

关于组织“与运动相约 与健康同行”健步行活动的通知

疫情防控常态化形势下，全校恢复正常教学秩序。值此教师节、中秋节、国庆节到来之际，校工会组织“与运动相约 与健康同行”健步行活动，欢迎大家积极参加！

希望通过开展健步行活动，让运动成为广大教职员工的不可或缺的生活方式，让“健身”与“健心”相结合，实现“每天锻炼一小时、健康工作几十年、快乐生活一辈子”的生活理想。

活动时间：

本期活动从2020年9月10日至9月30日。

参与人员：

本次活动对象为全校在职教职工工会会员，采取开放、分散的形式进行。

形式与要求：

1. 参加活动前需在智能手机上下载并安装“钉钉”软件，成功注册后即可参与。具体流程如下：①下载并安装“钉钉”软件；②打开“钉钉”软件，扫描通知中的二维码实名（实名+部门）加入“工会健身运动群”（注：不必填写其他个人信息，防止泄露，已经在“工会健身运动群”的教职工不用重新扫码入群）；③进入钉钉群后，点击右上角“...”，选择“群运动”，启动群排行榜即可【未开启群运动的教职工数据统计不了，望周知】。④每天运动前需要打开钉钉软件，以便步数统计，否则会出现数据不准情况【温馨提示】。

2、对在使用“钉钉”软件过程中遇到的问题，可以致电客服咨询，电话（0571）88157808，也可在线咨询，服务时间：8:00~20:00。

奖项设置：

本期健步行活动采用群运动步数统计模式兑换奖品。具体要求：活动期间每天步数6000步以上，最少达到18次。

每人仅可以兑换一次，具体领奖时间及地点将在11月初群里通知，请关注群通知。

注意事项：

- 1、参加活动的教职工必须遵守交通规则，以确保个人人身和财产安全。
- 2、请自行评估个人身体状况能否参加健步行活动以及每天健身行走距离。为确保健身效果，请在开始前进行热身，避免出现运动损伤，出现问题由健身者自己负责。
- 3、健步行之后数据上传过程中，可能会出现数据飘移，以“钉钉”软件统计数据为准，请大家理解并配合。
- 4、请大家活动过程中做好个人防护，戴口罩、勤洗手、少聚集。
- 5、未尽事宜，钉钉、QQ群内随时沟通。本次活动最终解释权归校工会所有。

工会健身运动群



该群属于“工会健身运动群”总群，仅组织内部成员可以加入，如需组织外部人员收到邀请，需先申请加入该组织。

东北大学工会

2020.9.9