

# 江苏城乡建设职业学院 工会委员会

---

## 关于开展 2023 年春学期“步道乐跑”APP 健身竞赛活动的通知

各分工会及教职工：

为积极倡导“快乐运动、健身强体”的科学理念，常态化地开展合适的体育活动，增强教职工身体素质，进一步提高自身抗疫能力。现校工会研究决定在全体教职工中继续组织开展 2023 年春学期“步道乐跑”APP 健身竞赛活动，通过持续的乐跑活动达到锻炼健身的目的。学期结束进行总结评比，根据记录成绩评选出一、二、三等奖和鼓励奖进行奖励，提高活动成效。

具体活动要求和注意事项如下：

**一、参与对象：**全校在职教职工

**二、规则说明：**2023 年 3 月 6 日——5 月 24 日。将从 3 月 6 日起进行有效记录，统计至 5 月 24 日止，每天结束跑

步运动时，请按结束，才能上传数据信息。

2、每天跑步有效时段：跑步不限时间不限场地，校内校外随时均可参加。

3、单次运动有效标准为：里程不少于 2 公里，跑步配速在 12m/km 以内。

4、每天最多获取 1 次有效跑步记录，超出部分仅做记录不计入活动数据。

5、新进教师要先下载 APP 完成注册后才能使用。（见附件）

### **三、活动说明**

1、所有人员自主安排时间和场地去锻炼，同时开启 app 记录跑步数据，符合规则的运动数据会计为有效成绩，老师可在 APP 端实时查看自己所有的运动记录。老师可在 APP 端实时查看自己在本次活动跑步中的排行，以及其他老师的排名。

2、经常更换手机登录，会导致手机 IP 地址异常，有可能被识别为更换手机代跑，请大家保持一个手机一个账号的使用。

3、为保证锻炼效果，禁止任何作弊行为，包括使用交通工具、替人代跑等行为，乐跑后台会根据跑步分段配速、轨迹信息以及手机 ID 变更等情况分析作弊行为，一经核实将取消评奖。

4、运动场地归好选择校内和居住的小区内，务必注意运动安全。5月底校工会将公布活动结果，对成绩较好者给予奖励。为鼓励全员参与，提高每位教职工身体素质，对鼓励奖取得者必须满足每周完成1次有效运动记录以上的。

江苏城乡建设职业学院工会

2023年3月1日