



宁波东钱湖马拉松赛。

全国法制宣传日来临之际 我们为您解读《宁波市全民健身条例》

当你开始爱上运动 健康也会同时爱上你

法律就在我们身边，法律伴随我们生活。在体育运动不断激发出“文明其精神，野蛮其体魄”强大正能量的背景下，《宁波市全民健身条例》应运而生——今年2月23日，宁波市第十五届人民代表大会第六次会议审议通过，并于今年10月1日起正式实施。

明天是国家宪法日，也是全国法制宣传日。《宁波市全民健身条例》(以下简称《条例》)作为一部惠及民生的体育法规，如何保障甬城市民更好地实践“健康是责任，健身是任务，每个人都是自己健康的第一责任人”？我们为您捋一捋与每一位市民健身合法权益密切相关的重点内容。

“我要锻炼” 住宅区里的健身场地 您将“触手可及”

您是否听过这句话：“运动是不会让人后悔的投资，当你开始爱上运动，健康也会同时爱上你。”也正是因此，全民健身活动已逐渐从政府部门“倡导锻炼”转变为市民朋友“我要锻炼”，主动健身已成为越来越多市民的自觉选择。

为了让群众对于健身场地更加“触手可及”，从而将体育与生活更紧密地联系在一起，《条例》第十四条规定，我市新建住宅区应当按照国家和省有关规定配套建设体育健身设施。其中，室内体育健身用房按照下列标准配建：建筑面积十万平方米(含)以上的住宅区，室内体育健身用房建筑面积不少于计容建筑面积千分之五；建筑面积超过五万平方米不足十万平方米的住宅区，室内体育健身用房建筑面积不少于三百五十平方米；建筑面积五万平方米(含)以下的住宅区，室内体育健身用房建筑面积不少于二百五十平方米，或者由区县(市)人民政府就近统筹配建。

市体育局统计数据显示，截至2020年底，全市经常参加体育锻炼的人数比例达到41.2%。相信健身人群一定会为住宅区里有健身场地而感到鼓舞，还没有动起来的朋友们，也请您移步家门口的运动场吧：现在锻炼时流的每一滴汗，都不会辜负未来的你。

“保障公众 就近参加健身活动” 让幸福感来得更强烈

从家门口出发，行程15分钟之内即可达到运动场，这样的生活是不是具有幸福感？目前，我市“15分钟健身圈”已经基本形成，而本着“全民共享、体育惠民”理念，循着社区体育化、体育生活化的方向，未来还将有越来越多的健身场地设施出现在大家身边。

近年来我市将群众体育设施建设列为市政府实事工程，逐渐让市民健身场地有了更多的选择——建成体育公园70个、利用老旧厂房建设体育设施53处、利用桥下空间建设体育设施28处……

2020年宁波市人均体育场地面积2.4平方米，超过省平均水平。够了吗？答案是否定的，我们还需要布局更科学、数量更可观的体育场地设施，作为全民健身活动的基础保障。

有鉴于此，《条例》第二章对于各类公共体育设施规划与建设作了规定，要求公共体育设施建设专项规划应当包括设施的配建标准、规划布局以及实施保障等内容。

其中第十一条明确：市和区县(市)人民政府应当依据公共体育设施建设专项规划等国土空间规划，建设公共体育场(馆)、全民健身活动中心、体育公园、健身广场等公共体育设施，并利用公园、广场、河湖沿岸、城市道路等区域，建设和配置球类场地、健身步道、自行车道、健身器材等设施，保障公众就近参加健身活动。

每年第一周为全民健身周 为您创造更多 互动交流机会

8月8日“全民健身日”，是我们在北京奥运会后埋下的一颗“梦想种子”，在全民健身方面起到了极大的倡导和引领作用。明年元旦开始，我市将迎来固定时间的“全民健身周”——《条例》第二十二条规定：每年一月第一周为全民健身周。

全民健身，重在参与。用丰富多彩的群众体育赛事激发城市活力，通过快乐休闲户外运动让美丽乡村“动起来”，是推动全民健身发展、促进共同富裕的应有之义。《条例》规定，“市和区县(市)体育主管部门应当在全民健身周组织开展健康跑、登山等体育健身活动”；“鼓励国家机关、社会团体、企事业单位和公众积极参与”。

《条例》也要求，“市和区县(市)人民政府应当定期举办具有地方特色的全民健身运动会。”“市和区县(市)人民政府应当支持社会力量举办或者参与举办全民健身活动和赛事。”

近年来，我市每年举行各类群众性体育赛事活动4000余场，直接参与200余万人次；“一人一技”“全民健身大讲堂”等体育公益技能培训惠及百万市民，这些活动都已成为我市强化体育公共服务的基本措施和基础力量，是对人民群众不断增长的健身和健康需要的最好呼应。



健身瑜伽表演。

健身公共服务信息平台 持续升级 让您享受“一站式”服务

在群众健身场馆设施依然相对短缺的情况下，如何提升场馆科学管理水平、提高场馆利用率，从而更好地服务大众、惠之于民，是公共体育设施充分发挥公益作用过程中必须解决的问题之一。

《条例》第三十一条规定：市体育主管部门应当建立全民健身公共服务信息平台，向社会公开全民健身设施目录、开放时段、优惠措施和健身指导、体育赛事、健身活动、设施报修、投诉途径等信息，并制定、公布科学健身指南，为公众健身提供服务。

据记者了解，目前我市已有30余个公共体育场馆纳入了市体育部门推出的健身服务协同应用平台。例如，通过“体育宁波”微信小程序即可预定场地，到场馆后通过自助机核验订单成功后进场运动。后台数据显示，这个应用平台在2020年总共产生了7.7万笔订单，用户互联网订场率超过80%，自助化服务率超过90%。

接下来，宁波体育数字化建设将会持续升级，逐步实现线上赛事、智慧体育公园、百姓健身房等更多体育智能化应用场景。

要关注自己的体质 也请您文明健身 遵守社会公序良俗

《条例》强调，市和区县(市)卫生健康、体育等主管部门应当推行体医结合的疾病管理与健康服务模式，发挥全民健身在体质增强、健康促进、慢性病预防和康复等方面的作用。

那么对于市民朋友来说，如何根据自身体质状况选择适当的运动项目？国民体质监测应该是打通健身与健康“最后一公里”的便捷方式——通过测试掌握自己的体质状况，了解自己适合参与什么运动。

《条例》第三十五条规定，国民体质监测应当向社会免费开放。市和区县(市)体育主管部门应当定期组织实施国民体质监测，并会同有关部门探索将其纳入居民健康体检。

每个人都不妨多关注自己的体质状况，让运动为幸福生活提供保障。当然，健身活动要求科学文明，不仅体现在安全健身、科学健身，也体现在健身行为必须文明。为此，《条例》规定了公民健身行为的规范，强调每个人参与健身活动也必须遵守法律法规规定，遵守社会公序良俗。

《条例》第二十九条规定，公民在参加健身活动时应当遵守公共秩序和全民健身设施管理维护责任单位制定的管理制度，文明健身，不得有下列行为：损毁、破坏全民健身设施；从事封建迷信、色情、暴力、赌博等活动；违反噪声污染防治、道路交通安全等法律、法规的规定，影响其他公民正常工作、学习、生活；其他扰乱公共秩序、妨害社会管理的行为。

总之，我们应以法律为保障，通过全民健身使全社会充满活力、向上向善。



江北区万象水上运动公园。

记者 戴斌/文 胡龙召/摄