

2013年度“健身十佳”接受报名

4月26日截止报名,12月10日前公布最终名单

□见习记者 赵辉 报道

本报3月7日讯 2013年度威海市全民健身十佳评选活动已经启动,即日起至4月26日,想要参评的集体或个人,需要将报名表报送市体育局群体科。11月18日前确定候选集体及社会体育指导员。通过市民投票,本报将于12月10日前公布最终获奖名单。获奖单位和个人将颁发奖牌、证书和1000元奖金。目

前,已有不少集体、个人咨询报名情况。

本次活动由威海市体育局、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。本报将根据参评集体和个人工作计划随机跟踪采访,报道活动开展情况及取得的成绩。

本次全民健身十佳评选活动共设置4个奖项:2013年度全

民健身十佳单位、2013年度全民健身十佳学校、2013年度全民健身十佳社区、2013年度全民健身十佳社会体育指导员。

与2012年度全民健身十佳评选活动相比,本次活动新添全民健身十佳社区,取消全民健身十佳俱乐部。此外,参评集体及个人参评条件也比2012年度更加严格。

想要参评的集体和个人,须于4月26日前持报名表报名,所有集

体和个人同时报送报名电子版。电子版报名表到威海市体育局官方网站(www.weihaitiyu.gov.cn)下载。

根据要求,各参评集体须于举办或参与健身活动后2日内,将活动情况简介、影像资料等相关证明材料电子版报市体育局群体科。各参评集体和个人须于11月16日前将纸质版及的电子版的全年活动总结、影像资料、证明材料报市体育局群体科。

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。电子邮箱为tian34511@163.com。

主办方将于11月18日前确定候选集体(个人)名单,11月20日前在齐鲁晚报·今日威海刊登候选名单和选票。11月20日至12月5日接受市民投票,在公证人员公证下统计市民投票结果,获奖名单将于12月10日前在齐鲁晚报·今日威海公布。



7日,威海鲁缘太极拳俱乐部部分成员,走进竹岛办事处望岛社区,为大家表演功夫扇、东岳太极拳、陈氏太极拳等6个拳种。负责人杨振宇介绍,从本周六开始,俱乐部将在每周末派会员免费教授太极拳,为期3个月。本报见习记者 赵辉 摄影报道

●全民健身十佳评选参评条件

(一)2013年度全民健身十佳单位。全市机关、企事业单位,民间组织均可参评。重视体育工作,曾被评为县级以上(含)群体工作先进单位;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6次以上。

(二)2013年度全民健身十佳学校。全市幼儿园、小学、初中、高

中、中专及驻威高校均可参评。要求重视体育工作,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4次以上;学校体育设施面向社会开放。

(三)2013年度全民健身十佳社区。全市各城市社区均可参评。要求重视体育工作,有专项活动经费;有固定的健身场所,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45分钟,年开展综合性全民健身活动或单项群众体育比赛4次以上。

(四)2013年度全民健身十佳社会体育指导员。持证2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。

●全民健身小常识

□特约通讯员 田三生

健身在于持之以恒,“三天打渔,两天晒网”肯定不行。要把健身变为一种日常习惯,每周至少健身2到3次,最好能每天坚持有氧运动30分钟以上。

大多数人并不适合晨练,下午3点到晚上9点才是较理想的健身时段。由于代谢、血液黏度等原因,心脑血管疾病患者要尽量避免在清晨4点到上午10点间

健身。

从日常摄取的能量考虑,一个人每天通过运动消耗掉300千卡的能量比较适宜。正常人通过运动消耗100千卡能量,步行需40分钟左右,慢跑需20分钟左右,跳绳需13分钟左右,游泳需10分钟左右,跳舞25分钟左右。

能获得最佳健身效果并能确保安全的运动心率为个人最大心率的60%~85%,60岁以下的健康人为180减年龄数;60岁

以上的健康人为170减年龄数。

运动后不宜立即进食。运动时大量血液分布在运动系统,此时消化系统血液减少、胃肠蠕动减弱,即便停止了运动,立即进食会影响消化吸收,久而久之容易引起消化不良,慢性胃炎等肠胃疾病。若需进食,建议运动前1到2小时吃些高纤饼干、葡萄干或新鲜水果;运动中可适当补充水分和盐分;运动后一小时后可正常进食。