

# 江苏城乡建设职业学院

## 工会委员会

---

### 关于开展 2025 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，常态化地开展体育活动，增强教职工身体素质，校工会决定在全体教职工中继续开展 2025 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身体的目的。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：** 2025 年 3 月 10 日——6 月 7 日。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、新进教职工要先下载 APP 完成注册后才能使用。（见附件）

### **三、活动说明**

1、首次登录 APP 之后，需要进行教职工身份认证，认证码为 654321。有涉及到部门调整的教职工使用前先进行身份认证，修改所在院系（机构）分工会后再进入乐跑。

2、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，教职工们可在 APP 端实时查看自己所有的运动记录，也可在 APP 端实时查看自己在本次活动跑步中的排行，以及其他教职工的排名。

3、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。

4、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。

5、运动场地最好选择校内和居住的小区内，务必注意

运动安全。

6、活动结束后校工会将公布乐跑结果，根据记录成绩评选出个人一等奖（71-90次）、二等奖（51-70次）、三等奖（26-50次）、参与奖（12-25次）进行奖励。同时，为鼓励全员参与，校工会将根据各分工会的参与率评选出团体一等奖1个、二等奖2个、三等奖3个进行奖励。

附件：操作手册

校工会

2025年3月3日