



健身房分级清洁SOP检查表

NTAIFITNESS®



这份标准化操作流程（SOP）检查表旨在为健身房提供一套完整的、可执行的清洁管理体系，涵盖日常、每周、每月和季度任务。

一、每日清洁与消毒（营业前/中/后）

A. 核心区域与设备

入口与前台

- 擦拭前台、门把手、POS机和电脑键盘。
- 吸尘/清扫并拖净地垫和入口地板。
- 清空垃圾桶并更换内衬。

训练区域

- 有氧设备：使用消毒湿巾或喷雾擦拭所有把手、屏幕、按钮和座椅。
- 力量设备：消毒自由重量（哑铃、杠铃、壶铃）、器械把手、座椅和调节杆。
- 公共物品：消毒所有瑜伽垫、泡沫轴、阻力带等共享设备。

公共设施

- 饮水机/补给站：清洁并消毒按钮、出水口、接水盘和台面。
- 镜面：使用无痕玻璃清洁剂擦拭所有镜子，去除指纹和污迹。
- 高频接触点：巡视并消毒所有门把手、电灯开关、扶手和饮水机按钮。

B. 洗浴与更衣区域

- 更衣室：消毒所有储物柜把手和长凳表面。清空垃圾桶并更换内衬。
- 淋浴房：清洁并消毒淋浴间、水龙头和排水口。补充毛巾和洗浴用品。
- 卫生间：消毒所有马桶、洗手台和水龙头。补充卫生纸、洗手液和擦手纸。拖净地面。

二、每周深度清洁

地面养护

- 对所有硬质地面进行彻底擦洗和抛光。
- 对所有地毯区域进行深层吸尘和地毯清洁。

设备养护

- 拆卸并清洁器械可拆卸部件（如杯托、托盘）。
- 检查设备是否有磨损迹象，并对所有运动部件进行润滑。

高处清洁

- 清除天花板角落的蜘蛛网。
- 擦拭所有灯具和吊扇。
- 清洁空调出风口，并根据需要更换空气滤网。

死角清洁

- 对淋浴房和卫生间的瓷砖缝隙进行深度清洁，去除霉菌和污垢。
- 擦拭墙面、踢脚线和所有隐藏角落。

三、每月定期维护

- 设备维护：请专业人员检查器械的皮带、阻力缆线和运动部件。
- 窗户清洁：清洗所有室内和室外窗户，确保玻璃通透明亮。
- 仓库管理：整理并清洁设备和清洁用品的储物空间。
- 不常用设备：对不经常使用的设备进行消毒和整理，确保其随时可用。

四、季度/季节性大清洁

- HVAC系统：安排专业人员对整个暖通空调系统进行检查和深层清洁。更换所有空气滤网和清洁管道。
- 地面翻新：对木质或乙烯基地面进行翻新或重新密封。
- 软垫清洁：对所有长凳、座椅和软垫进行深层清洁和消毒。检查并修补磨损的软垫。
- 墙面与天花板：清洁墙面和天花板，必要时进行补漆，保持空间焕然一新。

五、定制化与管理

- 频率调整：根据人流高峰期或当地卫生要求，灵活调整清洁频率。
- 例外情况：如果某天某件设备未使用，可跳过日常清洁，但仍需进行每周或每月的维护。
- 人员分配：指定员工负责特定区域或任务，或将清洁工作外包给专业服务公司。
- 品牌沟通：将清洁标准作为品牌优势进行宣传，例如在显眼位置标示“已于XX:XX消毒”。

六、清洁用品清单

- 通用用品：消毒喷雾/湿巾、吸尘器、扫帚、拖把、玻璃清洁剂、垃圾袋。
- 专业用品：微纤维布（不同颜色用于不同区域）、地板清洁剂、地板打蜡机、抗菌洗手液、专业润滑油。

注：建议使用经过 EPA 认证的消毒产品，并严格遵循产品说明书上的“接触时间”，以确保消毒效果。

每日清洁（高频接触区）

区域/设备	清洁标准	工具/耗材	质检方法	记录
自由重量区	ATP检测 ≤200 RLU	季铵盐消毒喷雾 + 抗菌布	ATP荧光检测仪 抽查3处	☐ 达标 ☐ 未达标
有氧器械	无可见汗渍，按键无黏腻感	静电喷雾设备（覆盖率 ≥98%）	白手套擦拭法*	☐ 达标 ☐ 未达标
瑜伽垫	HPV病毒阴性（试纸检测）	60℃ 热水浸泡 + 医用级湿巾	每周送检PCR检测	☐ 达标 ☐ 未达标
更衣室	湿度40%-60%	纳米防霉涂层 + 物联网传感器	实时监测数据截图	☐ 达标 ☐ 未达标

每周深度清洁

项目	医疗级要求	操作要点	质检工具
器械关节养护	使用PTFE润滑剂（摩擦系数≤0.04）	对12处关键关节注油并空载运行5分钟	分贝仪检测噪音值
空调系统	PM2.5≤35µg/m³	更换HEPA滤网 + 激活等离子消杀模块	空气质量检测仪
地面缝隙	无毛发/碎屑堆积	工业级吸尘器 + 内窥镜检查	视频记录存档

每月/季度专项

项目	核心要求与实施要点	质检方法
耐药菌防控	使用第四代季铵盐消毒剂，确保对MRSA等耐药菌的杀灭率≥99.99%。	第三方实验室定期取样检测
空气系统	由专业机构对CO ₂ 浓度进行检测，确保数值≤1000ppm。	专业气体分析仪
器械损耗审计	拍照记录橡胶/皮革老化、磨损情况，生成**《设备寿命预测报告》**，为采购和维护提供决策依据。	高分辨率相机 + 审计软件

配套资源说明

- 白手套擦拭法：用干净的白手套擦拭目标表面，手套上无可见灰渍、油渍或污垢即为合格。
- ATP检测仪使用：在指定区域进行采样后，15秒内读取数值。如读数高于200 RLU，该区域需立即进行闭环处理（再次清洁并复检）。

电子存档建议：

- 为每台设备创建二维码台账，会员扫码即可查看最近的清洁时间和负责人员。
- 智能清洁机器人每次任务完成后，自动生成《消杀热力图》，直观显示清洁覆盖范围，确保无死角。

关于《设备寿命预测报告》：该报告不仅评估设备当前状态，还会结合使用频率和清洁养护数据，预测设备未来损耗，为预算和采购计划提供科学依据。

更多关于健身房清洁与清洁报价请访问 Ntaifitness的 [《健身房深度清洁指南》](#)