广场大妈跳起“文明舞”，倡议在旁邀你监督噪音

富阳健身爱好者共签“文明公约”助力G20

□通讯员 鲍学红 本报记者 奚 源

本报讯 都说广场舞扰民，但这对于杭州百姓来说不是问题。日前，在富阳区举行的“服务G20文明我先行”主题活动暨广场舞文明风采大赛启动仪式上，来自全区的10支广场舞代表队，共300多位广场舞爱好者共同约定：“我们承诺，从今天起秀出美好形象，跳出健康，跳出文明！”

主办方向爱好者们发布了《杭州市富阳区广场舞文明公约》，提倡全区广场舞队伍在社区居委会备案管理，并对广场舞活动的时间、地点、音量等做出了明确的约束。来自全区的10支广场舞代表队负责人在《公约》上签名承诺，并领取了由主办方提供的分贝测量仪。

作为本次文明广场舞代言人之一的赵青平时是一位健身操教练，虽然日常的教学比赛以室内为主，但她也非常希望能以自己的实际行动为文明健身出一份力。“我的周围也有很多人平时会在户外坚持跳广场舞，大多数都非常注意对公共环境的影响，当然也遇到过一些不顾周围人日常生活，随意开大音量的情况。今后作为文明广场舞的代言人，我希望能用自己的一言一行去减少这样的行为出现。”赵青说。

据悉，本次“文明广场舞、和谐邻里情”活动，旨在针对广场舞音量扰民等影响邻里关系的不和谐现象，通过发布广场舞文明公约、举办广场舞文明风采大赛、开展“小手牵大手”文明劝导等3项子活动，倡导市民文明跳舞，构建和谐的邻里关系，培育社会文明新风，展示城市文明形象，为服务、保障G20峰会的成功召开营造文明、和谐、友善的社会氛围。

其实早在去年11月份，杭州湖滨景区管理处就曾经推行过“降噪令”，并在同年11月13日出台了《文明娱乐公约》。据湖滨景区管理处副主任张海印介绍，西湖边因各类健身团体产生的噪音问题由来已久，为了推进“降噪令”，工作人员前期做了各项调查，多次和公园内的健身团队进行沟通，为团队组织者、游客、商户发放150 份调查表，在最终收回的135份里，95%左右的群众表示支持和理解。在湖滨“降噪令”的影响下，杭州不少城区的广场舞爱好者都开始自觉遵守文明健身的规定。

本次富阳广场舞“文明公约”的制定，不仅是为营造G20峰会的和谐环境创造了有利条件，也在老百姓之中传递了文明健身、和谐邻里的正能量。与此同时，本次活动也拉开了富阳区文明委今年部署的“服务G20文明我先行”主题系列活动的帷幕，围绕G20峰会这一圆心，富阳将陆续开展包括“洁美家园我先行”、“礼让斑马线”、“文明餐桌”、“文明旅游”、“文明广场舞”专项行动等在内的总计23项文明大行动，展示富阳百姓良好的精神风貌、高尚的道德品格和较高的文明素养。

救助困难劳模家庭 “酷跑萧山”来助力

□通讯员 曹涵翎 吕金红 本报记者 奚源

最近20多天，在萧山有个榜单，上千人刷得乐此不疲，而且队伍越来越壮大。1万步……2万步……7万步……简直是全民运动火力全开的状态！这群人以前只是在朋友圈里较劲，现在跟全萧山的人较劲，为什么呢？

原来这是由萧山区体育总会、区慈善总会、浙商银行杭州萧山支行联合推出的全民微信运动“酷跑萧山”活动。意在助力G20，将全民健身活动推向规范化、常态化，倡导慈善救助，展现萧山风貌。

上个周末，他们从线上跑到了线下，从独自跑变成了一起跑。天公虽不作美，但挡不住跑友们对酷跑的热情。他们穿上雨衣或是撑着雨伞一样跑，更有200名跑友冒雨来到还未通车的机场高速，跑完12公里路程，累积捐赠步数做公益，实施慈善救助行动。

据了解，本次“酷跑萧山”活动经过一个多月的策划，于4月初开始试运行。凡加入“酷跑萧山”专用微信号并持续1月排名靠前者，即可免费在6月1日–8月31日期间到萧山体育中心做健康国民体质检测并获得小礼物。今年12月之前，主办方还将组织的1–2次全民健身徒步毅行活动。其间，每位参与者每日坚持运动，日均不少于1万步。“酷跑萧山”为浙商银行杭州萧山支行赞助公益项目，按参与人每日每1万步捐赠1元的额度到萧山区慈善总会，日均最高捐赠额不超600元。年底由萧山区慈善总会向社会公布捐赠及项目支出明细。

“我们会将大家走出来的爱心，全部用于救助萧山困难劳模家庭的慈善项目。”萧山区慈善总会的工作人员表示，这个活动既能健身，展现萧山人健康的生活状态；又能兼顾爱心，为慈善事业出一份力，让更多生活困难的百姓感受到温暖，在G20峰会来临之际展示萧山温情的一面，“真的是一举两得。”

精彩气排球 建德飘起来

——建德市第三届职工“五一杯”气排球比赛圆满落幕

本报讯 4月25日，建德市第三届职工“五一杯”气排球比赛在新安江体育馆圆满落幕。

经过近一个月的预赛和选拔赛，男女各12支队伍进入了两天的总决赛，各支代表队顽强拼搏，高超的球技让比赛充满看点、高潮迭起。最后，男子团体前三名分别为梅城镇代表队、金融代表队和教育2队；女子前三名分别为新安江街道2队、新安江街道1队和文广新局代表队。

去年建德市气排球协会成立以来，队伍越来越庞大，活动愈加丰富，比赛日益精彩。“五一杯”气排球比赛，参与人数达到1200人，可以说让气排球在建德飘起来。本次气排球活动的开展进一步激发了基层工会活力，全面推进了基层群众性职工文化的繁荣发展，活跃了全市职工文体活动，更好地满足广大职工的文体活动需求。比赛中气排球爱好者赛出风格、增进友谊，拉近单位之间的距离，充分展现了建德市气排球运动者的精神风貌。同时，营造了全民健身运动的氛围，进一步推动建德市全民健身活动的开展。

据悉，5月6日下午，浙江省男子排球队将到建德市开展“排球送下乡”活动，届时还将与建德市气排球爱好者进行交流。（通讯员 陈启浩）

五一节，一起走进行瑜伽大场面

瑜伽公益日市民体验活动将全新袭来

□特约记者 杨 静

厌倦了一个人做运动？不妨来试试飞行瑜伽。和你的恋人一起练，体验一定更美妙；工作压力让你经常睡不着觉？瑜伽同样是缓解压力的不错选择。5月1日，由杭州市体育总会主办、杭州市瑜伽健身协会承办的瑜伽公益日市民体验活动将在杭州体育馆举行，主办方精心准备了一系列瑜伽的互动和趣味练习法，目的在于让更多人加入到这项运动中来。

拜师傅，领福利，听讲座，淘手工……还记得去年“五一”节在杭州体育馆里的那场盛大瑜伽公益日活动吗？偌大的场馆里，挤满了瑜伽爱好者，数百人听着教练的解读和口令，合练108遍拜日式。今年，活动继续进行，不过是以全新面貌呈现。

今年瑜伽公益日的最大亮点是飞行瑜伽的展示。什么叫飞行瑜伽？杭州市瑜伽健身协会秘书长菊三宝介绍说，飞行瑜伽是双人或多人合作的飞行瑜伽舞，“类似于双人瑜伽，练习时根据力学原理，有人在下面充当底座，另一个人在上面做着瑜伽的各种造型。”

飞行瑜伽乍一看有点像杂技表演，有人会认为动作太难。但据一些习练者反映，只要配合得好，其实并不难。在充满乐趣的集体练习中，建立彼此之间的信任，也进行力量训练。“飞行瑜伽属于哈达瑜伽，当你在空中扭转、拉伸自己的肢体，会感到非常放松和舒服。”

瑜伽还可以睡着练？“瑜友中有人专门研究瑜伽和睡眠的关系，当天会讲这个话题，参与者可以进行体验。”菊三宝说，睡眠瑜伽主要提升身心放松以达到更佳的睡眠状态，“平时瑜伽课结束阶段的放松环节就是睡眠的前期状态，另外还有一些专门的体位动作对改善睡眠质量也很有帮助。其实不管是飞行瑜伽或是睡眠瑜伽，名堂有多新鲜，实质都是通过习练，让你达到身心的协调。”

去年深受大家喜受的108遍拜日式环节今年继续保留，不过增添了中国元素——大鼓。伴随着传统中国鼓声，在一遍遍的专注习练中，感受坚持和力量。

活动安排

8:30–10:00《瑜伽鼓，响起来》酣畅108遍拜日式

10:00–10:20《瑜伽舞，飞起来》双人或多人合作的飞行瑜伽舞

10:20–11:00《瑜伽，与睡眠有关吗?》讲座与体验

参与方式：提前到场，入口处领取手环，扫一下手环上的二维码，并将手环带在左手手腕上。

活动费用：免费

活动地点：杭州体育馆

注意事项：自带瑜伽垫，穿瑜伽服。安全练习，保持现场卫生。