

“福利”出新招,鼓励多出汗 单位开辟瑜伽教室 男员工也蠢蠢欲动

最近,在中国邮政储蓄银行海宁支行工作的范俊得了一个新昵称,叫“瑜伽男”。170公分的身高,体重70公斤,属于“微胖”身材,大伙儿怎么看他也不像是会练瑜伽的人。

听到这样的调侃,范俊倒也不恼,还开始炫耀起来:“谁让我们单位‘福利’好,不但有专门的瑜伽教室,请了专业的瑜伽老师,还配备了热水淋浴房,这么好的条件,再不好好练瑜伽,肯定说不过去!”

瑜伽不是女性专属 男员工也来凑热闹

“啊,不行不行,我的手臂要被扳断了!”33岁的范俊无疑是瑜伽室里最“吵”的学员。被瑜伽老师“呵斥”后的范俊有点委屈,他说,谁让他资质最差呢,别人轻松做到的动作,都让他吃尽了苦头。

早在一个月前,中国邮政储蓄银行海宁支行在行里开设了免费瑜伽班,范俊成了众多报名员工中唯一的男员工。他说平日里在办公室里久坐,经常感觉腰酸背痛。

“我妻子练过瑜伽,她说瑜伽对缓解腰椎肩颈疲劳很有效,正好单位开了班,我也来试试。”面对女同事们的调侃,范俊义正辞严,“男人怎么就不能练瑜伽了?你们看,由成龙主演的电影《功夫瑜伽》里,男人练瑜伽也练得很好。”

其实,范俊中途也曾有退出之意。有一次上瑜伽课,范俊练到一半

就被突然来访的客户打断了,还有一次也是因为工作“翘”了课。“当时我想,要么就算了,不练了。”这是他之前的想法,最终还是咬咬牙坚持了下来。

其实,想练瑜伽的男员工可不止范俊一人。女学员们表示,当她们练习的时候,还经常有男同事过来瞅瞅,想参加却觉得不好意思。时间久了,慢慢开始有别的男员工被范俊拉进了这支瑜伽队伍。

**开设瑜伽教室
提供另类“福利”**

银行里为什么会开瑜伽班?这要从邮蓄银行海宁支行去年的职工大会说起。当时,员工提建议,说不少人都有腰椎颈椎不好的“职业病”,希望单位也能组织瑜伽培训,行长柳元琼一听,觉得这建议不错。

今年2月,邮储银行海宁支行腾出了一间50多平方米的房间,安装了镜子、换衣帘,购置地毯、瑜伽垫,改造成了一间瑜伽教室,并请了2位专业的瑜伽老师来授课。

后来,考虑到员工练瑜伽后会出汗,又在瑜伽教室对面的洗手间内改造了淋浴房,装了热水器。柳元琼表示,现在很多单位都很重视员工关爱工作,但如何做到合理科学,不浪费资源,让员工喜欢,却不是件容易的事。

邮储银行海宁支行员工呈现两大特点:35岁以下的青年员工占比近70%,女性员工占比超过60%,因此瑜伽相比其它一些运动更受大家欢迎。

邮储银行海宁支行一共有70多名员工,其中女员工54名,瑜伽班一开办,就吸引了45名女员工争相报名参加,更有男员工也加入了这支队伍。

**鼓励员工运动多出汗
促进团队凝聚力**

“吸气、呼气,双腿盘坐,腰背挺直……”跟着瑜伽老师的教学,48岁的姚洁做得有模有样。

瑜伽班每周开课两次,分别设在周二中午、周四傍晚。姚洁报了每周二中午的瑜伽班,但每周四傍晚,只要有时间,她也会来练习。一周两节课,半个月下来,她觉得整个人精神状态都变好了。“人到中年后,腰椎、肩椎等综合病经常犯,之前腰酸了、背痛了,我就去做按摩,一个月也是笔不小的费用。”她笑着说,今后做理疗的钱都能省了。

邮储银行海宁袁花支行的负责人李小红每周四都准点来市区营业部练瑜伽。她说,自己很喜欢运动,常去健身房跑步、游泳,现在单位办了瑜伽班,和熟悉的同事一起锻炼,比在健身房运动更开心。

这段时间,邮储银行海宁支行还在完善瑜伽教室的相关设施,比如买空调、空气净化器、吸尘器等,还打算在教室门口放置鞋架。下阶段,银行还准备采用积分换礼品等方式,鼓励员工多出汗、多运动,提高自身体质的同时增强团队凝聚力。

(通讯员 祝佳)

相比成绩,选手们更珍惜 技战术的切磋交流 全国青少年毽球 冠军赛临海完赛

本报记者 毛锦怡

本报讯“好球、漂亮,加油……”4月15日至17日,为期三天的2017年全国青少年毽球冠军赛激战临海市东湖体育馆,共有来自全国各地15支代表队、171名运动员参加。与一般竞技赛场不同的是,现场更多的是轻松愉快的氛围。只见这场上选手们酣战正激,而场下的队员们则满脸笑意,轻松愉快地相互交流探讨技战术。不少队员表示:“成绩是浮云,难得全国各地的选手能聚在一起,相比之下,我们更珍惜这样的交流机会。”

“本次冠军赛的成功举办是对全国青少年毽球竞技水平的一次大检阅,更为广大毽球队搭建了一个展示才华和良好精神风貌的一个广阔平台。”临海市热翔毽球工作室负责人柳日祥说到,此次比赛对于浙江各代表队的参赛选手来说也是省三体会前一次很好的练兵机会。

在赛场,记者发现不管是裁判员还是工作人员,总能看到学生的身影。柳日祥解惑释疑道:“冠军赛在临海已办了四届,因为每次能上场的队员人数有限,我们就特地安排了部分没机会上战场的队员担任计分员等工作人员,不仅可以节约办赛的成本,更重要的是可以让他们全程参与,这是积累技战术很好的机会。”柳日祥的“别有用心”除了让学生们乐此不疲地参与其中,就连其他代表队的教练也很是认可。

据介绍,临海的毽球队在省内算得上是佼佼者。正因为如此,全国青少年毽球冠军赛已经连续四届落户临海。通过举办这样的大型赛事,让更多人了解这项运动,爱上这项运动,让全国各地的运动员对临海有了更多的了解。柳日祥表示,毽球运动不限场地和人员,非常适合在学校推广。从多年推广的成效来看,这项对抗性不是很大的运动对于改变学生体质有很大的帮助。“毽球是中国的传统体育项目,作为推广者,我希望该项目能更好地传承并普及推广开来,这也是我一直潜心推广的主要原因。”柳日祥衷心地期望着。



大云百花开 全民徒步热

4月16日上午,第二届嘉善发布徒步行“花开甜蜜小镇”大云之旅活动在嘉善县大云镇碧云花园杜鹃广场举行。徒步活动开启的同时,大云镇小城镇文明行动志愿服务工作亦全面铺开。

(通讯员 顾雨婷 文/摄)

社会力量办体育的温州路径

(上接1版)创立于1995年的温州凯易路马术俱乐部,也是采取这样的做法:浙江省唯一一支专业马术队就创立在这里。该队教练、队员除了进行日常训练、比赛外,也参与俱乐部的一般经营、教学,形成了社会力量与竞技体育、竞技体育和体育产业间的完

美平衡。运动员兼教练员格日勒,从内蒙古来到温州9年,代表过浙江征战过两届全运会,两次拿到铜牌,帮助浙江实现了这个项目全运会上的突破。同时,平时她也是这个俱乐部的教练,青少年培训、一对一私教,以及张罗、承接比赛,一专多能。

“强大的民营资本是温州的优势。我们一直在整合社会资源,包括完善体制、搞活机制等,以‘社会力量办体育’为试点,下好这盘民间资本参与体育的这盘大棋,从而实现‘体育让生活更美好’的目标。”温州市体育局局长张志宏如是说。

战略合作伙伴

合作伙伴


黄龙体育中心


浙江省体育彩票管理中心


浙江体育职业技术学院


ZACC
浙江省体育竞赛中心
ZHEJIANG COLLEGE OF SPORTS


德清体育中心


温州市
体育彩票管理中心


绍兴市体育中心
电话:0575-8861265


杭州凯普体育器材有限公司

■浙江《体坛报》社有限责任公司
本报地址:杭州市体育场路212号
浙江体育大厦裙楼
邮政编码:310004
发行热线:0571-85103334
广告热线:0571-85069545
新闻热线:0571-85067855
本报员工新闻道德监督电话:
0571-85061223
本报法律顾问:京衡律师事务所