



通讯员 林秋霞 齐 枫 庞亚红 本报记者 钟 櫟

椒江:创编实用徒手操 居家健身不心焦

在疫情期间,椒江区文化和广电旅游体育局充分发挥专业优势,依照体操动作创编了一套实用徒手操,让长期居家的市民动了起来。

其实早在上个月中旬,区文广旅体局就已在微信公众号上发出一封关于大力推广居家科学健身的倡议书。倡议书倡议群众不参加、不组织聚集性体育健身活动,提倡开展居家健身。为了加以引导,该局

就创编了这套简单实用的徒手操。“这套操看上去可能不怎么样,但它的特点就是人人都能学会,人人都能达到放松全身的作用。”创编者徐荷芹介绍说,这套操占地面积不大,适合居家练习。从第一节颈部运动到最后一节踮脚运动,前后七节几乎涵盖了全身各个关节。

为了更好地呈现实用操,区文广旅体局还邀请了一级社会体育指

导员郑婉萍参与演示录制。“整套操做下来全身都感觉很轻松,做两遍就可以微微出汗。”郑婉萍是台州市广场舞协会会员,除了自己跳,她还把这套操发到了朋友圈,没想到受到了诸多好评:“我的朋友圈里很多都是跳舞的,她们一开始会觉得这个操简单,但跳过之后都说挺好的,简单易学又有效果。还有人说在家动一动,心就不焦虑了。”

黄岩:体校老师“忙里忙外”防疫训练互不耽误

这个春节,黄岩区少体校坚决落实防控新冠肺炎疫情一级响应,发动全体职工,全力以赴做好疫情防控工作。

从疫情防控阻击战打响后,少体校全体党员干部和职工积极到单位和居住地所在社区报到,党支部副书记陈源不顾身体不适,直接把家搬到单位办公室指挥工作,成立少体校疫情防控指挥小组,站在前列号召全体党员切实

增强做好疫情防控的政治自觉和行动自觉。

此外,黄岩少体校还包干了东城街道文华苑社区卡点的疫情防控工作。从清晨到深夜,文华苑小区门口都有体校人的身影。他们努力克服单位职工少、值班密度大的困难,切实担起守好3个防疫卡点的责任,作出自己的表率,组织严明、按时到岗、无缝衔接,认真做好值守点做好人员进出登

记、体温测量、居家隔离居民门口监视等防控工作,赢得了社区居民的好评。

此外,体校始终心系学生的训练指导工作,确保学校工作不停步。为了保障学生的健康安全,保持正常的训练,少体校及时向学生电话普及病毒防范知识,并迅速调整训练计划,改为线上指导训练模式,保证所有运动员在家中有序有效的训练。

路桥:全局干部兵分五路 站好每班“防疫岗”

抗击新冠肺炎疫情是一场没有硝烟的战争,路桥区文化和广电旅游体育局制定“七务必三一律”制度,确保站好每班“防疫岗”。这其中,党员干部主动请缨,带头深入村社、企业,持续奋战在抗疫一线。

自从疫情防控工作领导小组成立以来,路桥文广旅体局严格执行春节值班责任制,保持通讯24小时畅通。坚持领导带班制度,全局干部兵分五路,岗位遍布村落、企业、

道路卡点。

值得一提的是,路桥区文广旅体局分组深入7个“三百三联”蹲点村居,详细了解摸排各项防护措施和疫情防控知识宣传到位情况,指导村民做好个人防护和各项消毒工作;并对村口交通出入口进行检查指导,协助村民做好车辆登记、人员出入管理;到辖区内党群服务中心、便民服务中心等场所排查是否有人员聚集情况;还积极做好困

难群众帮扶工作,为辖区内医务工作者家属、社区工作者、村干部送上关心关爱。

为了更快更好地帮助企业有序复工复产,局干部实地走访联系了区文广旅体局蹲点联系的7家企业,就落实关停情况、做好复工准备、提高疫情防范意识等方面进行督促和指导。同时倾听企业需求,为企业复工复产提供必要帮助。

温岭:保驾护航 “体育力量”抗击疫情

面对新冠肺炎疫情,温岭市体育事业发展中心积极应对,通过“四大行动”做好疫情防控,为打赢疫情防控阻击战贡献“体育力量”。

行动一:赛事活动管控行动,温岭市体育事业发展中心在疫情期间就全面做好疫情防控工作发出通知,要求暂停举办全市群众性体育赛事活动以及地市体育馆、游泳馆、

健身房等室内体育场所和学校体育场地设施。

行动二:居家锻炼指导行动,在温岭体育微信公众号发布《大力推广居家科学健身倡议书》,号召大家不组织聚集性体育活动,积极开展居家健身。

行动三:发起爱心捐赠行动,此次疫情中,温岭市信鸽协会、羽毛球协会

等体育界人士纷纷捐款爱心助力疫情防控;市政协体育界、碧横中学跆拳道向温岭市红十字会捐赠12000只普通口罩、1400只防护口罩。

行动四:支援乡镇疫情防控行动,为缓解乡镇一线疫情防控工作者的超负荷工作状态,温岭市体育事业发展中心迅速行动,组建队伍助力社区疫情防控。

临海:众志成城抗击疫情 助力打赢防疫战



跑步机、动感单车、跳绳、杠铃、哑铃……近日,30余件各式各样的体育器材被送进临海武警中队的大院里,受到了中队官兵的欢迎。

原来,为了缓解在疫情防控岗位上武警官兵的工作压力,提

升他们的身体素质,号召大家以积极的心态、健康的体魄应对疫情。临海市文化和广电旅游体育局积极发挥自身优势,用体育人特有的方式为抗击疫情贡献出一份体育的力量。

“众志成城、抗击疫情”,在详细了解了器材使用、健身注意事项等内容后,不少官兵都表示将在防疫间隙充分利用这些健身器材,通过适当的体育锻炼,打好这场战“疫”。

玉环:六个“一步”抢抓落实

自新冠肺炎疫情爆发以来,玉环市体育事业发展中心(以下简称中心)精心组织,把新冠肺炎疫情防控工作放在首位,提出六个“一步”举措,抢抓落实。全市体育系统工作人员众志成城,筑起一道打赢疫情防控的防护墙。

集聚防控提前一步。中心于1月23日分别通过玉环市体育人、市体育协会等多个微信群向各乡镇(街道)、体育社团发出紧急通知,取消春节期间所有体育赛事、聚集活动。

重点人群排摸领先一步。充分发挥场所包干人的作用,对56个体育类培训机构进行全面摸底。同时开展机关干部职工的管

理,对有重点疫区出入史人员实行居家隔离14天,每天监测其体温等健康状况。然后是对与玉环菜场37号摊主密切接触者开展全面排查。

机关防控跨前一步。既要管控外部输入,又要内控感染。办公场所实行封闭式管控。工作人员凭戴口罩、测体温、健康码进入单位上岗。单位办公场所落实专人消毒,并配置工作人员口罩、消毒药、手套。服务支援走近一步。自疫情爆发以来,中心选派多人多次队公路卡点、医学观察点进行管控和执勤支援。同时选派优秀年青干部支援市医学观察点值勤。

宣传发动贴近一步。利用微信公众平台、体育发布第一时间宣传上级会议、通告、防护、管控等一系列宣传活动。同时发布宣传太极拳、八段锦等居家健身技艺,增强居家身体免疫力。宣传疫情防控正能量,做到不信谣、不传谣。

复工指导超前一步。目前,新城体育中心已于2月23日开工。截止2月25日上午已到位33人。为确保防疫复工两手抓,新城体育中心疫情防控不松懈。除了日常消杀工作,人员凭健康码、测体温进入。住宿目前原则每人1间,落实专人每日测体温早、晚各1次。就餐实行分位去宿舍就餐制。备用居家隔离宿舍,以备所需。

天台:疫情期间“三联动” 增强自身免“疫”力

疫情期间,天台县体育事业发展中心通过“三联动”举措,将体育运动送到了“云”端,让每一个很少外出的人依然能在运动中收获健康,增强自身免疫力。

一是加强与群众联动。积极转发《关于大力推广居家科学健身的倡议书》,号召广大群众主动参与体育健身,提高身体素质,增强抵御疾病能力。动员全县体育工作者、教练员、体育教师、社会体育指导员、体育协会会员等,充分发挥各自优势和骨干作用,做好健身指导服务工作,同时带动家人、亲友和身边的人积极参与全民健身活动,在运动中收获健康和快乐。

二是加强与健身专家和社会体育指导员联动。策划并组织实施工“居家健身·抗击疫情”系列活动,推出居家健身方法,以良好的身体和心态抗击疫情。邀请天台

县太极拳协会常务副会长、天台县人民医院王发明主任医师编排了一套简化太极拳,并配有详细的视频演示、动作图解、文字介绍,供大家在家锻炼之用。广泛发动社会体育指导员通过“线上”的方式开展针对老年群体的居家运动的锻炼方法,以及针对年轻及中年群体的一些简单易行的运动指导,宣传推广“科学健身18法”。

三是加强与各级体育社会组织联动。依托各乡镇(街道)、村(居)社区的体育社会组织,广泛开展对健身房、瑜伽馆、跆拳道、游泳馆、台球室、棋牌室、体育类培训机构的地毯式排摸,呼吁广大群众以“居家运动”来代替“群众娱乐”,倡导健康生活方式,推广居家健身方法,努力覆盖城乡每位市民。

仙居:当好社区“守门员” 体育人传递正能量

为坚决打赢疫情防控攻坚战,仙居县体育事业发展中心(以下简称中心)根据县新冠肺炎疫情防控工作指挥部会议指示,认真落实疫情防控工作,聚力疫情防控攻坚战,积极服务市桥社区疫情防控工作,切实保障居民的生命安全和身体健康。

24小时不间断值守,采用三班倒形式。从上个月初开始,由中心干部组成的8人团队一直在市桥社区泥岙山公园卡点执勤。做好进出人员登记排查、测量体温,协助网格员开展防疫宣传引导。为该卡点的808户共计3036位居民当好“守门员”。

三门:企业遇困难 局长马上办

为了给在疫情期间亟待复工复产的企业排忧解难,三门县深入推进“百名局长联百企”服务机制,“一企一策”为企业复工复产强信心、振士气,为经济发展注入新动力。这当中,自然少不了三门体育人的身影。

连日来,由该县文广旅体局局长任组长,副局长、党组成员等领导班子成员为成员的工作小组先后走进三门中南橡胶厂、浙江洪信机电科技有限公司等5家县结对规上企业,不仅为他们带去了1550只口罩、10支额温枪,以及消毒液、消毒片等“刚需”防疫物资,还着力为企业突破“招工难”瓶颈,免费发布招

工广告,并在资金、员工返岗等多项难题上给予帮扶。做到疫情防控和复工复产两手抓。

虽然在疫情中同样遭受巨大损失的大多数体育用品企业并未出现在此次三门县结对规上企业名单中,但该县文广旅体局已开始着手谋划对这些“对口”企业的帮扶政策。在这份助力体育用品企业复工复产的计划中,三门县文广旅体局将从减免企业成本负担、加大企业信贷供给、加强企业税费支持、提供法律援助和指导服务等方面入手,积极为体育用品企业牵线搭桥,做好复工复产服务保障工作。