

全民运动，这些场所挺靠谱

□见习记者 郝小庆

8月1日，省政府法制办公布《山东省全民健身条例(草案征求意见稿)》，意见稿要求有条件学校体育场馆应向公众开放，新建居住区体育设施应当与居住区主体工程同步投入使用。而就在不久前，临沂“暴走团”机动车道上遭出租车冲撞致人死伤的事件持续引发人们热议，这一事件让人深思城市居民到底应该去哪运动、休闲？政策之下校园、社区运动场地的开放与配建情况如何？为此，记者走访了济南市区多处公园、学校与运动场馆，寻找适合济南市民运动健身的免费场所。



各年龄段的居民在槐荫体育场上锻炼。 见习记者 郝小庆 摄

1 漫步城市公园，在“天然氧吧”享受运动

济南森林公园位于西城张庄路上，面向游客全天免费开放。7月30日晚7点左右，记者来到森林公园，公园里路灯还没亮，不少市民已经开始活动了，有的沿2.3公里长、6米宽的环形主干道散步或跑步，有的在健身广场打羽毛球、跳健身操或者练太极拳等，男女老少都有。

“公园里树多，比外头凉快点儿，空气也好。”与母亲一起来公园散步的张女士说，一般晚上7点左右人开始增多，8点会有夜跑团来组团跑步，也是人最多的时候。“森林公园占地面积54.6公顷，其中绿化面积近50

公顷，是一个‘天然氧吧’。”济南森林公园工作人员介绍，公园平均每天接待游客约1万余人次，现在的开园时间为5:00-22:00。

千佛山在不少“老济南”眼里也是休闲运动好去处。千佛山风景区工作人员胡春媛说，景区分时段免费开放，济南市民可持身份证免费进入景区晨晚练。“山脚环山路原本是一条防火通道，全长6.5公里。”胡春媛说，道路整体比较平缓，很适合健步走。因此自2010年起，千佛山环山路在市民建议下陆续添设了路灯、座椅、凉亭及简单健身器材，今年6月份还添设了兼具地图和米数等功能

的指示牌。

济南百花公园位于历城区，是一处以植物花卉景观为主的公园。随便从一个门进入公园，就能踏上绕公园一圈的塑胶跑道，全程大概1公里，沿途还能观赏荷花池等景观。“百花公园跑道有点窄，不过地势平整，跑起来挺舒服。”常在百花公园跑步的市民说。

此外，全天免费的泉城公园、大明湖以及匡山公园、佛慧山等市区山体公园也值得热爱自然和运动的市民青睐，但专业人士提醒，由于一般都没有塑胶跑道，长时间在公园硬地面高强度运动容易损伤膝盖。

2 高校操场分时段开放，少数中小学在试点

在济南市区拥有6个校区的山东大学，除齐鲁软件园校区外，其他5个校区的操场都具有完善的运动场地，受到跑友推荐。山东大学体育场管理中心副主任黄晓明告诉记者，其中以中心校区、趵突泉校区和千佛山校区最受欢迎。

7月28日晚上，记者来到山大中心校区。尽管时值暑假，在校学生没有平时多，但周边来运动的市民依然充实了整个操场。由于放假，操场上没有开灯，但这并不影响夜跑爱好者的步伐。“学校是标准操场，没有坑坑洼洼，所以开不开灯没什么区别。”2015年开始夜跑的董帅说，他也在百花公园等地方跑过，但是学校操场更适合高强度的夜跑，“操场跑步的人多，很有气氛，而且学校操场的塑胶跑道有缓冲作用，不容易损伤膝盖。”董帅说，在学校里安全性也更高一些，“公园里散步的市民比较多，跑步不敢太快，怕冲撞到小孩。”

山大5个校区操场都是分时段面向

市民免费，分别是6:00-8:00和18:00-22:00；白天则只有学生和教职工可以免费进入体育场，市民需支付3元钱，时间不限。“为了给市民提供便利，配合全民健身的相关条例，操场必须开放；但考虑到操场安全和器械设备损耗，以及避免影响学生白天的教学活动，收取少量费用和限时段开放也是实际情况所致。”黄晓明介绍，由于5个校区基本上都在市中心，操场人流量最多可达几千人，管理压力很大。

记者又走访了山东师范大学、济南大学等校区，发现目前几所高校都采用类似的管理办法。除了标准体育场，各高校校园大多也都地势平整、风景优美，同样适合市民漫步休闲。

另外，济南市内部分中小学操场也面向部分市民免费开放。槐荫区的御景城小学面向御景城社区居民免费开放，开放时间夏季为19:00-21:30；冬季为18:00-21:00。居民持实名登记的门禁卡即

可进入学校。“目前已经发放了400张门禁卡，但实际上来运动的居民只有二三十个。即便如此，仍然有不少没领到卡的居民感到不满意。”御景城社区居委会主任苗兴明说，“估计大家办卡主要是因为邻里间的攀比心和对新事物的新鲜感，而且社区内运动配套设施比较完善。”

与此不同，面向纬十路社区开放的纬十路小学有不少居民光顾。槐荫区体育局副局长侯可森分析，纬十路社区周边以商区为主，缺乏市民健身场所、器材，学校操场的开放正好满足市民需求。槐荫区自2015年起设立了11个试点小学，目前除新世界小学和古城小学因校内施工暂停开放操场，其他9个小学都正常开放。济南各区的健身条例中都鼓励学校对外开放操场，但实际上能做到的学校只是少数。“开放操场最大的阻力在于如何保证校园安全，目前的试点学校也是在摸索。”侯可森说。

3 多数综合体育场馆，室外场地免费开放

位于经六路延长线上的槐荫体育场于2012年开放，归槐荫区体育局管理。7月24日早六点半左右，空气潮湿，轻雾弥漫，体育场门口停满了自行车和电动车，场内以中老年人为主的市民正在运动，花样繁多：跑圈、打羽毛球、踢毽子、打太极拳，还有抖空竹等等。

槐荫区体育场早晚免费开放，夏季6:00开门，冬季6:30开门，上午开放到9:00，晚上则是统一的18:00-21:00。此外，每周一、三、五上午9:00-12:00足球场也可限时免费开放，不过要求提前一天实名预约，每场次/小时限定50人，且每人限定一小时，以预约先后顺序为准。

“每天晚上6点是市民运动的高峰期，操场上像‘赶集’一样。为了保证市

民尤其是老人、孩子的安全，不允许市民携带足球等球类和武术器材进入场地。”槐荫体育场值班保安刁维客说，有不少市民反映希望白天时段体育场也能开放。但是由于体育场常常外租给周边学校或企业，或者作为体校的训练基地，使用频率较高，很少有空下来的时候。夜跑团“夜跑先锋队”的固定跑点之一就是槐荫体育场，每天晚上八点都会有部分成员在此集合，一起夜跑。“这里是正规体育场，场地维护的好，人员管理也比较规范。”夜跑团一位成员认为，家门口有个体育场非常幸福。

济南市全民健身中心位于市中心繁华地段，大门正对经十路，东靠泉城公园。中心北部区域开设了游泳馆、台

球馆、羽毛球馆、青少年儿童助长干预区等十多个室内场馆，市民想要进入健身需要按照要求支付费用或者办理健身卡，羽毛球馆等部分场馆还需要提前预约，具体要求与收费方式市民可以登陆济南市全民健身中心的官网查看。南边的露天健身广场为市民提供了更简单的运动参与方式，开放时间为6:00-21:30。广场内包含有儿童轮滑场、器械健身区、乒乓球区、篮球场地、网球场及700多米的环境健身步道，全部免费面向市民开放。

济南市内还有多个这样的“官方”体育场、健身中心，例如同样在经十路上的山东省体育中心，东城的东荷西柳等等，多数室外场地均免费开放。

山东全民健身条例公开征集意见

8月1日，省政府法制办公布了《山东省全民健身条例(草案征求意见稿)》，向社会公开征集意见。

意见稿规定，新建和有条件的学校应当对体育场馆和场馆区域进行物理隔离，在教学活动之外的时间向公众开放，并将开放情况定期向社会公开。

针对近些年广场舞等出现扰民情况的问题，意见稿明确举办、参加全民健身活动，应当遵守全民健身场地设施管理制度和防止噪声污染的相关规定，不得影响其他公民的正常工作和生活。

据了解，按照“十三五”时期山东省全民健身工作部署要求，到2020年，山东省每周参加1次及以上体育锻炼的人数达到53%以上，经常参加体育锻炼人数达到38%以上。

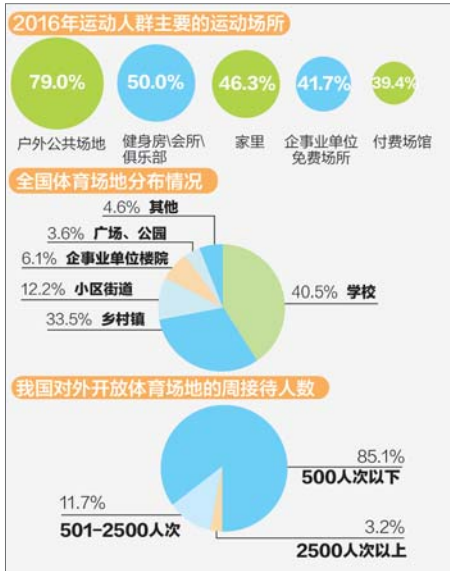
公众可以通过以下途径和方式提出反馈意见：

(1)登录“山东省政府法制网”省政府法制办法规规章草案意见征集系统，在线提出意见。

(2)将意见和建议发送至：fzb2797@126.com。

(3)通过信函方式将意见寄至山东省人民政府法制办公室，地址：山东省济南市历下区省府前街1号)。

意见反馈截止时间为2017年8月31日。



制图/顾佳泉

地点	开放时间
济南森林公园	3月至10月5:00-22:00 11月至2月5:30-21:30
千佛山风景区	晨练:5:00-6:30 晚练:3月至10月19:30-21:00 11月至2月19:00-20:30
大明湖	5:00-22:00
山东大学操场	6:00-8:00、18:00-22:00
槐荫区体育场	夏季6:00-9:00,18:00-21:00 冬季6:30-9:00,18:00-21:00
济南市全民健身中心(室外)	6:00-21:30
山东省体育中心(体育场塑胶跑道)	4月至10月5:30-7:30、11月至3月6:30-9:00、周六、周日及法定节假日延后一小时
山东省体育中心(体育馆乒乓球区)	周一、二、四、五、日:9:00-18:00、周三、六:15:00-18:00
山东省体育中心(篮球主题公园)	春夏季6:30-21:00 秋冬季7:30-19:30