

山东省老年人体育活动管理服务中心

关于举办全省老年人舒筋拉力操 培训班的通知

各市、大企业、省烟草、省直机关老体中心、老体协：

为贯彻落实《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》精神和《体育总局关于进一步做好老年人体育工作的通知》，进一步提高老年体育服务质量，加强全省老年人舒筋拉力操队伍的建设，推动舒筋拉力操运动广泛深入开展，省老年人体育活动管理服务中心将于5月份在威海市举办全省老年人舒筋拉力操培训班，现将有关事宜通知如下：

一、时间与地点

2023年5月15日至18日在威海市举行。

二、参加人员

（一）各单位可选派3人参加学习。

（二）选派人员应身体健康，签署自愿参加责任书，购买人身意外伤害保险，突发急性病身故保险、附加意外医疗保险等，学习期间发生伤病和意外事故责任自负，费用自理。

(三) 学员请自备适宜运动的服装、鞋子及一张两寸彩色照片。

三、学习内容

(一) 舒筋拉力操竞赛规则(试用版)

(二) 舒筋拉力操基础拉法《中国范儿》(单绳)

(三) 第五套舒筋拉力操规定套路《劳动创造中国梦》(双绳)

四、经费

(一) 参加培训人员交通费自理, 培训费、食宿费由大会负担。

(二) 提前报到、推迟离会以及超编人员费用自理。

五、考核

经考核成绩合格, 颁发教练员、裁判员证书。

六、报名与报到

(一) 报名

各单位请务必于5月7日前将参加学习人员名单发电子邮件报省老年人体育活动管理服务中心和威海市老年人体育协会。

省老年人体育活动管理服务中心

联系人: 杜常帅

电 话: 0531--61379221

邮 箱: sdlntxywk@163.com

威海市老年人体育协会

联系人: 姜苏民 手机: 13061118558

电 话: 0631—5232447

邮 箱: whln2007@126.com

(二) 报到

5月15日全天报到,18日早餐后离会。

报到地址:威海市电子宾馆(威海市环海路15号)

酒店电话:0631—5261201

火车站、汽车站、高铁站:乘坐1路、k2、53路、36路、43路、33路公交车到威高广场站下车,转乘4路公交车到海源公园站或威海宾馆站下车到达电子宾馆(威海电子疗养院)。

高铁北站:乘坐28路、30路、113路114路公交车到威高广场下车,转乘4路公交车到海源公园站或威海宾馆站下车到达电子宾馆(威海电子疗养院)。

报到时须向大会组委会提供保单原件、队员本人和直系亲属签名的《自愿参加责任书》。

附件:1、培训班报名表

2、自愿参加责任书

3、培训班日程安排

山东省老年人体育活动管理服务中心

2023年4月20日



附件 1:

培训班报名表

单位:

序号	姓名	年龄	性别	联系电话	备 注
1					
2					
3					

联系人:

联系电话:

附件 2:

自愿参加责任书

我自愿报名参加“全省老年人舒筋拉力操培训班”并签署本责任书。对以下内容，我已认真阅读、全面理解予以确认并承担相应的法律责任：

一、我愿意遵守本次培训的所有规定；如果本人在参加过程中发现或注意到任何风险和潜在风险，本人将立刻终止参加或报告培训领导机构。

二、我充分了解本次培训期间的训练或培训有潜在的危險，以及可能由此而导致的受伤或事故，我会竭尽所能，以对自己安全负责的态度参加。

三、我完全了解自己的身体状况，确认自己的健康状况良好；没有任何身体不适或疾病（包括先天性心脏病、风湿性心脏病、高血压、脑血管疾病、心肌炎、其他心脏病、冠状动脉病、严重心律不齐、血糖过高或过低的糖尿病、以及其它不适合运动的疾病），因此我郑重声明，可以正常参加本次培训。

四、我同意接受主办方在培训期间提供的现场急救性质的医务治疗，但在医院救治等发生的相关费用由本人负担。

本人签名：

亲属签名：

年 月 日

附件 3:

培训班日程安排

日期	时间	内 容	地 点
5 月 15 日	14:00	报 到	7 号楼瀚海厅
5 月 16 日	8: 30—8:45	开班仪式 （合影）	6 号楼康乐厅
	8:45—11: 30	舒筋拉力操基础拉法《中国 范儿》教学（单绳）	6 号楼康乐厅
	13:30-15:30	舒筋拉力操基础拉法《中国 范儿》教学（单绳）	6 号楼康乐厅
	15:30--17:30	舒筋拉力操规定套路《劳动 创造中国梦》教学（双绳）	6 号楼康乐厅
	19: 00-20: 30	学习舒筋拉力操竞赛规则	瀚海楼一楼会议室
5 月 17 日	8: 00-11: 30	学习舒筋拉力操《劳动创造 中国梦(双绳)	6 号楼康乐厅
	13: 30—16:30	学习舒筋拉力操《劳动创造 中国梦(双绳)	6 号楼康乐厅
	16:30—17:30	分组展示（检验学习效果）	6 号楼康乐厅
	17: 30	结业仪式	6 号楼康乐厅
5 月 18 日	8:00	早餐后离会	

就餐时间安排：早餐：7：00—8：00 午餐：11：30—12：30

晚餐：17：30—18：30