

坚定清醒有为 加快推进复工复产复市

上海发布“体育场所复工工作指引2.0版”，杨浦已有142家经营性健身场所复工 一般体育场所全面放开，无须备案

■记者 高规文/摄

本报讯 3月17日，上海发布“体育场所复工工作指引2.0版”。通知指出，一般体育场所全面放开，无须备案，无须网上登记。对场地人数和项目不再要求，按照适度、有序原则，由各场所方根据项目和场地特点控制即可。适用于面向公众开放的室内外体育场馆、游泳池、健身房等各类体育场所，包括公共体育场馆和经营性体育场所。

连日来，杨浦的健身场所正快马加鞭、有序复工中。健身房一开门，不少健身爱好者就迫不及待地前去“挥汗如雨”。3月16日下午2点30分，经过测温、查验健身房预约短信和随申码，对手部进行消毒后，王先生再次来到家附近的一家健身房打卡报到。

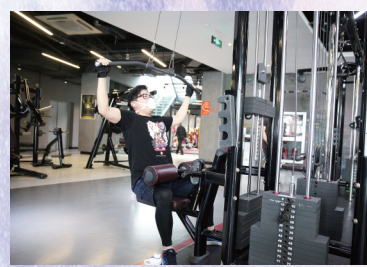
王先生来到力量区，热身运动后，分别进行了深蹲架、高位下拉、上斜推胸等，锻炼了十余分钟，他便停下休息。“宅在家中，只能做一些俯卧撑、深蹲等基础锻炼，感觉运动量远远不够。这家健身房恢复开放的第一天我就赶来‘复工’，但毕竟有将近2个月没来过健身房，我觉得心肺功能有点跟不上，再加上戴着口罩，还是挺受影响的。”王

先生说。

除力量区以外，健身房内的有氧区也已正常开放，几名健身者自觉保持安全距离进行运动。由于锻炼时必须佩戴口罩，在跑步机上锻炼的市民也大多以慢跑、快走为主。该健身房的一名工作人员告诉记者，“对于开放的有氧区域来说，戴口罩进行有氧运动会对呼吸产生一定的影响，我们也建议大家采用坡度走、快走或强度低的慢跑等锻炼方式，有氧时间频率建议每周3到5次，每次30到45分钟即可。而对于器械区来说，力量训练建议小重量间歇锻炼，中间充分休息，尽量少做大重量深蹲、硬拉卧推等高难度动作，以固定器械为主，多拉伸，避免做头部低于心胸猛起的动作。”

记者了解到，为降低交叉感染风险，健身房内不少相邻器械均被贴上了暂停使用标志，要求健身人员隔台使用。教练授课时也尽量保持1米距离，避免肢体接触。对于使用过的器械，保洁人员会及时消毒，做到一客一清。

据了解，3月12日，该健身房接受并通过了区体育部门的检查，于3月13日正式复工。复工前，健身房进行了多次消杀，做好通风工作，并对人员开展防疫培训；恢复营业后，适当调整



3月17日，上海发布“体育场所复工工作指引2.0版”。通知指出，一般体育场所全面放开，无须备案，无须网上登记。

锻炼区域，仅开放力量区和有氧区。为控制人流，健身房将营业时间调整为每天上午10点至晚上21点，并且采取线上预约制，每一个半小时可预约入场100人次。复工首日，全线上预约的会员近100人次。

受疫情影响，线下健身行业面临困境，一些健身场所也推出了线上健身课程，如线上直播团操课，以满足居家锻炼需求。

记者从区体育部门获悉，截至3月18日，杨浦区域内复工的经营

性健身场所已达142家。接下来，区体育部门将稳妥有序地推进体育场所复工，督促和指导其落实疫情防控措施，尽可能帮助企业解决复工中遇到的困难，并加强复工的事中事后监督。



大学路街头暖意融融，“无人值守爱心柜”爱心满满 一线工作者可免费领取

■记者 高规文/摄

本报讯 饮料、面包、饼干……志愿者、环卫工人、民警、保安、快递小哥、外卖小哥等一线工作者如有需要可免费领取。近日，一座存放爱心物品的“无人值守爱心柜”出现在大学路街头。

3月17日下午3时许，记者在创智坊小区看到，陆续有快递小哥、外卖小哥等前来领取爱心物品。“感到很温暖。这几天外卖订单逐渐增多，我们变得忙碌起来，经常顾不上吃饭。有时正好送餐送到这儿了，就会来领些饮料和饼干，补充能量。”外卖小哥小陈说。

短短半小时，柜上的物品就被领走大半。随后，一位市民拎着两箱饮料过来“补货”。他就是爱心柜的发起者乔治，大学路沿街商户中的一员。“我喜欢大学路，对这里有感情，看到这么多人奋战在抗疫一

线，就想为他们做些什么。”乔治告诉记者，今年2月，他网购了100斤番茄和大量牛奶，分发给志愿者，此举获得大家的一致点赞。但乔治总觉得做得还不够，于是萌生了在大学路设置一座爱心柜的想法，柜上摆放一些食品、饮料，供一线工作者取用。爱心柜尽量设在自己工作室附近，这样便于了解物品领取情况，及时补货。乔治的这一想法得到了物业的大力支持。3月10日，这座无人值守爱心柜应运而生。

近来，爱心柜颇受关注，有越来越多的市民想要加入这场爱心接力。“几天前，家住大学路88弄的一户居民表示，想在大学路再设一座爱心柜，致敬城市‘疫’线工作者。接下来，也想发动更多商家和市民参与进来，共同维护好爱心柜。同时，希望无人值守爱心柜能就此保留下来，成为大学路的‘新地标’。”乔治说。

“杨矫直播间”之周末矫治课堂开讲，推出集中教育菜单 学员根据需求在线点“菜”

■记者 杨晓梅

本报讯 日前，“杨矫直播间”之周末矫治课堂如期开讲，直播间里有60多名前来听课的学员。这是杨浦社区矫正学员首次通过线上公开课链接自主报名的方式参与教育课程。

南汇精神卫生中心康复科主任黄慧玉担任此次课程主讲人，向大家传授疫情期间如何“给焦虑不安的心找一个安全岛”。黄慧玉讲解了自我

心理测评及缓解焦虑情绪的方法，并指导学员进行正念放松练习。她还在线演示了脱戴口罩、手套以及手部清洁的正确方法。课后，学员们纷纷给本次课程打出了5星好评。

记者了解到，各单位已陆续复工复产，为避免社区矫正教育监管对社区矫正对象正常工作生活造成不必要的影响，区社区矫正中心专门推出周末矫治课堂。每月初，中心将制定一份集中教育菜单，包括初期矫正阶段、解除矫正阶段应知应会的必修课

程，以及自主选修的公开课程，学员可根据需求在线点“菜”。

结合社区矫正学员的个性化需求，中心对课程时间、课程主题进行了科学设置，3月菜单中，不仅有特别针对疫情的心理调适、防护普及、案例警示教育，还有宠物美容、人文历史等选修内容。

接下来，中心将根据前期教育矫正需求调研结果，开设更多主题课程，丰富社区矫正学员的精神世界，帮助他们更快更好地融入社会。

“不见面”开标，如何保证操作过程权威公正？ 贴心公证服务及时送出

■记者 杨晓梅 通讯员 戚央巧

本报讯 受疫情影响，企业活动纷纷从线下转至线上，其中包括“不见面”开标的新模式，如何保证这一操作的权威公正？

近日，杨浦公证处接到上海某招标代理公司的咨询。该公司承接了国网上海市电力公司2020年有关设计、施工、服务的集中招标项目。根据当前疫情防控要求，为不影响国网上海市电力公司的复工复产，确保电力安全可靠供应，该公司经与招标人、监督单位协调，在做严做实各项防护措施和应急预案的基础上，决定采用在线直播等“不见面”方式组织开标工作，并希望通过公证的方式对此次开标过程进行全程现场监督，以保证各环节的权威公正。

公证受理后，公证处指派企业服务专门团队公证员洪恩、张婷、陈思羽具体承办。鉴于“不见面”开标的创新形式，了解到招标项目发标数量多，投标公司多达500余家、且分散于全国各地，结合视频会议系统支持软件的特点，公证员认真研究制定了办理方案，专门梳理了10条注意要点对当事人予以提示，并协助招标代理公司拟定开标现场组织流程，确保各项前期准备工作落实到位。

3月2日、4日、16日，承办公证员提前1小时到达开标点，架设公证设备，确认场地安排，以保证开标现场既符合规范又满足疫情防控要求。同时，引导工作人员对视频会议系统和开标流程提前进行模拟演练。

在公证员的全程监督下，投

文件密封性的检查、浮动系数的抽取、投标文件的拆封、报价文件的开启、现场唱标、价格公示等所有流程均有序、公开进行。投标人对任一环节有异议的均可在视频平台的聊天区即时提出，或通过拨打现场监督电话反映。从正式开始到所有投标单位完成报价，全程无一投标人提出质疑，“不见面”开标会议顺利完成。

截至目前，杨浦公证处已连续为国网上海市电力公司招标项目“不见面”开标办理三场现场监督公证，共涉及23个分标106个包。

下一步，杨浦公证处将继续加大服务企业复工复产力度，为优化营商环境、实现全市既定经济目标全面履职、充分履职，主动践行司法行政人在公共法律服务方面的责任和担当。