**长江引航中心“微创新”成果申报表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 申报单位（部门） | 江阴引航站 | 成果名称 | 运动健康 安全引航 | 申报人（可多人） | 胡昭源、赵春生 |
| 申报成果的内容以及创新点 | 科学运动方案包括：1、职工加入华为“运动健康，安全引航”APP群组和微信群组，结合自身情况选择合适的项目课程进行训练；2、群组设置步数、中高强度时间板块排行榜，每次运动完自动打卡记录；3、群组每月创建一些群组活动，其中每天打卡6000-8000步全员参加，统计周、月、年度运动情况，分享运动心得，互相激励。建议每周中等以上强度科学运动次数3-5次，每次30-90分钟或6000-8000步，周总的运动时间150-300分钟。 |
| 申报成果的应用情况以及推广价值 | 引航队伍科学运动方案健康是促进人的全面发展的必然要求，科学运动是走向健康的必由之路，健康的体格是安全引航的基础条件。长航局2021惠民十件实事中，特别强调要加强船员队伍健康管理，进一步保障船员适任及船员权益。党的十九届五中全会《建议》提出“全面推进健康中国建设”，强调要“为人民提供全方位全周期健康服务”，彰显了我们党以人民为中心的执政理念和全心全意为人民服务的根本宗旨。“国际一流引航机构”建设离不开健康引航队伍的支持，通过引航队伍科学运动管理方案，帮助职工养成科学运动习惯，树立健康生活理念，提高工作质量，提高工作效能，更好服务长江引航事业。2019年2月23日，在江阴引航站工会的支持下，成立“江阴引航站健康督导组”微信群。组员本着志愿原则入群，每周至少运动2次、每次半小时以上（群内打卡为准），未完成任务的在群内发红包互相勉励。疫情期间，基于疫情管控要求，暂停组员之间互相督导。一年多的运行，一定程度上促进了组员运动习惯的养成，并且带动了其他人的运动热情。具体表现为诸如血脂血压、尿酸、脂肪肝等相关体检指标有所下降，部分超重人员体重下降明显，甚至引航习惯也有所改善，如瞭望走动更加勤快。基于以上经验并对相应规则进行改进，制定以上方案，望以群组方式管理和引导引航职工养成科学运动习惯，提高身体机能，更好服务于长江引航事业。 |
| 申报单位意见 | 盖章 年 月 日 |
| 专家评审小组意见 | 年 月 日 |