

江苏城乡建设职业学院

工会委员会

关于开展 2024 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“快乐工作、健康生活”的理念，常态化地开展合适的体育活动，增强教职工身体素质，现校工会研究决定在全体教职工中继续开展 2024 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。具体活动要求和注意事项如下：

一、参与对象：全体在职教职工

二、规则说明：2024 年 3 月 11 日——6 月 8 日（共 90 次）。每天结束跑步运动后，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。6 月底校工会将公布活动结果，根据记录成绩评选出一等奖（71-90 次）、二等奖（51-70 次）、三等奖（26-50 次）、鼓励奖（12-25 次）进行奖励，为鼓励全员参与，提

高每位教职工身体素质，对参与奖获得者必须满足每周完成1次有效运动记录以上的。

附件：操作手册

校工会

2024年3月5日