

辽宁科技大学工会文件

科大工字（2020）11号

签发人：鲁焱

关于举办“徒步健身、制止浪费”教职工 秋季登山和徒步健身比赛活动的通知

各分工会：

为营造时尚、绿色、健康、向上的工作和生活风尚，宣传引导教职工制止餐饮浪费行为，缓解新冠疫情带给教职工的压力，丰富教职工文化体育活动，提高教职工身心健康素质，校工会决定于2020年10月12日至11月10日（历时30天）开展“徒步健身、制止浪费”教职工秋季登山和徒步健身比赛活动。本次登山和徒步健身比赛活动采取有组织集中登山锻炼和自由徒步健身比赛两种形式。请各分工会积极做好本单位教职工（工会会员）组织和动员工作，保证活动顺利进行。有关具体事项通知如下：

一、活动组织

主办单位：辽宁科技大学工会委员会

支持单位：辽宁科技大学体育部

辽宁科技大学团委

辽宁科技大学网络中心

协办单位：辽宁科技大学各二级分工会委员会

辽宁科技大学教职工（工会会员）登山协会

二、活动主题

徒步健身、制止浪费

三、活动方式及要求

(一) 组织集中登山锻炼

活动时间：10月13日（周二）至16日（周五）（各二级分工会自行安排）

活动地点：学校后山

登山路线：所在单位——世达广场——采石场——网球馆

参与人员：在职教职工（工会会员）

活动要求及提示：

1. 积极动员组织本单位教职工（工会会员）参加活动，各单位要在学校后山采石场附近设立服务接待处，为教职工提供全面、周到、细心服务并做好统计工作。

2. 加强宣传教育，提醒会员注意人身和财产安全，严禁吸烟，保护环境和卫生。

3. 制作宣传标语条幅，利用登山活动开展坚决制止餐饮浪费行为教育和宣传。

4. 凡参加此次登山活动者，每人发放纪念品1份。

(二) 自由徒步健身比赛

活动报名：10月12日起（活动期间均可报名）

活动时间：10月12日-11月10日（历时30天）

活动地点：地点不限，校内外均可，尽量选择视野开阔、无遮挡的户外安全地带，确保手机GPS信号良好及人身安全。

参与人员：在职教职工（工会会员）

参与方式：

1. 打开微信扫一扫，扫描下面“辽科大徒步走”二维码，点击“关注公众号”——“我的单位”——“我的步数”——“口令加入”——输入口令“098nc”——“选择分工会”——“姓名”——“电话”。



2. 活动进行期间均可报名，务必准确填写报名信息，报名后可查看个人成绩及排名。

3. 本活动使用“步数运动”微信小程序进行自主徒步锻炼，以活动期间内个人徒步的总步数进行评选颁奖。锻炼要求如下：①徒步时间为10月12日-11月20日；②每日步数达标要求：10000步以上；③对于每日徒步距离达不到10000步的数据将不予统计，排行榜以统计的数据为准。

活动奖项设置：

1. 冲榜能手：根据每周锻炼步数进行榜单统计，每周取参赛人数前50名发榜。从10月12日起开始统计（周一至周日），榜单每周统计发布1次，合计统计发布4次。累计2次上榜者，授予“冲榜能手”称号并给予奖励（活动期间，每人仅限1次获此奖励，多次满足获奖条件不重复奖励）。

2. 徒步完赛奖：整个活动期间内，坚持每日打卡，且每日完成10000步以上目标任务，视为完赛并发放纪念品。

3. 创意打卡奖：活动过程中，每名参与者可选择一幅有创意的轨迹截图或活动过程中的打卡照片进行投稿。校工会将组织专家评选出10

幅授予创意打卡奖。

投稿照片主题鲜明、色彩清晰、横向拍摄、大于 2M、JPG 格式、以“姓名+单位+作品名”命名；投稿邮件内容应包括参赛者姓名、单位、联系方式及 100 字以内的作品说明；投稿邮箱：lnkdgh5928181@163.com；投稿截止日期 11 月 10 日。

4. 组织奖：根据各分工会教职工的报名参与率、活动完成率和参与者获奖等情况，授予前 6 名的单位为“最佳组织奖”。

活动要求及提示：

1. 加强教职工健身和锻炼宣传，营造环境氛围，积极培养教职工徒步健身良好习惯。

2. 加强安全教育，注意保护人身和财产安全，注意爱护、保护环境和卫生。

3. 各分工会做好宣传动员、安全教育和服务工作，同时配合做好过程和结果成绩统计工作。制止成绩舞弊行为，经核实发现将取消成绩并予以通报。

4. 在活动期间，教职工应结合自身身体状况，不盲目攀比或挑战数据，避免在身体不适宜运动的情况下参加活动，避免人员聚集和去疫情中、高风险地区活动，避免运动损伤和危险活动。

5. 本次活动聘请 2 名学生志愿者，在使用“运动步数”小程序过程中遇到任何问题可以直接联系：郑思依 18841207431，王鑫哲 18342984793。

6. 未尽事宜由校工会负责解释。

