■职工文体园地

北汽鹏龙构建特色职工文体活动模式

工位边的微运动带来大健康

□本报记者 马超



"公司工会的微运动给我带 来了大健康,坚持40天成功减掉 了24斤。" 北京北汽鹏龙汽车服 务贸易股份有限公司职工连楷旭 说。连楷旭今年24岁, 去年刚毕 业,来公司前体重155斤,参加 公司第一次微运动——靠墙深蹲 后,就爱上了公司的微运动。 年下来,连楷旭的身材变得很健 壮。这是北京北汽鹏龙汽车服务 贸易股份有限公司工会微运动。 大健康——系列工位边运动项目

的一个缩影。 "工会组织活动少,职工意 见就多;可工会组织活动多,但职工又说业务忙,要出差,并不 都来参加。公司90后职工多,很 多不愿意参加大型活动。怎么把 大家积极性都调动起来? 我们被 这个问题困扰了很长时间。最 工会决定今年在公司本部率 先开展微运动试水,根据效果再 进一步推广。"公司工会副主席 张鸣说。

张鸣告诉记者,所谓微运 是写字楼流行的, 上班族用 "做操"等形式来锻炼身体,缓 解身心疲劳的一种运动。久坐不 动的工作模式,容易使人体的循 环发生障碍,代谢水平下降,让

人整天昏昏沉沉的,没有精神 曾有美国专家建议大家进行"怪 相运动",来缓解这一现象,而 这种方式就是一种微运动。对于 白领来说,如果掌握得当,是一种非常适合他们的运动方式。

张鸣说,工会决定开展微运动后,向职工发出了意见调查 表,根据职工的意见反馈,公司 工会采用了平板支撑、靠墙静 蹲、卷腹、波比跳、俯卧撑、徒 手深蹲、趣味比赛等7项运动。

"活动的奖品很吸引我们90 后。"连楷旭说。考虑到吸引更 多职工参与,工会每次微运动比赛都设置了一、二、三等奖,并 在奖品选择上也下了一番功夫来 吸引职工参加,有压力锅、榨汁 机、午休床、除螨器、冷却杯 电饭煲、手环等,与运动和生活 相关。为了获取奖品,连楷旭参加 了所有的微运动,并多次获奖。 "很多奖品都是我的生活所需,让 我省了不少钱。"连楷旭说。

连楷旭参加工会活动减肥成 功的消息, 在公司也传开了, 职工们纷纷加入到微运动中来。 马薇工作20多年,长期伏案工作 让她的颈椎和腰椎很不好。"我 是做财务工作的,整天面对一堆

数据,没有头绪时会情绪低落。 没有想到参加工会微运动后, 感觉身体舒畅多了,工作情绪也变得积极了。"马薇说。此后, 马薇总是主动招呼他人参加 微运动。

"微运动让大家熟悉了 像只聊工作那么尴尬,也打破了 部门墙。"对于贾然而言,微运 动带来的好处多多。以前, 贾然 坐办公室工作,认识的同事局限 于同一个部门,工会微运动把各 个部门的人吸引到了一起,大家 起比赛,慢慢彼此熟悉,很多 事情也就容易解决了。

今年以来,北汽鹏龙工会开 展的微运动让职工叫好又叫坐。 如今,每天一到工间休息时间, 大家就纷纷自由组队参加微运 动,气氛十分活跃。据统计,今 年北汽鹏龙本部参加微运动职工 约400人。

"工会开始在本部推出的微 运动满足了长期坐班职工的需 求,公司有职工约7000人,分布 在全国各地,工会又利用互联 网,将文体比赛日常化,从线下 转到线上。"张鸣说。

公司工会文体负责人杜冠楠 介绍, 工会建文体活动群, 并将 职工拉入,每周统一时间,群里 招呼分散在全国各地的职工同时 参加微运动,又根据职工需求组 织了健步走、跑步等运动。职工 各自运动后,将数据上传到群 里,工会取同一时间的最佳成绩 颁奖

公司工会主席张英杰说, 职 工群众是文体活动的主体, 工会 关注职工切身需求来设置相应文 体活动。今年, 工会以公司本部 微运动试水,再到工会在全国各 地组织职工线上线下文体活动, 系列文体活动调动了广大职工的 积极性, 更好地发挥了服务职工

■2022相约北京

仿四合院设计 建筑绿色环保 各种功能齐备

北京冬奥村项目 主体结构全部封顶

□本报记者 张晶



12月3日上午,随着最后一 斗混凝土的浇筑完成, 标志着北 京冬奥村项目主体结构全部封 为实现工程完工目标奠定了 坚实基础。

据北京市重大项目办相关负 责人介绍,北京冬奥村是北京 2022年冬奥会重点工程项目之 它不仅在赛时为各国运动员 及随队官员提供住宿、餐饮、医 疗等保障服务,赛后将作为北京 市人才公租房,面向符合首都城 市战略定位的人才配租。北京冬 奥村秉承着以运动员为中心、满 足赛时功能需求并立足赛后长久 使用的设计和建设理念,同时倡 导建设健康建筑、智慧社区、无 障碍服务等人性化设施。建成后 将成为新时代引领性的居住社 区,引领未来健康社区建设的发 展方向。

仿四合院设计 彰显中国建筑文化

记者了解到,北京冬季奥运 村人才公租房项目(以下简称北 京冬奥村) 位于北京市朝阳区奥 体文化商务园区内, 总建筑面积 约33万平方米,由20栋住宅组成, 地上13-17层。赛时将为各国运 动员及随队官员提供服务,其中, 冬奥会期间可提供床位2260个, 冬残奥会期间约500个。该项目由 北投集团投资建设和运营,北京 城建集团和北京建工集团分别承 担项目一、二标段总承包施工,计 划于2020年年底完工。

据北投集团相关负责人介绍 北京作为历史悠久的古都, 在建筑、文化上有着深厚的 底蕴。北京冬奥村四合院落设 计就体现出了奥运文化与北京优 秀传统文化的一个融合。在园区 整体规划上,设计了三横两纵多 条轴线,通过围合和打开的建筑 布局, 一方面形成了楼楼有园、 户户有景的社区归属感。另一方 面又形成了相对私密, 总体开 放,既能很好保证个人的休息休 闲,又易于交流共享的格局。

绿色健康建筑 引领新时代居住社区

据北投集团相关负责人介绍

北京冬奥村是按照世界健康 建筑金级高标准来设计的。通过 对空气、水、营养、光、运动、 热舒适、声环境、材料、精神和 社区十个方面的策略落实,为居 住者提供一个健康、舒适、 的生活环境,提高居住者的健康 与福祉。比如:通过新风系统对 民众关注度较高的甲醛、TVOC 等问题进行改善,满足相应的空 气质量标准;通过对饮用水水质 指标控制、提供共享健身房和健 康食品超市等策略, 给居住者 提供一个不需要分散注意力、 精力应付室内环境舒适不舒适、 健康不健康的环境;通过无障碍 设计实现人文关怀等。

同时, 北京冬奥村还秉承绿 色办奥理念, 充分体现保护环 境、节约利用资源等可持续发展 思想,坚持绿色低碳、高效集 约、以人为本的原则,采用绿色 环保技术整体解决方案, 北京冬 奥村达到国家绿色建筑最高三星 级标准。

以运动员为中心 各种功能完善齐备

北京冬奥村设计理念是以运 动员为中心,突出冬奥会项目的 特点。针对冰雪项目运动员衣 鞋子容易潮湿, 专门设 计了方便运动员烘干衣物和鞋 子的区域。同时,针对世界各国 文化不同、生活习惯不同 信仰不同的运动员, 为他们提 供不同的餐饮、多信仰中心、健 身娱乐等服务。此外,还提供了 交流沟通的公共空间, 让运 动员在非竞赛时间充分地交流 和休闲。

不仅如此, 北京冬奥村的交 通特别便利,它距离"鸟巢" "水立方"和国家体育馆这些场 馆只有2公里左右, 距离国家速 滑馆"冰丝带"也只有4公里左 右,运动员乘坐班车从冬奥村2、 3分钟就能到达比赛场馆,距离 最远的首钢滑雪大跳台项目比赛 场地也只有20多公里,车程半小 时左右

赛时,北京冬奥村将全面覆 盖5G信号,到时候可以给各 国运动员提供5G信号所带来的

■职工体育

新街口职工竞逐定向越野

本报讯 (记者 陈曦) 近 日,新街口街道总工会组织地区 企事业单位110余名职工,在南 海子公园二期开展"逐梦新街口·腾飞新时代"职工定向越野 活动,鼓励和引导广大职工积极 参加体育活动,养成良好的健身 习惯,倡导健康的生活方式。

此次定向越野活动共分为4 个任务点,各个任务点都是由

"趣味合影"和"趣味竞技游戏" 组成的。游戏分别是"毽羽纷飞""摸砖过河""呼啦圈接力"和"同心鼓"。参与人员按 照所属企业分成8组,按指定线 路完成任务点的游戏。

活动开始后,大家根据任务 地图的标记,进入既定任务路 线, 齐心协力向着任务点出发。 过程中,大家互相配合,共同迎

接挑战。最终,8组队伍都顺利 完成了定向越野任务。

新街口街道总工会主席郭欣 彦表示,今后,新街口街道总工 会还将继续充分发挥工会广泛联 系职工群众的工作特点,为会员 单位和职工搭建平台,帮助职工 们有效释放生活和工作压力,提 供更多交流机会,增强各单位、 企业的团队意识。

新华联职工乒乓球台上决胜负

本报讯 (记者 刘欣欣) 近 日,新华联集团在京企业在北京 新华联总部大厦职工之家开展乒

据了解, 比赛设男女单打和 男女混合双打3个项目。比赛当 选手们早早来到场地进 行热身训练。他们中有年过半

百的集团高管,有入职不久的年 轻员工。

比赛正式开始,选手们纷纷 使出看家本领, 左挡右攻, 你来 我往,前扣后杀,身姿矫健。 道道优美的弧线在球桌上飞来飞 一个个精彩的扣杀赢得满堂 喝彩。经过4天的角逐,3个比赛

项目全部结束。

相关负责人表示,举办乒乓 球比赛是为了丰富员工的业 余生活,提高身体素质。希望 通过此次比赛激发广大员工的 运动热情,在该集团形成一种 热爱体育运动、关爱身体健康的 良好氛围。