关注社区健身器材

社区场地开阔，有热心人或志愿者自发维护……都会为申请安装健身器材加分

安全使用8年，健身器材要更换

核心提示

□记者 李岚 肖姣姣 文/图

社区具备哪些条件，可以优先申请安装健身器材？如何正确使用健身器材，才能避免磨损？一旦社区健身器材坏了，该咋办？带着居民的这些问题，《洛阳晚报》记者采访了市体育局群体科相关负责人。

某小区健身器材上的二维码

1 健身器材使用8年要更换，报修可扫二维码

“小区健身器材标注的使用年限有的是4年，有的是6年，使用年限有统一规定吗？”不少居民致电本报咨询。

市体育局群体科工作人员说，2011年10月1日《室外健身器材的安全通用要求》即“新国标”施行后，对室外健身器材的生产工艺、结构、功能等做出更严格的规定，其中一条就是将健身器材的安全使用寿命统一提高为8年，8年到期后，受赠单位要主动拆除健身器材，消除安全隐患。此前，我市执行的相关标准存在健身器材种类不同，安全使用寿命也不同的状况。

她说，目前，我市城区基本实现社区健身器材全覆盖，一些社区健身器材已经或者即将达到安全使用年限。今年，市体育局计划在社区安装或更换130套健身器材，相关工作现已基本完成。

“每年，我们都会按计划安装、更换一批社区健身器材，居民若有需要，可以直接按流程申请。”该工作人员说，在健身器材进社区之前，市体育部门会与社区签订协议，明确受赠方负责健身器材的维护和管理。

“有的小区健身器材坏了，居民把报修电话打到了体育部门。”工作人员说，“新国标”施行后，所有新安装或更换的健身器材上都标注了维修服务电话和二维码，如果居民发现问题，直接用手机扫二维码就可以通过网络联系厂家报修；如果健身器材上没有二维码，居民则可要求社区根据协议联系相关单位。

2 符合这些条件，社区申请时更易“中标”

9月20日，本报A05版刊发的《社区满足啥条件，申建健身器材可优先》中，已经对社区需要满足的基础条件、选址等内容进行了说明。记者了解到，健身器材达到安全使用年限后，由社区或委托小区物业部门自行拆除，之后可向体育部门申请更换、安装新的健身器材。

具体的申请程序为：社区(行政村)居委会提出申请后，须经街道(乡镇)办事处同意，再经县(市)区体育部门核准，然后报市体育局确定；市体育局将根据各县(市)区年度需更新和新建数量，以及年度全民健身工作考评结果，对各县(市)区全民健身体育设施数量进行分配。各县(市)区体育部门上报申请安装地点后，市体育局将择优确定最终安装地点。

每年递交申请的社区那么多，体育部门如何筛选？工作人员说，体育部门在确定安装名单前，会先对申请方实地走访，重点对安装地点距离居民楼远近、周围环境等进行考察。同时，他们也看重居民对健身器材的爱护程度。若健身器材尽管已到了“退休年龄”，但因居民爱护没有较大损坏，且小区有热心人或志愿者自发维护，申请时这些会成为加分因素。

3 正确使用健身器材，避免磨损和意外伤害

日前，一些社区工作人员告诉记者，健身器材损坏和居民使用不当也有一定关系。

市体育局相关负责人提醒，居民要按照各类健身器材上标注的使用说明来使用健身器材，减少器材磨损，一旦发现器材出现螺丝、轴承松动及部分毁坏等情况，就不要再用了，以免产生二次磨损。另外，儿童应在大人看护下使用健身器材，避免发生意外。

根据此前的走访结果，记者整理了在社区深受居民欢迎、使用率较高的四种健身器材的使用方法和注意事项，便于您正确锻炼身体。

●太空漫步机

使用方法：双手握紧扶手，脚踏踏板，两脚匀速前后走动。

注意事项：太空漫步机主要用于增强下肢的活动能力，增强身体协调性和平衡能力。老年人由于肌肉老化，柔韧性较差，如果双腿摆动的幅度过大、速度过快的话，很容易拉伤。建议老年人摆腿的幅度在45度左右，频率最好为每次3秒至4秒。

●上肢牵引器

使用方法：双手分别握住两个手柄，左右交替，上下拉伸，上肢尽量伸直。

注意事项：上肢牵引器的主要功能是增强上肢灵活性，对拉伸肌肉和预防椎间盘突出有好处。手劲儿不够的老年人，最好不要进行这项运动。

●太极揉推器

使用方法：面向器材站立，双腿直立或呈马步，双手握压转轮手柄，向相同或相反方向转动。

注意事项：中老年人使用之前要充分活动肩、肘、腕、髋、膝等关节部位的肌肉，避免在锻炼中造成关节肌肉拉伤或扭伤。建议每次运动2组至4组，每组15个至30个动作。

●扭腰器

使用方法：双手握住扶手，站稳后向左、右转动身体。

注意事项：扭腰器主要是增强腰部肌肉的灵活性和柔韧性，使用时要抓好扶手，旋转的幅度和速度不要过大过快，防止扭伤。若锻炼者出现恶心等症状，应立即停止使用。

- 涧西区社区记者：李岚 电话15090169915
- 西工区社区记者：范瑞 电话18603797002
- 老城区、瀍河区社区记者：刘心 电话15136392287
- 洛龙区、高新区、吉利区社区记者：肖姣姣 电话13233790011

第五届社区文化行活动将落下帷幕

闭幕式后天举行，优秀“演艺之星”等奖项也会在现场颁发

□记者 李岚

21场精彩演出每周与您相约，陪伴您度过了一段快乐的时光。现在，晚报社区文化行活动要暂时和您说“再见”了。后天上午，2016年交通银行·洛阳晚报第五届社区文化行活动将举行闭幕式暨年度颁奖典礼。

9个月来，晚报社区文化行的工作人员每到一个社区，都会为居民们带去精彩的文艺节目，提供贴心的理财服务、专业的律师解答，受到了广泛好评。随着冬季到来，考虑到继续举行户外活动会让居民们受冻，第五届社区文化行活动将落下帷幕。在闭幕式暨年度颁奖典礼上，主办方将奉上一场精彩的演出，让大家一饱眼福。

在年度颁奖典礼上，在本届社区文化行活动中表现突出的单位和个人将依次登台，领取优秀组织奖、晚报十佳特约律师、优秀“演艺之星”等奖项。您想知道这些奖项的得主都是谁吗？欢迎到现场寻找答案。

活动时间：13日(周日)9点30分开始

活动地点：老城区青年宫广场

乘车路线：市区乘坐4路、9路、21路、56路、101路等公交车可到