四 超:北京市朝阳副食品总公司职工

魏新颖:北京京客隆商业集团股份有限公司职工

李静芝:北京蓝岛大厦有限责任公司职工 张云霞:北京蓝岛大厦有限责任公司职工

前不久,朝阳区服务业工会组织下属企业近500 名职工,开展了春季健步走活动,颇受职工欢迎。 面对快节奏工作,职工们都是如何忙里偷闲参加体 育运动的,参加体育锻炼对他们的生活有哪些帮助? 请听职工们自己说说。



体育锻炼

对职工工作生活有啥帮助?

通过运动 结识许多新朋友

冯超: 今年我们单位来了20 多个人, 当时一通知, 大家便很 积极踊跃的报名了。我们单位工 会平时就会组织这种活动,像乒 乓球、 羽毛球、台球、摄影比赛 等,隔一段时间就组织一项活 今天的健步走, 现场非常热 闹,也很有气氛。虽然大家身体 上都有点累,但是心里感觉很舒 服。看了我们发的朋友圈,很多 没有来的职工都留言说,他们下 次也要来健步走。

魏新颖:前一阵我身体老觉 得特别紧,这次走一走出点汗, 感觉身体里的废气都排出去了 整个人非常放松。我非常喜欢这 种户外运动,我自己也参加了-些社会上的户外活动,通过活动 结识了不少志同道合的朋友,就 是大家说的"驴友"。我们彼此 不问工作、家庭等情况, 所以没 有精神压力,可以随意聊天,没 有什么顾虑。

我是从2012年初开始参加这 种活动的,一次偶然的机会,我 见到单位一个退休老职工,他的 精神状态特别好,我就问他你怎 么越来越年轻了。原来他没事就 去公园溜达、参加健步走之类的 活动,还邀请我一起去。那个周 末我正好没事,就跟着他们一起 去了,觉得特别好,特别高兴。 四五十人的队伍,大家一边走一 边聊,几个小时很快就过去了 从那次起,我就喜欢上了健步走 这个活动,周末没事儿就约着 "驴友"一起出去,现在,我们 差不多已经把北京周边的景点都 去遍了。

坚持七年 每周练跆拳道

张云霞: 我是一直陪着孩子

■有问必答

回答: 市总工会法律服务中心公职律师 胡芳

需由派遣单位申请工伤认定

提问:服饰公司销售员 孙秀云

派遣工发生事故

学跆拳道,孩子学我也学,学了 已经有7年多了。每天早上上班 都精力充沛, 我觉得这和运动有 很大关系。如今, 我仍坚持每周 训练一次,一次一个半小时。最 开始挺不容易的,觉得自己岁数 大了,和孩子们一起练习,还有 点不好意思,但是真的练起来, 也就没那么多顾虑了。我能坚持 下来,最重要的理由就是陪孩 小孩学得快,大人骨头硬, 有的时候弯不过去, 教练告诉我 尽量做就好,能做到什么程度就 做到什么程度。现在我是黑带一 段, 然后就没继续再考, 孩子是 黑带二段。

除此之外,每天晚饭后, 还会到楼下跑跑步, 二十分钟到 半个小时左右。单位离家也比较 近,我基本都是走路回家,这也 算是一种锻炼吧。现在,我越来 越明显地感觉到,体育运动确实 能让人精神更加振奋,是有益身 心健康的。

□本报记者 刘欣欣 文/摄

健步走 让心境变得更平和

李静芝:现在,我几乎每周 末都会去爬山,北京周边的很多山我都爬过了。午休的时候,我 还会到日坛公园去健步走,不仅 身体变好了,对精神状态的改善 也很大。以前,工作上一有着急 的事,或者事情比较多,我就会 不由的跟着急躁。加入健身队伍 之后, 我的心境慢慢变得平和 了,不管多大的事情,都能冷静

我第一时间就报名了。现在 我感觉自己的状态越来越好了, 全程5公里我都走下来了,感觉 不是很吃力,我想这跟我平时坚 持锻炼有很大的关系, 一边走-边和同事聊天,感觉很开心,希 望工会以后能多组织类似的活 动,帮助我们打开交际圈。

作标准的? 得知工会组织健步走活动

提问者 孙秀云

孙秀云:去年11月,我入职 一家服饰公司做了销售员,近 日上班途中不幸摔伤,这时我才 发现自己的身份是劳务派遣工 请问. 现在该由哪家单位为我申 请工伤认定?

胡芳: 劳务派遣工有两个单 一个是与之签订劳动合同的 用人单位,另一个是您实际工作 的用工单位。从《工伤保险条例》第17条"职工发生事故伤害 或者按照职业病防治法规定被诊 断、鉴定为职业病, 所在单位应 当自事故伤害发生之日或者被诊 断、鉴定为职业病之日起30日 内、向统筹地区社会保险行政部 门提出工伤认定申请。

"遇有特殊情况,经报社会 保险行政部门同意,申请时限可以适当延长。用人单位未按前款 规定提出工伤认定申请的,工伤 职工或者其近亲属、工会组织在

事故伤害发生之日或者被诊断、 鉴定为职业病之日起1年内. 以直接向用人单位所在地统筹地 区社会保险行政部门提出工伤认 定申请

□本报记者 王香阑

"用人单位未在本条第一款 规定的时限内提交工伤认定申 请,在此期间发生符合本条例规 定的工伤待遇等有关费用由该用 人单位负担"的规定来看,您在 上班途中摔伤后, 应由与您签订



回答者 胡芳

劳动合同的劳务派遣单位依法为 您申请工伤认定,而您实际提供 劳动的用工单位应当协助工伤认 定的调查核实工作。



【边聊边论】

如何实现 工会工作标准化?

被访者:尤荣华/记者:马超 通讯员 肖永红/摄



丁会丁作如何标准化. 手直接通过工作标准就能够入 手?最近,本报记者与中建二局 公司工会副主席尤荣华就此进 行了交流。

记者: 您是如何想到将工会 工作标准化的?

尤荣华: 我做工会工作有20 多年了。由于我们建筑行业的特殊性,每年都有新的项目产生, 也有新的工会联合会成立,往往 新手比较多。如何让新手顺利开 展工会工作,这成了我们研究的 一个课题,工会工作标准化的想 法也就此萌芽了

点评:工会工作标准化是顺 应发展产生的, 相信今后规范化 工作会成为主流。

记者: 您是如何设计工会工

尤荣华: 我们对工会工作进 行分类, 先抓重点。比如项目往 往会开展劳动竞赛, 因此, 我们 就编写了劳动竞赛标准化手册, 对竞赛的每一个细节流程做详细 说明,以便工会新手只需看手册 就明白怎么运作劳动竞赛。项目 还有安康杯比赛,我们又编写了 安康杯竞赛指南,特别是亲情安 康杯,由于标准化推行顺利,目 前亲情安康杯活动在全国各地的 项目都开展得有声有色。最近两 年,我们又开始推职工之家标准 化手册,对职工之家的建设进行 标准化、规范化, 让项目工会明 白职工之家怎么建才能建在职工 的心坎儿上。

点评:工会工作标准化是时 代的进步, 让新手有则可循。

记者: 在推行标准化方面, 您还有什么打算?

尤荣华: 这几年, 我们就工 会工作流程、职工之家建设规范 劳动竞赛等推行标准化, 工会工作标准化推行后,新人开 展工会工作很顺利, 再也不 用手足无措了。下一步,我们 的工作还要进一步细化。在职工 之家标准化方面,我想推星级评 比,把基层工会职工之家的建设 用星来进行评价,让职工给打星,做民主测评。我们还将多听 取职工意见,集思广益,提升职 工之家知名度。今年的重点,还 是推亲情安康杯活动。下一步, 我们的工会工作还将信息化,工 会刊物《家刊》即将问世,我们 准备设职工服务台, 服务好职

点评: 听取职工意见来推标 准化, 让标准化更接地气。