科学健身 动起来！

2023宁波市 迎新年群众健身跑 邀您线上打卡

科学运动促健康 全民健身动起来——辞旧迎新之际，宁波市体育局、宁波市体育总会向市民朋友们发出了树立运动理念、养成运动习惯、参与体育活动的倡议书。与此同时，2023年宁波市迎新年群众健身跑将于2023年1月1日正式启动，本次迎新跑以“时代聚力，甬不止步”为主题，以“宁波跑起来”为口号，采用线上打卡形式进行。

2020年宁波市迎新年群众健身跑活动场景（资料图片）。 记者 胡龙召 摄

A 40届迎新跑，见证全民『悦享体育』

宁波市迎新年群众健身跑是历史最悠久、影响最广泛的群众健身活动，自1984年开始举办，2023年将迎来第40届元旦迎新跑，活动具有特殊意义。40年来，作为我市每年体育活动的“开门炮”，元旦迎新跑深受广大市民喜爱，每年参与人数近万人，大家在新年第一天用脚步声唤醒这座蒸蒸日上的活力城市，用长跑的形式承载努力追梦的理想。

市体育局相关负责人表示，这么浓厚的迎新体育氛围，离不开年复一年全民健身理念推广的积累。自从1984年开展迎新长跑以来，宁波跑友的数量与日俱增，各种跑团从无到有，从少到多，运动的氛围一年比一年好；迎新长跑在宁波已经不单单是一项赛事活动，更像是一个盛大的全民“悦享体育”的节日，甚至是一种积极向未来的文化和精神的传承。

与更看重选手的职业素养，同时具有相当的挑战性的马拉松相比；迎新长跑则重视全民参与，速度的快慢并不重要，重要的是参与仪式感、体验幸福感。所以大多数人参加这项活动看重的并不是成绩，而在于体验和享受参与的快乐，激发自身潜能，实现自我价值。

生命在于运动，运动在于科学。2023年元旦是宁波领取“奥运冠军之城”奖杯后的第一个新年，也是第二个宁波市全民健身周开启之日，第40届元旦迎新跑将如期而至。为了让市民朋友根据自己身体情况，适度开展运动，本届活动采用线上打卡的方式进行。同时，活动延续时间比以往更长，参与报名时间为即日起至2023年1月31日，活动时间为2023年1月1日至2023年2月10日。

B 万人规模，参与者可自行设计活动路线

2023年宁波市迎新年群众健身跑活动规模为10000人以上，面向社会公开报名。市民朋友们通过扫码报名即可，应用平台为“咕咚”，报名时可选择归属地或协会、组织。迎新跑活动不规定具体路线，参与者可自行设计活动路线。参与者可在户外完成健身跑，也可在室内跑步机完成。

根据2023年宁波市迎新年群众健身跑活动规程，为鼓励市民参与活动，在活动规定时间内参与者第1次累计完成1公里健身跑即算完成1级，获得电子勋章，之后每累计完成5公里健身跑一次将增加一级，集齐5枚电子勋章视为完成任务，活动结束后将对所有已完成任务的参与者授予纪念电子证书。

另外，本届迎新跑还设置了特别奖励：活动期间，特设“最美跑图”奖，参与者自行设计健身跑活动线路，根据健身跑里程记录轨迹完成画图，具体里程不限，主办单位将在活动结束后进行评选，最终评出“十佳最美跑图”，在入选的跑图中抽取40名参与者发放纪念品。

需要提醒大家的是，以下疾病患者不宜参加此次活动：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；心肌炎和其他心脏病患者；冠状动脉病患者和严重心律不齐者；血糖过高或过少的糖尿病患者；其他不适合运动的疾病患者。另外，新冠病毒感染者在核酸检测转阴后不宜进行剧烈运动，建议需根据身体状况2周至3周后进行逐步恢复运动。

报名参与者在健身跑活动过程中还须特别注意以下事项：18周岁以下未成年人报名参加活动，在进行健身跑运动时须其监护人或者法定代理人全程陪同参加；在健身跑活动开始前应做好热身准备，以避免对身体造成意外伤害；健身跑活动过程中，如有身体不适症状，请停止运动，以保证自身安全。

2023年宁波市迎新年群众健身跑活动由宁波市体育局、宁波市体育总会主办，宁波市全民健身指导中心承办，宁波市体育彩票管理中心、宁波万科企业有限公司为支持单位，宁波城市漫步文化传播有限公司为执行单位。

记者 戴斌 通讯员 郑俊之

市体育局向市民朋友发出倡议：科学运动促健康 全民健身动起来

生命在于运动，幸福源于健康。适度科学的运动不仅能有效提高我们身体免疫力，还有助于我们增强心理素质，让我们更加自信、更加坚毅、更有力量面对生活中的风风雨雨。我们即将走过艰难的2022，满怀希望迎接崭新的2023，在第二个宁波市全民健身周开启之际，我们向市民朋友发出倡议：

一、树立运动理念 形成全民健身新风尚

健康是人生幸福快乐的基础，拥有一个健康强壮的体魄是我们每个人的追求。我们要牢固树立“健康第一，终身锻炼”的理念，学习科学的健身方法，选择适合自己的健身方式，主动积极、适时适度、科学有效地开展健身锻炼，形成自觉锻炼、主动健身、追求健康的好风尚。

二、养成运动习惯 创造健康生活新方式

科学运动是最经济、最有效的健康促进方式。为更好地服务市民朋友，我们专门开设了科学运动咨询热线，欢迎大家来电咨询。市民朋友近期要根据自己身体情况，选择适合自身特点和兴趣爱好的运动项目，适度开展体育运动，让运动成为您健康生活的一部分，相信多付出一份汗水，总会多收获一份健康。

三、参与体育活动 共创活力宁波新气象

我们在元旦、春节期间，将组织开展丰富多彩的体育活动，为广大市民提供便捷、多样、有趣的运动健身机会，如第40届元旦迎新跑、新年登高、“一人一技”全民健身公益技能培训、免费国民体质测试等，希望市民朋友踊跃参与，以健康的体魄和奋发的精神驱散疫情的阴霾，让这座城市动起来，跑起来！

我运动、我健康、我快乐，全民健身潮涌，你我共创未来。让我们动起来，从自身做起，从当下做起，携手共投全民健身大潮，以健身促健康，以健康助抗疫，以抗疫展精神，以精神谋发展，共同唱响全民健身主旋律，凝聚科学运动正能量，为新时代的运动宁波、健康宁波增添更多活力！

宁波运动康复中医门诊科学运动咨询热线：15057453970；2023年1月—3月，每周三至周日：上午9:00～11:30、下午1:30～5:00；若医生正在出诊暂时无法接听请您稍后再拨，敬请谅解。

宁波市体育局 宁波市体育总会
2022年12月31日