

共青团重庆大学委员会

关于开展第四届“健康人生”志愿服务活动的通知

各二级团组织、各学生社团：

为响应十九大报告中提到关于“广泛开展全民健身活动，加快体育强国建设”的号召，营造校园全民健身氛围、组织师生科学锻炼、引导大学生合理塑身，推进学校健康教育和健康促进工作，学校决定开展第四届“健康人生”志愿服务活动，现将有关事宜通知如下。

一、活动主题

全民健身，健康人生

二、组织单位

主办单位：共青团重庆大学委员会

承办单位：学生体育协会、校园马拉松跑团、飞鸟登山协会

三、活动对象

重庆大学全体在校师生

四、活动内容

（一）健康公益行跑步活动

1. 活动时间：2018 年 4 月-6 月

2. 活动方式：参与者通过官方指定跑步 App 记录并上传自己的跑步动态。

3. 奖项设置：“超凡跑者”、“快乐跑者”、“幸福跑者”、“幸运跑者”以及纪念奖等。

4. 爱心基金：根据参与者完成有效跑步的次数，主办方将依据参与者的意愿选择重庆大学志愿服务项目进行爱心捐赠。

（活动细则详见附件 1）

（二）“燃烧吧！脂肪！”

1. 活动时间：2018 年 4 月-5 月

2. 活动方式：参与者分别在活动报名时、活动结束后参加

两次称重。

3. 奖项设置：按有效减重的程度给予排名前 500 的参与者体育奖学金。排名前 5 的参与者，直接获得单项体育奖学金。

4. 爱心基金：针对有效减重的参与者，主办方将依据参与者意愿选择重庆大学志愿服务项目进行爱心捐赠。

（活动细则详见附件 2）

（三）爱心公益捐赠

1. 活动方式：同学参与健康公益行跑步活动或“燃烧吧！脂肪！”减肥活动，并按照相应成绩选择重庆大学志愿服务项目进行爱心捐赠。（①公益金直接捐赠支持的志愿服务项目；②志愿参加志愿服务活动亲自捐赠公益金或物资等）

2. 奖项设置：总捐赠金额排名前三十的参与者可获得荣誉证书。

（志愿服务项目列表详见附件 3）

请各参赛师生仔细阅读校医院《参与活动健康注意事项》科学锻炼，健康减肥，控制运动风险。（《参与活动健康注意事项》请见附件 4）

请各二级团组织、学生社团对活动广泛宣传，激发师生的运动热情，培养师生的健身习惯，切实发挥“三走”活动在促进大学生体育锻炼意识提升、习惯养成、意志磨练、体质增强、健康

成长方面的重要作用。

联系人及其联系方式：宋娉婷 13220276512

陈星森 18290292027

附件： 1. 健康公益行跑步活动细则



校医院

体育学院

2018年4月10日

附件 1

健康公益行跑步活动细则

一、参与方式

参与者申请悦跑圈 App 账号，在“寻找跑团”中搜索“2018 健康公益跑”，申请加入该子跑团，或者直接输入跑团号：N9413 搜索加入。

二、活动规则

1. 跑步方式及要求：

在活动期间，参与者自主进行跑步，通过官方指定的跑步 App 室外模式记录并上传跑步数据。参赛者每天仅能上传一次跑步数据（跑多次的取跑量最大的一次），且每次数据必须 3 公里以上、配速要求在 8 分钟以内，否则成绩无效。请参与者根据自身情况合理选择当天的跑量。

2. 注意事项：

（1）参与者跑步情况以悦跑圈 App 个人上传记录为准。每期的统计情况将会及时公布于相应的宣传平台。

（2）活动期间主办方会安排工作人员审查参与者的跑步数据，参与者不得作弊，一经发现，取消参与活动的资格。

三、奖项设置

1. 纪念奖：

(1) 初级纪念奖：单月有效上传数据次数大于 12 次并且有效跑量排名前 100 者，可获得专属笔记本一套。

(2) 高级纪念奖：两月有效上传数据次数都大于 15 次并且两月有效总跑量排名前 100 者，可获得专属运动水杯一个。

注：参赛者每月最多可获得一份纪念奖，第二个月如获得高级纪念奖的跑友不参与第二个月的初级纪念奖评比

2. 单项奖：

(1) “超凡跑者”：

男子：

两月总跑步积分排名前三的男子参与者，进入甲等奖金池平分 2600 元（2100 元体育奖学金+500 元体育公益金），同时获得荣誉证书。

两月总跑步积分排名第四至第六名的男子参与者，进入乙等奖金池平分 1200 元（1000 元体育奖学金+200 元体育公益金）同时获得荣誉证书。

女子：

两月总跑步积分排名前三的女子参与者，按排名进入奖金池平分 1800 元（1500 元奖金+300 元体育公益金）同时获得荣誉证书。

注：总跑步积分=总有效跑步次数*7+总有效跑步量*1

(2) “快乐跑者”：主办方从每月有效上传次数大于 15 次的参与者

中随机抽奖产生 8 名，各获得荣誉证书、200 元体育奖学金。

(3) “幸福跑者”：主办方从两月有效上传次数都大于 12 次的参与者中随机抽奖产生获得：

一等奖 2 名：荣誉证书、500 元体育奖学金、150 元体育公益金

二等奖 3 名：荣誉证书、400 元体育奖学金、80 元体育公益金

三等奖 10 名：荣誉证书、300 元体育奖学金、50 元体育公益金

四等奖 20 名：荣誉证书、100 元体育奖学金

注：“超凡跑者”不参与“幸福跑者”抽奖。

(4) “幸运跑者”：主办方从两月有效上传次数都大于 12 次的参与者中随机抽奖产生 100 名获得 50 元体育奖学金。

四、爱心捐赠：

根据参与者完成有效跑步的次数，主办方将按每次 1 元爱心捐款向重庆大学志愿服务项目进行爱心捐赠。参与者可关注“重大前锋”微信公众号，主办方每周将通过该微信号定期更新公布上周“爱心捐赠”贡献榜。参与者自主选择要捐赠支持的志愿服务项目的方式。

五、参与者身体要求

中长跑与马拉松是一项大强度长距离的健身运动，也是一项高风险的竞技项目，对参与者身体状况有较高的要求，参与者应身体健康，有长期参加跑步锻炼的基础。参与者可根据自己的身体状况和能力，选择合适的

距离与速度进行参赛或线下自行锻炼。

有以下疾病患者不宜参加活动：

1、各类心脑血管疾病患者：未治疗的先天性心脏病、风湿性心脏病、脑血管疾病以及高血压控制不好者；

2、主要脏器功能障碍及慢性消耗性疾病患者：急性肝肾功能不全、结核病活动期、具有出血或出血倾向的患者（如消化道出血、支气管扩张出血等）、各种原因引起的发热、糖尿病血糖控制差者、手术后 3 个月内的患者等。

3、患其他不适宜剧烈运动的疾病，如哮喘、中重度贫血等。

4、过度肥胖者早期减肥也不宜长跑。

在活动中，因个人身体及其它个人原因导致的人身损害和财产损失，由参与者个人承担责任。主办方强烈建议参与者去相应医疗机构进行健康体检，并办理人身意外险。

附件 2

“燃烧吧！脂肪！” 活动规则

一、参与方式

参与者通过线下报名

二、活动事项

1. 活动期间，主办方每周举办健康塑身活动，参与者可按照自身需求参加。

2. 活动结束后，主办方通知参与者进行二次称重、并公布有效排名。

3. 目前我国成年人体重正常的 BMI 范围： $18.5 \leq \text{BMI} < 24$

体重指数（BMI）= 体重（公斤）/ 身高（米）的平方。

参与者 BMI 指数不低于 18.5 时的减重量才有效。

三、奖项设置

1. 减重排名前 500 名的师生，将根据减重量获得体育奖学金。其余参与者获得纪念奖。

2. “健康达人”：（有效减重排名前 5 名的参与者）

一等奖：1 名 获得荣誉证书、1500 元体育奖学金和 1500 元体育公益金

二等奖：1 名 获得荣誉证书、1000 元体育奖学金和 1000 元体育公益金

三等奖：1 名 获得荣誉证书、800 元体育奖学金和 800 元体育公益金

四等奖：1 名 获得荣誉证书、600 元体育奖学金和 600 元体育公益金

五等奖：1 名 获得荣誉证书、500 元体育奖学金 500 元体育公益金

注：“健康达人”由有效减重前 5 名直接获得，不再参与称重奖励

3、“健身达人”：

一等奖：1 名 获得荣誉证书、500 元体育奖学金和 500 元体育公益金

二等奖：1 名 获得荣誉证书、400 元体育奖学金和 400 元体育公益金

三等奖：1 名 获得荣誉证书、300 元体育奖学金和 300 元体育公益金

注：“健身达人”由有效减重前 3 名直接获得，不再参与称重奖励；

同时与“健康达人”不可重复。

四、爱心捐赠

完成有效减重的参与者，可以参与爱心捐赠（爱心捐赠金额核算规律见下方表格）。参与者在二次称重时可自主选择要捐赠支持的志愿服务项目。

五．体育奖学金与爱心捐赠均按超额累进制计算

减重斤数梯段	每斤所得（元）	每斤体育奖学金（元）	每斤体育公益金（元）
0-2 斤	0	0	0
3-8 斤	15	10	5
9-16 斤	21	14	7
17-23 斤	36	18	18
24-30 斤	44	22	22

30 斤以上	56	28	28
--------	----	----	----

例：若参与者在符合比赛要求的情况下减肥 18 斤，其所获体育奖学金 $=10 \times 8 + 14 \times 8 + 18 \times 2 = 228$ ，爱心捐赠总金额 $=5 \times 8 + 7 \times 8 + 2 \times 18 = 132$

附件 3

重庆大学志愿服务项目列表

序号	项目名称	主办单位	承办单位
1	“五彩石”关爱留守儿童志愿服务项目	基金会 校团委	青年志愿者协会 五彩石青年志愿者协会
2	“健康人生”志愿服务项目	宣传部 校医院 体育学院 党委 校团委	学生社团中心 学生体育协会 校园马拉松跑团
3	预防艾滋病宣传教育志愿服务项目	校医院 虎溪管委会 校团委	青年志愿者协会、 医疗健康普及协会、 学生健康促进委员会、 学生红十字会
4	“寻声有梦”志愿服务项目	电影学院 党委 校团委	“寻声”青年志愿者协会
5	“文渊阁”读书志愿服务项目	博雅学院 校团委	“文渊阁”读书协会
6	关爱听障儿童志愿服务项目	公管学院 党委 校团委	常青公益社
7	“为民送法”法律援助志愿服务项目	法学院党委 校团委	法学院研究生团委 法律援助中心

8	“夕阳红”爱心志愿服务项目	生物学院 党委 校团委	夕阳红志愿者协会
9	“易修”小家电免费维修志愿服务项目	电气学院 党委 校团委	电气学院团委 学生电机工程学会
10	“动力阳光”市民学校志愿服务项目	动力学院 党委 校团委	动力学院团委 动力学院青年志愿者协会
11	“四叶草”环境保护志愿服务项目	资环学院 党委 校团委	资环学院团委 绿色青年志愿者服务队
12	“爱心家教”志愿服务项目	材料学院 党委 校团委	爱心家教志愿者协会 材料学院团委 北辰文学社
13	“阳光助残”志愿服务项目	建管学院 党委 校团委	建管学院团委 “阳光助残”青年志愿者协会
14	“书籍接力”志愿服务项目	校团委	青年志愿者协会 互助协会
15	高雅艺术在校园志愿服务项目	校团委	学生文联（学生艺术团）
16	“亿微梦”爱心助学志愿服务项目	校团委	爱心社
17	“青枝绿叶”志愿服务项目	校团委	青年志愿者协会 学生文联（学生艺术团） 盆栽社
18	“献爱山区，爱心引航”志愿服务项目	校团委	青年志愿者协会 蒲公英义工社
19	“无偿献血”志愿服务项目	校团委	爱心社
20	“爱在指尖”志愿服务项目	校团委	青年志愿者协会 学生手语协会

附件 4

参与活动健康注意事项

当前，身体活动缺乏已从一个公共健康问题逐渐转变为社会问题。许多国家缺乏身体活动的情况在不断加重，并对全世界范围内人们的总体健康状况以及心血管疾病、糖尿病和癌症等慢性病患者率及其危险因素（如高血压、高血糖和超重）等具有重要影响。因为身体活动不足引起的公共健康危机已经引起了政府及民间组织的重视。中国在WHO倡导下于2011年6月，出版发行了《中国成年人身体活动指南(试行版)》（以下简称指南），对于我国群众体育活动的科学开展具有里程碑式的意义。

根据指南建议，我们在参加“健康人生”活动中应注意以下事项：

一、合理选择有益健康的身体活动量（包括活动的形式、强度、时间、频度和总量），应遵循以下四项基本原则：

1. 动则有益 对于平常缺乏身体活动的人，只要改变静态生活方式、增加身体活动水平，便可使身心健康状况和生活质量得到改善。
2. 贵在坚持 机体的各种功能用进废退，只有经常锻炼，才能获得持久的健康效益。
3. 多动更好 低强度，短时间的身体活动对促进健康的作用相对有限，逐渐增加身体活动时间、频度、强度和总量，可以获得更大的健康效益。
4. 适度量力 多动更好应以个人体质为度，且要量力而行。体质差的人应从小强度开始锻炼，逐步增量；体质好的人则可以进行活动量较大的体育运动。

二、个体的身体活动指导

运动锻炼有助于促进健康、预防疾病，但安排不当也有发生意外伤害风险。因此要权衡利弊，采取措施保证最大利益的实现，也就是实施适合自己的活动计划。实施过程中，要加强管理和及时采取措施控制风险。

对个人身体活动的指导，主要应考虑五个方面内容：

1. 评估个人健康状况。
2. 评估个人身体活动能力和体质。

3. 制定个人身体活动目标和计划。
4. 制定身体活动安全措施。
5. 运动反应评估和调整身体活动计划。

三、制定个人活动计划，应包括以下几方面内容：

1. 客观了解个人和环境信息
2. 科学制定阶段性运动目标
3. 合理选择搭配运动的形式
4. 适度可行的运动强度时间
5. 循序渐进的运动计划进度
6. 合理预防运动意外和伤害

四、特殊人群及慢性病患者注意事项

（一）单纯性肥胖

肥胖本身就是心血管的危险因素，因而对于缺乏运动者，开始锻炼时更需采取保护措施。单纯靠运动减低体重很难达到预期目标，必须结合饮食控制才能实现成功减肥。

（二）2型糖尿病

1、糖尿病患者常伴有骨密度减低，因此运动时要注意防止骨折，骨折后常难以愈合，所以尤其要注意。2、要预防运动低血糖的发生，根据监测的血糖变化和相应的运动量，可酌情减小运动前胰岛素用量或增加主食摄入量。糖尿病病人参加运动初期，建议由同伴陪同并随身携带糖果备用。如在晚上运动，应增加主食摄入量。3、患糖尿病多年的病人，因微血管和神经病变，出现足部微循环和感觉障碍。除了每天检查足部之外，为避免发生足部皮肤破溃和感染，参加运动前也应作足部检查，特别要选择合适的鞋子和柔软的袜子。病情重者不建议参加步行锻炼活动。

（三）原发性高血压

1、高血压病人有心血管病等并发症时，应先服降压药控制血压至目标血压，防止身体

活动后血压过高，心脑血管意外发生。2、降压药物使用时应注意：利尿剂可诱发低血钾，使发生心律失常的风险增加，应定期检测血电解质，酌情补钾。较大剂量的 β 受体阻断剂会影响运动中的心率反应，应采用RPE（运动感觉量表）等指标综合判断运动强度。 α_2 受体阻断剂、硝酸酯类血管舒张药物，有时会诱发运动后低血压，因此需延长运动后的放松过程，并逐渐降低运动强度。

（四）心脑血管疾病

适量的运动有助于心脑血管疾病患者的康复，但在制订运动计划前应在医生帮助下进行疾病评估，已确定合适的运动量。应严格避免超负荷运动，以预防过量运动所诱发的不良心脑血管事件。

（五）骨关节疾病

部分骨关节疾病患者不适于参与“日行万步”活动，应在医生指导下进行合适的锻炼。

（六）其他如罹患贫血、活动性出血及感染性疾病等不适宜参加体育锻炼。

运动锻炼的风险与效益并存。每个个体在确定个体活动量时应权衡利弊，要采取措施取得最大利益，当运动中出现明显缺血缺氧症状时，应及时休息，寻求帮助，避免运动风险。

校医院

2018年4月