

## 部分运动场馆对老年人设置自定的年龄限制

## 原本退休想锻炼 结果年龄“过了线”

专家建议：健身场馆应该积极应对社会变化，主动进行设备和服务的适老化改造

最近，冰雪运动升温，但71岁的老人刘国章却有些烦恼。上初中的孙女周末想去北京郊区的一家滑雪场体验滑雪运动，自己因为会滑雪，想陪同参与。刘国章的身体不错，却被“劝退”了——准备预定的那家滑雪场工作人员明确告知：55周岁以上的人员不能参加。

近日，记者走访多家运动场馆发现，一些场馆对老年人设置年龄限制，其中包括部分健身房、游泳馆和滑雪场等。



## “家门口的游泳馆进不去”

家住北京市海淀区的老人吴顺莲告诉记者：“我是‘三高’，退休后就想好好健身，但我这附近好几家健身馆都告诉65岁以上的禁止入内。也挺郁闷的，现在只能在街道、公园跑跑步。”吴顺莲还表示，现在一些私人健身馆、游泳馆让老年人签署健康完全免责声明，“搞得很麻烦，就不想去了。”

“家门口的游泳馆进不去。”喜欢游泳的上海市民钱少刚表示，“现在条件越来越好，健身房、

游泳馆开到了家门口，一年四季都能游泳。但不少场馆却对入场年龄有了限制，我们退休了却碰上麻烦了。”

记者近日在北京市海淀区一家游泳馆线上团购的通知上看到“仅限16~60周岁人士购买使用”的提示，这意味着超过60岁的老年人将会被拒之门外。通过致电几家健身房，也了解到健身房内器械多具有较大重量，一般他们不接受65岁以上的老年顾客。

记者了解到，当下，有年龄限制成了健身行业内的普遍现象，限制一般设置在60~70岁，有些健身场所甚至已把这条“红线”降至55岁或50岁。特别是一些带有挑战性的新潮项目，如轮滑、滑冰等，普遍对老年人“拒客”。“我觉得这些要求不太合理，不符合当今社会倡导的全民健身的理念，也让我们老年人少了很多体验运动快乐的机会。”刘国章对记者表示。

## “银发健身”有待发展

虽然法律并不禁止健身场所对老年群体的限制，但现在越来越多的老人有时间、有兴趣来到健身房锻炼身体，有哪些破解之道呢？

在中国政法大学姚盛教授看来，现今“银发经济”市场广阔，如果健身机构能顺应市场，积极引进一些适合高龄人群使用的健身器材或探索适合高龄人群的健身活动，也可能迎来新的发展机遇，“健身场馆应该积极应对社会变化，主动进行设备和服务的适老化改造，把这块市场吃下来。”

熊超认为，经营场所接纳老年群体，为保护权益可要求其购买保险、签订告知书等，“最好不要搞‘一刀切’，可以通过出示体检状况、身体健康保证书，有家属陪同等手段接纳。同时提醒消费者，要把控自身的身体条件，认识到一些运动存在风险性。”

记者了解到，目前一些健身场馆已经做出尝试。如北京一些游泳馆正在细化向老年人群体开放的保障方案。除了做好地面防滑和过道清障等工作外，还开辟老年人专用泳道；在家属等候区有监控屏幕直对各个泳道，方便家属随时观察老人动态。上海的“长者健康运动之家”，全部健身器材都是针对老年人的体质特点进行适老化研发的，并提供慢性病运动干预、运动康复训练和休闲社交等“一站式”运动康养服务。

根据2023年国家体育总局等五部门印发的《全民健身场地设施提升行动工作方案（2023—2025年）》，要推动公共体育设施管理单位公开场地设施向社会开放，为老年人等特殊群体提供优惠便利服务。“希望有关部门进一步完善配套法律法规，打消健身场馆经营单位的顾虑，让这些场馆积极探索多元化的服务措施，才能接纳更多的老年群体到健身场馆中来。”熊超表示。

(工人日报)

## 老年健身市场在扩大

根据2021年公布的第七次全国人口普查数据，我国60岁以上的人口占18.7%，未来老龄化趋势还将进一步加深。在这样的背景下，老年群体的健身市场不断扩大。那为何越来越多的健身场所会限制老年群体呢？

记者了解到，面对老龄人群从事健身体育活动更容易发生意外的客观事实，健身场馆作为营利性主体，势必会主动规避经营风险。如果老人在场馆发生意外，场馆究竟有没有能力证明自己无过错、能不能免于赔偿，都是未知数。

“安全考虑当然是首要的。老人可能存在健康问题或身体机能退化等情况，会增加运动的风险。如果在运动时发生意外，我们可能会面临法律责任，家属也往往会‘兴师问罪’。滑冰运动确

实存在风险，发生碰撞或摔倒都有可能。”北京一家商城中的滑冰场工作人员对记者表露苦衷。

其次，场馆缺乏专门应对老年群体的设施或服务，也是老年人限入的重要原因。对此，北京市建材城西路的一家健身馆经营者对记者表示，现在绝大部分健身器材都针对中青年群体设计，专门对老年人的少之又少，“由于人工成本的增加，一个工作人员可以盯着数十个年轻人，但老年人肯定需要更多的工作人员专门盯，才能保证尽可能不出意外。”

此外，保险类产品的缺失也是原因之一。据悉，市场上在售的部分运动意外险，其承保

年龄往往被限制在65岁以下。“老年群体的运动、出行风险不能由社会合理分担，我们设置‘年龄门槛’也是迫不得已。”北京市东城区一家健身房的工作人员表示。

针对越来越多的投诉，近期北京市体育主管部门的回复称，目前，本市无相关政策规定60岁及以上老人不可进入体育场馆，对年龄的限制属于场馆自主经营行为，主管部门无权干涉。北京京师律师事务所律师熊超也对记者表示，健身场所限制入场年龄，拒接特定年龄客人的行为并不违反法律，“一些运动项目对老年人来说确实存在一定的风险，因此商家出于安全因素，限制年龄，在法律上是不被禁止的。”

多知道点——  
老年人科学运动“处方”

## 1. 合理的运动强度

老年人运动时的脉搏一般控制在120次/分钟之内或合适的运动心率=170-年龄。这是一种最常用、最便捷的监测自身运动强度的方法。

## 2. 合理的运动项目

老年人宜采用全身性、周期性、持久性、非对抗性和匀速性运动练习手段，动作要有节奏不能过快，有氧运动是最适于老年人的运动。

## 3. 合理的运动时间

普遍认为老年人应以中低强度运动，每次持续运动时间在20~60分钟为宜。另外，要选择合适的运动时段。现在观念已不是过去认为的晨练了，老年人最佳健身时段是在下午4时~5时，这时人的体力、反应、适应能力等机能处于一天的最佳状态，而且空气污染相对较轻。

## 4. 合理的运动频度

绝大多数有氧运动项目采取隔天进行1次，每次持续30分钟以上能达到明显效果。但老年人最好从实际出发量力而行。一般趋向是每周3次，最少也要每周1次。

