。
- 4.1.8 宜在保证各功能区正常运行的基础上，兼顾功能区的休闲娱乐属性，增设桌椅、智益游戏、儿童乐园、健身健康交流角等休闲娱乐设施，满足服务对象线下运动休闲娱乐需求。
- 4.1.9 宜保证各功能区全网络覆盖，满足服务对象线上运动休闲需求。

4.2 运动健康促进服务

4.2.1 可为非疾病人群提供运动健康促进服务，预防慢病发生，提高居民身体素质。

4.2.2 运动健康促进服务坚持主动健康观，宜通过运动意识培养方案、运动习惯养成方案等举措，推动服务对象健康观念前移。

4.2.3 在前台接待区宜通过智能大屏进行全面的运动健康促进教育，定期更新展示内容。

4.2.4 以指导中心为支点，定期深入社区开展运动健康促进宣讲、运动促进健康活动组织等服务活动，帮助服务对象乃至大众梳理主动健康观。

4.2.5 基于指导中心的运动健康促进服务实现横向延伸，包含但不限于健康信息采集、健康风险评估、生活方式调查、运动习惯调查等。

4.2.6 通过指导中心智能化数据平台定期为服务对象推送运动健康促进知识、运动促进健康方案等，推进运动健康促进线上服务。

4.3 科普宣传服务

4.3.1 基于中心室内外场地但不限于中心内，利用社区内、街道内智能屏幕和场地等，宜定期开展社区居民、中心会员等人群的科普课程讲座、互动演示等内容的科学健身与健康知识、技能宣讲服务，如科学健身大讲堂、身体功能康复等。

4.3.2 宜将相关测试项目融入到相关功能区，针对问题开展评估和测试，使得测试更有针对性，并利用检测设备定期深入到社区开展体质测试、运动能力评估、运动风险测评等科普宣讲服务活动。

4.3.3 场所宜配备健康科普宣教画册、书籍等图文资料；

4.3.4 宜定期开展健康讲座，开展健康误区、有氧运动知识、抗阻运动知识、运动损伤知识、营养膳食知识、健康生活方式等科普教育。

4.3.5 每年宜举办不少于 6 次的科学健身知识与技能培训，累计培训不少于 600 人次。

4.4 运动康复与慢病运动干预服务

4.4.1 可为康复需求人群提供功能训练、运动康复服务，提高运动损伤类康复效果，缩短康复时间。

4.4.2 宜根据需要提供服务对象提供康复治疗，治疗手段包括但不限于：推拿按摩（徒手或结合器械）、关节松动术、拔罐、刮痧、艾灸等。

4.4.3 依托专业高校优质教育资源和先进的运动康复技术，在指导中心范围内开展功能康复培训和小团体功能康复训练公益活动，快速解决关节疼痛及功能障碍等问题。

4.4.4 可为慢病患者提供慢病运动干预服务，控制慢病发展，加强慢病患者健康管理。

4.4.5 指导中心和周边医院可形成院内院外慢病运动干预服务合作体系，尝试构建体医融合的新样板示范。

4.4.6 慢病运动干预服务系统可参照医院精准运动负荷运动干预体系制定，并与医院工作平台打通，将干预效果评估数据和运动数据进行反馈，以及时得到相关医学专家的指导。

4.4.7 指导中心宜和周边医疗机构互通互联，为低风险病人进行院外精准运动干预治疗，可完成一些典型病例干预治疗，树立典型案例，逐步扩大慢病运动干预影响力。

4.5 公众服务

4.5.1 公众服务宜投保场馆公众责任险；完善与群众体育活动承载功能相互支持的配套服务，优化消费环境，提供与群众健身、群众体育赛事、体育培训等相适应的大众公益类、商业类体育活动服务，并公布服务内容、收费项目与价格及优惠措施等内容；根据条件，可定期向公众提供免费体质测试服务。

4.5.2 GB/T 34280 给出了对外开放的要求。

5 服务流程

5.1 运动前健康筛查

5.1.1 做好服务对象的登记工作，基本信息宜包括但不限于服务对象的姓名、身份证号码、手机号、性别、年龄等，保证信息准确，建立服务对象信息库，进行隐私保护，实现数据备份和恢复。

5.1.2 询问服务对象的基本健康信息，并进行运动能力与风险测评。

5.1.3 运动能力评估前宜完成问卷调查。

5.1.4 告知运动能力评估的意义、风险及注意事项并签署知情同意书。

5.1.5 运动能力评估测试时宜进行保护，预防损伤。对有运动风险的服务对象宜进行运动心电、运动血压监督。

5.2 运动方案制定

5.2.1 可结合服务对象健康筛查、运动能力评估的结果和运动目的，确定运动处方的训练内容。

5.2.2 运动处方的训练内容宜包含但不限于热身、正式训练、整理和拉伸等内容。

5.2.3 运动处方制定宜考虑运动频率、强度、时间、方式、负荷量和进阶。

5.2.4 运动处方制定宜考虑服务对象的健康状况、运动环境、运动器材设施、日程安排以及运动安全和风险防范提示。

5.2.5 对疾病患者等有运动风险的服务对象，可由专业医师开具运动方案。

5.3 运动干预指导

5.3.1 开展运动干预指导前宜签署知情同意书。

5.3.2 GB/T 34285 给出了运动安全的要求；对超重或肥胖人群应避免高负荷运动；对糖代谢异常人群，运动前、中、后应监控血糖变化情况并采取相关防护措施；对高血压及血压高值人群，在运动前、中、后应监控血压变化情况；服务对象在运动中出现不适应状况应及时停止，不要盲目运动。

5.3.3 服务人员宜遵循运动处方原则对服务对象进行科学训练指导。

5.3.4 服务人员或服务对象的运动健康指导可采用现场和远程相结合的方式进行。

5.4 运动方案调整

5.4.1 运动过程监控：运动健身指导服务人员宜对服务对象的运动过程进行指导和监控，监控内容包括但不限于生命体征信息、用药信息、疾病信息、运动方案执行情况等。

5.4.2 效果评价：宜对服务对象的医疗指标和/或运动能力指标进行复测，做出效果评价并告知服务对象。

5.4.3 根据运动过程监控内容和运动效果评价指标动态调整运动方案。

6 服务保障

6.1 场地

指导中心的建筑规模、室内体育场面积、空间类型和经常开展体育活动场地种类宜满足GB/T 34281中的中型场地要求。

6.2 功能区划

6.2.1 功能区包括但不限于：前台接待区、健康教育区、老年康复区、健身服务区、慢病运动干预区、功能康复区、家庭指导区、综合服务区。

6.2.2 功能房包括但不限于：体质测试室、运动能力与风险测评室、器材储藏室、更衣室、淋浴室、卫生间、安保室。

6.2.3 做暴露身体的检查宜有独立区域，检查时关门或有遮挡。

6.3 环境

6.3.1 场地环境宜舒适，温度宜控制在 17℃~28℃；湿度适宜。

6.3.2 室内照明宜灯光柔和，GB 50034 给出了室内照明的要求。

6.3.3 服务环境宜通风良好，符合 GB/T 18883 给出了空气质量的要求。

6.3.4 GB 3096 给出了声环境要求。

6.3.5 地面宜平整防滑，不宜铺设地毯。

6.4 设施

6.4.1 GB 17498.1 给出了配备的运动训练器材要求，包括但不限于有氧器械、固定训练器械、自由

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要
下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/226012131213010204>