



构建治理模型 创新应用场景

上海体育基层治理驱动新活力

2025年,上海公共体育事务基层治理工作以“应用模型建设、常态化落地、创新化拓展”为核心,通过构建可复制的治理模型、创新赛事与行业监管场景,推动基层体育治理向专业化、精准化、全民化迈进。目前,7区13街镇试点全面铺开,赛事巡访与行业监管双线并进,基层体育治理效能显著提升,为超大城市体育治理现代化提供了“上海方案”。

专题撰稿 本报记者 丁荣

构建可复制模型 实现7区13街镇覆盖

上海市社会体育管理中心(体育竞赛管理中心)(以下简称“中心”)基于近五年相关理论研究与实践经验,编制完成《上海市公共体育事务基层治理应用模型》。该模型以流程图形式系统梳理基层治理的背景、内容、架构、主体及运行模式,为全市基层单位提供标准化操作指南。模型不仅涵盖巡访员选拔、任务分配、成果反馈等环节,还针对不同主体(如居委人员、社区居民、体育骨干)设计差异化任务,确保治理工作可量化、可追溯。

2025年,中心试点范围新增奉贤区及杨浦、黄浦两区的两个街道(单位),形成覆盖7区13街镇的治理网络。目前,试点单位共配备429名巡访员,累计开展巡访12195人次。通过实践,基层治理理念进一步深化,各试点单位制定年度巡访计划,推动多元主体协同合作。例如,长宁区虹桥街道新增八名来自体育企业、社会组织的“80后”巡访员,涵盖教练、赛事策划等岗位,队伍平均年龄降低,专业性显著提升。黄浦区、杨浦区作为先行区,已形成可复制的推广模板,计划今年实现全区覆盖。

巡访员队伍不仅拓宽居民反馈渠道,还在群众满意度调查、健身咨询等环节发挥关键作用。例如,虹桥街道通过巡访员收集居民诉求,推动社区健身设施改造,居民参与体育活动的满意度提升至92%。虹桥街道通过引入体育企业、社会组织的专业人才,打造了一支“更专业、更年轻”的巡访员队伍。新成员不仅具备赛事运营、急救技能等专业知识,还通过“老带新”机制快速融入基层治理。街道相关负责人表示:“年轻巡访员的加入,让治理工作更贴近居民需求,例如他们提出的‘社区体育角’改造方案,有效提升了场地利用率。”



围绕赛事质量与行业监管 创新巡访工作应用场景

2025年,市社体(竞赛)中心通过市级培训培养53名市级社会体育巡访员,累计完成117场城市业余联赛、73场科学健身活动巡访。在中心指导下,奉贤区作为基层试点,聚焦“燃赛道”等区级赛事,开展安全保障、组织运行、观众体验等六方面巡访,推动解决消防器材过期、成绩公布延迟等30余项问题。例如,在某攀岩赛事中,巡访员发现安全绳固定不牢的隐患,立即协调组委会加固设备,避免事故发生。赛事主办方反馈:“巡访员的建议让我们更注重细节,赛事标准化水平大幅提升。”

黄浦区组建20人的区级巡访员

队伍,专项巡访92家健身场所,重点排查资质合规、场地安全等问题。瑞金二路街道构建“巡访员收集—责任方对接—部门联动—结果反馈”闭环机制,全年处理居民咨询23起,涵盖课程预约、设施报修等场景。例如,针对某健身房预付卡纠纷,巡访员联合市场监管部门介入,推动商家完善退款流程,保障消费者权益。

嘉定区马陆镇将全镇120余家体育场馆划分为网格,巡访员每周动态巡访,重点集中于攀岩基地、轮滑场馆等社会力量运营场所的合规性。同时,通过“体育+”模式联动文旅商农资源,推动市民健身中心、二里体育文

化中心等场馆常态化举办赛事。例如,巡访员协调企业参与迎新健身跑,并配送八段锦培训课程,既丰富职工文化生活,又激活区域体育消费。镇文体中心负责人表示:“巡访员不仅是监管者,更是资源链接者,他们让体育治理从‘单打独斗’转向‘共建共享’。”

上海公共体育基层治理的实践,不仅是一场技术层面的模型复制与场景创新,更是一场治理理念的深刻变革。从“政府主导”到“多元共治”,从“被动响应”到“主动参与”,上海正以巡访员队伍为纽带,将体育治理的触角延伸至社区、街镇、企业,让每一个居民成为体育发展的参与者与受益者。未来,随着治理网络的进一步织密,上海有望为全国超大城市体育治理提供更多可借鉴、可推广的经验,助力构建“人人参与、人人共享”的体育新生态。

冬日温水游泳 奉上“三更”建议

专题撰稿 本报记者 章丽倩

天气变冷后,上海各区的游泳场馆陆续进入“温暖模式”,泳池水温被调整到了26至30摄氏度,让游泳爱好者在冬日季节里也能保持运动习惯。与夏日泳池高峰时段相比,人们在冬日温水游泳时可免于“下饺子”人挤人的困扰,不过也不宜贪多哦。

在聊到冬日游泳时,专家提醒要注意“三更”:热身更到位,时长更控制,时段更精选。

通常,岸上热身时间建议保持在10至15分钟,由于冬日户外气温低,关节相对脆弱,下水前,泳客更要把各个关节都活动开,建议多做向上纵跳、拉肩、振臂等伸展运动,以感到身体微微发红、发热为好。充分活动关节和拉伸肌肉,如此可有效降低入水后抽筋的风险。

冬日时节,泳池内的人员密度肯定比“下饺子”的夏天舒服多了,但也不能贪多,每次游泳时长保持在30至60分钟为宜。另外,在冬日游泳时,泳客最容易感冒的环节当属入水弄湿身体后再上岸的那一段,如果在中间

休息或上卫生间期间不注意保暖,造成体温快速下降,就很容易受凉感冒。为防患于未然,起水后赶紧要披上浴巾,沐浴后应及时擦干头发,穿好衣服,在有条件的情况下,最好用吹风机将头发完全吹干后再去室外。

“时段更精选”这项提醒则相对更针对于有基础疾病和上了一定年纪的群体。对心脑血管疾病患者来说,冬季是一个“危险季节”,寒冷会令人体血管收缩、痉挛,继而出现血流加快、心率加快、血管的外围阻力增强等情况。入冬后,室内温水泳池常设有早场开放时段,但更稳妥的建议是,心脑血管疾病患者尽量在上午10点后进入泳池,因为在起床后的一段时间里,身体会处在一个相对不稳定的状态,另外,晚间时段最好也能避开。

冬日温水游泳,除了保持爱好者的游泳习惯外,还有其他益处。比如在较低温环境下,人在进行户外运动时的身体劳损度会有所增加,而游泳运动的特殊水环境则能将这种劳损与损伤有效降低。又比如,冬游泳,水温对人体皮肤表面形成刺激,也能更好地促进血液循环。



■菜鸟启蒙

冬日不是“上上选”

从沪上游泳场馆的开放情况来看,部分场馆一年四季都会开设游泳培训班。但若从有效学习、强身健体的角度出发,拥有多年游泳教学经验的何丹尼教练建议:游泳菜鸟想启蒙,冬季不是上上选。

夏季泳池人气爆棚,经常会呈现“下饺子”的状态,有些想要学游泳的人便动起了错峰的主意:学员少,教练更可集中精力。而在何丹尼看来,这里头其实有需要进一步说明利弊的地方。

“虽然很多泳池都常年开设培训班,但在进入秋冬季后,延续下来的基本都是从夏季一路学下来的班,新开的启蒙班会比较少。游泳菜鸟水性弱,对水温的适应能力也更弱,但在进入泳池后,越是缩手缩脚放不开,就越容易觉得冷,而越冷的话,又更容易僵硬了手脚。而且刚开始学游泳的人,基本游一会儿就游不动了,如此一来,无论是在水下还是上岸,就非常容易感冒。”何丹尼表示如果有不会水性的人想要学游泳,还是更建议等到天气转暖后再上路。