

漫步机装靠背 儿童区铺软垫

室外健身器材“暖心升级”

本报记者 高瑞瑞 陈琳辉

早上六点，在位于北京市东城区的东花市街道社区广场，72岁的张兰（化名）握着漫步机的扶手慢慢迈开脚步，金属踏板的防滑纹路贴合鞋底，让她不必时刻紧绷身体保持平衡。不远处的儿童活动区，5岁的乐乐（化名）在家长看护下攀爬着包裹柔性材料的肋木架，脚下2厘米厚的安全垫层消解了跳跃落地的冲击力。

这温馨的运动健身场景，正是新版《室外健身器材的安全通用要求》（GB 19272-2024）实施后，千万社区居民的日常缩影。

历时四年半，新修订的室外健身器材国标于2025年9月1日正式生效，作为我国室外健身器材安全管理的重要依据，它以11项新增内容、19项技术改进的力度，尤其在适老化与适儿化领域建立起刚性规范，让公共健身设施成为更加适配人民健康需求的公共福利。

旧健身器材不适配
“一老一小”

“以前的漫步机就是个‘铁疙瘩’，没扶手没靠背，我扶着柱子试了三次都不敢站上去。”在张兰的记忆里，老版健身器材总带着一些“距离感”。

对于孩子来说，旧版健身器材的安全隐患更令人揪心。2025年1月8日，安徽省淮南市田家庵区一所中学内，一名学生在课间玩耍时不慎将脚卡在健身器材中，消防员经过破拆，最终成功将被困男孩救出。2024年12月1日，河南省洛阳市伊川县人民广场上，一名6岁儿童在玩耍时钻入一健身器材内，不料腿部被卡在健身器材的缝隙中，无法自行抽出。

在2011版室外健身器材国标实施后的十余年间，我国全民健身路径从不足40万条增长到110万条，但器材设计却逐渐跟不上人口结构变化，老年人的肢体协调需求、儿童的安全防护需求，在旧的通用标准中长期处于模糊地带。

“随着我国老龄化程度的不断加深，以及儿童户外活动需求的增大，原有的以成年人为主要对象设计的健身器材，难以满足‘一老一小’群体的使用特点和安全需求。因此，必须对器材提出更细致的适龄化要求。”一位不愿具名的业内专家告诉健康时报记者，新版国标在“适老化”“适儿化”方面的提升，主要就是为回应健身人群结构的变化和现实需求的增加。

该位专家分析道，目前室外健身器材存在的主要问题，一是器材尺寸和使用方式缺乏差异化设计，老年人操作费力，儿童使用困难；二是缺少必要的防护，如边角缓冲、防夹结构等，存在安全隐患；三是缺乏清晰的适龄说明和使用指引，易造成误用和受伤。“此次标准修订从器材结构、安全性能、标识引导等方面进行优化，引导企业提升适龄化产品供给，推动健身设施向更加科学、安全、全龄友好的方向发展。”

健身器材
正变得更“全龄友好”

2020年初，国家体育总局牵头启动《室外健身器材的安全通用要求》标准修订工作，一支由运动医学专

家、老年学学者、儿童安全工程师组成的专业团队走进全国12个省份，开启了长达18个月的实地调研。

北京体育大学教授李敏作为核心团队负责人，至今保留着一沓厚厚的调研笔记：“在西安老旧小区，我们看到老人垫着板凳使用器材；在深圳新建社区，我们目睹孩子卡在双杠缝隙里哭泣。这些场景，就是修订标准的指南针。”

“新国标”的革命性突破，在于首次将“适老化”“适儿化”作为专项条款写入强制性要求，用40余项新增规定构建起全维度防护体系。在适老化设计中，座椅必须配备靠背与扶手，踏板高度降低3厘米以适应老年人步态，所有运动部件增设可随时停止的阻力装置，就连扶手直径都精确到3.5~4厘米的最佳握持范围，兼顾舒适与无障碍需求。在适儿化方面，强调结构防夹伤（规避8~30毫米间隙）、圆角处理、环保无害材料、防跌落及缓冲设计，确保整体稳固性与耐久性。

“这些细节都是用数据算出来的。”华兴中测认证技术专家、室外健身器材新国标起草组成员咎进坤告诉健康时报记者，随着我国人口结构变化和全民健身战略的深入推进，室外健身器材正朝着“全龄友好”方向发展。第三方认证机构在开展适老化

与适儿化认证时，以安全性、功能性、人机工效性为核心维度，结合不同年龄段用户的生理特征、行为习惯和使用需求，制定科学、系统、量化的评估标准。

更值得关注的是，新国标建立了全生命周期管理体系。器材需标注唯一身份编码，制造商必须与管理方签订售后服务协议，明确8年安全使用寿命内的维护责任。

“从产品‘事后监管’向‘全生命周期安全管理’转变，实现了健身器材从源头设计到使用维护的全链条质量控制。这不仅提升了器材的安全性、环保性与适用性，更为行业树立了统一、严谨的技术标准，有效推动产业由低水平重复建设向高质量规范发展转型。”上述业内专家表示。

在东花市街道的健身广场上，每台器材都贴着带二维码的铭牌，居民扫码就能看到安装日期、维护记录和操作视频，“以前坏了不知道找谁修，现在扫码就有人管”，张兰的语气里满是认可。

新国标
提升全民健身幸福感

在广东省广州市天河公园，新国标室外健身器材9月刚安装完毕，就成了“热门打卡点”。

65岁的退休教师林婉（化名）正

在使用新型太极轮，扶手处的心率监测功能让她随时掌握运动强度：“以前练多久全凭感觉，现在看心率就知道自己该不该休息，这才是科学健身。”不远处的儿童健身区，家长们在旁边放心交谈，器材边角都是软的，地面像踩在海绵上，孩子跑跳再也不用盯着了。

居民健身体验升级的背后，是产业端的全面革新。

河北沧州作为全国最大的健身器材生产基地，已有80%的企业完成生产线改造。当地一家室外健身器材龙头企业的负责人向记者透露，企业投入2000万元建立了适老化实验室，通过3D建模模拟不同年龄段老人的使用场景，“光是座椅靠背的倾斜角度，就做了12组对比试验，最终确定110度为最佳角度”。

监管层面的保障同样坚实。国家体育总局联合市场监管部门建立了“企业自查+第三方检测+用户反馈”的三重监督机制，在河北、山东等产业集群省开展专项宣传活动，确保每台器材都符合新国标要求。北京市体育局还推出“旧器材更新补贴政策”，对提前更换新国标器材的社区给予30%费用补贴，预计年内完成1200个社区的器材升级。

华兴中测认证相关负责人告诉记者，作为第三方认证机构，其依据最新的国家标准，专门制订了《室外健身器材产品认证实施细则》《室内健身器材产品认证实施细则》《体育产品健身器材产品功能性及人机工效认证实施细则》《全民健身服务认证实施细则》等多项具体实施细则，开展相应认证工作，确保每一个环节都准确有效。

“新国标不仅是一次技术进步，更是全民健身与健康中国战略深度融合的重要实践。”上述业内专家表示，对于全民健身而言，这一标准升级的积极意义在于：增强了群众使用健身器材的信心和安全保障；拓宽了适用人群范围，真正实现“全龄友好”；通过优化产品供给，激发体育消费潜力，助力体育强国建设。

从2003年第一版国标结束“无标可依”的历史，到2011年版国标提升耐用性要求，再到2024年版新国标聚焦“一老一小”精准服务，我国室外健身器材标准的每一次迭代，都镌刻着时代发展的印记。历时四年半打磨的新国标，用1800N的拉力强度、0.5的摩擦系数、800小时的耐候试验等精心配置的数据，筑就了最温暖的民生保障。

傍晚时分的社区广场，张兰结束锻炼后，坐在新安装的休息椅上看着孙辈和小伙伴玩耍。夕阳穿过器材的安全防护栏，在地面投下温暖的光影。不远处的公告栏里，贴着新国标器材的维护计划表，下次检测日期被红笔圈注得格外醒目。

当漫步机有了缓冲，当单杠装上护垫，当标识变得清晰，改变的不仅是器械本身，更是全民健身的获得感与幸福感。

人民日报社主管主办

健康时报 大字版

2026年征订火热开启

这个报纸字变大了看着真清楚

是呢，看报也不需要放大镜了

健康阅读更轻松，科学养生更简单！

纸幅8开、5号字

纸幅4开、4号字

2025年起健康时报全新升级大字版，给您更好的阅读体验

全年订阅价格：258元
邮发代号：1-51
中国邮政订热线：11185
服务热线：010-65369671

图片为AI生成

