



# 30个升级改造的体育公园: 包头市民幸福生活的体育答卷

□格日勒图

不平凡的2022年,英雄的包头市,在做好疫情防控工作的同时,高质量谋划城市的发展,像一匹钢铁骏马一样在中国特色现代化建设道路上奋勇前进。其中,有个显著例子就是该市当年升级改造的30个体育公园,把体育元素植入公园广场中,把公园广场等城市休闲娱乐场所变成了全民健身的理想打卡地。漫步包头市公园广场,无论是万亩城中草原赛汗塔拉还是镶嵌在城市中的其他公园广场,“体育”和“全民健身”两个元素,悄无声息地注入到每个角落,与其他风景浑然一体,成为包头特色全民健身解决方案。

在“每个人都是自己健康的第一责任人”观念深入人心的今天,拥有众多体育公园广场使包头市民的幸福感陡然大增。

## 先行先试

### 深入贯彻落实全民健身 和健康中国国家战略

2021年4月,国家发改委等部委和体育总局印发了《“十四五”时期全民健身设施补短板工程实施方案》《关于推进体育公园建设的指导意见》,提出了支持体育公园、健身步道等6个方向的扶持政策和体育公园建设的指导意见。

国家提出全民健身的号召,在包头这个国家森林城市、国家园林城市迅速得到响应。《包头市“十四五”期间体育发展规划》《包头市全民健身实施计划(2021—2025年)》中,进一步明确了建设体育公园的具体任务,加快建设群众身边体育设施。

2021年10月,包头市体育局就该市升级改造现有公园广场、规划建设或改造健身步道计划,向该市政府和内蒙古自治区体育局领导做专题汇报,得到市政府主要领导和上级主管部门的充分肯定。

2021年12月19日,包头市政府召开市长办公会议,听取专题汇报,正式确定了公园广场升级改造工作,制定该市体育公园广场三年(2022—2024年)升级改造计划。

2022年,在包头市政府工作报告中,将升级改造的30个公园项目列入市政府民生实事之一。2022年5月,包头市委、市政府办公室联合印发了《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的若干举措》,提出27项举措,充分体现了对全民健身工作的高度重视。

《内蒙古自治区全民健身实施计划(2021—2025年)》提出,在推动城市全民健身场地设施提档升级中支持包头市先行先试,对既有城市公园实施提档升级改造,植入体育元素,形成可复制、可推广的经验做法,并逐步在全区普及。

包头市共有109个公园广场,建设体育公园提到议事日程并付诸实施,开启了该市全民健身的一个新时代。

## 植入体育元素

### 公园广场充满运动能量

2022年深秋,包头市赛汗塔拉城中草原芦苇颤动,一条崭新的火红色健身步道盘桓其中。这是由包头市体育局牵头负责、中国二冶集团承建的10公里塑胶健身步道。它为包头的全民健身工作画上了浓墨重彩的一笔,也为该市正在开展的“爱包头、作贡献”主题实践活动增添一个生动写照。

心系民生福祉,打造精品工程。包头市赛汗塔拉公园塑胶健身步道的建设相比其旧步道在工序步骤、工艺处理及材料使用方面都有很大改进。该健身步道技术负责人冯永红说:“步道新标线由原来的1毫米重新划定为公路专用3毫米厚度,底胶采用流平性好的环保材料,表层颗粒均匀密集,防止刺眼光线的反射,喷面和底胶共做了10毫米的厚度,基底稳定,整体外表平整坚实,脚

踩踏后能快速恢复原状,可以感受到明显回弹。”为尽早将健身步道交付给鹿城百姓,建设团队倒排工期,闭环施工期间施工人员住在蒙古包,从清晨至深夜不停歇,为包头市民建造健康之道。

像赛汗塔拉公园一样,2022年,包头市体育公园升级改造工程在其他各大公园广场蓬勃开展,体育健身与休闲娱乐在公园广场“亲密握手”,大众体育设施与城市绿地完美融合。

为了当好内蒙古自治区的试点先锋,做好体育公园升级改造工作,包头市体育局实地考察了先进城市的体育公园做法。在多方论证的基础上,按照先中心后外围的原则,在人口密度大、现有基础较好的区域进行规划。2022年包头市实施的30个体育公园(26个公园,4个广场)升级改造项目全部集中在市区,其中市本级12个,昆区6个,青山区3个,东河区3个,九原区2个,稀土高新区4个。

目标明确,剩下的是具体落实。2022年包头市体育公园升级改造工作可谓紧锣密鼓、环环相扣:3月份,完成了升级改造设计方案;4月份,在政府采购网公布采购意向,召开项目推进会议,部署升级改造任务,明确建设单位、建设内容和建设工期;5月份,履行招投标手续;6月份,完成体育器材政府采购,统筹开工建设;8月份,召开中期推进会议,通报体育公园进度,对后续工作进行安排部署;9月份,完成了48套智能健身车、408件健身路径、38套棋牌桌、29个出入口导引牌、134块运动场地告示牌的器材类安装,对原有的羽毛球、乒乓球场地进行改造,新增棋牌桌、篮球场等活动区域。在增设的8个儿童活动区内,完成了13套滑梯、35个秋千、31个跷跷板的安装;12月中旬,体育公园广场升级改造主体工程全部完成。

面对疫情反复来袭,包头市体育公园升级改造工作与时间赛跑,跑出鹿城全民健身工作的新速度。

包头市因地制宜,提升公园广场的体育功能,在不改变原有用途基础上,充分利用现有城市绿地升级改造,科学划分其健身功能区,增加体育器材和标识标记,为广大群众健身提供更好的服务。其中:在人流密集的公园广场,除增加健身器材外,增设儿童运动区,增加沙坑、滑梯、跷跷板等趣味性的儿童游乐设施;在中老年人群集中的公园广场,增设棋牌桌,安装棋牌桌、乒乓球台等设施;在场地面积较大的公园,增设篮球场、羽毛球场、足球场等运动场地,对原有场地增加围网、照明灯,有效保护了运动场地和运动人群的安全,延长了市民的运动时间。

包头市有面积超过1万平方米的公园67个,公园广场已成为市民休闲健身的主要阵地。包头市强化公园广场的体育功能,完善体育锻炼体系,满足百姓需求,是因地制宜落实全民健身和健康中国国家战略的真实写照。

## 积极争取

### 多元投入建成百姓满意的民生工程

不平凡的2022年,包头市坚持政府主导,充分调动各地区、各部门参与的积极性,群策群力奏响全民健身的完美和弦,共同谱写体育民生的精彩篇章。其中,自治区和包头市体育彩票公益金投入一部分,市、区两级住建局投入一部分,各旗县区和稀土高新区政府财政又投入一部分,保障了体育公园的建设资金,使其顺利实施,建成百姓满意的民生工程。2022年末和2023年初,“阳康”的包头市民纷纷到附近公园广场散步或慢跑恢复体力,家门口的体育公园广场对他们舒展身心确实起到了积极的作用,政府办的民生实事确确实实变成了他们幸福生活的源泉。

为保障全市8条健身步道项目顺利实施,包头市体育局主动探索政府与市场战略合作方向,走访本土企业,驻包企业,鼓励市场化运作,参与投资,通过给予广告权益

等激励方式,调动市场参与建设的积极性,鼓励企业参与全民健身补短板工程建设。该局争取到蒙商银行、中国二冶对健身步道建设的资金支持,同时争取到赛汗塔拉健身步道建设施工任务的支持。

## 健身步道变靓

### 草原钢城动感十足

包头市拥有万亩城中草原赛汗塔拉,借助其优越的地理位置和纯天然的草原风景,近些年诞生了一个全国有名的全民健身活动品牌——“周六一起走”健步行活动。

“周六一起走”健步行活动,成为包头市的一道美丽景色,可以称为包头市一项特色健身活动,有不少国字号体育明星来参与和助威过。就在2022年的最后一天,包头市民用健步行活动迎接2023年。从城中草原赛汗塔拉发展起来的这项运动,后来扩展到该市奥林匹克公园、八一公园、南海湿地公园等其他公园广场。在花草树木中健步行的人群,向“健康”行进,向“快乐”迈进。他们在步行中领略鹿城包头的开阔舒展,与城市绿地融为一体,享受运动之城、健康之城带来的红利。

为构建更高水平的全民健身公共服务体系,2022年包头市体育局牵头对全市8所公园的健身步道进行功能升级。

这8条健身步道分布在包头市主城区的昆区、青山区、九原区、稀土高新区4个区域,总长度34公里,分别由包头市体育局、包头市园林局和各区住建局、文体局负责实施。升级改造主要包括:采用10毫米厚的EPDM塑胶材质,以增加运动的舒适性和安全性,增加导引、运动标识线。

2022年步道升级改造工程推开之时,疫情卷土重来,包头市体育局协调昆区、青山区、九原区、稀土高新区,抢抓施工进度,通过园区封闭管理,施工人员闭环管理,每日视频通报施工进度,指导现场施工。当年10月底,包头市体育局按期完成了赛汗塔拉公园10公里塑胶健身步道主体工程建设。11月底,昆区、青山区、九原区、稀土高新区累计完成20公里建设任务。

## 科技引领

### 公园广场有了智能健身器材

《体育强国建设纲要》指出,要推进全民健身智慧化发展,推进智慧健身路径、智慧健身步道、智慧体育公园建设。

随着经济发展和体育观念的转变,人民对体育需求更加多元化,过去传统的健身设备已经不能满足人民群众日常健身需求,提档升级显得尤为迫切和必要。在健身设施建设中,包头市根据运动场地需要,配备智能化设施,增加运动的娱乐性和互动性。

2022年,在全市大型体育场馆,人流密集的公园、广场,包头市安装了30台便携式体外除颤仪(AED),保障运动人群的生命安全,为运动人群加上“保险锁”。在奥林匹克公园、市民公园、劳动公园、阿尔丁植物园升级改造中,包头市增加了48套竞赛型智能健身车,市民可通过微信或手机APP扫码骑行,上传数据,能够帮助健身者了解健身状态。智慧板块的辅助,达到了像模拟公路骑行一样的健身效果,动感音乐也让健身不再单调。

党的二十大报告提出,促进群众体育和竞技体育全面发展,加快建设体育强国。包头市在狠抓竞技体育、青少年体育工作的同时,把体育设施、体育元素完美融入到城市公园广场中,营造全民健身的浓厚氛围,提升人民群众的获得感和幸福感,推动全民健身活动高质量发展,为建设体育强国贡献包头力量。

(本版图片由包头市体育局提供)



公园广场成了包头市全民健身的理想打卡地。



常态化的全民健身活动使鹿城包头充满动感。



享受运动的乐趣。



在体育公园升级改造中增加了48套竞赛型智能健身车。



包头市劳模公园健身步道。



包头市赛汗塔拉塑胶健身步道。