

# 伸伸腿 弯弯腰 一起来做工间操

## 地税局率先推广第九套广播体操

本报记者 侯书楠 实习生 邵金宏

如今,许多机关和企业都会为工作人员安排休息时间做工间操,然而就在众多单位还在做第八套广播体操时,威海市地税局已经积极推广普及第九套广播体操,成为威海市直机关单位的典范。

每天半小时的工间操让大家在工作之余享受健身的快乐。地税局通过安排丰富多彩的体育活动,不仅提高了职工的身体素质,也使职工养成了锻炼身体的好习惯。



▲地税局工作人员们集体做第九套广播体操。地税局供图

### 请专人教授工间操,还组织了培训班

2日,记者从市体育局了解到,在全市范围来看,市地税局的推广普及工作成为全市各单位和企业的典范,并考虑将他们的普及办法作为示范。市地税局基层工作科科长邵雷告诉记者,2011年底,根据市

政府印发的《威海市全民健身实施计划(2011-2015)》要求,地税局立即召开会议,确定在全市地税系统开展工间操活动,作为推广全民健身的主要活动。

今年2月春节一过,地税局就立即行动,联系市

老年体协两名会做第九套广播体操的工作人员对单位职工进行培训,并下发通知要求全市地税系统每天开展约半小时的工间操活动。“那会儿全省都还没做到普及推广呢,我们几经周折才找到会教第九套

广播体操的人。”邵雷说。

2月22日,地税局在市局文化中心举办全市地税系统第九套广播体操师资培训班,从全市地税系统挑选了三四十名职工接受培训,然后由他们再教给其他职工。



▲地税局在全市率先推广第九套广播体操。地税局供图

### 为提醒大家做操,手机电脑齐上阵

为了不耽误工作,地税局将做工间操的时间安排在每天上午10点至10点15分和下午3点至3点15分。工间操时长为4分27秒,半个小时可以保证大家做6遍操。别看只有半小时,如何让大家真正普及工间操却愁坏了工作人员。邵雷介绍说,刚开始局里采取挨个科室通知的办法组织大家做操,但并不是长久之

计,不仅耽误时间而且很难培养大家的积极性,经过研究测试喇叭、闹铃、呼唤等多种方法后,局里最终确定使用计算机内外网设置定时启动提醒功能。

这个软件的顺利运行同样颇费周折。邵雷告诉记者,作为保密性比较强的部门,地税局工作用的电脑防火墙性能很好,自动弹出的东西会被报

成病毒隔离掉。经过反复研究,终于找到了一个好办法:在每台电脑的操作系统内部设置一个定时器,将工间操的视频和任务与定时器连接起来,终于可以使电脑在设定的时间里启动提醒功能。经过大约三周的试验,软件运行良好,并且针对win7和XP两种系统,分别设置了相应的工间操提示程序操作说明。

除了用电脑程序提醒大家做工间操之外,地税局还要求每位职工在手机上设置闹铃提醒。邵雷一边介绍,一边向记者展示了他手机上设置的闹铃,分别在上午9点50和下午2点50设置提醒,如果第一遍闹铃响的时候工作很忙,可以跟着做第二遍工间操,这样可以防止一忙起工作来就忘了做操。



▲邵雷向记者展示手机上设置的闹铃。本报记者侯书楠摄



▲职工参加趣味运动会。地税局供图

### 改建文化中心,因地制宜开展体育运动

除组织职工做工间操外,地税局还为职工们举办丰富多彩的体育活动。由于缺少活动场地,地税局将原有的地下停车场改建为文化中心。文化中心建筑面积约700平方米,里面有乒乓球、羽毛球、台球等体育设施和跑步机、呼啦圈等健身器材,还有一片空地供职工做工间操使用。中午12点多,当记者走

进该文化中心时,有的职工正在打台球,还有的在跑步机上运动。

邵雷说,除国家法定节假日外,文化中心的开放时间非常宽裕,只要是休息时间就能来锻炼。“双休日的开放时间更长,从早上8点半一直持续到晚上8点半,长达12小时呢!”

不仅如此,地税局每年都组织工作人员参加市里

和省地税系统的各项体育活动,并多次取得好成绩。如市直机关羽毛球比赛的女子单打连获两届冠军;男子单打取得过一届第三、一届第二的好成绩;全省地税系统运动会铅球冠军、拔河亚军等。据粗略统计,每年地税局系统各级机关参加爬山、球类、运动会等各级各类体育活动平均有近20项次。此外,市局机关每年

都组织元旦趣味运动会、三八家庭文体活动、五四青年文体比赛、国庆体育竞技等体育活动。

邵雷坦言,通过丰富多彩的活动和工间操的开展,地税局的很多职工已经养成了锻炼身体的习惯,身体素质比以前提高了。“有的职工这半年成功减肥40多斤,着实让大家感受到健身带来的好处。”

### 链接 工间操

工间操以徒手体操动作为主,吸取了已颁布的八套广播体操的精华动作,融入艺术体操及现代健美操的基本舞步及造型,动作优美简捷,舒展大方,非常适合晨练及课间、工间健身项目在全社会进行普及、

推广。工间操倡导的是“快乐工作;健康生活”的理念。主要针对广大上班族工作繁忙、生活节奏快,较少参加体育锻炼的现状而创编。机关和企业中的工作人员每天在工作时间内抽出一段时间来集体做的体操。

### “2012年度威海市全民健身十佳评选活动”报名已结束

## 超过300家单位和个人报名参与

指定赞助商

中国工商银行

您身边的银行 可信懒的银行

电话银行: 95588 网址: www.icbc.com.cn

活动唯一指定酒店:

金海湾国际饭店

威海金海湾国际饭店 电话: 0631-5688777

本报威海6月18日讯(记者 侯书楠) 由威海市体育局、威海市直机关工委、威海市总工会、共青团威海市委、威海市妇女联合会、威海市教育局主办,本报协办,在全市范围联合开展的“2012年度威海市全民健身十佳评选活动”报名已经结束

束。本次报名十分热烈,超过300家单位、俱乐部和个人报名参与。对于有特色的单位及社会体育指导员等,本报将会做宣传报道。

本次全民健身十佳评选活动设置“2012年度全民健身十佳单位”、“2012年度全民健身十佳学校”、

“2012年度全民健身十佳俱乐部”、“2012年度全民健身十佳社会体育指导员”4个奖项。获奖单位和个人将颁发奖牌、证书和1000元奖金或等价物质奖励。全市机关、企事业单位、人民团体、体育俱乐部社会体育指导员及个人均在参评范围。

威海市体育局群体科科长周国强告诉记者,报名结束后,市体育局工作人员将开始对报名单位和个人进行挑选,于11月1日前确定候选集体(个人)名单,11月10日前在《齐鲁晚报·今日威海》刊登候选名单和选票。11月10日至11月25日接受市民投票,并于25日在公证人员公证下负责统计市民投票结果。获奖名单将与11月末在《齐鲁晚报·

今日威海》公布。

本次评选活动报名及资料报送地址:文化中路78—2号威海市体育局群体科。联系人:田三生。电话(传真):0631-5802737。电子邮箱:tian34511@163.com。

资料报送条件:各参评集体需于举办或参与健身活动结束后3日内将活动情况简介、影像资料等相关证明材料报市体育局。各参评集体和个人需于11月5日前将全年活动总结、影像资料、证明材料报市体育局。

12月上旬召开2012年度威海市全民健身十佳评选活动表彰大会,为获奖单位和个人颁发奖牌、证书和1000元奖金或等价物质奖励。至于其它未尽事宜将另行通知。

### 相关链接

#### “威海市全民健身十佳评选活动”参评条件:

(一)“2012年度全民健身十佳单位”。重视体育工作,曾被评为县级以上群体先进单位;拥有健全的全民健身规章制度;有专兼职人员负责体育设施建设、活动组织和健身知识宣传;每天有固定的活动时间且不少于30分钟;年开展全民健身活动2次以上。

(二)“2012年度全民健身十佳学校”。重视体育工作,有健全的体育教学设施;按教学大纲规定保障体育课时;保证师生每天1小时的锻炼时间;年举办大型体育活动2次以上;学校体育设施面向

社会开放。

(三)“2012年度全民健身十佳俱乐部”。接受各级体育行政管理部门的管理与监督,年审合格;有健全的规章制度,管理规范;财务状况良好;有固定的经营场所,经常开展全民健身活动;会员人数保持在500人以上。

(四)“2012年度全民健身十佳社会体育指导员”。持证1年以上的社会体育指导员;长期担任晨晚练站点、健身队伍或机关企事业单位健身工作负责人;业务指导水平在一定区域内具有较高的知名度和认可度;积极宣传全民健身知识,每年至少组织3次以上体育活动或比赛。