

关于举办 2018 年教职工健康长走活动的通知

各部门工会：

金秋时节，丹桂飘香，秋风送爽，校工会举办 2018 年教职工健康长走活动。希望更多的教职工会员携家人健康长走、愉悦身心、幸福生活。现将具体事宜通知如下：

一、活动主题

“热爱自然、崇尚健康”。

二、活动时间

2018 年 10 月 27 日（周六）9:00-11:30。

三、活动安排

1. 活动地点：奥林匹克森林公园南园，5 公里乐跑健身道。

2. 长走路线：

起点站：奥森南园西门往东，廉洁办奥运雕塑（9 点启动仪式）；

第一站：乐跑健身道台阶瀑布桥站；

第二站：乐跑健身道南园北门站（北门电瓶车售票处旁）；

终点站：廉洁办奥运雕塑（同起点）。

3. 活动要求：

参加者须持本人活动护照在起点站盖章后，逆时针方向沿着红色塑胶健身道行进，途径第一站点、第二站点分别盖章，最后返回终点站，缴纳护照。集齐三枚章者视为有效，盖章不齐或代人盖章者均为无效。活动当天 10:00 之前教职工可随到随参加，11:30 活动结束。

四、报名要求及奖励

1. 参加长走活动的教职工须为工会会员，以部门工会为单位报名。长走是一项较长距离的运动，本次长走距离 5 公里，走完全程约 1.5 小时，参加者应身体健康，量力而行。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，不宜参加长走活动。

2. 各部门工会于 10 月 19 日（周五）上午 11 点前将报名表（附后）发至 bnugh@bnu.edu.cn。10 月 23 日（周二）上午 9:00-11:00 到校工会（原财经处 2 号院）209 办公室张志霖老师，领取报名教职工的长走活动护照，及时发放给教职工本人。

3. 校工会对护照上集满 2016-2018 年三年活动记录，以及完成本次活动者给予奖励。本次长走活动结束后，校工会将另行通知部门工会统一领取奖品。

五、温馨提示

1. 秋冬交替，温差大，易感冒，请关注天气变化，穿着合适衣服、运动鞋，自带装备、饮用水。奥森公园里设有饮料售卖机、卫生间。请及时清理食品饮料垃圾，自觉维护好园区环境卫生。

2. 长走非竞技性跑步，无需争先恐后。请在长走出发前做好充分热身，按规划路线行进，不走野路，不抄近道，不做“低头族”。

3. “人身安全无小事”，请务必注意本人和家属安全，避免意外受伤。如遇身体不适，请及时停止行进，在路旁休息，联系家人、同事或工会工作人员。造成人身健康安全问题，责任由参加者本人承担。

4. 奥森南园西门停车位紧张，建议乘坐公共交通出行，公交 510、81 路在奥林春天小区站下车。奥森网址 <http://www.bjofp.cn/yydh/>。祝愿大家度过美好的健走时光。

联系人：王 远 58802823，周静敏 58807869

电 邮：bnugh@bnu.edu.cn

校工会

2018 年 10 月 16 日

附件：

1. 2018 年长走活动报名表
2. 长走路线图及站点示意图

附件 1：北京师范大学 2018 年教职工健康长走活动报名表

单位名称：

联系人：

手机号：

序号	教职工姓名	工作证号	手机号	家庭成员人数
1				
2				
3				
4				
5				

附件 2. 长走路线图



起终点：廉洁办奥运 2008 雕塑（南园西门低碳馆旁）



第一站：乐跑健身道台阶瀑布桥站



第二站：乐跑健身道南园北门站（南园北门电瓶车售票处旁）

