

发放8600多张免费体验券 全民健身日,动起来!

“全民健身日,就应该运动起来。”“每年这天都会来体育馆打卡。”“8月8日来运动,仪式感十足。”……2022年8月8日是我国第14个全民健身日,早上8点,无锡新体的游泳馆、羽毛球馆、乒乓球馆、网球馆内已是人潮涌动,前来运动的市民络绎不绝。

(张轶伦 摄)

体育场馆闹猛 发放8600多张免费体验券

昨日,市属体育场馆面向市民免费有序开放。上午8点半,当记者来到游泳馆时,5、6点就开始游泳的市民已陆续结束晨练。“我抢了一张早上5点半到8点半时段的免费券,非常开心。”游泳爱好者老张是一位每天都须下水游一下的资深游泳爱好者,在新体游泳馆的运动时间超过8年。

原本到了傍晚才会人满为患的羽毛球馆,早上7点多就有市民在门口等待入场,“与朋友

们约了8点到9点时段打球,全民健身日就应该运动起来。”市民小鱼表示,暑期带着孩子出来打打球,出出汗,比躲在家里吹空调肯定好很多。在网球场,6名网球爱好者们自发约了一波“全民健身日全日赛”,市民老田说:“这是我们每年的固定项目,赢的人得请大家吃饭,输的人给大家擦鞋。”

此次无锡市体育产业集团各市属体育场馆,向市民发放了8600多张免费体验券,可在新

体的体育馆、游泳馆、网球馆、小足球场,以及市体育公园的乒羽馆、网球馆、游泳馆使用。据悉,5日当日线上小程序发放了近4000张,不到3小时就被一抢而空;考虑到年长者不擅长线上抢票,特意安排线下也发放了部分券。无锡市体育产业集团相关负责人告诉记者,“5日当天线上线下的票几乎都被抢光了,这些免费体验券只能在8日当天使用,所以今儿市属场馆特别热闹。”

户外运动热潮 跑步、飞盘、帆船备受市民喜欢

事实上,场馆外的无锡体育热已持续热闹了一月余。在上周末刚落幕的无锡惠山越野赛中,4名上海越野爱好者和50余位无锡跑友都完成了图形各异的越野轨迹,还有人在10平方公里的山区跑出了完美的“心形”图案。这是2022跃动锡城·城市轻越野系列赛第3站创新赛制带来的趣味结果。

在无锡,钟爱户外跑步的市民格外多,夏季夜跑最火。据悉,在体育公园和体育中心夜跑的锻炼者,大多有着系统的训练

计划,对速度有一定追求。夜跑已成为他们自律生活的一部分。DC跑团的负责人“异乡人”表示,有志于参加马拉松比赛的跑者都会有周密的训练计划,虽然夏天早上更凉快,但大运动量训练之后,人会感觉到有些疲惫,不利于白天的工作;从理论上来说也是傍晚跑步最好,因为此时大气中氧气浓度高,体力发挥以及身体适应能力是最强的,在获得夜跑酸爽的感觉后,跑者可以美美地睡上一觉。帆船、桨板、皮划艇等

水上运动,也为暑期娱乐活动增添了不少乐趣,飞盘、橄榄球、滑板、棒球……也有着自己圈层的比赛和活动。

除此外,由市体育局主办的大型体育消费促进活动“燃动锡城,嗨FUN一夏”,也吸引了不少体育爱好者的光临。暑期中陆续开展的数十项各类体育活动不仅满足了市民日常运动需求,也打造了“体育+旅游”“体育+消费”等创新模式,激发了市场潜力。

(晚报记者 璿珞)

9路公交推行“一杯水”机制 乘公交也能享受高铁般平稳待遇



本报讯 公交车开得稳不稳,需要一把“尺子”来量量。昨天,9路公交车的驾驶台上多了一杯水,吸引了不少乘客的注意。为了提高市民乘车的安全性和舒适度,昨天无锡公交集团在9路启动“安全行车一杯水”机制,来测试公交驾驶平稳度,让公交司机在驾驶过程中做到起步稳、行驶稳、转弯稳、停车稳。

昨天上午9点,记者在公交三场停车场看到,9路公交驾驶员谢誉锋发车前,在驾驶台右前方固定好一个透明塑料盒子,里面放置着一个量杯,他往杯子里倒了250毫升的水。“一趟车回来后,营运部将对水杯内剩余水量进行记录,计算泼了多少水。”谢誉锋说,“车上放一杯水”机制是用来测试驾驶员的平稳驾驶水平的,如果水没洒说明车开得稳,那么车上的乘客不会感到颠簸。目前,9路公交“一杯水”机制实行月度汇总、季度评比,从而形成长效考核机制。

“一杯水”平稳驾驶机制由谢誉锋与其徒弟吴泳浩发起。两年前,无锡公交集团举办了公交驾驶“一杯水测平稳”竞赛活动,用于量化考核公交驾驶员的驾驶水平。受竞赛活动的启发,吴泳浩向师傅提出:“能否将这一杯水放置在营运车厢内,这样就可以时刻以竞赛的标准来要求自己。”于是,师徒两人一合计,便购买了量杯和有机塑料盒进行设计,制作出了一套简易的“一杯水”测试装置,将量杯固定在透明有机塑料盒中,通过双面透明胶固定在车厢内。

“通过试验发现,驾驶员在非平稳驾驶状态时,量杯中的水会洒在塑料盒中,既不会干涉驾驶员驾驶,也不会影响车厢乘客。”谢誉锋说,几次试验下来,他们觉得这办法可行,于是将“一杯水”测试装置以及实验过程向营运部管理人员推荐,希望该装置能够在9路公交线路上推广,得到了线路全体驾驶员响应。

无锡公交集团中桥营运部党支部书记范爱萍介绍,9路公交是一条旅游线,途经蠡湖大桥公园、蠡园、蠡湖中央公园、鼋头渚、唐城、雪浪山等景区,线路全长近37公里,其中山区线路约有25公里,占三分之二,山路崎岖、坡度较大,线路的乘客以老年人和学生为主,安全平稳驾驶十分重要。通过驾驶室放置“一杯水”,量杯任“考官”,让一线驾驶员在营运中提高预见性,控制好速度,尽量减少急刹车,把车开稳开好,让乘客感受到高铁般的平稳待遇。

(蔡佳/文、摄)



风起阳湖“镜”无止境

“新时代颂——全省党媒看武进”大型视觉新闻行动8月5日至7日在常州市武进区举行,来自人民日报、新华社、中新社、新华日报等央媒、省媒,及全省13家地市党媒的20多名摄影记者齐聚阳湖,用镜头记录新时代的武进故事,展示武进风采与担当。

本次视觉新闻行动由江苏省新闻摄影学会、江苏省摄影家协会纪实摄影委员会、中共常州市武进区委宣传部、常州日报社共同主办。活动期间,还举行了江苏省新闻摄影学会新闻摄影业务研讨会,评选出一批优秀新闻摄影作品。

(宗晓东 摄影报道)