

司机之家的健身热 等单间隙挥几拍,排队洗车时扭两下

编者按:等车间隙扭腰拉伸的舒展、候单时骑上动感单车的放松……针对出租车、网约车司机长期久坐、肩颈腰腿劳损等普遍职业健康痛点,浙江多地将健身康养服务嵌入“司机之家”日常运营。一方方小空间正以接地气的方式,让奔波在路上的劳动者于碎片时间里“充满电”,用实实在在的体育设施与完善服务,托举起“司机”群体的归属感与幸福感。

从“刷手机”到“出出汗” 碎片化健身融入司机日常

本报记者 高玲玲



傍晚,杭州西站出租车司机之家的户外空地上,刚结束晚高峰的出租车司机陈师傅正挥动着羽毛球拍。汗水顺着鬓角滑落,他顾不上擦拭,眼睛紧盯来球,一个箭步上前,挥拍扣杀。“痛快!在车里窝了一整天,脖子都僵了,打上几拍浑身都松快了。”陈师傅喘着气笑道,脸上因运动泛起了红晕。

几步之外的健身器材区,网约车司机李师傅正把双手搭在扭腰器上缓缓转动。趁着等候洗车的空档,他习惯性地走过来活动筋骨。“以前等洗车就是刷手机,现在来扭两下、抻一抻,车洗干净了,人也‘充满电’了。”

长期久坐、肩颈酸痛、精神紧张——这是困扰广大网约车和出租车司机的职业健康问题。如今在杭州西站,这一难题正通过接地气的方式得到缓解。自2023年12月司机之家建成投用以来,站内服务持续升级:2024年4月增设户外健身区域,5月引入棋类娱乐设施,后续又相继新添了乒乓球台和羽毛球场地,逐步形成动静分区的休闲空间,让司机们在等单、洗车等碎片化时间里活动筋骨、放松心情。

走进司机之家,户外区域一派活力景象:健身器材整齐排列,乒乓球台和羽毛球场地虽不大却足够舒展,一旁的器材架上,哑铃、跳绳等小件健身工具按需取用。室

内则安静许多,象棋、军棋、五子棋摆放整齐,几位刚跑完单的司机围坐对弈,神情专注而惬意。

“建设司机之家的初心,就是让师傅们在繁忙工作之余能得到充分的放松和休息。”杭州西站管委会相关负责人说,前期调研发现,司机们在等乘客或等候洗车有较长空闲,而长时间开车后身体需要舒展,增设这些设施,就是为了让他们在等待的时候能动起来,玩起来。“后续我们会持续听取司机朋友的意见,看他们还希望增加什么设施或项目。只要场地条件允许,我们都会尽力添加。”管委会相关负责人介绍,计划通过线上问卷、现场留言等方式定期收集反馈,让服务动态更新、持续优化。管委会还建立了每日巡查维护机制,工作人员定时巡检场地和器材,一旦发现损坏或隐患立即安排维修,确保司机用得放心、练得安心。

司机之家除了为司机朋友提供健身场地外,还围绕司机的日常需求,打造了一套综合服务体系。餐饮上,设有平价食堂;车辆服务上,设有24小时免费自助洗车区;还通过智慧信息大屏实时显示旅客排队情况,帮助司机合理安排出车与休息时间,告别“盲等”。这些服务与健身设施一起,共同织成了一张关怀网,让每一位奔波在路上的司机,都能在这里歇歇脚、加加油。



从“有地方歇”到“歇得更舒坦” 服务跟着司机需求走

本报记者 洪漩

在海宁,依托党建引领新业态服务阵地建设,海宁市网约车行业党群服务中心也就是大家口中的“司机之家”,把一方小型健身空间搬进司机歇脚点。师傅们洗车、等候车辆检修的碎片空档,就能停下来抻一抻紧绷的身体,卸下满身疲惫。

这是嘉兴全市首个网约车行业党群服务中心,2024年底正式揭牌投用。中心内部划分业务办理、休憩补能、教育培训、议事活动等多个功能区域。负责人田景波告诉记者,在最初规划的时候,工作人员就留意到司机群体的现实难处:常年开车久坐,缺少活动放松的地方。于是把健身康养配套纳入整体方案。如今,这片小空间里,跑步机、综合训练运动器械、按摩椅一应俱全,还摆放着血压仪、体重秤等,向网约车司机免费开放。

“做服务,要看司机真正需要什么、用着方不方便。”中心的工作人员说道。“司机之家”一周七天均对外开放,开放时间为早上八点半到晚上六点。这里的车辆配套服务也很周全:提供场地和物料,司机可以自助洗车;设有维修点位,配备举升机和维修师傅,除补胎收取成本费之外,底盘检测、车况检查全部免费;饮用水、手机支架、充电线等便民物资随时供应。

健身区域自然而然融入师傅们跑单的日常间隙。每到午间,这里更是不少司机休整的首选地。洗车排队、候单歇脚的零碎时间,大家活动僵硬的腰肩腿脚,放松长时间开车紧绷的神经。

“我们跑网约车,平时抽不出时间运动。这里的健身设施做得实在。”司机何建飞深有感触,候单充电、停车休整的空档,随时都能过来舒展身体,缓解久坐

带来的疲惫,养足精神再上路接单。

有不少来自异乡的司机师傅感慨:“以前只觉得海宁是出来挣钱的地方,现在才感受到,这里也能安放我们的日常生活。”

“现在的设备挺好,要是能再增加一些拉背、推胸、练腿的器械就更好了。”司机陆海洪点赞的同时也提出了新的诉求。结合平日收集到的反馈,中心的健身配套还在持续迭代更新,计划添置动感单车、划船机,重点针对肩颈、腰背、腿部这些劳损高发部位补齐硬件,进一步优化健身场景,更加贴合网约车司机的身体状况与使用习惯。

除硬件不断提质之外,在海宁市交通运输局、市总工会牵头下,阵地还会不定期组织司机开展轻松的户外活动,环湖健步、江边骑行等活动。一件件小小的健身器材不只为司机群体提供了歇脚的去处,更实实在在提升了他们的归属感与幸福感。

