

线上线下科学指导、丰富健身菜单、推进智能化改造,嘉定多措并举——

构建高水平全民健身公共服务体系



①设在紫气东来体育公园智慧步道起点的步道互动大屏,有人脸识别功能,可显示用户的锻炼时长、步数、里程、速度、消耗卡路里等数据。

②上海市民体育公园于8月7日开放飞盘体验场,向公众提供限时免费体验的同时,还配有专业教练指导。

8月8日是第14个“全民健身日”。今年,嘉定区“全民健身日”活动围绕“喜迎二十大,运动促健康”主题,把“全民健身日”作为服务广大群众、动员全民健身的重要契机,免费开放部分体育场馆,并开展快递小哥主题线上运动会、全民健身知识线上竞答、云讲座等一系列活动,统筹抓好疫情防控和体育事业发展。

不仅如此,嘉定还以此为契机,多措并举构建高水平全民健身公共服务体系,通过线上线下科学指导、丰富健身菜单、推进公共体育设施智能化改造等,助力嘉定建设全球著名体育城市重要承载区,促进全民健身与全民健康深度融合。

撰稿 周玉林

摄影 周玉林 通讯员 黄柳



线上线下指导,让健身更科学

作为2022年嘉定区全民健身系列活动之一,区体育局全嘉健身云课堂“上班族颈肩痛运动疗法”于8月8日上线,旨在让市民科学健身,推动全民健身与全民健康深度融合。

“久坐又缺乏运动的工作及生活方式,使得慢性颈肩痛明显呈现低龄化趋势。颈肩痛也成为非致死性疾病导致寿命损失的首要‘杀手’……”云课堂上,上海体育科学研究所研究员、中国体育科学学会上海运动康复分会副主任檀志宗,结合生动案例,从颈肩痛概念、常见病因、防治措施和运动干预疗法4个方面,进行了深入浅出的讲解。

“身体慢慢往右,感觉到有拉扯感再停下。”除讲解理论知识外,檀志宗

还教授了适合上班族的颈肩操,帮助市民科学运动。

“忙于工作,忽视了自己的身体健康,最近常常觉得颈椎不舒服,这套运动疗法很适合我,简单易学,不到5分钟,就觉得肩颈放松许多。”通过檀志宗的讲座,职工王女士意识到了运动的重要性,她说,以后会多抽些时间,定期去健身房做些有氧运动。

接下来,区体育局还将开展2022年嘉定区园区职工颈肩痛健康干预活动,通过配备专业物理治疗专家以及人体运动科学专家常驻社群,以线上颈椎病医疗体操的教学带训以及健康管理为主要手段,为长期伏案工作并伴有颈肩痛症状的在职白领及时提供自我缓解颈肩痛的方法。“实时跟踪职

工的情况,一对一地帮助他们改善现状,最后形成系统的报告,在提高市民健康素养的同时,对之后的普及运动知识打下数据基础。”区体育局相关负责人表示。

除全嘉健身云课堂外,为扩大运动健身的覆盖面,有针对性地开展健身指导,区体育局从去年起还将“园区体育科学健身讲座进企业”系列活动列入“我为群众办实事”项目,辖区企业可根据自身需求,在各街镇文化体育服务中心进行课程点单,区体育局将免费送讲座上门。“我们邀请到市讲师团与嘉定开展常态化合作,让优质的科普讲座惠及更多市民。”区市民体质测定和运动健身指导中心工作人员顾谈冰说。

引入小众运动,丰富健身菜单

培养健康意识的同时,满足市民多元化的健身需求,让更多人愿意“动”起来,是区体育局一直努力的目标。记者从上海市民体育公园获悉,为积极迎合时下运动新潮流,公园于8月7日开放飞盘体验场,向公众提供限时免费体验的同时,还配有专业教练指导。

“盘、手腕、手臂要在一个角度上。”晚上7点,在市民体育公园的飞盘体验场上,前来体验的市民在教练的指导下,正学习如何正确握盘,以及抛掷飞盘的技巧。热身完毕后,大家两两一组,在绿茵场上抛出一道道弧线。

“第一次接触飞盘运动,感觉比一个人运动有意思,而且这里空间开阔,吹吹风,在运动中跟小伙伴们释放压力,还是很享受的。”市民郑女士笑着说。记者注意到,现场年轻女性运动者占比较高,且多是结伴而来。飞盘运动

教练徐孟凯介绍,适合女性团队在户外草坪的运动项目很少,“飞盘运动由于门槛低,社交性强、身体接触少、上手相对容易,自然有很多女生愿意参加。”

考虑到市民参与小众体育运动的需要,公园除将原有的11人制足球场改为两片飞盘体验场外,还开设棒球打击区及飞盘体验区,供市民免费体验。“足球场地有很多兼容性,加上这些当下比较火热的小众运动对场地要求不高,我们希望通过引入更多新项目来满足市民健身的多元化需求,同时也期待能借此吸引更多人加入全民健身的队伍中来。”上海市民体育公园工作人员介绍。

据悉,8月7日至9月25日为飞盘体验场试运营期,每周二至周日9:00—13:00可供市民免费体验。试运营阶段只接受现场预约体验,正式运营后可通过“上海市民体育公园”小程序预定。

目前,市民体育公园共有11人制

足球场18片、5人制足球场30片、3V3笼式足球场2片、橄榄球场2片、篮球场21片、网球场2片、棒球击球区2片及飞盘场地,集体育健身与生态园林于一体。工作人员介绍,接下来公园还将围绕飞盘、棒球等开展一系列活动和比赛,丰富市民游玩体验,“我们将同步推出露营、烧烤等休闲娱乐项目,让体育公园更加接地气、聚人气。”

此外,嘉定还引入了马术、攀岩、滑板、橄榄球等小众运动项目,丰富市民健身菜单。下半年,区体育局还将不断加大赛事供给,举办第二届“上海杯”象棋大师公开赛、CTCC中国汽车(场地)职业联赛、2022F1电竞中国冠军赛职业联赛等赛事活动,以多元时尚的健身活动,满足不同年龄、不同爱好的市民的健身需求。并通过这些赛事,一方面吸引带动更多市民加入到健身运动中,强健体魄愉悦身心,提升市民幸福感、获得感,另一方面以赛为媒、拓展外延、增加流量,持续提升嘉定城市活力。

数字化赋能,让运动更科学安全

全民健身离不开日益完善的公共体育设施和贴心的便民服务。近年来,区体育局依托数字化,积极推进公共体育设施智能化改造项目,旨在让市民的健身方式更智能、健身环境更优美、健身体验更贴心。

每晚7点,在嘉定体育场篮球场入口,前来运动的市民用“随申码”扫描“数字哨兵”后,不到30秒就实现无接触入场。“以前工作人员要扫描‘嘉定全民健身卡’,现在只需线上支付成功后,‘随申码’扫一下就能进场,方便又快捷。”市民孙先生说。

这一改变得益于“嘉定全民健身卡”的全新升级。8月起,“嘉定全民健身卡”的实体卡都可以转为电子卡,并连入“全嘉云动”小程序。市民在该小程序上就能完成区级公共体育场馆的线上预订、在线支付、入场管理、现场核销、线上开票的全流程。“过去,使用实体卡要定期在官网或线下进行充值,现在只要一部手机就可以全部搞定,很便捷。”市民邹先生介绍。

值得一提的是,区体育部门还在部分场馆实现“全嘉云动”和“随申码”的后台信息联动。“结合数字化转型和当下的疫情防控要求,让市民可以轻松实现‘一码健身’。”区体育局信息管理中心工作人员俞拯东介绍。

在方便市民健身、助力疫情防控的同时,嘉定还积极对运动设施进行

智慧化升级,帮助市民更科学地运动。在今年投用的紫气东来体育公园智慧步道上,“黑科技”无处不在,设置在起点的步道互动大屏就拥有着“智慧大脑”。“有人脸识别功能,我站在这,就会有临时ID在大屏上出现,接下来在步道上的锻炼时长、步数、里程、速度、消耗卡路里,包括排名也都会显示。”马陆镇文化体育服务中心副主任李于清介绍。

这些信息的“收集者”来自步道上设置的多功能立柱,它们可通过采集信息和运用算法分析行人的行动轨迹,同时结合大数据、人工智能等多种技术,对每位市民的运动情况作出科学分析和反馈。“我平时喜欢跟小姐妹来这里跑步,智慧步道会建议我跑多少步数,并分析身体情况,运动起来更科学了。”市民陈阿姨说。

考虑到在步道运动时可能会出现一些不确定因素,立柱同时具有SOS一键报警按钮和语音播报功能,以确保在第一时间发现并处理各种突发状况。“让大家运动更科学、更安全。”李于清说。

截至目前,嘉定区已有智能步道2条、智慧球场16处,其他智能化设施5处。接下来,区体育部门还将进一步扩大智能化设施改造范围,将“黑科技”带进长者运动健康之家,优化各年龄层市民的运动体验。