

연변주장애자련합회문건 延边州残疾人联合会文件

延州残联发〔2020〕17号

关于参加吉林省残疾人“云健身”活动的通知

各县（市）残联：

为深入贯彻习近平总书记关于筹办好2022年北京冬奥会和冬残奥会、发展残疾人事业和体育事业的重要指示批示精神，认真落实推进《体育强国建设纲要》和《关于进一步加强残疾人康复健身体育工作的指导意见》要求，动员更多残疾人参与体育健身，根据省残联《关于举办吉林省残疾人“云健身”活动的通知》文件精神，结合我州实际，在全国助残日期间积极参加吉林省残疾人“云健身”活动现就有关事项通知如下：

一、组织机构



主办单位: 吉林省残联

二、活动口号

居家健身，健康有我

三、活动时间

5月14日

四、活动内容及形式

在新冠肺炎疫情防控期间，鼓励居家锻炼和分散锻炼，因地制宜开展残疾人健身活动，促进残疾人身体健康。本次残疾人“云健身”活动以线上形式开展，残疾类别不限。

(一) “云健身”活动项目

1. 徒手健身活动项目

(1) 短时间组

俯卧撑、仰卧起坐、蹲起等

(2) 长时间组

瑜伽、太极拳、民族舞、健身操等

2. 器械健身活动项目

(1) 短时间组

跳绳、踢毽子、康复体育进家庭器械健身、颠球(乒乓球、足球)等

(2) 长时间组

柔力球、放风筝、棋类对弈等

(二) 参赛人员

残疾人自愿报名参赛，每个县(市)残联每个活动组别至



少选派 1 名运动员。

(三) 活动形式

由县级残联组织人员到残疾人家中(或指定地点)，通过“智慧残联”钉钉平台网络视频会议直播的形式，展现健身活动情况。

(四) 相关事项

1. 技术准备。各参赛人员可以用手机、笔记本电脑等电子设备进入钉钉平台，要确保网络信号良好，手机需确保 4G 网络良好。

2. 网络测试。省残联将在钉钉平台分别建立活动项目群，各县（市）残联需要在 5 月 12 日前组织相关人员进入相应的活动组，并保证按照时间安排，及时并入整体活动。省残联拟于 14 日上午 9 时开展全省直播联调测试。

3. 组织观看。各县(市)残联积极帮助当地残疾人，特别是使用“三同卡”的残疾人朋友，及时注册钉钉平台，加入指定群，确保活动期间能够正常观看，确保残疾人广泛参与。使用“三同卡”观看“智慧残联”演出，免流量费。

(五) 注意事项

1. 参赛人员要穿运动鞋，要选取适宜的服装，运动服为宜。服装上要在显著位置体现，XX 地区+姓名

2. 活动前期要做好相关热身运动，避免运动损伤。

五、相关要求

(一) 高度重视，确保实效。各县(市)残联要充分认识开



展残疾人网络健身活动的重要意义，加强组织领导，明确任务分工。要充分调动广大残疾人朋友和残疾人体育健身爱好者的积极性，确保活动取得实效。

(二)精心组织，落实到位。各县(市)残联要结合本地实际，精心准备、认真挑选残疾人运动员，保持网络信号畅通，保证高质量、广传播。同时，要以助残日为契机，进一步创新和丰富残疾人体育活动形式，着力加强对残疾人体育人才的挖掘和培育，努力满足残疾人健身需求。请于5月12日上午10时前将参赛人员报名表报送至州残联宣文部。

(三)积极宣传，扩大影响。各县(市)残联要强化对此次活动的宣传报道，扩大活动影响力。要及时通过当地主流媒体及微信公众号、网站等新媒体及时发布活动信息，营造浓厚的扶残助残氛围，向社会传递和展示我州残疾人奋勇拼搏、自强不息的良好精神风貌。

附件：“云健身”活动报名表

联系人:丁立秀

电子信箱: 2495502457qq. com

联系电话: 0433-2876708



“云健身”活动报名表

序号	所在地区	报名组别	姓名
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
12			
13			
14			

备注：1. 报名组别为徒手健身长时间项目组展示、徒手健身短时间项目组展示、器械健身长时间项目组展示、器械健身短时间项目组展示 4 个组别；
2. 此表格请于 5 月 12 日上午 10 时前将参赛人员报名表报送至州残联宣文部。

