

绍兴越城部分学校昨日起恢复线下教学

温馨提示:返校后体育运动这样做

本报记者 李笑莹

近日,绍兴市突发较大规模疫情,受疫情影响,上虞区全区学校停课。经过疫情防控工作人员的努力和群众的积极配合,目前疫情形势已得到好转。日前,记者从越城区教体系统疫情防控工作指挥部了解到,除沥海中学、成章中学、皋埠中学、东湖中学以外的越城区其他中学初三年级学生从12月20日起,恢复线下教育教学,其它学校继续实施“停课不停学”。返校后,在做好疫情防控工作的前提下,学生们在参与室外体育运动中,有何需要注意的事项?

采取中小强度运动负荷 有氧运动项目为主

由于运动个体在身体素质上的不同,适宜的运动强度能提高普通运动个体的身体素质,而不适宜的运动强度,在体育锻炼中过大的运动强度和较长时间锻炼都有可能对身体造成伤害,甚至发生危险。绍兴市越城区锡麟中学校长刘建云,同时也是该校体育老师,他表示,锻炼时应采取中小强度的运动负荷(心率120次/min左右),切勿进行长时间、大运动量、大强度的运动。“返校初期,考虑到疫情可能造成的学生运动机能下降,因此体育课会合理控制运动负荷,以中小强度的有氧运动为主;随着学生体能恢复,在做好评估的基础上循序渐进地提高运动强度和增加运动负荷。”

“目前返校的只有初三的学生,我们有4个体育老师进行教学,通过定点定位的方式给同学们和老师划分专属的锻炼场地,不同的进出线路,对不同的班级在

进行体育锻炼时进行空间隔离,并且以学生们个人自主练习为主,教师辅助训练,以此做好学生们返校后体育锻炼的疫情防控工作。”刘建云说。

在运动方式的选择上,同场运动时尽量不参加有身体对抗的激烈运动项目。坚决避免过早开展高强度、易集中、接触式的运动项目,如中长跑、同场竞技的球类比赛、大强度力量练习等。刘建云也提醒大家,同学们返校后尽量不要想着约上好朋友进行打篮球、踢足球这样的运动,如果想要进行适度锻炼,还是多在校内慢跑比较好。

此外,还要合理安排锻炼时间,单次运动时间控制在20-40分钟,并注意自身状态,如出现不适应立即停止运动。运动场所以户外空旷的场地为主,尽量不在室内等相对封闭的环境进行锻炼,如在室内锻炼必须保持开窗通风。

实时关注自身状态 做好运动防护

在学校进行户外运动时,还需要做好自己身体状态的监控,如果在运动过程中出现频繁咳嗽、喘气、胸闷和呼吸困难,应减少运动量或停止继续运动;一旦出现恶心、心悸、头晕等症状应立即停止运动,在通风处休息,严重者寻求周边同学帮助或拨打120等进行急救。在锻炼时发现周边同学不适

时应及时采取相应的急救措施如心肺复苏、固定、包扎等措施,防治第二次伤害事件的发生。

需要注意的是,同学们在非运动期间应尽量佩戴口罩,做好防护。在空旷户外场地运动期间一定不要佩戴有阻碍呼吸的口罩;另外还需要及时补充水分,适当补充能量,严防运动中低血糖发生昏厥。

此外,在学校户外场地进行运动时,需要做好运动前热身和运动后拉伸放松。“冬季气温低,人的心血管外周血管会收缩,肌肉打不开。所以如果不热身就运动,内脏没有被激活,容易发生运动心律失常等风险,所以冬季运动一定要做热身。而且冬季运动后身上会出汗,突然停止运动容易受凉感冒,结果锻炼不仅没有健身,抵抗力反而下降了,所以运动后的拉伸放松也千万不要忘记。”杭州力度健身资深教练厉志婷说。

返校后,疫情防控勿掉以轻心

本报综合报道

尽管有部分学校学生已经返校,恢复线下教育教学,但同学们在校仍需做好疫情防控,切不可掉以轻心。

1 每天打扫,每天动手,不留死角,彻底清扫宿舍,整理宿舍物品,确保宿舍物品摆放有序,干净整洁。



2 保持宿舍通风,确保宿舍空气流通和新鲜。避免与有呼吸道疾病症状(如发热、咳嗽或打喷嚏等)的人员密切接触。



3 保持良好的呼吸道卫生习惯。咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮住口鼻,咳嗽或打喷嚏后及时洗手,避免用手触摸眼睛、鼻或口。



4 进入宿舍时,立即使用肥皂或洗手液并用流动水洗手,不用污浊的毛巾擦手,双手接触呼吸道分泌物后(如打喷嚏后)应立即洗手。



5 注意营养、适量运动、保障充足睡眠;适当锻炼身体,提高自身免疫力。



6 宿舍成员不共用毛巾,保持家居、餐具清洁,勤晒衣被。



7 防控期间尽量不要外出,在校内活动需戴口罩。常备体温计、一次性口罩、消毒用品等物资。



8 吃饭不将就,荤素搭配,保证营养均衡。如果出现发热、乏力、干咳等症状,立即联系班主任和宿管老师,戴上口罩前往定点医院进行诊治。

