**首都医科大学附属北京佑安医院**

———————————————————

**首都医科大学附属北京佑安医院工会**

**2017年“爱在春天 健康同行”职工阳光健步走活动方案**

 为深入贯彻“广泛开展全民健身运动”的工作精神，进一步倡导全院职工积极参与全民健身运动，传播绿色生活理念，促进身心健康。工会委员会决定开展“爱在春天健康同行”职工阳光健步走活动。相关事项如下：

 **一、参加人员**

 身体健康的在岗职工。

**二、活动时间**

2017年3月6日至2017年3月24日，各分会可根据工作性质自行安排健步走时间。

**三、活动地点**

医院内最外圈。东：车库，南：爱心家园，西：医院西门，北：医院北门（影背墙北侧）。

**四、活动主题**

“爱在春天 健康同行”

**五、活动规则**

 1、为方便职工参加阳光健身大步走活动，各分会自行组织报名、安排活动时间。考虑职工工作性质，能够让更多的职工参加到活动中来，建议各分会安排2次活动。如确因工作原因不能参加此次健步走活动的职工，也可以参加工会陆续组织的其它文体健身类活动。

2、参加职工需身体健康，着轻便装、运动鞋，健走前做好热身活动，避免受伤。

3、参加职工本着友谊第一、快乐健身的原则进行，需服从现场工作人员指挥，自觉按路线行走，不得有追跑、拥挤等不文明行为，避免发生意外事故。

4、各分会根据本分会科室职工的实际情况，确定本分会健步走活动规则及圈数。此次健步走不进行竞技比赛，主要培养职工健身意识和健康理念，增强参与意识。

 5、工作人员：由各分会自己确定2-3名（分会委员、工会小组长、职工代表等人员都可以）。

 **六、上报结果**

请各分会于3月30日下班前，将参加健步走活动人员名单（见附件）报院工会。

工会办公室

2017年2月28日

附件：

**\*\*分会参加健步走活动人员名单**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **科室** | **职工编号** | **姓名** | **备注** |
| 1 |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |
| 18 |  |  |  |  |
| 19 |  |  |  |  |
| 20 |  |  |  |  |
| 21 |  |  |  |  |
| 22 |  |  |  |  |
| 23 |  |  |  |  |
| 24 |  |  |  |  |
| 25 |  |  |  |  |
| 26 |  |  |  |  |
| 27 |  |  |  |  |
| 28 |  |  |  |  |
| 29 |  |  |  |  |
| 30 |  |  |  |  |
| 31 |  |  |  |  |
| 32 |  |  |  |  |
| 33 |  |  |  |  |
| 34 |  |  |  |  |
| 35 |  |  |  |  |
| 36 |  |  |  |  |
| …… |  |  |  |  |