

职工文体园地

线下健步强身 线上学习抽奖

# “首钢挚友”APP成职工“掌上运动场”

□本报记者 赵思远

健步走，对于首钢矿业公司水厂铁矿西排车间的职工张颖来说，一直都是件“三分钟热度”的事。可她怎么也没想到，靠着“首钢挚友”APP，她和同事都已成为每天至少一万步的“暴走达人”。如今，“首钢挚友”APP俨然成了首钢职工的“掌上学习运动场”。

## >>>成果<<<

### 首钢职工“绕行地球950圈”

近年来，首钢集团通过搬迁调整，成为了我国第一个由中心城市向沿海发展的钢铁企业，并跨地区联合重组贵、水、长、通、伊几家钢铁公司，形成了“一业多地”的特色产业形态。在“一业多地”形态下，如何用最短时间组织起广大职工参与到健步走活动中来？注册人数达到7万余人、基本覆盖集团全部工会会员的“首钢挚友”APP，成为了首钢集团工会的一件“法宝”。

在首钢建厂100周年之际，今年4月至6月、8月至10月，首钢集团工会通过“首钢挚友”APP组织开展了“走过百年”职工健步走闯关竞赛活动。45个单位、10.33万人次参赛，总步数543.6亿步，合计3805万公里，相当于绕地球赤道950圈。

单纯的健步走十分单调，正如职工张颖所言，“坚持个两三天便会松懈下来”。而通过“首钢挚友”APP的线上功能，将闯关答题环节融入健步走活动中。职工走够一定步数，就可以在线学习新中国和首钢发展历史，并参与互动答题，更能通过获得的



积分参加抽奖，学习、健身、娱乐“三不误”。

## >>>幕后<<<

### 互联网+健康实现人人受益

据介绍，在“走过百年”活动中，首钢集团工会在竞赛规则中规定每人每天6000步为达标，20000步为上限，并同步开展积分抽奖活动。每日上传数据、每天超过6000步并上传、参与“每日问答”、参加“我的竞赛”闯关答题均可以获得积分，达到200积分后可参加抽奖活动，积极参加活动的职工，最多可以获得10次抽奖机会，总体中奖率30%。同时设置了个人在单位、个人在公司、个人在集团的总步数排名，单位在公司、公司在集团的日人均步数排名，以及相应的达标排名。集团公司综合各单位职工总数、注册参赛

人数、参赛人员达标率等指标给予表彰，各基层单位也积极结合自身实际进行奖励。其中，通钢公司工会制定了《首钢职工“走过百年”健步走闯关竞赛活动通钢赛区激励办法》，依据公司各单位的参赛人数，划分了四个竞赛小组，对每组前两名的单位按月进行奖励，累计发放奖励金额达15万余元。

为了保证活动顺利开展，首钢集团工会的筹备工作可谓“事无巨细”。今年3月，工会便面向政工系统专业人员和青年职工招募竞赛网络软件测试志愿者，建立微信群，组织志愿者坚持步行、上传数据，将过程中遇到的问题分类梳理，提交给运维人员进行软件完善。在此基础上，集团工会又建立了二级管理员队伍，各子公司根据实际情况建立三级管理员队伍，将测试延伸到

车间、班组。软件上线前，先后经历了几十人级到几百人级依次递进的四次测试，既解决了软件功能优化问题，又培养了一大批“小教员”，为日后的大规模运用提供了软件准备和人员准备，成为上线后顺利运行的基础和保障。与此同时，开赛之前，首钢工会系统借助内部电视台、报刊、APP、局域网宣传，以及在人员集中场所张贴海报等方式，进行健步走竞赛的宣传、发动，让更多的人知晓，为赛事开展预热。

首钢集团工会副主席陈克欣表示，“我们希望运用互联网的手段，通过线上、线下结合，健康运动与厂史教育结合，引发更大的‘化学反应’，实现‘人人受益’‘私人订制’，打通服务职工的‘最后一公里’。”

## >>>反响<<<

### 工会“点对点”职工有热情

有奖励，有目标，不单调，特色的健步走活动瞬间吊住了广大首钢职工的胃口。下班饭后组团暴走，不仅让张颖和同事们快乐话题不断，不再“三分钟热度”，更为她带来了其他意想不到的改变。“我产后的脂肪肝走没了，睡眠质量也变好了，而且在组团走过程中，我认识了首钢学校的一位老师，总能与我分享家庭教育的理念和方法。这个活动，让我们走出车间，结识首钢大家庭的更多成员，扩大了我们的职工‘朋友圈’。”张颖坦言。

比赛开始后，无论是公司、班组还是个人，都营造出了你追我赶、发挥主观能动性的热烈氛

围。通钢炼铁事业部一炼焦作业区热调班，班组内部形成“健步圈”，一改平时“能坐着不站着”的思想，时刻想着“多运动，攒步数，闯关答题赢积分”，班组23名职工达标率保持100%，在作业区中排名第一。伊钢公司地处新疆，50%的职工由少数民族构成。在健步走活动中，基层党支部和工会干部、作业长、班组长等手把手教会少数民族职工上传信息等方法步骤，相互鼓励、监督。另外，还对“三高”人群重点关注，结合开展健康大讲堂、户外登山拓展、职工运动会等活动，促进职工身心健康，增强了职工凝聚力。

广大首钢职工对比赛展现出了十足的热情，反响强烈。长钢公司职工袁苗苗感言：“健步闯关、积分抽奖，实现了职工健步走由‘软任务’变成了自觉执行的‘硬约束’，排名对比、你追我赶，由‘抓活动’向‘促常态’不断转变，首钢挚友已然从一款手机APP逐步演变成了一种‘精神追求’，现在，我们一天不健步走，一天不上传数据，就感觉不习惯。”

陈克欣坦言，首钢工会人面对挑战，勇于走出思维的舒适区，主动工作加班加点、主动学习充当教员、主动下沉动员群众，既圆满完成了任务又增进了与一线职工的联系，加深了情感，提高了工会组织的感召力、亲和力。他说：“这次活动的成功举办体现了‘互联网+’时代工会服务的特色，即从粗放型、‘撒胡椒粉’式的服务，转变为精细化、‘点对点’的普惠服务。”

## 赛事推荐

# 东亚杯国足可以没指标不能无底线

□本报记者 段西元

今天东亚杯将在韩国拉开帷幕，中国男女足都将出战。相较稳定的女足，处在动荡之中的中国男足更为引人注目，他们这次比赛的表现，也决定着这支“临时国家队”教练和大部分球员未来的命运。

很多人会看轻东亚杯，这甚至包括了中国队前任主教练里皮。这确实有一定的道理，经过了一个漫长的赛季，国脚们都非常疲惫，中国队的核心球员恐怕很难以最好的状态出战。东亚杯并不是在国际足联规定的比赛日时间进行，现在的亚洲足坛，以前名声很响的东亚杯、海湾杯以及东南亚锦标赛都显得越发“鸡肋”。不光是中国队没有派出主力，日本队和韩国队也都没有任何旅欧国脚压阵。不过，因此完全看低东亚杯也是不对的，毕竟这是国际A级比赛。在上个月的国际排名中，中国队进一步下滑，如果能够在东亚杯



有出色表现，中国队可以得到一个相对满意的年终排名。要知道未来十二强赛的分组是要看国际排名的，现在一点一滴的积累非常重要。国家队的比赛也不存在“友谊赛”，作为为国效力的球员，每个人都要全力以赴。这支国家队被挂上了“选拔

队”的名号，其实非常不好，给人一种教练和球员都是“临时工”的感觉。在A级比赛中，国家队就是国家队，不存在其他选项。其实这支中国队的阵容还是比较整齐，虽然大部分国家队核心球员都缺阵，但现有球员都是中国足球一线精英，并不是一个

“草台班子”。

中国足协领导并未给这次东亚杯提出什么成绩指标，指标可以没有，但底线不能没有。中国队首先要避免垫底，如果垫底不仅仅是丢脸伤士气的事情，就像前面说的国际排名会受到损失，垫底还会让中国队下届东亚杯从预选赛打起，会耽误很多时间。从三个对手的情况看，中国队必须要击败中国香港队，因为中国香港队是纸面实力最弱的球队。坦率说，末战对阵中国香港队，也是中国队备战四十强赛最有“教学”价值的一场比赛，因为中国香港队跟国足四十强赛对手马尔代夫队、菲律宾队实力相仿。除了要力争战胜中国香港队，日本队其实也是可以取分的对象。在四支参赛队中，日本队平均年龄不到23岁，这支球队更像是“日本国奥二队”，这支球队几乎没有参加过世预赛，J联赛那些“老油条”也都来。无论从

比赛经验还是实战能力，这支日本队显然都不够出色，中国队完全可以与之一战。韩国队无疑是所有参赛队中最强的，他们是东道主，在比赛战意上肯定很强。而且韩国队本身构成就是旅欧和东亚联赛国脚各半，虽然这次没有旅欧国脚压阵，但在中日韩联赛踢球的韩国国脚精英基本都集齐了。韩国队世预赛踢得不理想，主教练本托急需证明自己。客观说李铁的这支中国队在实力上与韩国队还是有差距的，韩国队显然配合更默契，整体的战斗力也更强，同这支韩国队比赛，中国队只要发挥出水平，结果如何就顺其自然吧。

历史多次证明，东亚杯总是能够给中国队打一针“鸡血”，不知道这次李铁的球队会给球迷带来些什么。如果“万一”能够取得不俗的战绩，不知道足协该怎么对待这支球队的教练和球员。

2019年东亚足球锦标赛  
中国VS韩国  
今日18:25