

健身场馆假日免费开放 你体验了吗？

湖北 免费也享优质服务

顾 宁 张博宸

“提前三天抢到免费羽毛球场地，还有工作人员提醒热身，这假期运动太值了！”10月1日，武汉市民王磊在洪山体育馆打完球，对免费开放服务费不绝口。国庆中秋长假期间，湖北省为切实满足广大人民群众假期健身需求，在省内多家公共体育场馆实行免费或低收费开放。

武汉体育中心体育场、体育馆、游泳馆等场馆推出了篮球、游泳、乒乓球、羽毛球等项目活动场地的免费开放服务。日均接待1200余人次的羽毛球馆是整个武汉体育中心今年国庆中秋长假期间人气最旺的地点。馆内16片对外场地全部满员，群众们在场上时而跃起大力扣杀，时而俯身前扑救球，杀球时的发力声、得分时的呐喊声或是交流时的欢笑声此起彼伏。带着妻子和12岁的女儿来到羽毛球馆的张涛刚结束一场双打比赛，他说，节假日时会选择下午或晚上前来打球，并且几乎每次来到馆内都发现各场地处在

满场的状态，“这次我是提前三天才约到了场地。我一直保持着运动的习惯，还主动带着家人参与体育活动。孩子愿意学这个项目，她说过在场上跑一跑很开心，体育运动是最好的假期活动。”

在篮球馆，多片篮球场上演着激烈的对抗赛。不同年龄的篮球运动爱好者在同一片场地内进行3对3的较量，传球、过人、上篮……虽然汗水浸透衣服，但是难掩兴奋之情。“这里场地好、交通便利，节假日免费或者低收费开放，基本上约朋友打球就选这里。”一位篮球爱好者说。

针对滑冰、击剑等相对冷门的项目，武汉体育中心也在假期内采取限时免费、低价开放。武汉体育中心相关负责人表示：“假期前四天各场馆接待量就已破万人次，羽毛球、游泳、篮球是最受欢迎的三个运动项目。希望全民健身公共服务帮助大家越来越健康，欢迎大家多来锻炼、勤来运动。”

这个假期，洪山体育中心以“数

字运动会+多场馆免费开放”的组合拳，让“运动过节”成为市民新风尚。9月30日晚，2025湖北省数字体育运动会开幕式率先点燃热度，璀璨灯光与文体表演将数字运动理念具象化，为次日的健身福利预热。10月1日，体育馆、英东游泳馆、青训基地同步免费开放，与馆内正赛形成“观赛+健身”双线互动——这边数字赛事紧张开赛，那边市民在羽毛球场上厮杀、泳池里畅游，双重活力交织成假日里的运动画卷。

热度之下，精细化服务是保障体验的关键。为应对大流量，场馆提前布局：英东游泳馆通过公众号发放1200张免费电子券，体育馆依托网上预订分流；三大场馆开放时长均超9.5小时，最长达12小时，覆盖全时段健身需求。更贴心的是细节：游泳馆备下红枣姜茶驱寒，安排指导员公益教学；青训基地设遮阳设施、医疗箱，要求穿软底鞋保护专业地板；保洁员“一场一清”，工作人员全程引导，即便需兼顾赛事与健身服务，工作人员日均加班



新华社记者 陈思汗摄（资料照片）

浙江 场地开放带来流量增量

毛昀哲

“今年是体重管理年，全家一致决定管住嘴、迈开腿，用健康的方式充实度过双节。恰好这里免费开放，我们就想尝个鲜！”中秋节当天，事先订好羽毛球场的任海丰带着妻子和两个孩子来到杭州体育馆“过招”。此时场内已被球手的鼓劲声和杀球声环绕，显得颇为热闹。

为响应全民健身号召，满足市民锻炼需求，杭州体育馆在国庆中秋长假期间向社会免费开放，再次化身群众运动圣地。作为浙江省较早实行“低免开放”政策的公共体育场馆，这里已经形成了每逢节假日对外提供优惠服务的惯例。

据悉，杭州体育馆在10月1日-3日、6日全天（9时-21时）面向市民免费开放篮球、壁球、乒乓球和羽毛球场地。无论从营业时长还是从项目数量来看，杭州体育馆在国庆中秋长假期间的便民力度都是本年度最重磅的一次。

为保证场馆秩序，市民一律通过浙里办“杭州体育在线”平台预约运动名额。有工作人员表示：“得益于大幅优惠，杭州体育馆各场地在假期前三天的预约率接近

100%，部分热门时段早在节前多日便一位难求。以壁球馆为例，周末的场地费为60元/小时，来者多为壁球爱好者。此番免费开放，辅以教练指导，将广大群众接触、学习这项运动的门槛降至最低，直接激发了大家的参与热情。”在假期结束时，杭州体育惠及人次破万，“低免开放”政策对于全民健身的助推效果显而易见。

“我们并非单纯地将收费变为免费，而是借双节之机做一次实验，寻找各场地维持正常运转和便民力度最大化的平衡点，为未来持续推出‘低免开放’服务提供参考。”场馆负责人向记者介绍：“在场地选择和时段安排上，我们充分考虑了青少年、老年、亲子等不同人群的运动和作息习惯，让大家在假期放松精神的同时也能锻炼身体。”

据统计，杭州13个区、县（市）共计53座公共体育场馆在本次长假期间“低免开放”，合力织就一张覆盖全域的健身便民网络。从推杯换盏到球场相见，体育悄然成为杭城百姓假期生活的全新打开方式。在这股健身热潮背后，是群众运动观念的转变，更是公共体育场馆回归公益属性的体现。

新疆 假期“动”出幸福味

本报记者 傅满雯

日前，在新疆乌鲁木齐奥体中心篮球场内，击球声、欢呼声、脚步声交织成一片热火朝天的景象。张静带着10岁的儿子在这里刚刚打完一场羽毛球，额头还挂着汗珠：“这个假期没出远门，但运动带来的快乐是看电视、玩手机比不了的。”今年国庆中秋长假期间，新疆多地公共体育场馆持续实行免费或低收费开放政策，让群众以“动”促“乐”，用运动赋予假期健康“幸福味”。

在乌鲁木齐市，共有16个公共体育场馆参与此次惠民活动，涵盖篮球、游泳、乒乓球、羽毛球等多种项目。在乌鲁木齐奥体中心全民健身馆内，带着孙女前来打乒乓球的退休教师刘建民说：“孩子爸妈加班，我就带她来这儿活动筋骨，场地宽敞又安全。”奥体中心相关负责人介绍，国庆中秋长假期间，场馆VIP羽毛球馆门口的乒乓球场地和室外篮球场全天免费向市民开放，各场馆预订情况十分火爆，据人流数据统计，日均接待量约3000至

5000人次。

在乌鲁木齐水磨沟区文体中心，不少群众利用假期享受惬意的运动时光。假日期间该中心室外运动场全天免费开放，篮球馆每日8时至12时也免费开放，日均接待锻炼群众超500人次。“运动是最好的解压方式，假期和朋友们在这里约一场球，享受免费的场地，感觉到‘双倍快乐’。”运动爱好者张鹏丘说。

惠民政策不仅覆盖公共体育场馆，更向校园延伸。假期库尔勒市8所市属学校田径场、篮球场、足球场、羽毛球场等室外体育场地，每日11时至18时免费向社会开放。傍晚时分，库尔勒第十一中学的篮球场上一场临时组织的“友谊赛”正激烈进行。趁着假期从外地回来的大学生艾力·买买提是场上的活跃分子，几个漂亮的突破上篮引来阵阵喝彩。“我家就住对面小区，以前放假回来想打球，得满城找场地。现在学校开门，走两步就到，太方便了！”他擦着汗，语气中带着兴奋，“希望更多学校能加入进来，让运动成为我们库尔勒群众假期的‘新风俗’。”

山东 低免政策点燃健身热

本报记者 冯 萱

“40片羽毛球场地全订满了，想打球得提前三天抢位。”伴着山东青岛浮山全民健身中心工作人员的声音，场馆内的击球声此起彼伏。相关工作人员介绍说：“假期里羽毛球等多个场馆原本设置的免费时段，在国庆中秋长假期间正常开放且无需预约，进一步降低市民参与门槛。彩虹跑道、屋面跑道等公共健身区域，保持24小时免费开放，成为市民散步、慢跑的热门选择，每日接待量稳居各区域首位。”

上午10时的羽毛球馆已是人声鼎沸。刚结束双打比赛的王晓擦着汗，随手将运动背包放在休息椅上，“平时伏案画图，一天下来腰酸背痛，根本没时间运动。听说假期这里免费开放，赶紧约了朋友来。新场馆挑高足有12米，专业地胶踩上去弹性刚好，比之前去的老场馆舒服太多，太痛快了！”他边说边点开手机里的运动记录，屏幕上显示着“今日运动2小时，消

耗800千卡”。

隔壁篮球场上，中学生吴新和队友们激烈对抗，一记漂亮的三分球入网后，场边传来阵阵欢呼。“假期低免开放后，这里成了我们的固定据点，地铁直达非常便利，交通方便还能轻松组队，再也不用为找场地发愁了。”吴新说。

据场馆统计数据显示，长假前三天，羽毛球场地预约率达100%，篮球场约85%，每天都有不少市民因抢不到名额咨询能否临时加场。

带女儿来参加羽毛球启蒙班的李佳佳坐在休息区，她说：“这里不像老体育馆那么单调，运动完能在旁边的轻食区喝杯饮料聊聊天，还有专门的儿童游乐区，等孩子训练时也不无聊，体验很完整。”

在这个长假里，新场馆上演着全民健身的火热场景。低免费开放政策点燃了大众的健身热情，让更多人走进场馆动起来，让全民健身的氛围真正覆盖到每一个角落。

江苏 场馆“爆满”成常态

轧学超 郭思雨

国庆中秋双节叠加，江苏省多个体育场馆推出免费或低收费开放政策，点燃了市民的运动热情。从清晨到傍晚，各类运动场馆内人头攒动，羽毛球、篮球、游泳、跑步等项目深受青睐，“以运动庆佳节”成为假期里一道别样的风景线。

扬州市公共体育场馆处处呈现“爆满”场景，低免开放的惠民政策，正吸引着越来越多市民走出家门、走进场馆，以奔跑、跳跃的运动姿态，解锁假期新过法。10月1日上午8时，扬州体育公园体育馆准时开门运营，12片羽毛球场地瞬间被“抢占”一空。“早在7点多，就有不少市民在门外排队等候了，其中不乏常年在这里锻炼的老顾客。”体育馆工作人员表示，“爆场”早在预料之中。体育公园里同样热闹非凡，在足球场内，数十位球友相约上午

踢球。“平时工作忙，没什么时间运动，假期终于能好好放松一下，大家都很想珍惜这个机会。”市民李磊说。而在体育公园的训练场上，晨跑的市民也不少，张慧分享道：“跑步对身体的好处很明显，我坚持两年多了，以前换季时总爱感冒，现在抵抗力明显增强了。平时要上班，晨跑只能压缩到20分钟，总觉得意犹未尽，假期里有更多时间享受跑步的快乐。这假期的早晨过得非常充实！”

随着运动促进健康的理念深入人心，再加上公共体育场馆低免开放的惠民政策，主动参与运动锻炼的人越来越多，体育场馆人气居高不下。“以前国庆假期要出去旅游，到处看人山人海，回来后累得好几天缓不过劲；要么就在家宅着刷手机、看电视，越宅越没精神。现在发现来运动才是真的舒服！你看，约上三五个朋友打球篮球、跑一跑、跳一跳，浑身的压力都释放了，既

能放松心情，又能锻炼身体，比宅家强多了。而且大家一起运动，互相加油，互动感特别强，比单纯吃饭聚会有意思多了。”市民张宇轩说。



新华社记者 刘磊摄（资料照片）