

关于开展 2022 年在宁直属高校“云健身”活动的通知

各在宁直属高校：

为学习宣传贯彻习近平总书记给中国冰雪健儿重要回信精神，积极响应《全民健身计划（2021-2025 年）》，激励广大高校教育工作者以饱满的政治热情和昂扬的精神风貌迎接党的二十大胜利召开，结合当前疫情防控形势，在宁直属高校教职工健身协会拟开展“喜迎二十大 健步向未来”云健身活动，现将有关事项通知如下：

一、活动主题

喜迎二十大 健步向未来

二、承办单位

在宁直属高校教职工健身协会

三、参与对象

在宁直属高校教职工（每所高校报名人数不超过 8 人）

四、活动时间

5 月 13 日(星期五)—5 月 25 日(星期三)期间任意时间段

五、活动内容

1. 活动以健身行为目的，慢跑或快走皆可。行进路线由参与人员在各自校园内自行拟定，请做好疫情期间的安全防护和雨天预案；
2. 参与者可使用任意运动软件进行实时记录，单次里程需达到 3 公里（限 1 小时内完成，以成绩截图显示的时间为准），鼓励参与人员在过程中发挥创意，根据活动主题精心设计路线；
3. 烦请联络人于 5 月 26 日(星期四)前，将成绩汇总表(详见附件 1)及遴选后的“最佳图形”（参考附件 2）1张打包发送至邮箱：

448611880@qq.com;

4. 各参与单位设联络人 1 名，负责联络协调活动各项事宜，在宁直属高校教职工健身协会（南京医科大学工会）联系人：马老师 86869067/13915990539。

六、参赛须知

参与者须身体健康，经常性参加跑步锻炼或训练，具体参见以下方面：

1. 患有高血压、糖尿病等不适合运动的疾病患者，不宜参加此活动；

2. 活动开始前务必做好充分的热身准备，避免剧烈运动造成意外伤害；

3. 过程中如出现身体不适或疲劳感，请参与者量力而行，必要时放弃比赛，以保证人身安全。

附件 1: 2022 年在宁直属高校“云健身”活动参与人员成绩汇总表

附件 2: 2022 年在宁直属高校“云健身”活动路线设计图示

在宁直属高校教职工健身协会

南京医科大学工会代

2022 年 5 月 12 日

附件 1：
2022 年在宁直属高校“云健身”活动参与人员成绩汇总表

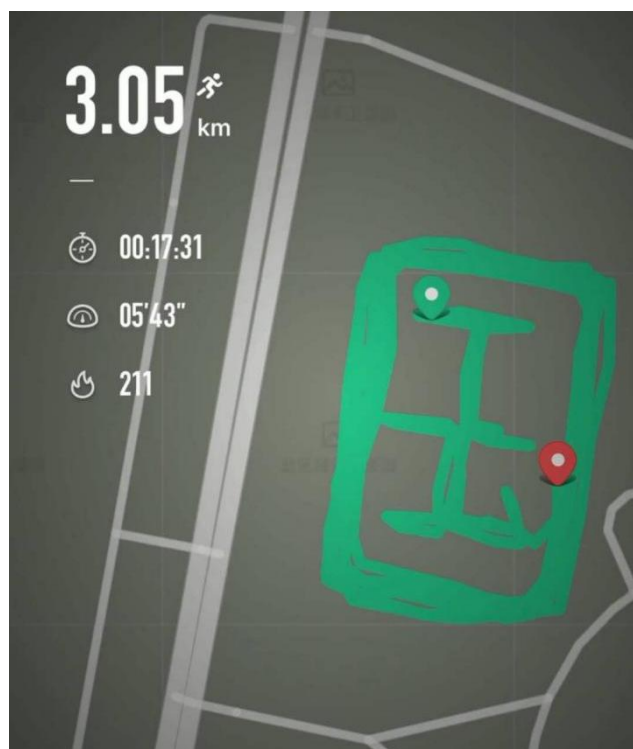
序号	单位名称	姓名	性别	完成公里数	所用时长	联络人	联系电话
1							
2							
.....							

附件 2:

2022 年在宁直属高校“云健身”活动路线设计图示



图示 1



图示 2