

2022 宁波民生实事破解群体健身难题

“甬有健身”，提升百姓健身幸福感

本报记者 张 莺

4月初,宁波鄞州区姜山镇陈家团村百姓健身房的故事出现在了央视《新闻直播间》。像这样的百姓健身房,宁波已建成233家,在2022年还将建设85个。

在今年宁波市10件民生实事项目中,“甬有健身”行动位列其中。具体为:2022年,全市将建设百姓健身房85个,社区多功能运动场30个,村级全民健身广场13个,体育公园(体育设施进公园)10个(截至2021年底:全市有体育公园81个、百姓健身房236个、社区多功能运动场136个、全民健身广场45个)。开展体育技能公益培训,完成培训720万人次(含线上)。2022年底人均体育场地面积目标达到2.6平方米以上。

据宁波市体育局群体处相关负责人介绍,围绕民生实事工程,2022年将着力满足群众多元健身需求,优化体育公共服务体系。“宁波连续多年将群众身边体育设施建设纳入省、市政府民生实事项目,取得了较好的成效。去年,全市新建改建体育公园12个,新建百姓健身房和社区多功能运动场110个,新建足球场(含笼式)10个,共建成132个基层体育场地设施。新建基层体育场地设施新增面积约35万平方米,其中新建改建体育公园新增面积约30万平方米。”

“通过建设经济适用、覆盖广泛的基层体育场地设施,增加了人均

体育场地面积,提升了老百姓的幸福感。”该负责人介绍,下一步将加强体育设施建设,优化全民健身设施布局,9月底前实现区(县、市)特色体育场地设施规划全覆盖。以陈家团村为例,为了带动居民参加全民健身,把健身房开到百姓家门口,投入超过100万元,面积500平方米,并引进专业运营团队,居民平均每天只需一块钱就可以成为健身房的会员。陈家团村党支部书记陈力豪说,希望通过这样的平台,让村民“一元享健身”,充分发挥农村体育健身的阵地作用。

在疫情防控常态化的当下,绿轴体育公园、滨江体育公园、宁波欢乐海岸生态体育公园等城市运动新空间,已经成为市民休闲、运动、野营的网红打卡地。“我们也将着眼宁波实际,举办线上线下相结合、全社会参与、多项目覆盖、多层次联动的社区运动会。办好“一人一技”体育技能公益培训和全民健身大讲堂,线上线下培训不少于720万人次。”该负责人介绍,今年,将继续积极营造形成“处处可健身、天天能健身、人人会健身”的浓厚氛围,力争经常参加体育锻炼人数达42.6%以上,城乡居民体质合格率比例达94.2%以上。“下一步,我们将开展种类丰富、形式多样的体育健身活动,拓展体育培训、运动休闲、体育旅游等消费新空间。”

暖心！慈溪这群“爱心绣娘”钩织亚运会吉祥物送“大白”

最近,在慈溪市广益路与水晶街路口核酸采样点工作的医护人员收到一份特殊的礼物——3个用针线钩织而成的杭州亚运会吉祥物。

“这份礼物既精美,又暖心,我们都很喜欢。”白沙路街道社区卫生服务中心医护人员徐一群说,连日来,他们与社区工作者、志愿者等汇成抗疫合力,守护群众健康和社区安宁。

“大白”们收到的亚运会吉祥物手工艺品,由白沙路街道隆兴村“向阳花开”手工坊的巾帼志愿者精心钩织而成。该手工坊负责人杨晶晶说,亚运会吉祥物传递了自信、不畏挑战的精神,这与当前慈溪坚决打赢疫情歼灭战的决心相契合,“希望它们为奋斗在一线的防疫人员加油鼓劲。”

为了让防疫人员及时收到亚运

会吉祥物手工艺品,“向阳花开”手工坊巾帼志愿者从半个月前便开始做准备工作。“网上关于亚运吉祥物的钩针教学视频很少,我们都是照着图片慢慢摸索出来的。”巾帼志愿者孙巧意说,4月初以来,她们在群里交流学习相关针法,从生疏到熟练,现在3天内就能钩织出一个成品,“‘江南忆’中我最喜欢‘宸宸’,它机智勇敢、聪慧灵动、乐观向上、积极进取,展现了海纳百川的时代精神。”

截至目前,“向阳花开”手工坊巾帼志愿者已钩织完成20余个杭州亚运会吉祥物。除了一线防疫人员,她们还准备把这些手工艺品送给村社老人、孩子,传递亚运精神,让他们感受到社会大家庭的温暖。

(通讯员 陈章升 卢许佳 陈佳玲)

云健身,线上运动乐无穷

疫情当下为满足人民群众的健身需求,宁波各地开展了各类线上活动、健身教学,鼓励市民在防疫的同时,能够积极参与健身锻炼,提高自身免疫,当好自己的健康第一责任人。

市本级:倡议云健身

宁波市全民健身指导中心向市民发出“居家勤健身同心战疫情”倡议书,并通过微信公众号、“全民健身云课堂”“居家抗疫”等专题,陆续推出并将持续推送系列科学健身示范和指导视频,便于大家线上学习居家科学健身方法,提升健身锻炼效果。

镇海:停课不停训

近日,镇海区羽毛球协会联合橙星体育以“每天训练不少于1小时的基本要求不能断”为目标,开展羽毛球线上培训课。

本次线上课程包括羽毛球基础动作训练、体能训练两个内容,一节课时为45分钟。培训中,教练向小朋友们讲解了羽毛球相关基础知识,并示范了握拍、架拍、挥拍、发球、初级步伐等基础技术动作。在体能训练中,教练以训练孩子的核心力量为主,指导孩子们手脚配合,掌握脚踝力量,提高平衡性、协调性与脚步灵

敏性。

据了解,此次羽毛球培训课累计培训人数200余人次。线上培训大大提高了孩子们的学习兴趣与技术水平,也受到家长们的一致好评。“孩子很喜欢羽毛球,线上课程让孩子足不出户也能锻炼身体,因此我们一直坚持让孩子上培训课。”一位家长说。

余姚:锻炼不离线

“各位市民朋友你们好!欢迎大家来到‘云上余姚美好生活’体育技能公益培训云课堂,我是余姚市武术协会社会体育指导员殷永健,由我带领大家学习24式太极拳……”近日,2022余姚市体育技能公益培训云课堂录制工作在全市全民健身中心举行,殷永健等11人将在疫情期间云上为全民推广12项健身运动。

本次活动除了余姚市武术协会的两任国家级社会指导员外,还有来自余姚市经络健身操协会、健身气功协会、健身运动体育舞蹈协会、瑜伽协会的国家级体育指导员。他们在接到录制任务后,积极准备,把自己最拿手的太极拳、形意连环拳、健身舞等项目展示给大家,引领全市广大群众积极开展体育锻炼,增强体质,共同抗疫。

(通讯员 朱 恒 胡瑾中)



9岁“中国攀”

近日,江北区宁波大学附属学校三年级学生王沐易在广西洋朔完成国内高难度野外攀岩线路“中国攀”,9岁2个月的她成为中国完成5.14A难度线路的最年轻选手,也是中国第六位完成此难度野外攀岩线路的女性选手。

通讯员 戴斌



短消息

@奉化

本报讯 4月20日,奉化段“环浙步道”省级主线路桩、标距柱的安装工作正式启动。该建设将采用步道“2.0”智能化管理模式,与数字化系统深度绑定,使步道在规划、采集、建设及后期的运营维护都得到了技术的统一。每条线路的“二维码”不但包含了线路的简介、风格类型、各项指标数据,还提供了周边兴趣点、民宿、农家乐等信息。(通讯员 周 力)

@余姚

本报讯 4月19日,余姚市体育部门主要负责人带队赴市全民健身

中心进行场馆设施安全隐患排查。此次排查重点是市全民健身中心的游泳馆、羽毛球馆、健身馆。通过听汇报、实地查看,对部分体育设施存在的安全风险、场馆建筑结构安全、疏散通道、消防设施等关键部位作了督导检查。(通讯员 胡瑾中)

@宁海

本报讯 日前,宁海县第一职业中学体育场改造提升工程开工建设,项目改造面积23498平方米,概算总投资1949.98万元,计划建设期为12个月,建成后将大大改善宁海居民健身运动条件。(通讯员 宁 悌)