

遭遇骚扰，教练却说这是“正规动作” 健身房遇到“咸猪手”该怎么办

■劳动报记者 柴一森

焦点调查

如今，有越来越多的都市年轻白领意识到健康的重要性，办健身卡、请私教，俨然成了一种追求健康生活的新风尚。然而，不少看似正规的私教课背后却暗藏危机。近日，有年轻女学员向本报记者反映，自己在训练中屡遭“咸猪手”骚扰，而教练却说“这是正规动作”。

指导动作趁机碰一下

近日，朋友圈流传了一段健身视频，引起广泛争议，而矛头，则直指那些“无良”私教。

在视频中，一位中年男私教正在指导一名年轻女学员进行坐姿下拉的训练。刚开始，这名私教还是有规有矩地进行辅导，但随着训练组次的增加，女子在发力的过程中显得越来越吃力，这时，教练加大了辅助的力度，手掌向下施加压力。然而，这名教练的手却并不“老实”，在每次下压到底的时候，都会用手指去触碰女子的胸部。

面对如此触目惊心的视频，有人说“换作是我，当下就扇他两巴掌”。也有人质疑“为什么不在第一时间报警呢”。视频在引起人们公愤的同时，也为更多想要加入健身队伍的年轻女性敲响了警钟。

记者从一些长期从事健身运动的人口了解到，诸如此类的骚扰情况，在健身圈中时有发生，尤其容易发生在那些刚踏入健身领域的年轻女性身上。

“很多刚开始健身的人，对于什么动作正规，什么动作不正规，并没有一个准确的判断标准。”已有4年健身经历的吴小姐告诉记者，“这往往容易导致那些新手们，把私教所说的一切视为权威，哪怕是骚扰，也被当成了正规动作。”



此外，对于一些内向和腼腆的女学员来说，在面对骚扰时，由于难以启齿，往往容易遭受更大的伤害。在吴小姐看来，对于“咸猪手”，必须要“当断则断”。

“一般私教不会选择在私密场合单独授课，大多还是在公共的健身区域，如果遇到了疑似骚扰的情况，一定要大胆提出来，同时向周边人求助，越是闷声不响，越给了他们可乘之机。”吴小姐说道。

教练好坏取决于管理

对于私教来说，是否有相应的职业规范？在健身中，究竟什么样的动作需要肢体接触？对于初入健身圈的年轻女性来说，又该如何去甄别是不是骚扰？这些，恐怕都是健身“小白”心中亟待解答的疑惑。

对此，记者采访了上海一家连锁健身房的负责人龙先生。在经营健身房前，他曾做了6年的私人教练，对于骚扰事件频发的原因，他道出了其中的原委。

“私人教练受雇于健身房，所以私教的好坏，与健身房的管理是密不可分的。”在龙先生看来，要想经营好一家健身房，除

了提供一个良好的运动环境和完备的健身器材外，对于私人教练的管理也是一项不容忽视的工作。

据介绍，对于一些前来应聘的健身教练来说，首先必须要取得国家职业资格证书。其次，健身房会对教练的专业知识、行为规范、授课水平等进行全方位的考察。最后，根据试用期内的表现以及学员对他的评价，决定是否留用。

“一些健身房在管理上做得不到位，就容易让这些私教钻了空子。”龙先生说道：“比如说监控设备安装不到位，存在盲区，一旦有学员投诉，但由于没有视频证据，往往很难对教练做出处理，这样就进一步纵容了私教的不法行为。”

挺着大肚腩教人减肥

此外，对于健身教练的资质证明，也有不少健身爱好者表达了困惑，资质越多，就越靠谱吗？

“有些证书根本没有含金量。”龙先生介绍，一些私教本身在职业技能上并不出众，却在面试中拿出一堆证书，其中很多

所谓的资质认证，无非就是一个短期的速成班，几乎是“零门槛”，只要交了钱，谁都能拿到。

有趣的是，记者在走访本市多家健身房后发现，无论是私教的穿着、授课方式，抑或是身材，可谓五花八门。有的私教统一着装并佩戴胸牌，也有的私教穿着各式各样健身服，甚至还有穿着背心，露出大片纹身的。在授课时，有的私教会拿着写有训练计划的本子，也有的私教全程拿着手机，刷着抖音。在身材上，有的私教练就了八块腹肌，也有些私教却毫无训练痕迹，甚至“挺着个大肚腩教别人减肥”。

“这就是私教专业不专业最显著的区分。”龙先生告诉记者，所谓专业的私教，会根据不同学员的特性，量身定制一套训练方案，而不是千篇一律的训练方式。同时，在训练过程中，也会对私教的着装、待客方式、授课过程做出严格规定。此外，私教如果与学员有肢体接触，必须征得同意，并且方式适当和得体。

“所以说，如果一个教练在给你授课前，既拿不出一整套专业的训练计划，又在未征得你同

意的前提下，对你随意进行肢体接触，那你就要引起注意了。”龙先生提醒道。

哪些动作会有肢体接触

“其实，对于一般非专业的女学员来说，会有肢体接触的，无非是深蹲和拉伸这两个项目”。上海某连锁健身房资深教练刘先生告诉记者，由于深蹲存在一定风险，需要实时进行看护，一般由教练在学员身后进行，保持约二十厘米左右的间距。而看护的形式，若非必要，一般以私教用手托住杠铃为主。

而在帮助学员拉伸放松时，私教也需要遵守相应的职业规范。“在拉伸项目上，是不允许与学员有直接肢体接触的，而是要隔着一条毛巾或者通过适当的仪器或道具来进行。”据刘教练介绍，在一些比较规范的健身房里，都会配备有男女私教，学员可以根据自己的需求来进行选择。然而，记者在采访中却发现，有不少健身房只配备了男教练，导致有不少女学员在拉伸时面临种种尴尬。

当骚扰发生时，我们又该如何应对呢？对此，刘教练表示，学员一定要在第一时间向私教提出异议，并向店方提出申诉。由于一般健身房都会在公共区域设置多个监控探头，如果私教有任何“出格”的举动，都会被监控拍下来，而这些视频资料也能成为申诉的重要依据。“当然，有些健身房可能会碍于影响，包庇私教，如果遇到此类情况，建议学员在第一时间向公安机关报案。”

近年来，随着人们生活水平的提高，聘请健身教练成了越来越多健身一族的首选，然而一些“狼来了”、“咸猪手”也让不少女性健身人士直言“心好累”。对此，有业内人士呼吁，作为健身房的经营管理者，不能只追求短期效益，更应从提升行业服务水平角度出发，切实加强企业内部管理，建立私教“黑名单”制度，通过企业之间的信息互通，让那些“无良”私教没有生存空间。

同时，对于广大健身爱好者来说，在挑选健身房和健身教练的时候也一定要“擦亮自己的眼睛”。

情绪也会中暑？

申城推出首个“运动情商”夏令营

本报讯（劳动报记者 王卫朋）“己所不欲，勿施于人”的换位思考是情商，“自强不息，厚德载物”的乐观积极是情商，“千磨万击还坚劲，任尔东西南北风”的坚强意志也是情商……昨天，让申城老百姓耳目一新的“篮球也情商”夏令营正式开营了。据悉，这是申城首个以“运动情商”为主题的夏令营，刷新了申城夏令营的项目类别。

本次夏令营由上海市体育

局主办，上海市青少年体育协会承办，上海海若文化发展有限公司和杨浦区长白新村社区体育健身俱乐部联合协办的，重点向杨浦区长白新村社区内的中小学生和职工子女配送，深受青少年的喜爱和欢迎，不少社区居民和职工感叹名额太少，机会难求，希望家门口能有更多这样的好活动。

据了解，在师资安排上，夏令营专门安排了国家二级心理咨询师和大学体育教师担纲主

教练，并配备了华东师大心理学专业硕士和上海体育学院的国家二级篮球运动员担纲助理教练，所有教职人员均持上海市体育局颁发的教练员证上岗。

在课程设置上，经过营前专业调研，并根据营员的年龄、认知和心理水平，主创人员和专业团队依托心理学和篮球专业知识以及青少年成长规律，为营员们量身设计、精心安排了循序渐进又寓教于乐的篮球技术和情商训练课程，既

包括脚步、传球、运球、投射等篮球基本技能，又包括情绪管理、人际交往、自信心、抗挫折抗压能力、问题解决能力等融入体验式情商课程。

在激发学员潜能上，夏令营将根据营员在活动中的情商能力表现，有针对性地进行团体心理辅导，并颁发情商勋章；每位参加夏令营并完成所有活动的营员，都将获得上海市体育局颁发的结营证书；经过测试和分享，还将评出若干优秀

学员颁发奖学金。

作为2019年全国青少年体育冬夏令营（上海站）暨上海市青少年体育夏令营“运动情商”的独家项目，举办方旨在通过系列、专业的活动设置，将体育的“身”与情商的“心”完美结合，在专业的情商训练师的指导下，让学员通过系列活动体验，全面提升情商能力，为将来的体育竞技、身体锻炼及幸福人生，打下良好的心理基础。