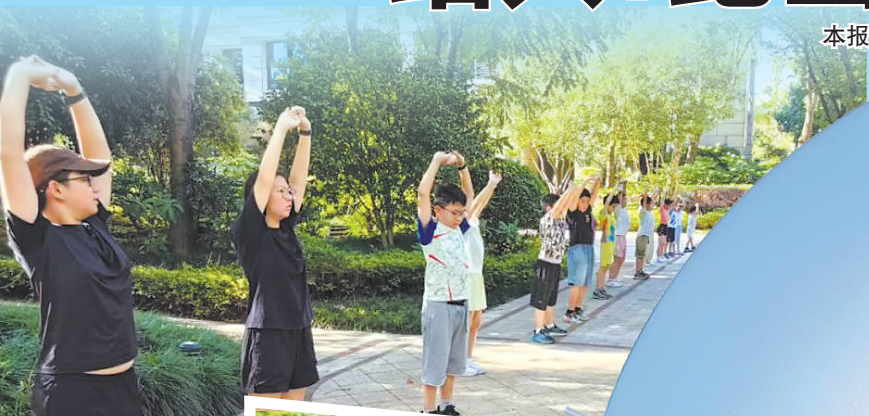


绍兴:跑出邻里新温度

本报记者 陆英健



灵芝街道外滩社区“海豚计划”公益训练营现场。

清晨7点的阳光还裹着树荫的凉意,绍兴不少小区的步道上已经传来整齐的脚步声与脆亮的口号声——“一二一,跟上脚步!”以往一到假期就窝在空调房里赖床、抱着电子产品打发时间的孩子们,如今纷纷换上运动服、穿上跑鞋,跟着社区与物业组织的公益队伍,迎着晨光在跑道上挥洒汗水,或是穿上泳装在泳池里逐浪嬉戏,运动成了这个夏天绍兴许多社区邻里间的新时尚。

晨哨叫醒暑假 运动活跃邻里

这个暑假,每天7点左右,迪荡街道颐东华庭物业保安王江准时赶到小区休闲步道,此时已有几名孩子在家长的带领下提前赶来。待10余名孩子到齐,完成左右拉伸、弓步压腿、活动关节等做完一连串热身,王江领着孩子们跑动起来。沿途,还设置了补水点。“今年参加的孩子年龄都偏小,考虑到他们的身体状况,我们跑一圈,约1.5公里。”王江说。

这场晨跑活动由五市门社区与绿城物业联合发起,已持续开展3年。每次活动持续一周时间,每天坚持打卡的孩子,将获得电动小风扇和笔筒等文创用品。物业相关工作人员表示,每到暑

期,孩子们的作息很容易失控,常常睡到日上三竿才起床,既错过了清晨最舒适的运动时段,也很难养成长期的运动习惯。团队的初衷,就是想帮假期里作息紊乱的孩子们调整状态、强健体魄。

活动办起来之后,原本互不相识的邻里慢慢熟络起来,住了好几年都没打过招呼的邻居,因为陪孩子参加训练营成了朋友,慢慢形成了“健康+社交+治理”的良性社区共同体。业主虞先生介绍,自己有两个小孩,大的上小学二年级,小的马上读一年级。“暑假里小区公益晨跑活动非常有意义,让孩子们改掉懒散作息并养成爱运动的好习惯。”

他说,起初跑步时,两个小孩都气喘吁吁,坚持一段时间以后,身体素质明显提升。

在灵芝街道,今年的暑期体育氛围更为浓厚。外滩社区五邻社联合绿城物业百合花园服务中心推出的“雏鹰计划”与“海豚计划”两大公益训练营,把往年零散的社区体育活动整合成了覆盖全年龄段的系统化暑期体育服务体系,围绕“体能提升、自救互救、生态守护、邻里结伴”四大方向分阶段推进,划分晨间、午后两类特色课程,面向辖区全体业主免费开放,报名通道刚上线一周,就吸引了近200名业主登记参与。

经验辐射周边 体育赋能社区共治

如今,两大公益训练营已经成了绍兴不少社区里小有名气的暑期体育特色品牌,示范效应不断向外延伸。

一个扎根社区的项目,为什么能实现影响力持续外扩?答案藏在不断沉淀的标准化运营经验里。运营团队梳理所有实践经验,形成完整操作手册:不同年龄段孩子适配的跑步里程、晨跑点必须配齐的补水应急物资、游泳课的全流程安全规范全写得明明白白。新的社区开展时不用摸着石头过河,很快就能把活动办起来,自然就能越走越远。

“运动不仅能帮助调整作息与强健体魄,同时通过适当的集体活动能打破邻里隔阂,构建健康+社交+治理的社区共同体。”五市门社区干部表示。

双营迭代打磨 影响持续外扩

这套广受好评的公益服务模式,并非今年一蹴而就,而是绿城物业在绍兴各社区一步步试点打磨出来的成果。去年7月,稽山街道禹陵社区联合绿城物业御香园服务中心推出了为期5天的“雏鹰计划”晨跑试点活动,当时就凭借轻松有趣的运动形式收获了不少家长的好评;同样在去年暑期,上虞祥生明月府小区把“雏鹰计划”升级成亲子晨跑模式,每天清晨6点半准时集合开跑,吸引了十余组家庭结伴参与。试点攒下的充足经验,让2026年的“雏鹰计划”完成了升级,课程固定在每天6点50分到7点45分的晨间时段,开设中长跑、拉伸训练、平衡训练、体能训练等课程,由该小区物业经理翟大威负责教学,他是

一名退役军人,精通各类体能训练,能给孩子们做运动指导,帮他们在运动中培养持之以恒的自律习惯。

作为公益项目,靠什么连续坚持这么久?相关工作人员给出了最实在的答案:能连着好几年不打折扣地办下来,全靠实打实的群众基础支撑。团队所有的课程内容、活动时间都不是拍脑袋定的,每一次试点结束,工作人员都会挨个找家长孩子聊想法,大家嫌晨跑时间太早,就往后微调适配多数家庭的作息;大家担心学游泳不安全,团队就提前半年对接持证教练、走完全部安全审批流程,把学员体检、专项保险等全安排妥当,把所有能想到的风险点都排除。

与侧重体能锻炼的“雏鹰计

划”形成互补的“海豚计划”起步得更早。2019年就有绍兴的小区开展相关活动。今年2月,越城区灵芝街道百合花园小区正式把“海豚计划”列入面向未成年业主子女的长期特色社区服务清单,明确将面向3-18周岁孩子提供免费游泳教学服务。历时近半年筹备,最终在7月下旬正式开营。“海豚计划”聘请专业教练授课,教孩子们游泳,同时讲解防溺水知识、水中自救和施救技巧。所有参训的小学员都提前体检,并购买专项保险,全部费用由物业承担。业主孙女士说,她家里一对双胞胎,通过公益活动不仅掌握了游泳本领,也渐渐喜欢上了其他运动项目;不仅增强体能,还学到了必要的应急技能。

