

## 警告：切勿侵犯版權

閣下將瀏覽的文章 / 內容 / 資料的版權持有者為消費者委員會。除作個人非商業用途外，閣下不得以任何形式傳送、轉載、複製或使用該文章 / 內容 / 資料，如有侵犯版權，消費者委員會必定嚴加追究法律責任，索償一切損失及律師費用。



# 健身不成變傷身

隨着消費者對健康日漸關注，

健身中心提供形形色色的課程如健康舞等，往往吸引不少人參加。本會於2005年接獲3宗涉及受傷的有關健康舞及健體中心服務的投訴個案，2006年1月至11月則有7宗。

消費者參加這類課程前，除着重揀選合適的課程外，有沒有考慮到健康舞及健身中心場地的安全設施及健身器械、導師及職員的資歷、理想的上課環境等因素呢？

## 個案一

龍太代其女兒報名參加一間舞蹈健身中心的健康舞課程，共繳交了\$1,800作為20堂的費用。

一天上課期間，龍小姐不幸地在課室被同學的啞鈴碰到頸部，頸部及頭部頓時感到痛楚。當時，老師亦在場，並得悉發生這事故，但沒有採取任何行動，仍然繼續上課，而碰撞到龍小姐的學生亦沒有即時表示歉意。

其後，龍太親往該中心希望瞭解情況，才發現該中心的課室每班容納二、三十名學生（全部成年人，只有投訴人的女兒為小孩），每人拿着一對啞鈴作健康舞輔助器材，但課室頗為狹窄，大約只有二百多平方呎，沒有太多活動空間，另外，課室內沒有開冷氣亦沒有打開窗戶，非常悶熱。

龍太與中心職員討論此事時，中心職員表示用啞鈴碰撞到龍小姐的舞蹈學員已向健身中心表達歉意及願意賠償醫療費用。其後龍太再向中心職員查詢時，獲悉中心負責人拒絕承諾與肇事學員跟進及賠償其女兒的醫藥費用。

經本會調解後，中心願意負擔龍小姐的醫藥費，及退還餘下未曾使用的課程款

項。龍太希望透過本會提點該公司改善其上課的環境，減少每班人數，以免再有同類意外發生。

## 個案啟示

消費者參加健體課程前，應先向健身中心查詢及實地視察上課場地使用的設施或健身器械，如有可能，最好要求健身中心職員引領參觀所擬報讀課程的上課情況。在此個案中，健身中心安排二、三十位學員擠於狹窄的空間內，在沒有冷氣及不通風的環境下進行舞蹈運動，消費者應審慎考慮此種環境是否可接受。若果課程或活動提供者容許消費者先行嘗試短期「試學」課程，便更容易找到合適及理想的課程，不宜單單只閱讀課程簡介便報名。

## 個案二

王小姐參加某健身中心主辦的健體器械課程，一次在腳踏車模擬練習時受傷，經送往醫院診斷後，發覺腳踝骨折斷，王小姐聲稱當時並沒有受到適當的照顧，例如事前導師沒有提示她需要有足夠的熱身，也沒有給予詳細的腳踏車運動指示。肇事後，王小姐要求員工將冰袋敷上傷口及協助包紮患處，但健身中心竟然沒有提供急救用品。

王小姐經過多月的醫治及進行物理治療始能復原，期間行動十分不便，外出上班要依靠的士代步，精神備受困擾，遂向本會投訴，要求健身中心賠償醫藥、日常交通費用及情緒困擾的損失，合共約\$4萬。本會聯絡該健身中心，但健身中心的負責人不可

## 健體舞蹈中心的營運管理及牌照問題

該健體舞蹈中心或健身室只招待會員及會員所帶來的嘉賓，這中心便成為受《會社（房產安全）條例》規管的會址，因此須向民政事務局申領有關「合格證明書」。

倘若健體舞蹈中心或健身室沒有會員制度或擁有會員制度但同時容許非會員使用其中心的設施，則不用申領前述的合格證明書，只須申領「商業登記證」和「排污牌照」並符合《消防條例》便可。

承認任何責任，只願意退還王小姐的會費、學費及另\$7,000作為解決是項糾紛。經過審慎的考慮，王小姐最終接受健身中心所提出的解決方案。

### 個案啟示

本會對王小姐的遭遇非常同情。如果健身中心的導師未有詳細指導消費者使用健體器械，意外往往由此而生。消費者參加健身課程前，應多瞭解及認識健身中心的設備、所聘用的師資與課程的安排。

### 選擇健身中心的要訣

消費者選擇健身中心時，可留意下列幾點：

- 健身器械室、健康舞室或其他大型群體活動的場地，應有足夠的空間，以免用者過多時造成擠逼，影響安全。
- 健身中心應提供舒適的運動環境，包括保持室內空氣流通、適當的溫度、濕度、光線等，也要注意電動器材的電線或器械是否妥善安放或收藏、地板是否保持完好等。
- 健身中心是否聘得持有有效證書的專業導師及擁有急救知識的員工，以便在突發意外時能迅速應變。
- 擬參加健身舞班時，應先瞭解每班的收生人數，注意運動課室的大小空間和應用輔助器材的數量是否足夠。
- 最理想還是要求健身中心給予短期「試學」課程，以便先行適應環境，覺得一切理想後，方才考慮交付較大金額參加課程，特別是在繳付一些預繳消費的項目時，切記三思。

## 服務水平依靠行業自律

鑒於現今本港仍未有任何特定條例監管健體舞蹈中心的場地設施，極需業內人士的自律，而根據一些專家的意見，開設健體舞蹈或運動器械班的機構，可參照一些先進國家的專業機構意見，例如美國運動醫學學院（American College of Sports Medicine，簡稱ACSM）的健身設施標準與指引等。

綜觀上述兩宗健身中心的個案，所發生的意外可歸納為場地、導師及員工照顧學員的意識不足，事發時未能充份協助傷者例如進行急救或急救裝備不足等。

美國ACSM所訂定的指引可幫助消費者瞭解專業團體對健身設施與健康舞室所應有的原則。

### A 導師及員工

#### 1. 參加人數與導師的比例

整體來說，健康舞的課堂，導師與學員的比例最好達到1位導師對最多50個學員，以方便照顧每位學員。導師亦應在課堂前提醒學員在練習中可能遇到的潛在受傷危險。

2. 所聘用的導師須接受行業內認可的專業導師訓練，以保證學員在課堂中獲得充份照顧，遇有意外，也可即時作出專業的判斷及提供協助，例如進行急救等。

3. 導師應指導學員必須在運動前有足夠的熱身。而課堂完結時，亦需指導學員進行輔助運動以調節體溫。此外亦需檢查健身室或健康舞室是否囤積雜物、電線或有健身器材隨處堆放的情況，以免學員容易被絆倒。

### B 健康舞室及健身室

1. 健康舞室的大小與學員的比例  
針對學員間的伸展空間不足，在進行

一些運動幅度較大的動作，或需要使用輔助器材如啞鈴者，更務須小心，以免發生碰撞引致損傷。美國ACSM建議每學員應最少佔用40至50平方呎，以免過度擠逼。

2. 保持一個空氣流通的空間，場地樓底的合適高度約為10呎。

3. 健康舞室的地板應裝設減震系統，例如在木地板上鋪上地氈或在地板下鋪設避震膠，並保持地板完好。牆身需加上隔音設備。

4. 健身室內擺設的運動器材應最少佔有20至40平方呎的放置空間，這方面還需要結合個別運動器材代理商的提示。而每一位使用者應最少佔有20至25平方呎的活動空間，方便大家做器械運動時不會互相觸碰以致發生意外。

5. 優良健身室及健康舞室的一些參考資料

- 溫度最好能保持在20℃至23℃
- 室內濕度（Humidity）最好維持在百分之六十或以下
- 室內空氣循環（Air Circulation）頻率約為每小時8至12轉
- 課室的噪音度最理想保持在70分貝以下，不宜超越90分貝

### C 急救措施及警惕告示

1. 健身中心應儲存完整的急救用品隨時備用，而且應該放在當眼及容易提取的地方。此外，亦應列明緊急通道出口的位置。

2. 健身室應貼上一些在運動中常見的身體不適徵狀的提示，提醒學員加以防範及注意，以免發生意外；亦應張貼一些運動或使用健身器械所需注意的程序。

3. 除了專業導師外，亦宜聘請合資格的急救員當值，以協助處理意外受傷事件。