

ICS 97.220.40
Y 55



中华人民共和国国家标准

GB/T 37913—2019

公共体育设施 安全使用规范

Public sports facilities—Specification for safety use

2019-08-30 发布

2020-03-01 实施

国家市场监督管理总局
中国国家标准化管理委员会 发布

前 言

本标准按照 GB/T 1.1—2009 给出的规则起草。

本标准由全国体育用品标准化技术委员会(SAC/TC 291)提出并归口。

本标准起草单位:哈尔滨市高新技术检测研究院、中国体育用品业联合会、舒华体育股份有限公司、北京林业大学、厦门日懋城建园林建设股份有限公司。

本标准主要起草人:刘修宽、张小晶、常智慧、刘金凤、秦萌、郭甜甜、杨秉建、洪洋。

公共体育设施 安全使用规范

1 范围

本标准规定了公共体育设施的安全使用要求和安全管理要求。

本标准适用于供大众使用的室内和室外公共体育设施中的器材。

注：本标准规定的公共体育设施不包含场地和场馆。

2 规范性引用文件

下列文件对于本文件的应用是必不可少的。凡是注日期的引用文件，仅注日期的版本适用于本文件。凡是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 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 17498.2 固定式健身器材 第2部分：力量型训练器材 附加的特殊安全要求和试验方法

GB 17498.4 固定式健身器材 第4部分：力量型训练长凳 附加的特殊安全要求和试验方法

GB 17498.5 固定式健身器材 第5部分：曲柄踏板类训练器材 附加的特殊安全要求和试验方法

GB 17498.6 固定式健身器材 第6部分：跑步机 附加的特殊安全要求和试验方法

GB 17498.7 固定式健身器材 第7部分：划船器 附加的特殊安全要求和试验方法

GB 17498.8 固定式健身器材 第8部分：踏步机、阶梯机和登山器 附加的特殊安全要求和试验方法

GB 17498.9 固定式健身器材 第9部分：椭圆训练机 附加的特殊安全要求和试验方法

GB 17498.10 固定式健身器材 第10部分：带有固定轮或无飞轮的健身车 附加的特殊安全要求和试验方法

GB 19272 室外健身器材的安全 通用要求

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

管理人员 administrative staff

从事器材管理和服务的工作人员。

4 安全使用要求

4.1 器材安全要求

4.1.1 应符合 GB 19272、GB 17498.1、GB 17498.2、GB 17498.4、GB 17498.5、GB 17498.6、GB 17498.7、GB 17498.8、GB 17498.9、GB17498.10 的规定。

4.1.2 超过安全使用期限的器材不应使用。

4.2 使用者安全要求

- 4.2.1 不应在雷电、台风、雾霾等恶劣天气条件下使用室外器材。
- 4.2.2 使用器材前后应做适当的热身运动，其方法参见附录 A。
- 4.2.3 应注意器材允许的最大人体重量限制。
- 4.2.4 应注意器材设计的最大训练载荷。
- 4.2.5 应注意器材允许的使用人数限制。
- 4.2.6 应注意器材允许的使用人群限制，如年龄、身体状况等，并注意以下情况：
 - 儿童应在成年人监护下使用器材；
 - 高血压、心、脑疾病患者，应在医生或专业人士指导下运动；
 - 酒后或服用致幻性药品后不宜使用器材。
- 4.2.7 应根据个人身体能力和运动状况逐步调整运动量。
- 4.2.8 应注意需要对特殊技巧的运动形式或运动强度的锻炼限制。
- 4.2.9 不应着长裙、围巾、带帽衣物等可能产生钩挂缠绕类的服饰。
- 4.2.10 长头发的使用者应将头发挽起。
- 4.2.11 宜穿着运动鞋，有鞋带的运动鞋保持鞋带系紧。
- 4.2.12 应查看器材上的安全警示标志，并在使用器材过程中牢记警示。
- 4.2.13 不应使用损坏或存在安全隐患的器材。
- 4.2.14 应仔细阅读器材的使用说明，按使用方法进行锻炼。
- 4.2.15 器材出现断裂、明显松动或晃动等异常现象，应立即停止运动，并报告器材的管理人员。
- 4.2.16 运动中如有第三者进入运动范围，应立即停止运动。
- 4.2.17 运动中出现跌落、滑倒等意外伤害或对第三者造成伤害应停止运动，并求助管理人员。
- 4.2.18 运动中器材本身或外部因素影响器材的正常运转，应采取措施使其停止，如关闭电源、按动紧急开关等，不应用手脚制动运动部件。
- 4.2.19 停止运动时，应将器材复位并安全停稳后再从器材的运动位上下落。
- 4.2.20 对于自重式、转动式和摆动式器材，在下落时应在人体自重行程的终点停止运动。

5 安全管理要求

5.1 管理机构要求

- 5.1.1 应建立器材档案。应包括：器材使用说明书、出厂合格证及验收的相关文件、使用保养记录等。
- 5.1.2 应制定安全管理制度和事故应急预案。
- 5.1.3 应对器材进行日常和定期的检查、维护和保养，并保存记录。
- 5.1.4 应组织管理人员的安全教育培训及对使用者的安全知识宣传。

5.2 管理人员要求

- 5.2.1 应具备器材的基本常识和管理知识。
- 5.2.2 对违反使用要求的行为应制止。
- 5.2.3 发生安全事故应及时上报，应分析事故原因，制定解决方案。

附 录 A
(资料性附录)
器材使用前后热身方法图示

A.1 颈部拉伸动作

一侧手举过头顶,将头部向这一侧轻轻拉动,重复 5 次~10 次,换另一侧,动作中配合呼吸。如图 A.1 所示。



图 A.1 颈部拉伸动作示意图

A.2 上臂内侧拉伸动作

一手抓着另一手的肘关节,向着头部方向缓慢地往后拉伸,直到手触摸到后背。保持 10 s~15 s,换另一侧,并重复相同动作,动作中配合呼吸。如图 A.2 所示。



图 A.2 上臂内侧拉伸动作示意图

A.3 上臂外侧拉伸动作

保持身体直立,肩膀放松,不要耸肩,被拉伸手臂尽量向远伸直,另一侧手臂弯曲放在被拉伸手臂的肘关节后方,身体向着被拉伸手臂反方向运动,重复 10 次~15 次,换另一侧,动作中配合呼吸。如图 A.3 所示。



图 A.3 上臂外侧拉伸动作示意图

A.4 腹部拉伸示意图

双手手掌交叉互握,向上推伸并缓慢举过头顶,直到腹部感觉到紧绷时停住,保持 10 s~15 s,注意配合呼吸。如图 A.4 所示。



图 A.4 腹部拉伸动作示意图

A.5 侧腰拉伸动作

双脚打开与肩同宽,身体不要前倾,一侧手臂向上伸直横越头部向外伸展。另一手支撑在身体的同侧,腰部向外弯曲伸展,弯曲 10 次~15 次,换另一侧,并重复相同动作,动作中注意配合呼吸。如图 A.5 所示。



图 A.5 侧腰拉伸动作示意图

A.6 摆胯及绕胯动作

直立,双腿分开略比肩宽,双腿微屈,手放在胯骨上。上身正直,利用腰胯力量使胯部左右摆动各 10 次,注意腹部收紧。然后顺时针逆时针环绕各 10 圈。如图 A.6 所示。



图 A.6 摆胯及绕胯动作示意图

A.7 大腿前侧拉伸动作

如图 A.7a)所示,支撑腿向前大跨步,两条腿呈弓步,背部挺直,前腿膝盖不要超过脚尖。上身、髋部随支撑腿前移,被拉伸大腿前侧应有明显牵拉感,保持 15 s~20 s,换另一条腿,注意始终配合呼吸。

也可以按照图 A.7b)所示,一只手扶墙或桌子、栏杆等物体做辅助,另一只手向后抓住身体同侧的一只脚,使脚底向上,膝盖指向地面,且向支撑腿的膝盖靠拢,尽力使脚跟靠近臀部。同时,另一条腿保持放松状态站立。保持 15 s~20 s,换另一侧,并重复相同动作,要配合呼吸。

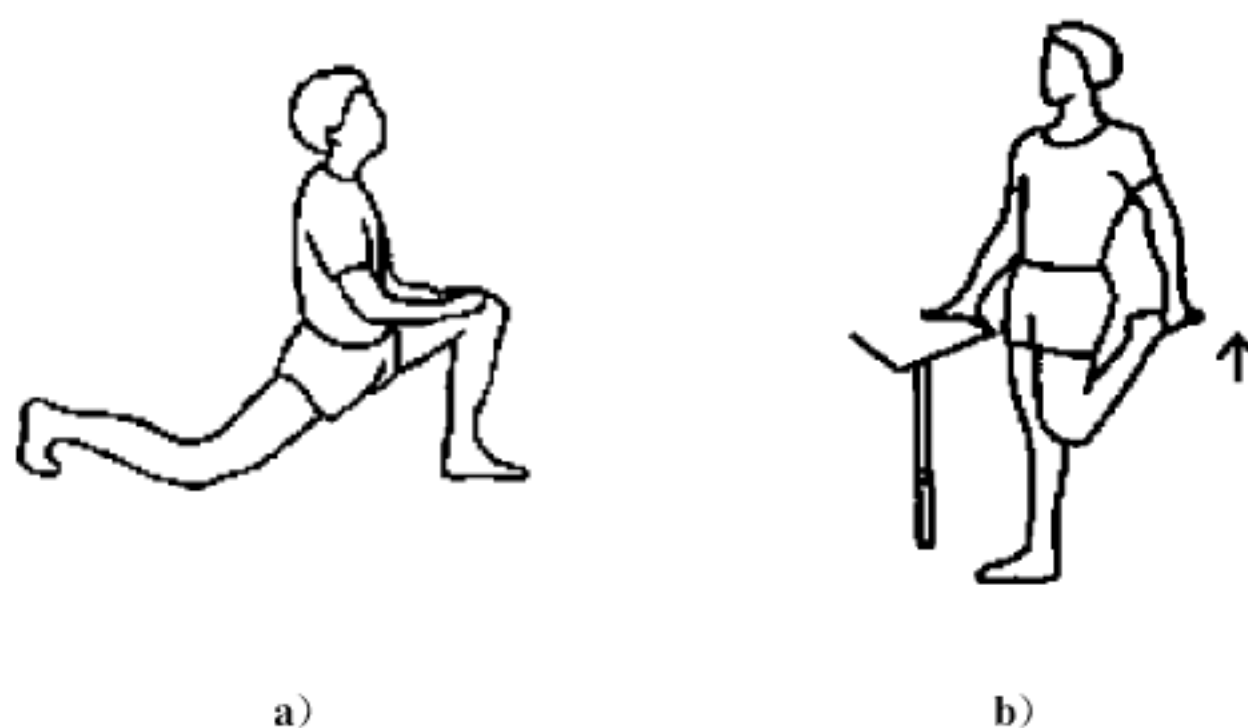


图 A.7 大腿前侧拉伸动作示意图

A.8 大腿后侧拉伸

保持身体正直,双手提拉一侧大腿,使其靠近身体,收紧腹部,注意身体不要后仰,直到大腿后侧感觉到被拉伸时保持 10 s~15 s,换另一侧,并重复相同动作,动作中配合呼吸。如图 A.8 所示。



图 A.8 大腿后侧拉伸动作示意图

A.9 大腿内侧拉伸动作

站立, 两脚分开, 保持脚尖向前, 两脚平行。一侧腿屈曲下蹲, 另一侧腿完全伸直, 双脚任何一个部位不能离开地面。双手放在腰的两侧, 挺胸收腹, 腰背部挺直。保持 10 s~15 s 后, 屈曲下蹲的腿蹬地站起, 还原初始位置。换另一侧, 并重复相同动作, 动作中配合呼吸。如图 A.9 所示。



图 A.9 大腿内侧拉伸动作示意图

A.10 绕膝动作

两膝靠拢, 屈膝半蹲, 两手扶膝, 轻轻转动膝部, 绕着同一方向转动 10 次~15 次, 换相反方向, 并重复相同动作, 动作中配合呼吸。如图 A.10 所示。



图 A.10 绕膝动作示意图

A.11 小腿拉伸运动

站立,双手向前推墙,两腿做弓步,一条腿在前弯曲,保持后腿伸直,双脚平放不得离开地面。前腿弯曲,身体前倾,移动臀部做推墙的姿势。保持 10 s~15 s,换另一侧,并重复相同动作,动作中配合呼吸。如果要进一步伸展跟腱,也可以弯曲后腿。如图 A.11 所示。



图 A.11 小腿拉伸动作示意图

A.12 伸展腿筋动作

如图 A.12a)所示,站立,轻轻地弯曲膝盖,向前慢慢地弯曲腰部。放松背部和肩部,使双手尽可能摸到脚趾。保持 10 s~15 s,然后放松,注意配合呼吸。

也可以按照图 A.12b)所示,坐下,一条腿伸出。另一条腿弯曲回收至伸出腿的大腿内侧处,双手向前尽可能地摸到脚趾,保持 10 s~15 s,然后放松。

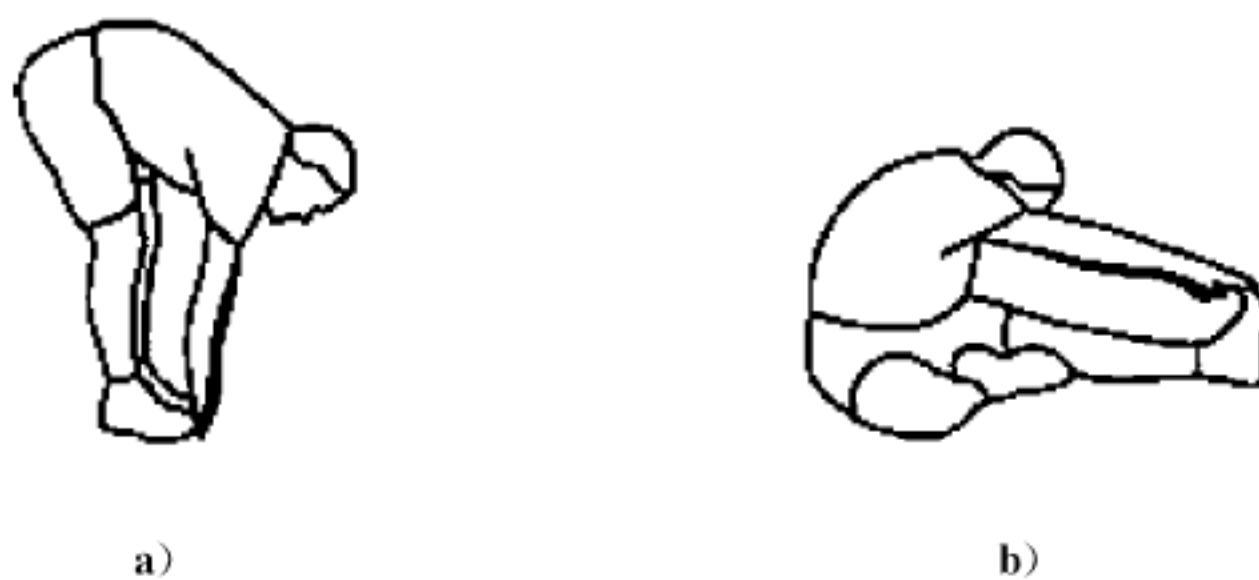


图 A.12 伸展腿筋动作示意图

中 华 人 民 共 和 国
国 家 标 准
公共体育设施 安全使用规范
GB/T 37913—2019

*

中国标准出版社出版发行
北京市朝阳区和平里西街甲2号(100029)
北京市西城区三里河北街16号(100045)

网址: www.spc.org.cn

服务热线: 400-168-0010

2019年8月第一版

*

书号: 155066 · 1-63175

版权专有 侵权必究



GB/T 37913—2019