

门口就是“健身房” 体育赛事常常有

更安全的健身器材、丰富的体育比赛和活动、方便快捷的参与模式，有效地激发了“全民健身”的活力



龙康社区的居民在文体广场上通过健身器材锻炼身体

□记者 郭秩铭 文/图

近日，在洛龙区龙康社区的文体广场上，老人们在健身器材上边锻炼身体边聊天，其乐融融。今年，我市将深入实施文化体育惠民工程列入重点民生实事，全市有130个社区（农村）免费安装或更换了健身器材，不少市民在家门口就能健身。今年，我市组织开展的103次群众体育活动及比赛，让更多市民锻炼了身体，享受了运动的乐趣。

回眸2016·话民生

说实事 看落实



1 门口免费“健身房”设备更新换代

龙康社区居民于红信今年74岁，由于平时坚持锻炼身体，所以看起来比不少同龄人年轻、精神。该社区建成时，文体广场配备了两组各12件健身器材，包含了漫步机、颈腰按摩器、肩部活动器、三人引体等。

“只要天气条件允许，我都会出去跑步，然后到文体广场用健身器材锻炼半个小时，活动活动筋骨，浑身舒坦。”于红信说，社区里像他这样的人有很多，无论是老人还是孩子，都喜欢来这里锻炼身体。

几年下来，社区文体广场上的健身器材越来越旧，有些原本固定在地上的健身器材已经有些摇晃，有些已经损坏无法正常使用，前来锻炼身体的人变少了。

“今年8月，市体育局为我们社区更换了全套新的健身器材，种类和之前的一样，但设计更人性化，比如之前的某些健身器材有

棱角，更换的都变成了圆角，更安全，用起来也更舒服。”于红信说，如今，社区文体广场又成了爱好运动的居民们的免费“健身房”。

今年，市体育局在全市安装、更换健身器材417处，其中在10月底前，完成了对全市130个社区（农村）安装或更换健身器材；为190处农民体育健身工程安装了健身器材；在我市公园、绿地安装、更换了健身器材。

教育广场 热线：65139977
洛阳理工附中东明校区
2017年高考艺术生文化课
冲刺班开始报名……
师资队伍强大、教学效果良好
严格的全日制封闭式管理
助您考入理想大学
详询：17719222229
校址：涧西区建设路96号

2 多彩赛事助他们在健身路上越跑越远

几年前，由于长时间伏案工作、缺乏锻炼，市民夏哲的身体状况越来越差，经常生病。在一次因颈椎问题住院后，夏哲下定决心，开始通过跑步锻炼身体。

“跑步是一项‘孤独’的运动，开始很难坚持，但坚持跑一段时间后，跑步就会成为一种生活习惯。”夏哲说，我市丰富的跑步比赛帮助他和不少人将跑步这项运动坚持了下来。

在比赛和活动中，夏哲与不少跑步爱好者成了朋友，渐渐形成了一个跑步爱好者的圈子。在这个圈子里，大家通过各类比赛、活动进行交流，相互鼓励，帮很多人迈过去了刚开始跑步的“痛苦期”。

现在，只要我市有与跑步相关的比赛、活动，夏哲基本上都会参加。今年，他参加了元旦长跑、宜阳半程马拉松赛、城市悦跑赛、古都夜跑等比赛和活动。“我想通过这些比赛和活动，带动更多人加入‘跑者’的行列，习惯这项简单却有效的锻炼方式。”夏哲说。

今年以来，市体育部门继续办好“全民健身日”和“全民健身月”活动，全年组织开展群众体育活动及比赛103次，超额完成了重点民生实事工作方案中的任务和目标。

3 探索新模式，激发“全民健身”活力

除了民生实事工作方案的完成，今年也是我市全面健身活动不断创新的一年。

以往，全市各项全民健身比赛、活动的开展，主要由市体育局群体科来主导、制定规程，在这种模式下，难以调动全市各体育协会的积极性。

今年，市体育局群体科改变了各类比赛、活动的组织形式，由“主导”变为“指导”，帮助各体育协会承办比赛或活动、制定规程，并鼓励他们开发商业赞助，极大地调动了全市各体育协会的积极性，各项全民健身比赛、活动的数量增加了，规模更大了。

以每年5月的“全民健身月”为例，在去年“全民健身月”期间，体育部门举办各类全民健身比赛、活动5项，约600名市民参与。在今年的“全民健身月”期间，体育部门举办各类比赛、活动12项，超过3000名市民参与。

此外，在全民健身比赛、活动的组织方面，市体育局还探索了“互联网+”的新模式，给市民提供更大、更方便的平台。通过微信平台 and 手机APP，市民可以报名参与多种赛事，也可以相约开展各类体育活动，市民的健身活动变得更加丰富多彩了。

图说
核心价值观

百花竞放日
圆梦中华时

富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善