

# 老人想锻炼 却超“年龄线”

## 部分游泳馆、健身房“拒老” 专家：老年人健身需求应得到重视

近日，家住济南天桥区的孔先生退休后想办张游泳卡，但游泳馆以“超龄”为由，拒绝办理。连日来，记者探访济南多家游泳馆、健身房发现，孔先生的经历并非个例，不少游泳馆、健身房设立了“年龄门槛”。



文/片 史安琪 济南报道

### 私立场馆： 大多设“年龄门槛” 办卡年龄最高为60岁

近日，记者来到济南经四路万达广场附近的一家健身馆，该店前台摆放着办卡收费条例。“现在正值双十一，办卡有优惠。”店员介绍。

但当记者询问是否可以给老人办卡时，店员称，办卡年龄需在16岁至60岁之间。该店员解释，担心老人健身时身体状况不稳定，并且有些器械类运动并不适合老人。“我们要对老人的安全负责，例如跑步机，若是老人调速过快，很容易发生危险。”店员称，比起年轻人，老年人反应相对迟缓，健身馆经过综合考量才做出了限制年龄的规定。

健身房“卡年龄”是否为个例？记者又来到天桥区北坦附近的一家健身馆。“办卡年龄最高到60岁。”商家表示，该健身卡有团课，教练会根据多数人的节奏上课，“老年人可能跟不上节奏”。

“店内私教月卡2800元、年卡28000元。”不过，该店员表示，若老人想来此锻炼，可以给老人报名私教。记者注意到，该店私教费用较普通卡贵不少，其中，普通健身月卡500元、季卡800元、年卡2000元。

“虽然私教贵，但教练可根据老人的自身状况制订训练计划，跟着老人的节奏上课，避免受伤。”该商家表示，老人若选择办理私教课，需提供近期健康体检报告，并告知教练是否有高血压、心脏病、高血糖等。

面对有健身需求的老人，他们该何去何从？根据网友提示，记者来到大明湖附近一家健身馆。

在该健身馆的器械区，四五十名老人正在做握力训练；在游泳区，几名老人正在游泳。“我们的老年顾客不少，有一些常年在这里办卡。”该店店员说，老年人办卡前会提交近期的体检报告，并且场馆内有多名教练，可以及时解决突发问题。

### 公立场馆： 没有年龄限制 但要签署《风险责任书》

11月6日，记者随机采访了20位市民，对于游泳馆、健身房办卡限年龄一事，市民有不同声音。

四成受访者认为，老年人身体机能下降，健身房的担心不无道理；六成受访者认为健身场馆可适当调高年龄线，若健身房怕出问题，可以让老年人提交健康卡并签署免责声明，避免“一刀切”情况发生。

“身体素质不能按年龄划分，要看具体情况，只要体检报告符合要求，健身场馆应该适当放宽标

准。”68岁的刘东（化名）平时喜欢在泉水浴场游泳，“场地免费，不用考虑办卡的问题，省去了一些不必要的麻烦”。

“过几天，天气冷了，考虑去山东省体育中心。那里对老年人不仅不设年龄线，还对老人有优惠。”刘东说。

6日，记者来到山东省体育中心游泳馆。场馆入口处的《山东省体育中心游泳馆特定人群优待政策规定》标明，山东省及省外来鲁的60周岁（含60周岁）以上老年人可持有效证件和本地县级以上医院体检健康证明，购买半价零票和半年年卡。

“老人可以在10点至12点，14点至16点来游泳。每次2小时，零票超时按全价补票。”工作人员提醒，70岁（含）以上老年人需在亲属陪同下到游泳馆进行现场确认，同时陪同亲属需要签署《风险责任书》。

### 专家： 正视老年人健身需求 健身场所可添适老设备

《2023年度国家老龄事业发展公报》显示，截至2023年末，全国60周岁及以上老年人口29697万人，占总人口的21.1%。全民健身潮流不能落下老年人。近年来，济南为保障老年人健身需求，不断加强适老化健身设施和文体器材配置。

对于部分游泳馆、健身房办卡限制年龄一事，山东大学社会学教授王忠武认为，老年人身体机能逐渐衰退，健身过程中存在一定的风险，健身场馆以限制年龄来规避风险的行为在情理之中，“毕竟一旦老年人在健身时发生意外，场馆可能需要承担一定的法律责任”。

此前有报道称，河南一位年近八旬的老人在走回健身房更衣室的通道上摔倒受伤，经诊断为右股骨颈骨折，住院12天，最终法院判决健身房、保险公司向老人赔偿共计45003.63元；南京一六旬老人在健身房练习普拉提导致腰椎骨折，该案最终法院判健身机构承担4.3万元损失。

“类似案例，让不少健身场馆经营者不得不有所防范。”谈及游泳馆、健身房限制60岁以上老年人办卡一事，北京市京师（济南）律师事务所律师王经纬表示，设置年龄限制属于企业自主经营权的范畴，商家有权选择服务对象，并没有强制缔约的义务。“健身场所作为订立合同的一方，考虑到经营范围的适用人群和提供服务的风险，可能会对服务对象进行适当的限制，不违反相关法律规定。”

“健身房应是兼容并包的。”王忠武称，随着老年人健康消费需求的升级，健身场馆内老年群体将会不断增加，“规避风险不等同‘一刀切’，这其中也蕴含着商机。健身房可以适当增加适老设备，为老人提供安全舒适的健身环境；老人也应根据自己身体情况，量力而行，不可强制办卡；相关部门也应关注到这一问题，为老年人提供多样化的健身场景”。



在济南一家健身馆，正在锻炼健身的不乏老年人。

### 蹲在路中央用手清理玻璃碴感动网友

## “斑马线女侠”你在哪？正能量奖金等你来领

马小杰 胡晓雪 潍坊报道

近日，一则“斑马线女侠”的短视频引发广大网友关注。视频显示，一位女士蹲在十字路口的斑马线正中间，一边抬头看信号灯，一边动作麻利地清理着地面上的玻璃碴，赶在红灯结束前全部清理干净，快步跑开。

据视频拍摄者金女士介绍，视频拍摄于山东潍坊寿光，她在等红灯的时候注意到这位女士，发现她趁红灯往返两次清理。“她毫不犹豫用手抓起，连碎碴都没放过。当时就是太感动了，所以才想记录下来。”金女士说。

视频发布后，相关话题#女子趁红灯清理斑马线上的玻璃碴#登上抖音热榜，获110万人次关注。江苏网友“可乐给你一碗”表示“山东人的素质是刻在骨子里的”，山东网友“海边的卡夫卡”表示“寿光姐妹棒棒哒”，云南网友“jie是限量版”表示“想知道这位小姐姐手受伤没有”，还有网友表示“这是怕扎破自行车内胎，我在家外面



感动网友的“斑马线女侠”蹲在路中央清理玻璃碴。 视频截图

路上扫过，做不到她这样”。

为弘扬正能量，齐鲁晚报·齐鲁壹点联合阿里公益天天正能量决定授予“斑马线女侠”天天正能量特别奖，正能量奖金5000元。现全网寻找“斑马线女侠”，为她颁发荣誉证书及正能量奖金。

天天正能量颁奖词：  
街道上，人流不止，车流不息。

碎玻璃，洒落一地。  
唯独她驻足停留，  
徒手将碎玻璃一一拾起。  
不怕扎伤，挺身而出，  
让无数意外消失于无形。  
如同玻璃折射着的太阳光辉，  
随手善举亦映射出微光大爱。  
稀松小事，做到却并不容易。  
口罩遮住了面容，  
却无法掩盖那颗跳动赤诚的心。

## 潍坊萝卜

今年又开始卖啦！  
现拔现发 清脆爽口

★尝鲜价★  
¥29.9  
5斤

扫码查看