



抗击疫情 我们始终在一起

市体育局组织看望慰问体育系统疫情防控党员志愿服务者

市体育局成立 疫情防控党员志愿服务队

本报讯(记者孙军)2月10日、11日,市体育局领导班子成员分别深入该局疫情防控党员志愿服务队所在的社区(村)检查卡点,实地督导检查疫情防控工作,看望慰问在疫情防控一线艰苦奋战的党员志愿服务者,要求他们充分发扬焦作体育精神,不忘初心,听党指挥,落实各项疫情防控措施,为打赢疫情防控阻击战贡献力量。

10日上午,市体育局党组书记、局长肖萍,副局长杨相军先后来到山阳区定和街道丰收社区丰收小区、解放区王储街道都市花园社区农信小区、山阳区新城街道亿祥东郡社区亿祥东郡二期小区东门等地,看望慰问正在执勤的该局疫情防控党员志愿服务者,并为他们送上御寒的棉衣。

“有多少在职党员在社区疫情防控一线?”“排查出外来人员有多少?”每到一检查卡点,肖萍都仔细询问疫情防控工作开展情况,叮嘱党员志愿服务者要严格按照市疫情防控指挥部的统一部署和街道、社区的具体安排,认真负责,坚决完成工作任务,展现体育人顾全大局、无私奉献的风采。肖萍要求,要把疫情防控



本组图片均为市体育局领导班子成员看望慰问该局在疫情防控一线艰苦奋战的党员志愿服务者。本报记者 孙军 摄

工作作为践行习近平总书记重要指示精神的体现,本着对党负责、对人民负责的态度,全力配合相关部门开展疫情防控工作,切实做到守土有责、守土负责、守土尽责,为打赢疫情防控阻击战贡献力量。要加强沟通协调,密切配合街道、社区开展联防联控工作,共同做好疫情防控

各项工作。在向居民群众宣传疾病预防知识、增强居民群众的自我保护意识的同时,也要加强自我保护,切实让党旗在疫情防控一线高高飘扬。 两日来,市体育局副局长李立、宋国宪、杨相军分别到市体育局疫情防控党员志愿服务队成员所在的近30个社区(村)检

查卡点,看望慰问了坚守在疫情防控一线的该局党员志愿服务者,为他们送上了棉衣、牛奶、方便面等慰问品,勉励他们继续咬紧牙关、坚守岗位,严防死守、毫不松懈,全力配合相关部门开展疫情防控工作,千方百计阻断疫情传播渠道,守护好人民群众的健康和安全。



本报讯(记者孙军)为深入贯彻落实中央、省、市关于疫情防控工作的部署要求,充分发挥基层党组织战斗堡垒和党员先锋模范作用,切实打赢疫情防控阻击战,2月3日,根据市委要求,市体育局成立了市体育系统疫情防控党员志愿服务队,并设置党员先锋岗、示范岗、责任岗。 疫情是一场大考,考验党员干部政治品质和能力作风。全市体育系统广大党员纷纷请战,挺身而出、冲锋在前,为打赢疫情防控阻击战贡献力量。该局成立了机关、体校、体育场馆管理中心、篮球学校、水上运动学校5个疫情防控党员志愿服务队,选派了30多名政治坚定、作风务实、素质过硬的党员干部到疫情一线,要求他们提高站位,增强政治意识,严守疫情防控各项纪律,落实各项防控措施,扎实做好疫情防控各项工作,以实际行动践行疫情防控工作的初心和使命,坚持守土有责、守土负责、守土尽责原则,强化疫情防控主体责任,确保完成疫情防控任务。

连日来,在疫情面前,市体育系统疫情防控党员志愿服务队,在局党组的领导下,坚定站在疫情防控工作一线,攻坚克难,走村入户,下沉到社区(村)参与疫情防控志愿服务,充分发挥共产党员先锋模范作用和基层党支部战斗堡垒作用,对疫情防控进行网格化管理、地毯式排查,组织带领广大群众全面做好疫情防控工作,让党旗在疫情防控一线高高飘扬,为打赢疫情防控阻击战提供坚强的组织保障。

市体育运动学校 多措并举筑牢学校疫情防控网

本报讯(记者孙军)为加强新冠肺炎疫情防控工作,市体育运动学校认真落实中央、省、市部署,迅速行动,精准发力,采取多项有力措施,筑牢学校疫情防控网,全力保障广大师生身心健康和生命安全。

疫情发生后,该校按照省市有关部署,第一时间成立了新冠肺炎疫情防控工作领导小组,校党支部书记、校长任组长,副校长任副组长,中层干部为成员,对学校防控工作全面部署、落实、督导,明确工作目标,细化责任,采取科学合理的措施,确保全体师生新型冠状病毒肺炎零发生。

班子成员靠前指挥,工作在一线,党员干部积极行动起来,发挥带头示范作用。该校选派党员干部参加全市疫情防控相关工作,党员干部带头学习科学防控知识,执行防控措施,积极参加疫情防控。该校党员志愿者协助社区工作,主动向社区认领任务,积极参与防护宣传、小区管控、楼宇消毒等各项疫情防控工作,用实际行动践行着初心和使命,为基层疫情防控工作注入了强大的力量。

该校先后通过微信公众号、微信工作群、学生家长微信群、班级群发布等移动手段,发布《致焦作体校学生家长一封信》,在学校微信公众号发布《预防新冠肺炎告家长书》《焦作市新冠肺炎疫情防控指挥部办公室通告》等相关文章,在校园及学生公寓门口张贴防控疫情条幅和海报,广泛宣传新型冠状病毒肺炎疫情相关信息,普及防控知识,教育引导广大师生、家长理性对待疫情,不轻视、不恐慌、不信谣、不传谣,把珍惜生命和健康时刻铭记于心,积极参与新冠肺炎的防范。

认真排查,严防疫情。该校通过微信群,排查外出教职工、运动员休假情况和健康状况,重点排查教职工和运动员是否有近期去武汉及周边地区旅游的人员,要求凡是出市的教职工、运动员返焦后自行居家隔离14天,每日上报监测体温,确保防控工作落实到每一个人,不遗漏一位师生。

停课不停学,停训不停练。在做好防控疫情工作的基础上,该校积极探索开展运用信息化手段保证教学训练,确保疫情防控和教学训练工作两不误。每天教师和教练员在微信群里布置作业、安排训练计划,学生在家按时拍照打卡上交作业和训练视频,定期汇报学习任务完成情况,教师、教练员及时点评反馈学生作业和训练中存在的问题,指导学生做好假期期间的学习和生活。此外,该校还编排了《跟着冠军练体能》微视频,方便学生在家锻炼。 为做好后勤保障,该校及时购买了红外电子体温计、一次性薄膜手套、口罩、喷壶、消毒液等,配备给门岗、值班室,要求保洁人员每天定时消毒、通风,营造干净整洁的校园环境。

为有效防范新冠肺炎疫情传播,工作人员在对市太极体育中心进行消毒。本报记者 孙军 摄

盛鑫祥眼镜公司向市体育系统捐赠200副护目镜

本报讯(记者孙军)抗击疫情,情暖一线。面对疫情防控的严峻形势,为了支持市体育系统防控疫情,2月10日上午,焦作市盛鑫祥眼镜有限公司董事长王遂郎带领工作人员来到市体育运动学校,向体育系统捐赠了200副护目镜。市体育局副局长杨相军,市体育运动学校党支部书记许永红代表市体育局接受了捐赠。

“我想为社会做点事,为抗击疫情出一分力量,齐心协力打赢这场疫情防控阻击战。”王遂郎表示,在疫情发生后,他订购了一些护目镜想赠送给坚守在一线的防控人员。

“很感谢盛鑫祥眼镜公司,为我们体育系统一线人员的健康增添了一道防护网。”许永红对盛鑫祥眼镜公司的善举表达了感谢,并表示充分利用好捐赠物资,尽快发到战斗在疫情防控一线的体育系统党员干部手中,做好自身防护工作,全力阻击疫情,维护人民群众安全稳定。



盛鑫祥眼镜公司向市体育系统捐赠200副护目镜。(市体育运动学校供图)

市体育局发出通知:加强疫情防控 贡献体育力量

本报讯(记者孙军)当前,正值新冠肺炎疫情防控的关键节点,为控制和阻断疫情传播,打赢疫情防控阻击战,依据上级要求,市体育局发出通知,要求全市体育系统广大党员群众立即行动起来,充分发挥焦作体育人的力量,全力做好疫情防控工作,为保持社会稳定良好局面作出积极贡献。

通知要求,参加社区疫情防控一线工作的党员志愿服务者要严格按照市疫情防控指挥部的统一部署和街道、社区的具体安排,认真负责,坚决完成工作任务,展现体育人顾全大局、无私奉献的风采;留守单位工作的同志要严格遵守工作纪律,按要

值班值守,认真完成工作任务,不得脱岗、空岗,要主动学习防控知识,增强防范意识,落实好健康防护措施。传阅文件、搭乘电梯、开会、同房间办公必须佩戴口罩,养成人与人谈话保持1米以上距离的习惯,养成定期洗手消毒习惯。

市体育局二级单位要严格落实疫情防控属地管理责任,做到守土有责、守土担责、守土尽责,做好本单位疫情防控工作,全力以赴坚决打赢疫情防控阻击战。训练单位要密切关注国家教育部、省教育厅和市教育局关于各类学校疫情防控的通知要求,严格按照要求确定学生返校时间,要做好学生返校后的

疫情防控方案。市体育场馆管理中心要积极劝阻群众到市体育中心、市太极体育中心锻炼身体,要做好两个中心公共健身场所的消毒工作。

通知还要求,市体育系统所有人员要带头发扬干在实处、走在前列的优良作风,在疫情防控工作中冲在前、作表率,全面落实防控措施,主动承担防控任务,坚守各自工作岗位。要注意防范聚集性疫情的发生,要增强家庭聚集性疫情防控意识。居家期间,要自觉并劝说家人,按照社区要求,出门戴口罩,不串门,不聚会,勤洗手,常通风,齐心协力,共克时艰。

抗击疫情 加强锻炼



直臂自重深蹲

20次×4组 徒手深蹲的基本姿态,配合上肢直臂动作,利用自身重量,完成深蹲动作。



侧向蹲

20次×4组 身体自然站立,双脚自然分开,比肩宽,下蹲时身体保持直立,承重腿膝盖不要超过脚尖,另侧腿伸直,左右交替。



转体跳

40秒×4组 身体直立,双手放于胸前,核心稳定,双腿微屈,90度转体跳动。



侧向单腿跳

40秒×4组 身体自然站立,一侧脚向同侧跳出,身体自然俯身,手臂摆动,呼吸均匀,节奏稳定。



下转体

40秒×4组 身体自然站立,上身俯身向下,手臂伸直,双腿分开略比肩宽直立站开,双手交替触摸对侧腿,注意保持节奏。



后踢腿

40秒×4组 身体自然站立两手臂放于臀部,掌心向后,两小腿交替后踢,注意运动过程中膝关节始终垂直地面。

教学示范:赵博思,国家皮划艇退役运动员、国家级社会体育指导员、国家职业资格健身教练。 图文制作:毛庆,国家皮划艇退役运动员、国家级社会体育指导员、国家职业资格健身教练。 推送单位:焦作市社会体育指导员协会、焦作市毛庆运动训练俱乐部、焦作睿健体育用品有限公司。



手机用户可微信扫描二维码,关注睿健体育,观看视频教学。