# 健身房管理[推荐]

来源：网络 作者：雨后彩虹 更新时间：2024-11-17

*第一篇：健身房管理[推荐]健身房管理制度为了促进科学健身，防止造成人员以外伤害，保障设备和器材完好率，提高设备和器材的使用率，特制定本制度。一、开放时间：周一至周六中午11：30-12：30，下午16：30-21：00，周日全天。二、开放...*

**第一篇：健身房管理[推荐]**

健身房管理制度

为了促进科学健身，防止造成人员以外伤害，保障设备和器材完好率，提高设备和器材的使用率，特制定本制度。

一、开放时间：周一至周六中午11：30-12：30，下午16：30-21：00，周日全天。

二、开放对象：本健身房只对本公司员工开放。

三、管理员设置：

健身房由行政部直接管理，因方便住在公司附近的员工健身，特选定住在附近的两名人员兼任健身房管理人员，他们分别为王均兵（联系电话：\*\*\*）、阳辉桃（联系电话：\*\*\*），如在开放时间要健身可联系管理人员打开健身房门。

四、注意事项

1、活动前请做好热身运用，以免引起韧带损伤。

2、爱护室内健身活动设施，按说明正确使用健身器材，不得违规操作，不得随意玩弄器材，以免造成伤害。因使用不当造成自伤的，后果自负。故意造成的器材损坏，照原价赔偿。

3、如有技术问题或发现器材故障请及时通知管理人员，请勿自行操作，以免造成运动伤害。

4、未经允许，禁止将健身器材拿（推）到室外或任意挪动，以免损坏或丢失器材。

5、健身房内禁止吸烟，不得随意吐痰、乱丢杂物垃圾，保持室内卫生。严禁酒后进入健身房内进行锻炼。

6、请遵守健身房秩序，互爱互让，相互关照，争做文明运动者，营造健身房和谐友好氛围。

7、最后一个离开健身房者请关闭器材电源，健身房内灯具和门窗。

8、若违反以上管理制度者，一次罚款50元。

五、本制度由行政部制订，自下发之日起生效！

江苏东建投资建设有限公司

二〇一四年三月二十七日

**第二篇：健身房管理计划书**

健身房管理计划书 天天健身社团 2024/11/20

目录

项目管理方案目的及描述 项目概述

项目管理有关各方 服务内容及地点 活动时间 管理组织 责任人职责

各责任人之间关系及责任明细 第3章收费管理办法 收费说明 收费标准 收费操作步骤

第4章器械维护管理办法 维护时间

维护及养护人员 器械处理办法 附则

健身房安全管理制度 健身房健身注意事项

天天健身社团健身房管理申请意见 项目管理方案目的及描述

为响应学院号召，大力倡导社团建设，丰富同学们的校园生活，提高学生的各方面素质，我们成立了“天天健身”社团。

为更好地服务他人，并让同学们得到更好地体能锻炼，我社团欲申请学院闲置健身房，以展开正常的健身训练。同时，通过我社团的管理和宣传，能够为学院师生提供一个安全、方便、正规的健身环境。并为有需要的师生提供合适的健身方案和健身方法。

执行此项目管理方案的根本目的就是为了有效地协调利用各方面的人力资源、时间及合理最有效地实施此管理方案。

在项目各阶段中要将每一任务落实到具体人，明确完成这些任务所需时间、资金及其它资源。在此基础上再将项目执行从开始到终止这一时间段中各项任务的执行时间进行合理的分配并制定统一时间表。同时，也一定要对完成这些任务可能存在的潜在困难进行详细地分析，找出解决这些困难所需的人力、时间、资金及其它资源，并充足地预留出这些资源以备需用。最后，在项目的执行过程中各方应共同建立一套完整的项目执行监督、控制机制、项目修正机制、项目执行分析机制、以达到项目执行所期望的结果。第2章项目概述

2.1 项目项目管理有关各方 校方负责人：联系方式： 社联负责人：联系方式： 社团负责人：联系方式： 2.2

服务内容及地点

提供基础健身器材和基本健身指导；

提供200平米健身场地。健身器材包括：哑铃、杠铃、跑步机、、、、、、、、、、健身房有背景音乐。并提供物品管理柜；

服务地点：齐齐哈尔工程学院图书馆203健身之家。活动时间

鉴于学院主要以学习为主，老师也有自己的教学任务，故提供健身时间为：每天中午12:00~13:00，周六周日7:00~19:00。（根据学校时间安排变动）； 节假日是否开放，看相关通知； 奇数周周二器械维护。2.4

管理组织

健身房总监督人：联系方式： 社团训练队长：联系方式： 小组组长：

2.5

责任人职责

总监督人：社团干部担任，社长及两名副社长轮流当班。负责登记当日进入健身的人员，为需要者提供饮料。总体监督健身房内秩序与训练状况。整合当日训练队长上交的训练结果； 训练队长：社团选举而出两名训练队长，每人负责20人左右的训练。负责监督本队成员训练，督促小组长监督成员进行正确、安全的健身活动。并记录本对成员训练情况，并整合上交于当日监督人处。负责为健身房内有需求的人员提供简单健身指导；

小组组长：主要负责监督本组成员安全、正确训练，辅助队长完成相关工作。各责任人之间关系及责任明细

校方或社联责任人负责监督社团方面在健身房的管理，给予理论支持和技术指导。对器材维护方面的问题明确管理办法，并督促进行定期维护。对社团管理者在健身房内进行的活动进行监督，禁止其不符合管理办法的行为，维护为广大师生服务的基本意愿。不定期监督健身房使用情况，定期要求健身房负责人汇报工作及相关工作动向。社团负责人应服从校方及社联管理，积极配合校方及社联进行正规的体育健身活动，督促社员文明健身；积极响应学院号召，开展有益于社团及学院发展的集体活动。实时宣传学院精神，倡导例行学院规定条例，疏导社员不良情绪。向校方及社联传达广大学生的意愿，成为学院与学生沟通的桥梁。倡导健康、文明、向上的当代大学生活。

在日常健身活动中，社团负责人需时刻注意安全健身的细节，做好安全防火工作。督促社团干部监督健身房内一切健身活动，及时制止不文明、不安全行为。对不服从管理的训练人员给予警告提示，如不服从，逐出健身房。有严重行为不规范的交由教务处处理。其他训练负责人在训练社员的同时帮助监督健身房内人员活动，有问题及时反馈，以便做出相关处理。

对于进健身房进行健身活动的教职员工，也要登记进入。谦让师长，为教职员工提供更为舒心的、由自己学生提供的服务。同时，任何人都要遵守健身房相关规定，以保证健康正常的健身活动的顺利进行。

健身房是为想要得到安静正规的健身环境的人提供的健身场所。尽管各方面经验还不够完善，但本着认真负责的工作态度，坚定服务他人的工作理念，协调合作，共同完善齐工程健身房管理。为广大师生创建一个洁净、正规、安全、和谐、激情的健身环境。第3章收费管理办法 3.1

收费说明 健身房开放涉及各方面管理问题，为更好地服务学院师生，故实行有偿进入的形式。为方便收费管理，明确收费相关，以便同学们做出选择，为校方提供相关数据，统筹安排，特制订此收费管理办法。

收费管理严格按照此办法展开，杜绝徇私、黑幕等行为。并由校方及学工处全权监督，社团只负责进行数据整理、收费通知及收费操作。过程公开，接受监督。

收取费用主要用于健身房内相关财政支出。其中包括电费、器材养护以及管理人员的服务。费用支出由校方及社联统筹安排，社团管理者代为执行。3.2

收费标准

收费标准由校方依据当下消费及实时财政情况而定，并根据市场消费及财政输出调整收费标准，社团方面并无权利随意提高收费标准。对社团提供的附加服务，社团有权收取合适费用，并不高于目前市场价格。社团有权作出收费方面的宣传方案，经校方或社联同意后方可执行。3.3

收费操作步骤

基本收费标准制定以后，由社团部门做好宣传工作；

有意愿进行健身训练的同学利用课余时间到社团负责人处报名缴费； 月卡计算日期从缴费者第一次进入健身房后开始，30 天。（在校师生有权进入健身房参观和试练。）；

社团管理者制定电子表格，做好登记备案； 当事人签字，社团向缴费人提供收据；

社团需上报最终收费情况，由校方审批并备案 第4章器械维护管理办法 4.1

维护时间

每天训练结束后训练队长带领小组长检查器械，对松动器械进行加固，有严重损坏的上报并备案停止使用；

每周进行一次细致检查，对相关器械做好润滑；

每两周进行一次彻底检修，处理有问题器械，备案并停止使用； 及时处理使用者提出有问题的器械，排除一切安全隐患。维护及养护人员

除大型检修外，器械维护及养护均由社团负责；

校方定期请专业人员进行专业检修，确保器械安全使用。器械处理办法

简单基本松动及润滑，由社团负责进行维护，报废或损坏严重的器材记录在案，并交由校方处理。短期不能得到解决的应做好防护措施。存在问题的器械坚决不能让训练者使用，并做好标记，以作警示。健身房安全管理制度

为了促进科学健身，防止造成人员意外伤害，保障设备和器材完好率，提高设备和器材的使用率，特制定本制度。

在健身房健身的人员必须遵守有关规章制度，服从管理人员的管理； 本健身房仅对会员开放，非会员不得随意进入；

进入健身房应注意着装，以运动服、运动鞋、旅游鞋、软底鞋为主；

活动前请做热身运动，活动中请勿与他人交谈，以免影响锻炼效果或受伤；

爱护室内健身活动设施，按说明正确使用健身器械，不得违规操作，不得随意玩弄器材，以免造成伤害。因使用不当造成自伤的，后果自负。故意造成的器材损坏，照原价赔偿； 每次运动前，必须严格检查各零部件之间连接是否牢固，如有松动，必须加以紧固。健身器材发生故障或损坏，应停止使用，并及时报告管理人员进行维修； 如有技术问题或发现器材故障请及时通知管理人员，切勿自行操作，以免运动伤害；

如患有严重高血压、心脏病的老年同志请勿进入健身房，擅自参加活动者，如发生事故，后果自负；

严禁在器械上做危害他人安全的动作，若给他人造成伤害，由其承担相应民事责任； 未经允许，禁止将健身器材拿（推）到室外或任意挪动，以免损坏或丢失器材；

健身房内禁止吸烟，不得随地吐痰、乱丢杂物垃圾 ,保持室内卫生。严禁酒后进入健身房进行锻炼；

服从管理，辱骂他人，推搡争执的逐出健身房并交由校务处处理；

请遵守健身房秩序，互爱互让，相互关照，争做文明运动者，营造健身房和谐友好的氛围； 如违反以上管理制度自行进行锻炼者，造成不良后果，责任自负。天天健身社团 2024/11/25

健身房健身注意事项

1、进健身房前避免仓促进食，仓促进食后开始锻炼无异于空腹锻炼，会导致体内蛋白质过量消耗，长期下去有可能使肌肉体积减少，应饭后至少1小时后再进健身房锻炼。

2、做健身运动时，请穿着合适的运动服和运动鞋，不要穿戴披肩，长裙、首饰等影响运动的物品。

3、每次运动前，必须严格检查各零部件之间连接是否牢固，如有松动，必须加以紧固。零部件的磨损程度如已影响安全使用，必须加紧固定或及时更换。

4、每次运动前要先做热身运动，待身体舒展后方可使用器械，且在运动过程中不要大量饮水，以免增加胃及心肺的负担。

5、身体有残疾、体弱多病者，请在医生及熟练人员的指导下使用，不可单独使用运动器械。未成年人与年龄过长者必须有人陪同锻炼，不得擅自锻炼。

6、在进行运动时，如出现眩晕、呕吐、胸痛等不正常症状时，请立即停止，必要时请及时就医。

7、健身过程中避免闲谈、聊天或做不利于注意力集中的事情，以免破坏了运动节律，导致动作的质量大打折扣。

8、在器材运动范围内，严禁站人或行走，使用者要确保周边没人干扰，周边人群要与使用器械者保持安全距离。

9、初练者应量力而行，按照循序渐进的原则锻炼，逐步增大运动量，避免因超负荷运动带来负面后果。

10、健身房内禁止吸烟，以确保场内卫生和空气流畅。

11、注意保持室内清洁, 不得乱扔垃圾，禁止在室内吃任何食品。

12、按说明书要求正确使用健身器材，确保人员及器材安全，防止使用不当造成不安全事故。

13、爱护健身器材，要做到轻拿轻放，避免发生撞击声，不得乱用、胡用、蛮用器械。

14、健身器材发生故障或损坏，应停止使用，并及时报告管理人员进行维修。

15、锻炼后不该立即入浴，锻炼结束，体内的代谢废物还未充分排出，冲洗达不到洁肤效果。大汗淋漓遇水温较低时，会使皮肤表层收缩，破坏新陈代谢，严重时引起闭汗症或静脉曲张。若浴室内温度较高，还会头晕甚至昏倒。因此，应休息半小时至1小时，适当补充水分后，再以温水冲淋，并且时间不要过长。天天健身社团 2024/11/25

社团名称：天天健身社团 社团负责人：赵雷明

申报管理部门：学院健身房

活动地点：图书馆二楼

活动时间：中午、假日及学生课余时间

预定参加人数：40

申请理由：

为更好地服务他人，并让同学们得到更好地体能锻炼，我社团欲申请学院闲置健身房，以展开正常的健身训练。同时，通过我社团的管理和宣传，能够为学院师生提供一个安全、方便、正规的健身环境。并为有需要的师生提供合适的健身方案和健身方法。

指导教师意见 签名： 年月日

系领导意见 签名： 年月日

学院学生社团联合会意见 签章： 年月日

备注

**第三篇：健身房管理规定**

健身房管理规定

为了规范健身房管理，防止发生安全事故，现就有关事项规定如下：

一．开放时间：周一至周五

上午09:30-10:15点

中午12:00-13:00点 下午16:00-17:10点

二．使用人员：全校教职工（严禁校外人员进入健身房）。三．注意事项：

1．自觉维护健身房的公共卫生，严禁乱丢果皮纸屑，严禁在健身房内吸烟、乱丢果壳、杂物或大声喧哗；严禁在墙壁乱涂乱画或蹬踏。

2．使用健身器材需穿运动服、鞋，禁止穿高跟鞋、皮鞋锻炼。

3.请结伴前往健身房训练，以便互相照应。

4．按说明书要求正确使用健身器材，确保人员及器材安全，防止使用不当造成不安全事故。

5．进入健身房参加运动的人员，要爱护健身器材，不得轻易拆卸器材，未经允许，禁止将健身器材拿（推）到室外或任意挪动，以免损坏或丢失器材造成健身器材损坏的，照价赔偿。管理人员定期对健身器材进行保养检查，健身器材发生故障或损坏，应停止使用，并及时报告管理人员进行维修。

6．进入健身房人员应提高警惕，注意安全，自行保管好衣物及重要财物，若有丢失责任自负。

7．爱护健身器材，尽量做到轻拿轻放，避免发生撞击声。

8.如患有严重高血压、心脏病的教师请勿进入健身房，擅自参加活动者，如发生事故，后果自负。

9.请遵守健身房秩序，互爱互让，相互关照，争做文明运动者，营造健身房和谐友好的氛围。

北京市第十一中学分校

2024年10月8日

**第四篇：健身房管理规定**

健身房管理规定

一、基本管理要求

1、健身房是公司主要为来宾提供的运动健身娱乐设施。

2、在没有来客来宾的情况下，公司员工可以到健身房进行运动锻炼，开放时间为19:00—22:00。

3、遇有宾客到来，公司员工必须无条件停止使用运动器械，礼貌让给来宾健身运动。

4、所有进入健身房的人员，必须服从管理员的管理，遵守健身房秩序，互爱互让，相互关照，营造健身房和谐友好氛围。

5、在健身房运动，着装应当以运动服、运动鞋、旅游鞋、软底鞋为主。

6、禁止将健身器材拿到室外或任意挪动，按说明正确使用健身器，以免造成伤害。因使用不当造成自伤的，后果自负。故意造成器材损坏的，照价赔偿。

7、如有技术问题或发现器材有故障的及时通知管理人员，切勿自行操作，以免运动伤害。

8、严禁在器械上做危害他人安全的动作，若给他人造成伤害，由其承担相应的民事责任。

9、健身房内严禁吸烟，不得随地吐痰，不得乱丢杂物垃圾，保持室内卫生。

二、安全管理要求

1、管理人员应定期巡视现场，巡视内容包括环境卫生、清查安全隐患、检查设备是否正常运行。

2、有来宾时必须随时陪在现场，指导来宾正确使用器械，并随时做好安全保护工作。

3、不得擅自增加电气设备。

4、健身房下班前清洁场地，关闭电源，关锁好门窗。

5、严禁酒后及患有高血压、心脏病的人员进入健身房，违反者后果自负。

三、卫生管理要求：

1、每日清理室内卫生，健身器材摆放区域做到无灰尘、垃圾、水迹、蛛网、异味等。

2、保持门窗干净，无灰尘，玻璃明亮。

3、保持墙壁清洁，表面无灰尘、污迹。

4、保持其它装饰品表面清洁，无灰尘。

**第五篇：健身房管理规定**

健身房管理规定

为促进科学健身，防止造成人员意外伤害，营造文明、安静、舒适的健身环境，保障设备和器材的完好率，提高设备使用率。特制定管理规定如下：

1、健身房开放时间为每天早上7:00-8:00、中午12:00-12:50、下午17:30-20:00，其余时间不得在健身房健身，否则按照劳动规章考核处理。

2、在健身房健身的人员必须遵守健身房秩序，服从管理人员管理，爱护室内设施。

3、健身房内必须穿着运动装，鞋子以运动鞋、旅游鞋、软底鞋为主，禁止穿劳保鞋。

4、进入健身房锻炼保管好个人物品和相关财务，以免发生丢失，丢失物品后果自负。

5、健身前做好热身运动，健身人员锻炼时量力而行，确保人身安全。

6、文明健身，互爱互让，争做文明运动者，营造健身房和谐友好氛围。禁止在健身房内喧哗、吵闹、吸烟、随地吐痰、乱丢垃圾等不文明行为。

7、正确使用和爱护健身设备，因使用不当造成自伤的，后果自负。重型器械必须在他人保护下进行。

8、在使用器械时严禁乱扭乱扳。违反操作规程、随意拆卸器材而造成器材损坏者要予以赔偿。

9、严禁在器械上做危害他人的动作，若给他人造成伤害，由其承担相应后果。

10、发现人员有违规行为及时制止，不听从劝告或有严重危险行为，应及时向管理人员反应。

11、健身器材仅供本室内使用，用后归回原处，禁止将健身器材拿到室外或任意挪动。

12、如有技术问题或发现器材有故障，应及时通知管理人员，切勿自行操作以免运动伤害。

13、严禁酒后或患有高血压、心脏病等不能进行剧烈运动的员工健身，违反后果自负。

14、健身房关闭前，做好清洁、关闭电源和门窗。

15、不得擅自增加电器设备。

16、本健身房及器材仅供本分厂人员使用，其他人员入场造成不良后果的，责任自负。

健身小常识

1、必要的热身运动。

热身是运动前的必要过程。当肌肉越松弛时，也更容易被驾驭和扩展，做这些运动将使你减少受伤机会，因此，花上5-10分钟的时间，让你的身体完全地活动开，有稍稍出汗的感觉是最好的。

2、极为必要的伸展运动。

锻炼一处肌肉的时候，它会变得紧绷而缩短，伸展运动就是帮助你放松肌肉，从而防止第二天的肌肉酸痛。需要注意的是：做这个动作的最好时间是在你完成热身运动之后，同时，持续每个动作20-30秒，这将有助于肌肉松弛。

3、不要超负荷举重。循序渐进地增加运动量，如果你盲目地试图举起超过身体负荷的重量，就有可能导致肌肉拉伤、扭伤，甚至伤及背部。选择3-6磅的重量会比较合适，通常重复动作15-20次，也可以选择稍重些的重量但只要重复8-12次就可以了。记住不要急于求成，有节制地完成你的练习，才会达到好的效果。

4、不要过激运动。

心跳加快，以致不能一口气地说完一句话时，就意味着你的运动过激，这时需要舒缓自己的动作，并且坚持下去；如果体质不佳，可以选择一些较轻松的锻炼动作去完成。

5、水分的必要补充。

运动过程中都要补充水分。一般来讲，人体每天需要8杯的水分，而当开始做运动时，则需要的更多。此外，充足的水分有助于减少饥饿感，可缩短你的摄食欲望。

6、合适的运动强度和正确方法。

为自己选择一个合适的运动强度和正确的方法，而不是让身体处于被动状态、疲劳、超强度地锻炼。

7、逐步增加运动强度。

逐步地提高运动的持续时间和程度，你可以从20分钟延长至30分钟，把你用的5磅重量的哑铃改换为8磅的。只是你不必一次性地同时做到，时间和强度取其中之一就好了。

8、动作频率别太急。

剧烈的动作会使你的肌肉超出负荷，从而容易受到伤害，比如举哑铃，2秒举起，4秒放下，保持有节奏的动作，做得越慢，收到的效果越好。

9、运动中不要吃喝。

事实上，任何不超过2小时的运动，都不要求必须补充体力，而你只要在运动之前的1小时内，确保进餐就已经足够了。纯水更有益于身体，而酒精含量高的饮料对你身体恢复没有效果。

10、运动后的必要“冷却”。

在锻炼之后，也需要时间恢复平静，让心律重归正常。缓缓地放慢你的动作，直到心跳还原至每分钟120下或更少。心跳趋于缓和，呼吸也逐渐平静时，即完成了最后的“冷却”工作。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！