

2016黄河口(东营)国际马拉松赛进入倒计时

# 不足4周，赛事筹备快马加鞭



本届马拉松，组委会向东营市红十字会捐款30249元用于社会公益事业。本报记者 段学虎 摄

本报4月10日讯(记者 李沙娜 通讯员 袁振) 8日上午,“中国万达”2016黄河口(东营)国际马拉松赛倒计时30天启动仪式在东营市一中田径场隆重举行,东马赛事组委会向红十字会捐款30249元。5月8日马拉松赛即将开赛,赛事的各项筹备工作进入关键阶段。

在启动仪式上,2016黄河口(东营)国际马拉松赛组委会为万达控股集团有限公司颁发了“全球总冠军商”牌匾,为上汽通用汽车有限公司(凯迪拉克品牌)、石家庄君乐宝乳业有限公司、农夫山泉股份有限公司、阳光人寿保险公司颁发赞助商牌匾。

与往年不同的是,连续举办八届的“东马”也成为了一项公益赛事,在启动仪式上,马拉松组委会向东营市红十字会捐款共30249元,款项将用于社会公益事业。

启动仪式上,裁判员代表董建伟进行宣誓的同时,马松松爱好者代表、东营市长跑协会会长徐景堂宣读了倡议书。“经过连续8年的努力,黄河口(东营)国际马拉松赛已发展成为影响较大的国际赛事黄,黄河口(东营)国际马拉松赛的举办,也为广大马拉松爱好者搭建

了交流合作的平台,提供了一次锻炼和展现自我的机会。”徐景堂在倡议书中倡导广大跑友,在本届马拉松开赛之际,马拉松爱好者要积极参加锻炼,感受运动快乐,严格遵守比赛规则,坚决服从裁判判决;团结友爱、顽强拼搏,尊重裁判,尊重对手,赛出风格,赛出水平。

刘美华副市长在启动仪式上指出,东营自2008年举办首届马拉松赛至今已成功举办八届,被国家体育总局誉为“中国成长最快的马拉松赛事”,连续四年蝉联全国马拉松“金牌赛事”,连续两年荣膺国际田联“银标赛事”。黄河口(东营)国际马拉松赛已成为山东省全民健身品牌赛事,成为我市群众体育精品项目。赛事的连续成功举办,提升了城市形象,带动了城市建设,促进了全民健身运动,扩大了东营在国内外的知名度和影响力。

倒计时启动仪式,标志着赛事各项筹备工作进入关键阶段,各有关部门单位、广大市民和社会各界以更加饱满的热情,更加文明的形象、更加昂扬的精神,参与到赛事筹备工作中。

## 备战马拉松,市民可监测体质

为备战马拉松,马拉松赛全民健身月活动于2016年4月-5月进行,市民可免费享受体质监测,参加跑步机上的马拉松比赛,还可以根据监测数据报告制定科学健身方案,进行科学健身。目前,活动正火爆进行中。

在全市开展全民健身月活动,可充分调动东营市民关心、支持、参与马拉松的热情,营造节日氛围。活动期间,东营市民可在5月1日前报名参加免费体质监测活动。在4月20日-5月20日期间,健身中心教练和健身志愿服务者将在全民健身中心免费为市民进行体质监测,并且根据监测数据报告,针对每个检测者的实际情况,制定健身方案,指导科学健身。

同时,市民可在4月22日之前报名参加

跑步机上的马拉松赛活动。4月23日-4月29日,市民可在跑步机上进行半程马拉松赛。经过一周的比赛后,全民健身中心将选拔出跑完半程马拉松所用时间最少者,作为为本次比赛冠军。

另外,4月15日至4月21日,市民可到全民健身中心参加科学健身知识宣传活动。届时全民健身中心将组织中心健身教练为广大市民进行科学健身知识咨询,在中心各种健身器械上指导健身动作,为前来咨询的职工和居民进行各种操课指导。

有意参加活动的部门、单位或个人填写《全民健身月活动报名表》,于各活动截止时间前将报名表报东营市全民健身中心即可。

# 服务马拉松,大学生学急救

420名应急救护员培训全面启动

本报4月10日讯(记者 吕增霞) 一年一度的黄河口马拉松比赛已经成为东营最重要、最有影响力的体育赛事,今年东营首次招募了“医疗急救”志愿者。从4月9日开始,东营市红十字会对420名志愿者开展应急救护救护员培训,为运动员健康保驾护航。

2015年在国内其他赛道发生了5起猝死事故,令人扼腕的是,这5位跑者都是二三十岁的年轻人,有的在在校读书,有的即将成为人父。为了更好地保障运动员的生命健康,今年,黄河口(东营)国际马拉松赛组委会首次招募“医疗急救”志愿者。

4月9日开始,东营市红十字会在胜利学院对420名志愿者开展应急救护救护员培训,三位经验丰富的讲授

人利用周末的时间对志愿者们进行心肺复苏电除颤,创伤救护、常见意外伤害处理以及马拉松比赛意外情况演练。

“这次培训的志愿者中,大部分都是胜利学院医学系的学生。培训结束之后,要对志愿者们进行笔试和操作,考试不合格的不发救护员证,合格的由老师签字确认予以发证。考试不合格的,学院另行安排重新学习考试。考试合格的学员在比赛前会再强化学习,切实做到学以致用,高质量完成培训任务。”东营市红十字会业务科科长刘波说,通过这次培训和今后的强化培训,培养出高质量的急救员,更好地为马拉松赛事服务。

“很多参加马拉松的轻跑者,因为经验不足,专业度不够,在大赛上

很容易兴奋过头。”东营市人民医院急诊科主任任爱农指出,赛道上的悲剧大都发生在终点及终点附近。“因为缺乏系统训练,不了解身体在极限状态下的变化,在接近终点时,他们听到旁边观众或者志愿者的加油呐喊,很容易因为肾上腺素加速分泌而开始冲刺。”

“这种情况是最危险的,他们下意识地加速,可能就造成心率超过200。”任爱农说,“或许这已经远远超过了他们可以承受的极限范围。”对此,任爱农的建议是,参赛跑者最好应有佩戴GPS手表查看心率的习惯,并且在训练中了解自己的最高心率,以及目标配速时的心率情况,根据自己的身体情况参赛,千万不要盲目追求成绩。

## 第三届黄河口友谊奖名单出炉

本报4月10日讯(记者 崔立慧 通讯员 孙韶敏) 10日,记者从市人社局获悉,东营市人民政府发出关于公布第三届黄河口友谊奖获奖名单的通知。第三届黄河口友谊奖共有5人获奖。

这5人分别为:克瑞恩·杰曼(KIERAN GERMAINE),爱尔兰人,现就职于胜利油田金岛实业有限责任公司;奥野知幸(OKUNO TOMOYUKI),日本人,现就职于山东兴达轮胎有限公司;赵宝军(BAOJUN ZHAO),澳大利亚人,现就职于东营方圆有色金属有限公司;吴伟东(NG WAITUNG),加拿大人,现就职于山东成林光电技术有限责任公司;韦恩·罗伯特·辛伍德(WAYNE ROBERT HINWOOD),爱尔兰人,现就职于东营爱乐艺术培训学校。

据了解,黄河口友谊奖是东营市政府为表彰在东营市经济社会发展中作出突出贡献的外国专家而设立的最高荣誉奖,每2年评审一次。黄河口友谊奖申报范围为应聘(邀)在东营市各级机关企事业单位及中央、省驻东营单位工作的各类外国专家。

## 本周天气仍反复无常 周末将迎降温降雨

本报4月10日讯(记者 魏菲) 随着上周气温的逐步回升,天空晴好,适合外出游玩,但9日夜间袭来的一股冷空气“打扰”了市民的好心情。本周内,东营气温将会逐步回升,但本周末将有阴雨天气。

“上周六穿上短袖的小伙伴们在周日这天又纷纷套上了棉袄。”市民吕女士对于这“两重天”的滋味儿表示都不会穿衣服了。11日气温略有回升。但大家别高兴得太早,本周末极有可能会再次迎来降温降雨。

未来七天具体天气情况如下:

4月11日:多云,东北风转东南风4~5级,各沿海海区6~7级阵风8级,东营7~20℃;利津6~21℃;河口7~19℃;广饶7~21℃;垦利7~20℃;北部沿海海区7~17℃;东部沿海海区7~17℃。

4月12日:多云转阴,局部有小阵雨,南风4~5级转3~4级,各沿海海区6~7级,东营11~22℃;利津11~22℃;河口11~21℃;广饶10~23℃;垦利11~22℃;北部沿海海区11~19℃;东部沿海海区11~20℃。

4月13日:多云转晴,南风3~4级,各沿海海区5~6级,东营11~27℃;利津11~28℃;河口 10~26℃;广饶11~28℃;垦利11~27℃;北部沿海海区10~24℃;东部沿海海区10~25℃。

4月14日:晴,南风转东北风3~4级,各沿海海区5~6级

4月15日:多云转阴,东风转东南风3~4级,各沿海海区5~6级转6~7级

4月16日:阴有阵雨,南风转东北风3~4级,各沿海海区5~6级

4月17日:阴有阵雨转多云,东北风转东南风3~4级,各沿海海区5~6级



420名应急救护员正在接受培训。 本报记者 吕增霞 摄