

关于举办庆工会成立 70 年教职工健康跑活动的通知

各部门工会：

为庆祝北师大工会成立 70 周年，推动年度教职工身心健康计划，倡导“爱国荣校，崇尚健康，为祖国健康工作 50 年”的精神，培养更多跑步爱好者和健康生活家，校工会举办“工会 70 年，欢乐健康跑”教职工跑步活动，现将有关安排通知如下：

一、**活动对象：**北京师范大学在职教职员工（应为工会会员）。

二、**活动方式：**跑友各自分散跑，不在线下聚集。70 天内完成达标跑量，计入部门工会总跑量，助力排行榜，赢得相应奖励。分为：

1. **Mini 跑（大众跑友）：**个人跑量 < 70 公里（每天 1 公里），个人跑量记入单位跑量，但无个人奖励。

2. **趣味跑（中阶跑友）：**70 公里 ≤ 个人跑量 < 500 公里，获得完成趣味跑纪念品。

3. **热血跑（高阶及大神跑友）：**个人跑量 ≥ 500 公里，且跑量前 70 名者获得完成热血跑奖品，70 名以外的获得趣味跑同款纪念品。

三、**活动安排：**

1. **动员热身阶段：**2020 年 7 月 18 日-7 月 31 日。

各部门工会做好健康跑活动的动员、建群、交流跑步经验等工作。明确一名领队，负责收集跑友报名、跑量统计信息，对接校工会。

7 月 22-26 日，参加活动的跑友向所在部门工会领队报送信息（单位、姓名、手机号、参加跑步类型，安全责任承诺书截图、见附件 1）。

7 月 30 日（周四）前，各部门工会领队汇总整理报名信息，填报统计表（见附件 2）、安全责任书截图打包，一并报送至校工会邮箱 xgh@bnu.edu.cn，电邮题目请注明：健康跑统计表+部门工会名。

2. **跑步进行阶段：**

计算跑量有效时段为：2020 年 8 月 1 日 00:00-10 月 9 日 23:59，

共计 70 天。

3. 报送跑量阶段：

跑友按月完成跑步，手机截图保存共计 3 张月度跑量照片（9 月 1 日记录 8 月跑量，10 月 1 日记录 9 月跑量，10 月 10 日记录 10 月跑量），于 10 月 10 日将个人跑量总数（单位：公里）和 3 张截图，一并报给部门工会领队。

各部门工会领队整理数据，于 2020 年 10 月 15 日下午 5 点前，通过电邮报送至校工会。逾期未报，视为成绩无效。

校工会统计跑量数据，向总跑量位列前茅的部门工会颁发优秀组织奖，向达标的跑友通过部门工会发放纪念品或奖品。

四、活动要求

1. 健康跑是一项较长距离的运动，跑友可根据自己的身体状况，自愿选择是否参加。有心脏病、高血压、血糖过高或过低的糖尿病，或其他不适合运动的疾病患者，不宜参加跑步。所有跑友须签订运动安全责任承诺书，方可参加活动。参加健康跑活动者，默认同意安全责任承诺书各项条款（责任书须签署本人和紧急联系人姓名、手机）。

2. “人身安全无小事”，请在跑前告知家人或亲友自己的跑步路线，做好充分的跑前热身、跑后拉伸，避免意外受伤。切忌追求跑量，或强求配速。如遇身体不适，请及时停止行进，在路旁休息，及时联系家人、朋友等。造成人身健康安全问题的，责任由参加者本人承担。

3. 跑友须在遵守当地新冠肺炎疫情防控相关规定的前提下进行跑步活动。跑步地点不限，建议在道路平坦、光线照明良好的户外跑步（公园、操场、街道等），或在室内跑步机参加活动。夏季天气炎热，请做好防晒保护，选择晨跑或夜跑，穿着合适运动服装、运动鞋，带上饮用水、补给食物等。

4. 跑友应使用能够按月统计跑量的计步器，推荐使用“Keep” App 或运动手表、手环记录跑步轨迹。及时保存信息，按时报送数据。

5. 请各部门工会做好动员，及时报送新闻稿，各领队认真组织，及时报送统计表。如跑友发生重大意外伤害，校工会将取消所在部门工会获得优秀组织奖资格。

6. 请全体跑友关注“北师大工会微公号”工会动态-通知公告和新闻动态栏目，查阅健康跑各项通知和新闻报道。

愿大家在保障安全的前提下，度过美好的运动时光。

联系人：王 远 58802823 13681494416（微信同号）

刘玉娟 58805174 18810267863（微信同号）

电 邮：xgh@bnu.edu.cn

附件：

1. “工会 70 年、欢乐健康跑”自愿参加安全责任承诺书
2. 健康跑报名统计表（部门工会用）



北京師範大學
BEIJING NORMAL UNIVERSITY

欢迎关注北师大工会微公号
投稿邮箱：xgh@bnu.edu.cn

教工之家



北京师范大学工会

2020年7月17日