

# 杭城职工版“第九套广播体操” 开发区总工会代表队荣获冠军

本报记者 陈素萍

上周四,位于东宁路501号的杭州市职工文化中心篮球馆内,由杭州市总工会、杭州市体育局联合主办的杭州市第八届职工运动会工间操(广播体操)比赛,正在这里举行。现场,来自杭州各区县(市)、开发区(集聚区)总工会和产业工会的24支代表队伍共300余名职工选手参加了比赛。

经过激烈比拼,最终,经济技术开发区总工会代表队以良好的精神风貌、整齐划一的步伐脱颖而出,荣获第一名。

## 24支参赛队伍,开发区总工会工间操队脱颖而出

“第九套广播体操,现在开始,原地踏步走,一二三四,五六七八,二二三四,五六七停。伸展运动,预备,起,一二……”伴着动感十足的乐曲,24支代表队按抽签顺序依次上场,在跳跃的音符中展示工间操练习成果。

只见各参赛队员统一着装、精神饱满,伸展、弯腰、踢腿、跳跃,每个动作都标准到位、刚健有力、姿态优美,体现出了很高的竞技水平。

杭州市总工会相关负责人介绍说:“这次比赛规模很大,非常顺利,我们通过这样的运动会,把职工们‘拉’到运动场上,让他们去享受运动的快乐。”

工间操比赛展示的就是韵律美、力量美和人体美。比赛现场,场上青春气息洋溢,场下观众们都不禁站起来跟着做起了广播操。

据介绍,推广工间操是杭州市总工会深入贯彻落实党的十九大精神,推动全民健身国家战略全面实施,引领职工健康生活方式,满足职工群众对美好生活的需要的重要举措。

此次比赛内容为国家体育总局颁布的第九套广播体操规定动作和音乐,比赛分预赛和决赛两个阶段进行。

在比赛前,参赛队员们就充分利用工余时间坚持训练了近两个月,赛场上以规范的动作、昂扬的精神状态表达出对健康生活的热爱、对运动的享受,充分展示出杭州市广大职工自信、自强的风采。

经过激烈比拼,杭州经济技术开发区总工会代表队以良好的精神风貌、整齐划一的步伐脱颖而出荣获第一名。



冠军队伍(身着绿衣)在比赛现场

## 赛前每天训练10多个小时,比赛换了3套衣服还全湿透

捧着冠军奖杯,杭州经开区总工会工间操队领队郑杰介绍了团队背后的努力:“我们是5月份接到比赛任务的,然后就开始选队员,5月底开始训练,3个月的时间里,队员的努力都很让我们感动。”郑杰告诉记者,区总工会工间操队的12名队员都是从中小学的体育老师中选出来的,七八月份是暑假,老师们原来都是放假的,但8月大家重新聚在一起集训,把一个月的假期都贡献给了训练。

有两名选手有健美操的基础,他们“兼职”当起了教练,文清小学的体育老师袁小燕就是其中一位。

比赛前的训练基本都安排在文清小学排舞厅里,有时候还去学校篮球场,袁小燕说:“队员们排练都很认真,一天训练最多要达到10来个小时,比上班的时间还要多,篮球场有时候空调

都没有,大家的衣服湿了又干,没有一个人抱怨的,都坚持着排练。”

说起排练秘诀,袁小燕透露,区总工会工间操队每次训练都会拍下视频,训练结束后通过分析视频找不足,全队还建了一个微信群,从早到晚讨论的都是训练,“工间操只有做标准了,才会有更好的健身效果。只有不断修正,反复排练,才能做到整齐划一。”

此外,为了做好万全的准备,工间操队特意定制了三套衣服,本想着看现场情况选定一套上场,哪知竟都用上了,袁小燕说:“开幕式一套、预赛一套、决赛一套,我们一天的比赛下来,换了3套衣服,每套衣服都是湿透的,他们坐的地方也都是汗水。”

正是因为有了这些付出,所以杭州经济技术开发区总工会广播工间操队的进步才会非常大,全队在比赛的时候显得特别“标准”。

## 工间操适合上班族日常锻炼,每天抽点时间练练能缓解疲劳

“比赛虽然结束了,但是健康的生活方式、积极向上的工作态度,已经留在了大家的心里。”袁小燕说,“对于比赛,大家都不曾想到能拿到第一名的好成绩,只是尽自己所能,想着上场去跳一场。”

袁小燕介绍说,工间操倡导的是“快乐工作、健康生活”的理念,主要针对广大上班族工作繁忙、生活节奏快、较少参加体育锻炼的现状而创编的,适合所有群体锻炼,特别是机关和企业的工作人员,即使没有宽敞的操场,也可以在

走廊上、办公室里、店门外组织员工开展运动,“场地没有局限性,职工们可以跟着视频学着跳,但动作请一定要做准确。”

“这次参加比赛的选手,市总工会还准备颁发‘推广员证书’,让选手们普及推广工间操,引领职工健康的生活方式。”郑杰说,当前社会工作节奏很快,职业病越来越年轻化,希望开发区职工们能每天抽出一点时间,集体做做工间操,能很好地缓解疲劳,提高工作效率。

## 你是护水达人吗? 快来分享你的故事

32条河道水质有所提升,且河道均已基本符合剿劣标准。前不久,国家黑臭水体整治环保专项行动督查小组,对开发区进行正式检查,全程未发现明显浑浊、黑臭等现象……这几年的治水工作取得的成效,与广大志愿者的参与分不开。宣传劝导、科普教育、参与河道两岸清洁行动……志愿者们纷纷踊跃加入。

为了发扬志愿服务精神,进一步推进开发区环境提升,开发区启动了“护水达人”评比活动。

这次活动,面向所有在开发区工作、生活或学习并热心治水工作的志愿者,征集护水事迹。具体来说,参赛志愿者要将护水事迹整理成1000字以内的文字材料,并交到开发区治水办。

申报“护水达人”,可以是个人,也可以是团体。不过,都要符合这些条件:遵纪守法,无违法及严重违规记录;为开发区“五水共治”工作付诸实际行动,并取得了实际效果。

即日起至9月7日下午5点,大家都可以将申报材料送至开发区治水办进行报名。

此次评比,最终将选出3名“护水达人”。获评者,除了获得证书与奖品外,还将被推荐参加杭州市“民间护水达人”评比。另外,此次评比,还设置了若干护水优秀奖,颁发获奖证书与纪念品。

本报记者 钱慧慧 通讯员 周辰