

天天要去这儿打卡

■健身“老铁”为进一步建设提出建议

■今年将新建或更新1342处健身路径



■市民在家门口就能轻松锻炼,很方便。



■市民在健身器材上锻炼。

□文/图 本报首席记者 南开宇 本报记者 陈思帆

对60岁的柳女士而言,家旁边的民心河健身路径成为了她每天送孙子上学后必到的锻炼打卡地。“3年了,我一直坚持每天到这里来活动20分钟,时间久了真的有成效,就像广告上的宣传语,我现在腰不酸了腿不疼了。”像柳女士一样,大家在点赞健身路径的同时,也为今后的进一步建设提出了建议。

天天来这儿锻炼 身体素质更强

3月16日8时,在方北路与华清街交口旁的民心河绿地前,有一处民心河健身路径,安装着11种健身器材。虽然当天清晨降温有些冷,但依然挡不住市民健身的热情。

锻炼者中,一名在“浪板”上锻炼腹肌及腰部柔韧性的女士吸引了大家的目光。虽然年纪不小了,但老人左右摆幅度极大。老人姓柳,今年60岁,住在附近,平时每天都会来这里锻炼身体。“孙子上幼儿园后,我发现幼儿园附近有这一处健身路径,特别漂亮,功能也很全,所以每天一早送完孩子,就来这里锻炼20分钟。”柳女士说,她已经坚持在此锻炼3年了,孙子马上就要上小学了,今后会有更多时间来健身。

“年纪大了,锻炼不锻炼身体真的不一样。我之前总是腿疼,来这边锻炼时间长了,现在腿不疼了,腰也不酸了,走路有劲儿。”柳女士说,“大家一起锻炼,玩着也有意思,有些比较热门的器械还得排队等呢。这样的公共健身场地真的方便了大家,是最贴近群众、最便捷的健身场所,为它点赞!”

10时20分,在中山路与华清北街交口北行约100米的民心河旁,记者看到此处的健身场地也吸引了众多市民前来。其中,像踢腿训练器、扩胸训练器这类热门健身器材,市民需要轮流等待使用。在双杠处,四名市民正在这里进行拉伸和压腿。“每天来健身路径的人都挺多。这里的地面去年改造升级后,不但漂亮,而且还有弹性,防滑,对膝盖有好处。”经常到此处锻炼的潘女士说。

除了公园,石家庄的社区也大都安装了健身路径,市民在家门口就能轻松锻炼。

愿健身路径设置更科学合理

大家在点赞健身路径的同时,也为今后的进一步建设和完善提出了建议。

有的市民认为,目前健身路径的数量还不够多,同时存在分布不均匀的现象,所以会出现有的地方健身的人扎堆,有的地方少有人问津。有的市民建议,健身路径的设置可否再灵活一些,在户外绿地旁见缝插针,不一定多种器械都集中建在一个地方,这样对常态化疫情防控也有利。还有的市民认为,有的健身器材在细节设计方面还缺乏人性化,并提出改进建议。

今年新建或更新1342处健身路径

3月16日,记者就市民提出的一些问题,采访了石家庄市体育局相关工作人员。

石家庄市体育局工作人员表示,在刚刚过去的2021年,他们全力以赴推进全民健身场地设施建设。2021年的健身设施建设以健身路径为主,也有乒乓球和笼式球类运动场地,主要安装在公园广场、社区、农村等群众就近、就便的区域。按照市委、市政府关于全面实施乡村振兴战略的部署,2021年重点加大了乡村地区的建设力度。在建设的1092处全民健身设施中,有764处安装在乡村地区,公共体育服务更多惠及乡村群众。随着新一批健身设施的完工投用,全市的健身场地设施供给得到明显增加,为广大市民群众开展体育健身活动提供了更大的便利。目前,全市公园广场及4555个社区(村)全部安装了便民体育设施,实现了全覆盖。全市人均体育场地面积达到2.41平方米,群众健身去哪儿的问题得到有效缓解。

体育工作人员表示,虽然他们在推进全民健身设施建设方面取得了一些成效,但与群众多层次、多样化的健身需求相比,还存在不小的差距,这将是石家庄市体育局2022年工作的努力方向和着力点。2022年,石家庄市体育局将按照“缺什么补什么”的原则,利用拆违腾退地、街头路旁空闲地、公园绿地、城市广场等,在全市建设200个以上以篮球、足球为重点的笼式球类运动场地。同时对1342处健身路径进行新建或更新。

老人差点儿被骗 108万元

本报讯(首席记者 刘琛敏)“你的银行卡涉嫌洗钱……”“你的身份证被异地使用了……”“你涉嫌刑事犯罪,被通缉了……”您是否接到过类似的电话?若接到了这样的电话,一定要小心,您可能正在遭遇冒充“公检法”类诈骗。

3月9日,省会市民邝先生心急火燎地来到循环化工园区公安分局四方派出所求助称,他父母当天接到了一个神秘电话之后,便开始神色慌张、说话含糊其辞,一谈到钱就遮遮掩掩。他感觉父母很可能被骗了。

刻不容缓,四方派出所民警立即联合该分局刑警大队反诈中心民警展开劝阻及止损工作。民警兵分两路:一路迅速出警,赶赴至邝先生家中稳住其父母。然而,邝先生父母被洗脑严重,拒不配合。原来,邝先生的母亲接到一个自称是某公安局民警的电话称,其名下的银行账户涉嫌洗钱,让其协助办理案件。该“民警”还对邝先生的父母进行威胁、恐吓,最后以帮助洗脱罪名为由,要求他们将名下账户的所有财产转账至所谓的“安全账户”。

在民警长达两个小时的劝阻下,邝先生的父母终于做出承诺:涉及资金转账的必经邝先生同意。与此同时,另一路民警根据邝先生所提供的父母银行卡信息,紧急联系所属银行,对银行卡进行紧急处置。之后,民警又通过让邝先生父母看反诈宣传视频等方式,让他们再次交出了两张私藏起来准备给诈骗分子打款的银行卡。至此,民警成功说服了两位老人,避免了他们108万元的存款被骗。

省会警方借此案再次提醒广大市民:公安机关不会电话办案,更没有所谓的“安全账户”;如需协助调查,会通知当事人到执法场所,经出示证件、办理有关手续后开展,不存在微信笔录、QQ笔录的情况。凡是不见面、不履行相关手续,还要求转账、汇款的,一律是诈骗。生活中,大家应当有意识地保护自己的个人信息,防止信息泄露,以免被不法分子利用。

家长不合格 也要去“复读”

本报讯(记者 李兵)日前,石家庄市桥西区人民法院在一起涉未成年人刑事案件中,针对监护人怠于履行家庭教育责任情况,向监护人发出了《责令接受家庭教育指导令》。这是自《中华人民共和国家庭教育促进法》今年1月1日起正式施行以来,桥西法院发出的该院首份家庭教育指导令。

据了解,在一起刑事案件中,被告人小亮(化名)是未成年人,存在打架斗殴等不良行为。经过对小亮的成长及生活轨迹进行调查,主办法官了解到其父母作为小亮的监护人,未依法履行教育职责,对孩子长期疏于教育管理。

经过教育引导,监护人在法院写下保证书,保证今后会做好孩子教育引导。法官提醒未成年人家长,做父母是一门“必修课”,如果不合格,也要去“复读”。

“红马甲” 志愿服务进社区

本报讯(首席记者 杜慧 通讯员 杨雪)近日,测绘所党支部携手河东街道金色里程社区开展了为期一周的志愿服务活动。

活动中,测绘所党员志愿者身穿“红马甲”,配合社区开展出入人员登记、外来人员健康码和行程码查验等工作;帮助不会使用智能手机的老人进行电动自行车登记备案预约申请,积极引导小区内电动车骑乘人佩戴安全头盔,宣讲电动车消防安全知识;发放测绘所自制的“积极参与垃圾分类巩固文明城市创建成果”宣传单100余份;进行卫生大扫除,清运环境垃圾,美化了小区环境。