化学化工学院2022年安全教育月“安全记心中，健康向未来”

运动打卡实施方案

一、活动背景

为了迎接安全教育月的到来，扎实推进学院建设，助力学院各项事业高质量发展，提高广大师生安全意识，动员师生加强体育锻炼、增强身体素质、促进形成健康文明、乐观向上的生活方式，我院积极组织安全教育月运动打卡活动。

二、活动主题

安全记心中，健康向未来

三、活动时间

2022年10月18日-11月18日

四、参与对象

化学化工学院全体在校生

五、活动流程

（1）参加同学向各班文体委报名，各年级文体委汇总报名总表。

（2）活动方式：

1.每天打卡的方式：跑步，男生3公里、女生2公里。

2.跑步软件统一使用Keep，打卡成功必须要有当日Keep上跑步完成的截图。

3.各班文体委建立活动群，每天定时在群里发布打卡，做好统计工作。

4.年级文体委将进行不定时抽查，以确保打卡的质量和真实性，若发现有弄虚作假行为，立刻取消获奖资格。

5.活动结束后各年级文体委进行最终汇总，上交成功打卡21天、18天、15天的同学名单。

六、活动要求

1.跑步前应做好充足的准备活动，结束后应做拉伸放松运动。

2.科学、合理的安排运动时间，避免到人群集中的地方。

3.应穿着运动服、运动鞋，避免不必要的运动损伤。

4.运动过程中如果出现不适立即停止运动，运动时旁边最好有人陪伴。

5.参赛运动员须身体健康，有以下身体状况者不宜参加比赛：

* 先天性心脏病和风湿性心脏病患者；
* 高血压和脑血管疾病患者；
* 心肌炎和其它心脏病患者；
* 冠状动脉病患者和严重心律不齐者；
* 血糖过高或过低的糖尿病患者；
* 比赛期间患感冒、发烧等疾病；
* 其他不适合运动的疾病患者。

6.建议各位参赛运动员自行购买保险。

七、奖项设置

一等奖：成功打卡21天 5学时

二等奖：成功打卡18天 4学时

三等奖：成功打卡15天 3学时

**注：**研究生获奖加分参照《化学化工学院研究生素质发展综合测评实施细则（试行）-2022》执行。

化学化工学院团委学生会体育部

2022年10月14日