

2020年上马,科学防疫安全重启

本版撰稿 章丽倩

25周岁的上马,将“健行申爱,活力重燃”定为今年的赛事主题,希望路跑爱好者和上海市民为健康奔跑,助力恢复城市的活力和信心,用奔跑点燃城市活力,用脚步拥抱健康未来。特殊的2020年,特殊的2020上海马拉松赛,科学防疫与安全重启成为了其中醒目的一章。

热爱跑步 助力环保

绕不开的防疫话题,还会带来一些或许不起眼、但同样应该被重视的新问题。比如,选手们可能在起点处为了保持手部的洁净,使用较往年更多的消毒湿巾、免洗手消毒液等,继而产生更多的相关垃圾。又比如,在赛道沿途的能量补给站,小食品、水果、其他能量补给品等,为了确保不被污染,它们都会经包装后再被摆放,待选手们撕开食用时,这又会成为赛事的增量垃圾。

针对这个情况,上马组委会向选手发出呼吁,希望大家在符合赛事防疫规范且力所能及的情况下,也一如既往地当好环保助力者。

作为上海的城市名片赛事,上马一直都关注环保事业,也希望让更多人可以在跑步之余,为绿色环保献出一份力。

去年,赛事中的一大亮点便是垃圾分类:除了将垃圾桶由往年的普通款及时换成垃圾分类款外,还特别派出志愿者在垃圾桶周围进行分类指导。对从尚未开始垃圾分类的城市而来的选手,这样的现场指导显得格外实用。另外,针对赛道沿途的饮水饮料站和能量补给站,去年上马组委会制定的按需布置垃圾池(饮水饮料站侧重干垃圾收集,能量补给站则干、湿垃圾池都需加强)的方案也比较凑效。

既要科学防疫,也要绿色环保,组委会希望能有更多选手在力所能及的情况下,积极地加入到这场行动中来,为上马又一年的圆满“冲线”献出一份力。



9000个点位“一对一” 起点也要一米距离

自2018年始,每届上马的筹备中都加入了给赛道路面“上妆”的工作,即用特殊涂料在路面上绘出代表着整条赛道最近距离线的BLUE LINE(蓝色跑进线)。而今年,出于防疫需求,上马的路面“上妆”工作新增了相当重要的一块内容——在起点集结区用特殊涂料画出9000个点位。按照本届上马三枪起跑的新规定,每一声发令枪响

都将有3000名选手出发,而这9000个点位就均匀分布在三个起跑集结区。11月29日比赛当天,跑者们将站在各自所属起跑集结区的点位上,等待属于自己的那一声发令枪的响起。

9000名选手,9000个点位,每个点位都与其前后左右的点位保持一米安全距离。所以,当选手与点位形成“一对一”关系时,即便起点集结区有

9000名选手在热身准备,但他们之间还是能比较好地保持安全社交距离。而这——正是上马组委会为提前做好防疫工作而拿出的“狠办法”。说“狠”,因为无论是用特殊涂料绘出BLUE LINE,还是画出9000个点位,都需要在上海的城市公共道路上进行操作。越是要把对市民正常生活的影响控制到最低,对上马组委会、相关部门和具体施

工人员的要求也就越高。与贯穿赛事42.195公里的BLUE LINE相比,9000个点位虽只涉及起点集结区的约15万平方米,但那里可是外滩中山东一路段,一天中的大部分时间都车马如龙。既要保障市民正常出行,又要配合赛事筹备进行交通管制,在这一点上,上马组委会与相关部门所面对的挑战难度其实是升级了。

刷证也刷脸 别当“马大哈”

佩戴好号码布,再随身带上本人的身份证,等走到今年上马起点附近的检录口时,接受体温检测和随申码核验,然后将身份证放到检录机器上刷一下,并面朝摄像头,“人证合一”后,选手就能顺利入场了。

各位参赛者,走过路请千万注意,今年上马的检录流程发生了变化,身份证成了比赛当日的入场必备证件。由于这是出于防疫需求而加入的新“考点”,所以上马组委会在此特别提醒——11月29日,各位选手一定要

记得把号码布和身份证都带上哦。

刷证也刷脸,这个新做法除了有防疫方面的考虑外,也能有效规避替跑和蹭跑现象。另外需要提一句的是,选手们在检录前最好不要进行大运动量的热身或快跑,以免出现运动后体温超标、不得不花耐心等待自然降温的波折。

假如有选手在体温检测或身份证核验的过程中,出现了不符合赛事防疫规范的情况,组委会有权取消其参赛资格,这点也请选手们配合。

当然,如果有选手在检录口发现自己身份证的内置芯片失效、无法读取,或者真是“马大哈”地忘记随身携带身份证了,针对类似的特殊情况,组委会也有预案:开辟专用通道,可通过远程核验的方式,来帮这部分选手进行检录。同时,专用通道还适用于在报名时使用除身份证外其他身份证件的考生。不过,组委会仍要再提醒各位一句,为了大家都能顺利、快捷地检录入场,请记得带好身份证。

一枪变三枪 起跑更安心

分枪起跑,这是马拉松赛事中已较为常见的一种对人员进行分流的方法,能有效缓解起跑阶段赛道拥挤的情况,也有助于提升选手跑步时的舒适度。在参赛选手人数已降至9000人的情况下,再将起跑由传统的一枪调整为三枪——这可说是上马组委会为了能够更好防疫而上的“双保险”。

为最大程度集中赛事资源、降低赛事风险,本届上马仅保留全程马拉松项目,参赛选手人数由往年的38万人缩减至9000人。根据组委会对选手所报成绩的认定,这9000人将按成绩排序,被分到三个起跑集结区中的一个。

三枪起跑,每一声发令枪响后就有3000名选手出发,每两枪之间都会保持间隔。组委会提醒各位选手,为确保赛事更有序、更安全地进行,被安排在后两枪出发的跑者,请在发枪等候期间,听从现场工作人员的指挥与引导,随着他们的步伐缓慢向前移动,避免拥挤推搡,并尽可能保持安全社交距离。

口罩须得妥善戴 安全距离记心间

测体温、核验随申码,还会检查身份证与选手是否“人证合一”,上马以系统的赛事防疫规范扎紧了“篱笆”,力求为大家提供一个尽可能安全的参赛环境。不过,想要在这件事上做得更完善,还需要所有参赛者来鼎力支持。

赛道之上,也要科学戴口罩。在通过检录口后,选手们可存衣、如厕,或适当先做一些热身运动,然后再正式进入起跑集结区。在从开始检录到发令枪响的这段时间里,选手们应全程佩戴口罩;如果在检录、存衣、如厕时

遇到了需要排队等候的情况,也请自觉保持一米安全社交距离。而为上马服务的工作人员和志愿者,他们也会按照赛事防疫规范,定时对存衣车、移动厕所等设施进行消毒。

在进入起点集结区后,选手们需要继续佩戴口罩,并听从现场工作人员与志愿者的引导,按照画在赛道上的点位依次排队站立,保持安全距离,避免拥挤。等到起跑后,组委会建议选手们摘下口罩,以确保跑步的科学性与安全性。而在比赛过程中,他们则呼

吁大家要把“健康奔跑,安全第一”记于心间,尽量避免与旁人产生不必要的身体接触。

本届上马将拥有一个全新的终点,就是位于徐汇滨江的西岸艺术中心。选手们在感受终点新景观、新氛围的同时,请别忘了在冲线后,将使用过的口罩投入到废弃口罩专用垃圾桶。同时,终点处的工作人员和志愿者会为每一位跑者都送上全新的一次性医用口罩,还会在赛后活动区准备好免洗手消毒液供大家使用。

