



焦作体育微信公众号

市体育局直属机关委员会通知要求

为打赢疫情防控阻击战凝聚强大体育力量

本报讯(记者孙军)生命重于泰山,疫情就是命令,防控就是责任。新冠肺炎疫情突如其来,焦作市体育系统闻令而动,积极贯彻落实中央和省、市委相关工作部署,全力以赴投入疫情防控阻击战,在这场没有硝烟的“战斗”中逆行而战,奋斗一线,以强烈的政治担当、深厚的为民情怀和严实的工作作风扛起了焦作体育人的“硬核”担当,为打赢疫情防控阻击战凝聚起强大的焦作体育力量。近日,市体育局直属机关委员会发出通知,要求体育系统全体党员践行初心使命、勇担使命,发扬敢于拼搏、

勇争一流的焦作体育精神,在疫情防控工作中充分发挥党员先锋模范作用,为保持社会稳定良好局面贡献体育力量。通知要求,讲政治顾大局。要认真贯彻落实中央、省委、市委关于新冠肺炎疫情防控的安排部署,讲政治、顾大局,增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”,主动扛起疫情防控政治责任,时刻牢记体育人的初心使命,以高度的政治自觉和责任担当,压实“四方责任”,落实落细疫情防控各项措施。要遵规守纪。当前,疫情防控是我们最紧迫的重大政治

任务,党员干部一定要时刻绷紧纪律规矩这根弦,讲政治规矩,守工作纪律,自觉与党中央保持高度一致,严格执行中央、省委、市委和局党组的决策部署,做到不造谣、不信谣、不传谣,不随意转发、不恶意指责,弘扬正气、抵制歪风、积极传播正能量。要带头严格落实疫情防控工作部署和政策要求,教育引导家人亲属规范作好各项防疫规定,加强个人防护,发现疫情主动报告、主动隔离、主动就诊。清明期间带头开展“云祭扫”,做到少流动、少接触、少聚集,非必要不离开焦作,不前往已有阳性感

染者报告的地区。通知还强调,要广泛宣传开展居家科学健身。结合项目特色积极开展线上体育活动,普及科学健身方法,带动更多人参与居家健身,养成科学健身习惯,继续探索并创新疫情防控常态化下全民健身和赛事活动的新举措、新模式。要注重发现、及时宣传疫情防控中涌现出的先进集体和个人。通知强调,万众一心,众志成城。在市委、市政府的坚强领导下,全市人民坚定信心、同舟共济、科学防治、精准施策,一定能取得疫情防控最后的胜利。

本报记者 孙军

“有杜书记在,我们古周城村好日子有奔头了!”孟州市槐树乡古周城村的村干部们一提到驻村第一书记杜观元都这样夸奖。2020年3月,杜观元受组织委派担任孟州市槐树乡古周城村第一书记。驻村以来,他时刻牢记自己的光荣使命,带领新一届村“两委”面临新任务、适应新形势,快速转变角色,在巩固脱贫攻坚成果、谋划乡村振兴、抗洪抢险、战胜疫情、服务群众等方面,以身作则,率先垂范,坚持想做事、能做事、敢做事、干成事,圆满完成了各项工作任务。现在的古周城村在一天天变化,村里的老百姓真切地感受到了党和政府的关怀、温暖。

深入群众心贴心

杜观元刚入村时,作为一名“外来人”,对村情了解不深,对民意掌握不全,要想当好一名合格的第一书记,就必须亲临其境、置身其中搞调研工作。于是,任职第一天他就马不停蹄开始入户走访。半个月下来,他走进了村里每一户村民家中,了解到村里每一个村民的想法,工作笔记记满了一本。每到一处,他都与村民坐在一起拉家常,宣传扶贫政策,积极主动为群众服务,办理小额贷款、低保手续,为务工群众提供就业信息等,经常工作到深夜。通过这样心贴心了解他们的真实想法、面对面倾听他们的生活苦乐,不知不觉中他从一名“外来人”变成了他们的“自己人”。村民对他的认可和接纳,让他在短时间内掌握了村情、户情,这为下一步工作开了个好头。

办好实事暖人心

没有无缘无故的爱和信任,百姓的信任和拥护是建立在他们为老百姓做了什么、付出了多少。为解决群众吃水困难的问题,杜观元多次跑乡政府、孟州市水利局,积极沟通协调,争取政策,最终争取上级资金1.8万元购置并安装了无塔供水罐,解决了群众吃水难问题。“城市能喝上纯净水,也要让咱农村百姓能喝上纯净水。”杜观元暗下决心,他多次赴相关部门沟通协调,最终为古周城村争取到了1.5万元的纯净水饮用设备,让群众在家喝上了纯净水。为解决群众的农田灌溉用水问题,杜观元积极争取相关政策,落实了投资70余万元的高水平农田建设项目——提灌站,今年5月份将建成投入使用,届时古周城村的群众灌溉用水问题将彻底解决。去年5月份,村民崔卫星因脑梗住院,杜观元自掏腰包,买了奶、水果等礼品到医院看望。他把群众当亲人,经常去孤寡老人周耀群家中打扫卫生,坚持每周给他送馍、送菜,节假日自己买米、面、油看望他,每周至少去看望两次。该村民家无围墙,院落脏乱差,为改善其居住环境,杜观元争取资金1.5万元,为其建起了围墙,修建了厕所,新铺了砖路,整洁了院落。去年夏季半夜降暴雨,杜观元心系老人安危,立即跑去老人家中,查看房屋损坏情况,直到风雨渐停,房屋没有任何损坏才放心离开。“村民最淳朴,你给他办一点好事,他们能记你一辈子!”杜观元常常想,第一书记是戴着党徽开展扶贫工作的,一言一行事关党的形象。正是通过办好这些看似鸡毛蒜皮的实事、小事,才赢得了群众对党和政府发自内心的满意。

发展产业得民心

发展产业,让老百姓的口袋鼓起来,是最直接、最有效、也是最持久的扶贫方式。为谋划古周城村的乡村振兴,进一步壮大农村集体经济,杜观元带领村“两委”积极想办法,找出路,充分利用村情,召开座谈会,采取“请进来、走出去”的方法,谋划实施乡村振兴。“我们在这里投资兴业,杜书记想的比我们多,比我们自己还操心。”在该村投资的孟州鑫宏农业种植有限公司投资商韩东亮说。为学习先进经验,杜观元带领驻村工作队与古周城村“两委”及孟州鑫宏农业种植有限公司负责人到武陟县嘉应观乡二铺营村,就现代农业、旅游发展、党的建设进行现场观摩,学习了先进经验,为古周城村实施乡村振兴战略提供思路和途径。目前,孟州鑫宏农业种植有限公司在古周城村承租土地3公顷,投资70余万元,每年带动脱贫户打工收入5万余元。去年,他们通过开展“旅游包车+农业采摘+休闲观光”模式,全年营收15万元。“随着高端水果逐年挂果,沙棘种植逐步扩大,以及旅游业的逐步发展,古周城村必将在乡村振兴的大道上结出丰硕的果实。”杜观元对该村的未来充满信心。

抗疫时刻,体育不能缺席

□王水涛

3月18日,突如其来的疫情侵袭了春景正浓的宁城大地。为坚决阻断疫情扩散蔓延,确保人民群众身体健康和生命安全,我市果断按下“暂停键”,人员限制流动、车辆限制流动、场所限制营业……我市大街小巷、公园游园、运动场馆没有了往日的热闹,人们或居家抗疫,或奔赴抗疫一线,在抗疫关键时刻,每个领域,每个深爱焦作的怀川儿女都不能缺席这场驱除病魔的战斗。

抗疫时刻,体育人不能缺席。疫情管控期间,我市党政机关、企事业单位实行弹性工作制,但这并不意味着可以给自己放个假,而是要更加高效地完成各项工作任务。我市广大体育人在安排好个人工作的同时,积极响应号召,社区防控卡点、核酸检测现场都有他们的身影,他们用自己的实际行动诠释了体育人的担当和奉献。

抗疫时刻,体育运动不能缺席。经过多轮疫情,越来越多的人意识到运动对于提高免疫力、抵抗病毒至关重要,但按照疫情管控要求,公园、体育场馆纷纷关闭,很多运动爱好者没了运动的场地,这时候居家健身是一个不错的选择,同样能够起到强身健体的作用。为了让更多的人能够居家健身,市体育局组织我市优秀教练员、运动达人录制健身视频,公开发布至报纸、网络等媒体,免费指导大家合理科学健身,“宅”在家的我们不妨抓住这段居家时间,用这些简单而高效的动作,让我们变得更健康、更强壮,以抵抗无孔不入的病毒。

抗疫时刻,体育精神不能缺席。人无精神则不立,尤其是近期疫情防控形势严峻复杂,加之管控措施严格,很多人难免会形成不良情绪和心理压力,这时候精神的力量就更加凸显。体育锻炼不仅能够强健我们的体魄,还能提升我们的精气神,让我们变得更加阳光向上、积极乐观,这样的精神更有助于我们摆脱阴霾、战胜疫情。

疫情终消散,体育常相伴。相信通过战“疫”大考,经过磨砺的体育人将更加无所畏惧、奋勇拼搏,在工作岗位上创造更加优异的成绩;相信更多的人会把体育锻炼作为“必选项”,与运动健身“交朋友”,让体育锻炼成为抗击病魔的有力武器,让体育精神激励我们爬坡过坎,走得更高更远。



静待疫散云开 你我相约春天

本报记者 孙军

自3月18日市太极体育中心和市体育中心关闭所有室内场馆以来,近日,按照焦作市山阳区新冠肺炎疫情疫情防控指挥部办公室公告的要求,市太极体育中心和市体育中心严控人员聚集等现象,实现闭园管理,切实降低因人群聚集造成的疫情防控风险,防止疫情传播蔓延,保障群众生命健康安全。

- 图① 室外足球场已经封闭。
- 图② 工作人员进行消杀作业。
- 图③ 市太极体育中心内部道路被封闭。
- 图④ 疫情防控期间,空无一人的市太极体育中心室外区域。

(本组照片均由任生敏、马培元摄)

市体育运动学校:多措并举筑牢疫情防控网

本报讯(记者孙军)为加强新冠肺炎疫情防控,市体育运动学校认真落实中央、省、市部署,迅速行动,精准发力,采取多项有力措施,筑牢学校疫情防控网,全力保障广大师生身心健康和生命安全。

全封闭管理。疫情发生后,该校按照省、市有关部署,校领导带领部分教职工住校,严格封闭管理,不进不出,做到严格的物理隔离。其余教职工居家办公,每日随社区进行核酸检测、自我健康监测,没有接到通知不得返校。学校认真落实上级各项防疫指示精神要求,立即进

入应急状态,成立了全要素工作专班,启动联防联控机制,修订完善各项方案,健全应急指挥体系。目前,在校封控学生519人,封控教职工44人。

该校先后通过微信公众号、微信工作群、学生家长微信群、班级群等移动手段,发布《致焦作市体校学生家长的一封信》,在学校微信公众号发布相关文章,在校园及学生公寓门口张贴疫情防控条幅和海报,广泛宣传疫情相关信息,普及防控知识,教育引导广大师生、家长理性对待疫情,不轻视、不恐慌、不信谣、不传谣,把“珍惜生命和健康”

时刻铭记于心,积极参与新冠肺炎防疫。

全面转入线上教学。该校一律进行线上教学,避免人员流动造成交叉感染。各班主任、教练员迅速调整课程,每日进行线上教学,布置作业,学生每日进行打卡提交作业。自全市每日进行核酸检测以来,学校师生核酸检测覆盖率达100%。认真落实晨午晚检制度,对所有在校教职工和学生每日进行体温监测,密切关注师生健康状况,落实“四早”要求。

严格落实各项疫情防控措施。针对学生就餐,该校严格按

照“严加防控、封闭管理、苦练内功、增强实力”的训练思路,该校各运动队认真组织封闭期间训练工作,严密疫情监控,确保队伍安全。加大疫情防控知识的宣传教育力度,教育引导运动员切实增强疫情防范和自我保护意识,强化对自己负责、对他人负责的意识,保持良好的卫生习惯。运动员公寓值班人员按时到岗并严格履行值班管理责任,认真做好人员清查、宿舍巡查工作,深入了解队员身体情况,宣传疫情防控知识。目前,该校教学和训练工作运行良好。

加强锻炼 增强体质



徒手蹲

16次×4组
身体直立,双脚打开与肩同宽,脚尖一个十一点钟方向一个一点钟方向,膝关节朝脚尖方向打开;向下时吸气,大腿蹲至与地面保持平行,膝关节90度;向上时呼气,身体自然站立。



俯卧撑

16次×4组
俯卧直臂撑于垫子上,身体与地面保持平行,核心收紧,手臂与身体夹角为90度;向下时吸气,大臂与地面保持平行,肘关节低于肩关节;向上时呼气,胸大肌收缩。



弓步蹲

16次×4组
两腿前后分开站立,重心在两脚之间;向下时吸气,前侧腿膝关节为90度,后侧腿膝关节为90度,膝关节尽量贴近地面但不接触地面;还原时呼气,身体直立。



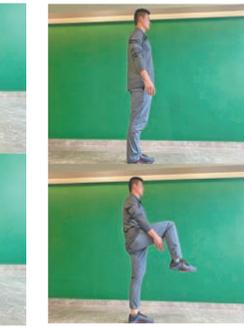
俯卧提膝

16次×4组
俯卧直臂撑于垫子上,手臂与身体的夹角为90度,身体平行于地面,核心收紧,侧看耳肩臀成一条直线;以右腿为例,提膝时呼气,腹部向内有明显收缩,膝关节尽量向腹部靠拢;还原时吸气,身体于地面平行,两腿交替进行。



蜘蛛爬

16次×4组
俯卧直臂撑于垫子上,手臂与身体夹角为90度,身体平行于地面,核心收紧,侧看耳肩臀成一条直线;以向左移动为例,吸气时左手向左边移动一大步同时右脚向左脚靠拢一大步,还原时呼气。



胯下击掌

26次×4组
身体直立,挺胸收腹,侧看耳肩臀成一条直线,以右腿为例,大腿膝关节抬至高于髋关节,手掌在胯下击掌,两腿交替进行;抬腿时呼气,还原时吸气。

教学示范:杨盛,国家射箭队体能教练、焦作市毛庆运动训练俱乐部教练。目前正带队备战2022亚运会。

图文制作:李一博,焦作市毛庆运动训练俱乐部教练、国家职业资格健身教练、焦作市优秀社会体育指导员。

推送单位:焦作市社会体育指导员协会、焦作市毛庆运动训练俱乐部、焦作睿健体育运动有限公司。



手机用户可微信扫描二维码,关注睿健体育,观看视频教程。