

动起来 锻炼不“扎堆” 体育场馆恢复开放首日有点忙

3月15日起,宁波老年体育活动中心羽毛球馆和乒乓球馆、江北全民健身中心(中体SPORTS城)、美日健身、威迪斯健身等室内健身场所相继有序开放。那么,这些室内场馆开放的情况如何?

位于彩虹南路的威迪斯健身会所于3月16日下午三点开业。和所有大型商超一样,一进大门,就有工作人员拿着额温枪为顾客测量体温,并且需要出示“甬行码”,只有体温不超过37摄氏度,“甬行码”为绿色方可进入。

店门口桌上放着75%浓度的酒精免洗液,供顾客健身前后使用。每位进出人员都要登记姓名、电话和体温,包括所有上班的员工。

会员在健身前还要在一楼前台

领取手牌,然后再前往更衣处。

据悉,威迪斯在宁波共计12家门店,目前两家开门营业。“这两家店试营业情况好,其他店铺才会慢慢开起来。”威迪斯总部负责人陈磊表示,目前其他10家连锁店也在向各自所在的街道申请复工。威迪斯彩虹南路店包括器械区、私教区、力量区、操房区、游泳池和淋雨区。目前,游泳、团操、淋浴等项目暂不开放。目前营业时间是15:00-21:00。

“知道健身房开门,马上就过来了。”刚刚健身完的杨先生表示,受疫情影响,他之前一直在家里健身。

在来健身之前,杨先生在公众号上对店里的消毒情况做了充分的了解。来到现场之后,他认为健身房的

防控措施都做得比较到位,无论是信息登记还是消毒措施,他都看在眼里。“我们健身的时候旁边站了一位清卫人员,我们只要一离开器械他就会过来消毒。”

杨先生丝毫不介意戴口罩健身,“这是对自己负责也是对大家负责,健身会所开业给了我们信心,付出这么多人力物力,而且免费为我们服务,我们也要遵守规定。”

截至当晚八点,威迪斯彩虹南路店已经接待了36位会员。“目前,门店只对会员开放,来之前需要电话预约,我们进行会员核实就可以。”吴店长说,为了控制客流量,店内规定每小时限制入场15人次,未预约或超时过久到店将无法入场。(通讯员 邹鑫)

鄞州网球中心 复工按下“安全键”

本报讯 3月16日上午,鄞州网球中心收到了复工后一笔特殊的奖金。原来3月14日,鄞州网球中心工作人员严格查验健康码、轨迹码、单位专属码“三道防疫关口”,发现一名泰国归来的“红码”人员,并第一时间上报。鄞州公安分局出入境管理大队给予网球中心500元奖金,赞赏他们牢牢守住了场馆防疫“安全线”。

据了解,鄞州网球中心秉承“细微处见真章”的态度,严格落实综合管理、活动组织、公共卫生三个方面的要求,让市民更安全、放心地健身。由于体育场馆健身客群来源庞杂,惠风体育公司按照要求不断完善网球中心复工准备、客流管控、现场管理等各个环节,除了张贴告示外,还实行门卫和网球前台二道关把关方式,真正把防控措施落实到每一个细节,妥善解决专属二维码系统不稳定带来的问题,安抚客人的不安情绪,积极配合公安部门,多次受到他们的表扬。

此外,针对特殊情况特殊案例,惠风体育公司专门研究应对方案,通过电脑登录专属码平台,发现不论手机扫码后是否成功显码,系统中都能实时显示红绿码状况。公司还安排网球中心于次日开始在前台使用电脑登录平台,实时接收、查验进入公司人员信息,此方法为专属码工作的升级版,已被区公安部门选为样板推广。

在有序开放的同时,鄞州网球中心还积极参与宁波市体育局的惠医活动,向医护人员推出免费优惠服务。

(通讯员 柴华艳)



植树添绿正当时

植树节当天,奉化区文旅体系统组织工作人员来到莼湖街道王夹岙村植树点,参加春季义务植树活动。通过此次植树造林活动,不仅提高了文旅体系统干部职工的环保意识,更增强了干部职工的凝聚力及团队合作精神。

通讯员 周力文/摄

“以小打大”的青春势力不简单 宁波首届网络国象赛大练兵

本报讯 为推进宁波市群众体育赛事活动线上、线下多元化发展,共同抗击疫情,也为了积极推动宁波市非奥项目运动的发展和竞技水平的提高,日前2020年“迎亚运·冠青杯”宁波市首届网络中国象棋赛圆满落幕。

据悉,本次比赛吸引了383人报名,分成人组和少儿A、B两组分别进行,各组录取前16名,除了奖金,获奖选手将额外每人获赠一次性医用口罩5个。值得一提的是,其中三位医护家属报名,活动结束后,主办方将向他们特别赠送纪念品。

徐宁儿是此次成人组第一个报

名的选手,她是年轻选手,但也已“久经沙场”。

此次比赛采用男女选手混合编组比赛的方式,徐宁儿遇到众多高手,不过她认为自己第一次经历“男女选手混打”,正是一次非常好的学习机会。“河界三分阔,智谋万丈深”,徐宁儿说自己作为一名即将上岗的幼儿教师,将来一定会把象棋内涵教给孩子们。

此外,奉化棋手马再平,也表现突出以5胜3和战绩荣获成人组冠军,这是马再平继奉化首届网络中国象棋比赛获得亚军后又一辉煌战绩。

在这次比赛中,还有四名小朋友

参加了成人组较量,成为一大亮点。2009年出生的小将吴宜翰就是其中之一,他取得2胜1和1负的成绩。

吴宜翰不是第一次参加成人组较量,去年第四届磐安伟业杯全国象棋公开赛上,他就参加了成人组比赛,当时排名第36位。他是当下宁波市象棋小将中的佼佼者,在省级和全国比赛中屡获佳绩。

所谓英雄出少年,此次除了吴宜翰之外,还有3名小将报名参加成人组较量,分别是陈许皓轩、杨雅惠、陈禹安,这3名小将也都曾在各类棋类比赛中获得优异成绩。(通讯员 周力 咏体轩)



短消息

@慈溪

本报讯 近日,慈溪市围棋协会、象棋协会组织开展棋类线上“弈友杯”慈溪市首届围棋网络小棋王赛测试赛、“群英气体杯”慈溪市首届网络象棋棋王赛、围棋文化暖心公益行、围棋象棋启蒙微课堂等10余个线上活动,参加活动人次达3000余人。(通讯员 严龙)

@镇海

本报讯 新冠肺炎疫情防控期间,镇海区骆驼中学自行车队不出门、不集中,居家开展训练,保持良好的体能和竞技状态,做到防控、训练两不误。通过教练员送器材到队员家和家长来学校拿器材的方式,确保每一位运动员身边有器材可用,有器材可训。同时教练组对所有运动员实行统一作息制度,统一训练安排,通过微信、QQ等网络平台开展视频网训。(通讯员 朱恒)

征集公益健身口号 花式深蹲挑战“晒” “一人一技”第三季即将扬帆起航

本报讯 3月21日,第三季“一人一技”全民健身公益技能培训启动仪式即将举行。

为进一步提高“一人一技”品牌影响力和号召力,本次活动面向社会公开征集口号,广大参赛者可以识别点击进入“一人一技”小程序,在首页“口号征集”处填写并提交信息。征集时间为即日起至3月20日14:00。

于此同时,今年,“一人一技”体

育健身平台通过线上线下相结合形式,推出一系列健身活动,通过居家健身“云”运动,助力打造市民群众健康“宅生活”。“一人一技”平台推出花式深蹲挑战“晒”,不限地区不限年龄不限性别,全民健身,人人参与,只要拍下自己深蹲锻炼的图片,“一人一技”小程序中上传即可参赛。当然挑战的前提是保证安全。参赛动作必须是深蹲标准姿势,腰背保持直线,

髌关节低于膝关节,腿与地面平行或膝关节稍小于90度。

主办方将以网络投票的形式,评比出最受欢迎的花式深蹲。参赛选手成功上传清晰图片后即可分享投票,至3月28日晚上22:00截止投票。以票数量高低排名,前十名可获得丰厚奖励,具体排名以后台数据为准,3月30日将在一人一技平台公布结果。(通讯员 戴斌 王露露)