

北京市大学生体育协会

北京市大学生体育协会关于举办第八届首都高等学校徒步运动大会的通知

各会员单位：

由北京市大学生体育协会主办，中国石油大学（北京）承办，北京市大学生体育协会徒步分会执行的第八届首都高等学校徒步运动大会计划于2021年12月25日—12月31日在各个高校举行，现印发《第八届首都高等学校徒步运动大会规程》，请各单位认真做好参赛的各项准备工作，并严格按照竞赛规程执行。

以上，特此通知。

附件1：第八届首都高等学校徒步运动大会规程

附件2：乐动力使用说明手册

附件3：徒步大会防控告知



抄送：中国石油大学（北京）

附件 1:

第八届首都高等学校徒步运动大会竞赛规程

为落实中共中央、国务院《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》、《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》和《国家学生体质健康标准》文件要求，为进一步贯彻落实文件精神，引领全民健身新实践，充分发挥北京市高校阳光体育运动在丰富大学生体育健身生活、构建和谐社会、推进健康中国建设中的积极作用，引导大学生树立科学的健康观，形成珍视健康、热爱体育、崇尚运动、积极向上的良好氛围。北京市大学生体育协会决定举办第八届首都高等学校徒步运动大会。

一、主办单位

北京市大学生体育协会

二、承办单位

中国石油大学（北京）

三、执行单位

北京市大学生体育协会徒步分会，乐动力

三、竞赛时间

2021 年 12 月 25-12 月 31 日

四、竞赛地点

线上比赛：各学校操场或校园

五、报名方式和要求

1、以各学校为单位，凡在校正式注册的本科生、研究生，身体健康，有一定体育锻炼基础者以及本校教师均可报名参加比赛。

2、请各参赛单位为报名本次比赛所有参赛队员购买保险。

3、报名学校请于 12 月 23 日前联系张旭老师进行报名，联系电话：13124708470。

六、竞赛办法

1、本次比赛以户外活动的形式开展，用线上赛的方式完成，参赛人员以学校为单位于规定时间内在校园内进行长走，并使用乐动力（手机软件）累计长走步数，并通过在软件内的“第八届首都高等学校徒步运动大会”活动页面进行打卡统计。

2、本次比赛的完赛总步数为6万步，超过6万步后的步数不再进行统计。每名参赛人员每日的完赛步数上限为1万步，每日超过1万步后的步数不再进行统计。（1666步约等于1公里）

3、第八届首都高校徒步大会——乐动力软件使用方法见附件2。

七、奖励办法

团队奖评选：

1、按照各学校完成6万步人数多少排名评选出徒步铁人甲乙组一、二、三等团队奖（1—3名为一等奖、4—8名为二等奖、其余名次三等奖），按照各学校完成的总里数排名评选出甲乙组最佳组织奖。

2、最终完成6万步的同学，会获得本次活动的勋章和完赛证书。

注：所有参加本次活动师生要求以“真实姓名（真实所属学校全称）”为帐号昵称注册乐动力手机软件进行参赛，否则参赛成绩将无法被有效统计；比赛不作弊，诚信参赛，讲文明守纪律。否则取消该成绩。

八、参赛安全提示

（详情请见附件3）

九、如有其它问题，将另行通知。

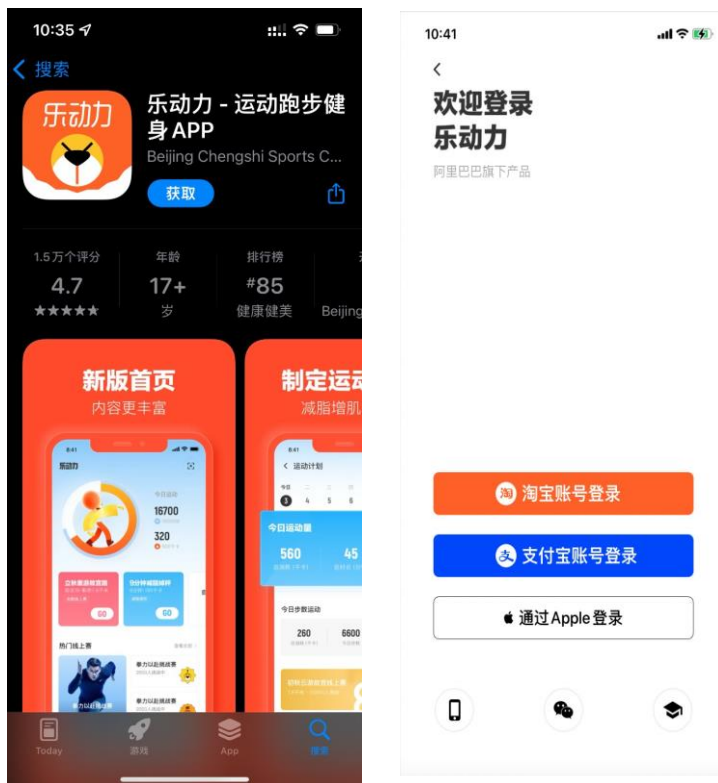
北京市大学生体育协会徒步分会

2021年12月16日

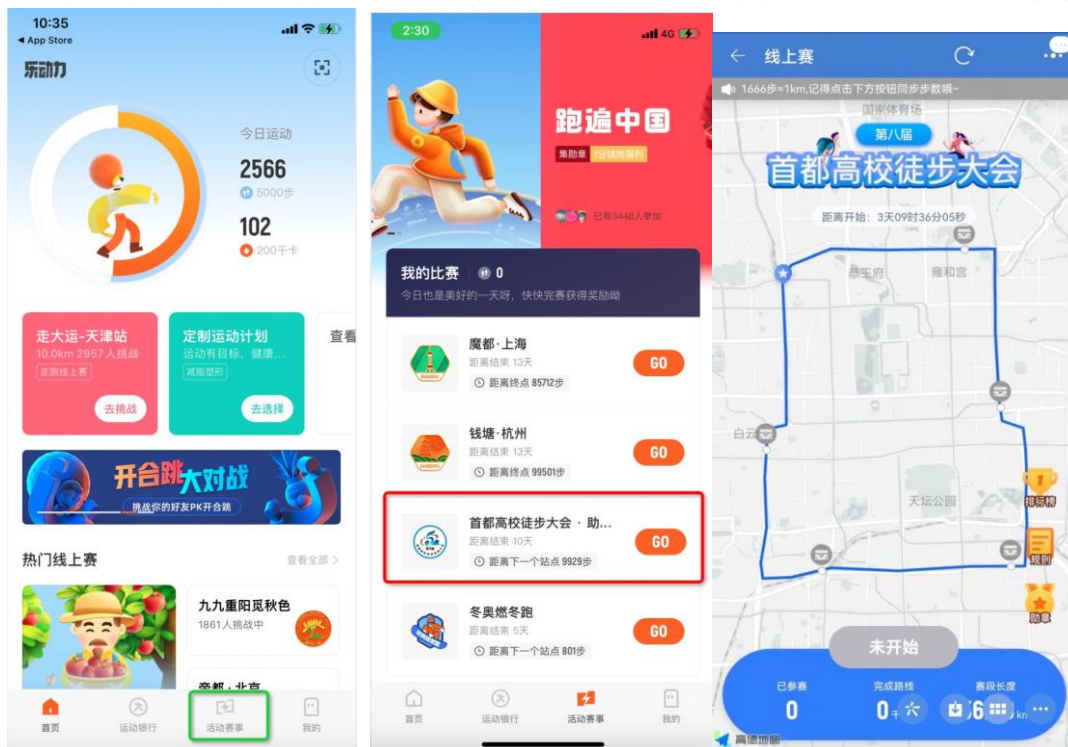
附件 2

第八届首都高等学校徒步大会——乐动力使用说明手册

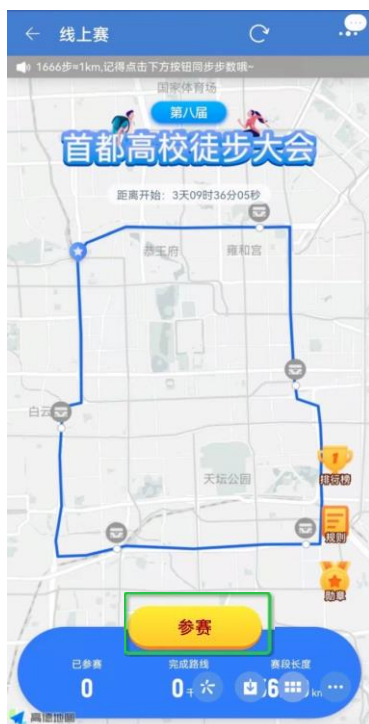
1、在 IOS 或者安卓系统的手机应用市场搜索乐动力并下载安装注册。



2、在乐动力首页底部点击“活动赛事”-在活动赛事页面-“首都高校徒步大会”



4、在12月22日零点后，在首都高校徒步大会页面点击“GO”即视为参赛。



5、注意事项：为了能够统计参赛用户及所代表学校的有效成绩（步数），参赛用户必须将用户昵称修改为真实姓名（真实学校全称），如：张三（中国石油大学），操作位置在软件首页底部“我的”页面内，具体操作图示如下。



附件 3：体育竞赛防控告知

第八届首都高等学校徒步大会竞赛防控及应急方案

根据各校《新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控专项工作方案和预案》，做好第七届徒步运动大会活动期间的安全管理工作，积极应对可能发生的各类突发事件，保障活动安全、有序、顺利的进行，确保参赛师生人身安全，制定本次活动防控方案。

一、工作原则

1、按照“密切监控、积极预防”的原则，坚持“统一指挥、快速响应、分级管理、责任到人”，做到早发现、早报告、早隔离、早治疗，采取坚决果断措施，有序、有力、有效地开展防控工作。

2、与宣传部、学工处、保卫处、校医院密切联系，加强沟通，加强部门间工作沟通与协同，坚持联防联控。

3、发挥体育多元功能。以比赛项目为抓手，与教学结合、榜样示范效应结合，促进广大学生提高健康意识，提升健康水平，健全人格，锻炼意志。

4、本着“科学健身、安全第一、因人而异、因地制宜”的参赛原则，积极组织，妥善参赛，体现首都高校学子的精神风貌。

二、具体实施方案

1、制定科学、可操的作性强徒步运动大会规程，编排科学合理的活动秩序册，提前召开协调会，安排各项工作。

2、活动地点涉及操场等，控制人数和间隔距离。

3、学生根据自身身体情况自愿参加比赛，运动员要穿着运动服和运动鞋，比赛前做好准备活动和个人安全防护。

三、组织过程

1、各参赛学校按照要求组织学生文明、安全观看及参加比赛，严禁学生在活动期间上有违大学生身心健康的行为。

2、学生视自身身体情况可随时终止自己的比赛，任何人不得阻拦；裁判员和工作人员应密切关注运动员身体情况，发现异常，可强制其停止比赛。

3、比赛期间，各校保卫处应加强巡视，严防寻衅滋事。

四、应急处理

1、比赛期间一旦发生突发性事件，安全工作领导小组成员需第一时间了解事件起因，分析事件态势，并采取有效措施控制事件发展，力求将损失降到最小。

2、比赛场地内出现摔伤等突发事件，首先由医务人员进行处置。处置有困难的，应根据伤情由值班车辆急送校医院或就近急送市区医院进行救治。

风险告知

为确保首都高校体育竞赛的安全、防止运动意外的发生，凡患以下疾病的学生不能参加体育竞赛活动。

1、凡有心脏疾患的。

2. 有其它慢性疾患的（高血压、糖尿病、结核、肝炎、肾病、内分泌疾病等）。

3. 进行过脏器移植的。

4. 术后恢复期。

以上未包含的不能参加体育竞赛的疾病。

注意事项

1、参加比赛前每天生活要规律，要保证充足的睡眠。一般睡眠时间 8 小时以上。

2、合理安排饮食，在比赛开始前 2 小时前完成最后一餐。

3、准备活动不仅可以使人的体温升高，使肌肉的粘滞性下降，而且加大了肌肉的柔韧性，避免了运动损伤的出现。一般不少于 20 分钟。

4、充分的赛前心理准备，可以增强运动员的自信心，消除各种心理障碍，从而形成最佳的心理状态，使身体的各项机能处于积极备战状态，创造出最佳的运动成绩。

5、拉伤韧带处置：应及时停止活动，以便减少创面出血，避免加重拉伤程度。应立即冷敷止血并迅速使用绷带包扎好受伤部位，预防肌肉肿胀，及时就医。

6、骨折处置：闭合性骨折的特点是伤口不明显，而开放性骨折的特点是骨头断裂的尖端穿过皮肤，在外部就能看到伤口。用消过毒的纱布对伤口做简单的包扎，固定受伤部位的关节。如果受伤者是脊柱骨折，就必须使用担架或者木板固定伤者，及时送到医院治疗，移动的过程中，不能移动伤者的头部，及时就医。

7、赛事现场医务保障组应该有明显的标识，提供紧急联系电话。大型赛事现场准备 120、999 急救车。

8、赛事如遇极端天气，如暴雨、雾霾、高温等主办方应有应急预案。

9、参赛单位应统一组织学生前往参赛，赛后须统一组织回校。疫情

防控

- 1、比赛实行网上报名。所有参与人员进行实名制管理，并且查验“北京健康宝”。
- 2、严格落实所有入场人员检测体温、信息登记措施，实行“绿码”准入制。未戴口罩和体温 37.3 以上者禁止入场。
- 3、除运动员处于比赛、裁判员处于场上执裁期间以外，所有人员进入比赛场馆须全程科学佩戴口罩，赛场内禁止饮食。
- 4、严格落实保持社交距离一米以上，在各区域安排引导员做好现场管理。
- 5、在比赛场馆各区域间隔就坐。如需就餐，实行分餐制，就餐期间禁止交谈。

北京市大学生体育协会

2021年12月12日