

新闻眼

编者按：上海体育已按下复工、复产“快进键”，全面进入复苏阶段。准确识变、科学应变、主动求变，上海体育正用一波又一波的创新举措，跑出“加速度”，为申城市民带来更多体育新体验、新服务。《东方体育日报》每周推出上海体育“新闻眼”栏目，通过解读、分析、评论、综述为读者“换一种方式”看上海体育：我是你的眼，带你领略上海体育的精彩无限。

全民健身

运动人群 日益壮大

新版《上海市全民健身发展报告》发布

45.7% 上海市民经常参与运动

“300指数”总分254.4

成年人体质优良率提升9.1%

自2012年起，申城每年发布一次《上海市全民健身发展报告》，从“健身环境”“运动参与”“体质健康”三个一级指标入手进行评估。《2020年上海市全民健身发展报告》显示，上海全民健身发展指数（也称“300指数”）总分254.4分，健身环境、运动参与、体质健康三方面情况良好，继续处于“满意”区间。

市体育局一级巡视员赵光圣表示，上海全民健身总体发展水平位居全国前列，“十三五”主要目标任务基本完成，全民健身公共服务体系持续完善。“十四五”时期，上海将构建更高水平的全民健身公共服务体系，加快实现全民健身公共服务均等化、标准化、融合化和数字化，推动体育健身设施举步可就、体育健身组织充满活力、体育赛事活动丰富多元、科学健身指导专业高效、公共体育服务数字转型，建设国际知名、全国领先、上海特色的全民健身活力城市，努力营造“处处可健身、天天想健身、人人会健身”的全民健身城市环境，通过全民健身厚植城市精神、彰显城市品格，进一步推动全民健身高质量发展。

从2015年到2020年 人均体育场地面积增加

在《2020年上海市全民健身发展报告》的健身环境方面，上海人均体育场地面积为2.35平方米，较2015年时的人均1.76平方米增加了0.59平方米。市民对体育场地的满意度指数为85.6，呈现持续增长态势。

去年，上海市体育行政管理部门积极实施全民健身场地设施全覆盖计划，打造“15分钟体育生活圈”。其中具有代表性的是投入专项资金快速推进大型体育场馆建设，启动川沙体育场改扩建工程，新建周浦体育中心、会同相关部门，制定出台本市公园绿地、农村地区、居民住宅区室外公共体育设施建设与管理的系列文件，开展都市运动中心建设调研，支持打造新型体育服务综合体。

2020年，申城共建成市民健身步道112条、市民多功能运动场96片、市民益智健身苑点585个，以提前超额的状态完成任务。

截至2020年底，本市累计建成各类市民健身步道（绿道）、骑行道总长度1954公里；建成市民益智健身苑点17556个，平均每个居村委2.9个；市民球场2714片、市民健身步道（绿道）1669条，居村委覆盖率为71.6%；社区市民健身中心101个，街镇覆盖率为47%；市民健身房186个。总体来说，体育健身设施实现了城乡社区全覆盖。

1136万市民常锻炼 快走和跑步引领健身潮

在运动参与方面，即便遇到了疫情防控环境下的新挑战，2020年上海经常

参加体育锻炼的人数比例还是达到45.7%，较2019年提高了两个百分点。去年，在疫情防控常态化背景下，上海的赛事模式推陈出新，通过举办线上赛事，结合“赛事+商圈”“赛事+文化”“线上+线下”等多元化、多样化的办赛模式，调动起了市场热情。2020年，以“健康上海，人人来赛”为主题，上海市第三届市民运动会共举办赛事活动约7100场，共有1093万人次参与。其中，线上赛事活动有800场，参与人次643万，线下赛事活动6300场，参与人次450万，在沪上掀起了全民健身热潮。

根据全国第七次人口普查的数据，2020年本市常住人口数为2487.09万，其中有45.7%的人经常参加体育锻炼，也就是说这部分人数达到了1136.6万。而从市民们经常参加的体育项目来看，最当红两项是快走（健步走）和跑步，占比分别达到53.8%和43.3%。紧随其后的项目是自行车、羽毛球、游泳和舞蹈类等。另外，受疫情影响，占地面积小、可在室内进行的跳绳、踢毽等项目的受众有大幅上升。

目前，全市共有体育社会组织1282个、健身团队57931个，每千人拥有的固定健身团队数量持续增长，已从2015年时的1.65个增至2020年的2.33个。另外，从参与度最高的体育社会组织类型来看，社区健身团队一马当先，占比达到59.7%，网络健身交流群、会员俱乐部和企事业单位健身团队紧随其后，占比分别为44.7%、40.3%和130.9%。

在体质健康方面，上海市民的体质达标率继续保持全国前列。其中，成年人体质达标率98.9%，优良率75%；老年人体质达标率99.5%，优良率72.9%。上海市民的健身素养测评为59.4分，较2019年上涨了1分。

体质达标率全国前列 消费券累计配送约2400万元

在这份体质健康数据的背后，有着许多“硬件+软件”的配套支持。目前，上海共有社会体育指导员62086人，占常住人口比例2.5%。2020年，上海共为社区配送体育服务5547场，其中健身技能配送5125场（37种课程），科普健身讲座422场（29种课程），覆盖全市16个区，服务街镇199个，街镇覆盖率达到92.6%。

去年，上海还建立了全国首个依托区块链技术的省级体育消费券配送平台，为市民提供“一部手机，公益健身”服务，累计向市民配送约2400万元消费券，共有120多万人次领取消费券，拉动定点场馆直接消费约6300万元。



本版撰稿 本报记者 章丽倩



让安全与健康同行

全市夏季游泳场所陆续开放

又至暑期，碧波徜徉再度成为最应季之选，而如何在更大程度上做到让安全与健康同行，也成了本市夏季游泳场所开放工作的重中之重。

今夏本市游泳场所开放时段为7月1日至8月31日，开放数量为860家——将突破历年最高峰值。7月2日，

市体育局一行赴宝山体育中心游泳馆、中原体育场游泳馆、江湾体育场游泳馆，开展夏季游泳场所安全开放检查工作，强调要坚持“零责任事故”底线，以保护市民生命安全、健康安全为首要。

在疫情常态化背景下，上海游泳

场所的人均游泳面积将恢复到疫情发生前的2.5平方米/人（去年夏天为5平方米/人）。同时，游泳场所仍需严格执行防疫措施，从业人员等应佩戴口罩，泳客要坚持“防疫三件套”和“防护五还要”，入场时需主动接受体温监测，主动出示“泳客健康承诺卡”“随申码”（绿码）方可入池游泳。对于不方便使用电子化系统的老年和儿童泳客，线下也保留了部分纸质的健康承诺卡以确保全体泳客都能办理。

记者从市社体（竞赛）管理中心高危项目了解到，上海在4月举办了泳客安全防溺水预警技术推广应用交流会，来自全国的多家企业从人工智能摄像头、热成像技术、蓝牙定位、泳帽芯片等方向为切入点，为游泳安全的“人防+技防”提供了更多元的应用思路。目前，申城已有15家游泳场所与4家企业达成初步合作意向。



救生员更一专多能 AED急救列入考核

中原体育场游泳馆，在与泳池仅一门之隔的工作间的墙上，醒目地摆放着一台AED（自动体外除颤器）。2020年，上海市、区两级的游泳救生协会全都配备了专供AED培训的模拟机，并将AED的使用列入相关学习。而从今年开始，救生员在参加年审和复训时，这一项已成为正式考核要求。

公共场所可见的AED大都体积小，但当意外发生时，它却可成为救命神器。作为一种便携式的医疗设备，AED可用于特定的心律失常，并给予

电击除颤，是可被非专业人员使用的用于抢救心脏骤停患者的医疗设备。记者从上海市游泳救生协会处了解到，目前沪上已有一部分游泳场所自发配备了AED，比如中原体育场游泳馆的AED在2019年5月时便已到位，不过从全市总数来看，这仍是一项刚起步不久的事情。

“今年全市已通过年审和复训的救生员在1万人左右，他们全都已经掌握了AED的操作和使用。在此我们也想呼吁一下，希望有更多具备条件的游泳场所可以主动地把配置AED的

工作列入到计划中。”上海市游泳救生协会副秘书长陈秋龙呼吁道。

一方面是管理机构与游泳场所正在努力织起一张更结实的安全网；而另一方面，泳客在夏季游泳健身时，也需进一步提高自身的安全意识。比如，大家在游泳前应做好充分的准备活动，特别是在室内外一热一冷温差较大时更应如此，以防瞬间的温差较大导致的血管收缩，引发心脑血管疾病。同时，市民们也要关注自身的身体状态，运动时一定要记得量力而行。