**关于举办青春“疫”起跑的通知**

各学院：

运动是我们缓解不良情绪的重要方式之一，在奔跑中，挥洒的汗水，好似积压的沉闷的情绪也随之而去，同时提高我们的自信心。让我们暂时跳出繁忙的学习生活，在操场上奔跑，强体魄、悦心情、抗病毒。经研究决定在此次“5·25”心理健康文化节活动中开展青春“疫”起跑活动，现将活动有关事宜通知如下：

**一、活动主题**

青春“疫”起跑

**二、活动时间**

2022年5月3日-6月3日

**三、活动地点**

线上线下结合

**四、活动对象**

南华大学全体学生

**五、参与方式**

1.报名成功者自行选择合适的运动软件。

2.使用运动软件，在活动期间记录跑步的运动轨迹，一共七天。

3.记录完成后，填写报名表（见附件一），将七天跑步运动轨迹截图（一共七张）和报名表一起打包压缩成文件 ，命名为“学院+班级+姓名”，发送至指定邮箱（红湘：2945414785@qq.com；雨母：18级:2660478077@qq.com，19级:2582063064@qq.com，20级:2758064516@qq.com，21级:2768203883@qq.com）

**六、活动注意事项**

1.用任意运动软件记录轨迹，并留下跑步照片记录（拍照时注意安全）。

2.不计配速，对运动轨迹不做要求，大家按照自己的实际情况注意跑步速度。

3.如遇下雨天、大风天等天气不适宜跑步时，当天不需要跑步，跑步可顺延。

4.跑步场地仅限南华大学校园内，允许组队一起跑。

5.参与本活动者应提前评估身体健康状况，不宜跑步的同学请勿参加本活动。

6.参与活动即可获得“5·25”心理活动二十周年特别纪念礼物

7.活动报名成功后及入活动咨询群（383099492）

**八、奖项设置**

一等奖：1名

二等奖：2名

三等奖：3名

优胜奖：4名

获得以上奖项者均可获得对应的奖状及精美礼品一份。

南华大学学生工作部

2022年5月3日

**附件一 报名表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **学院** | **班级** | **姓名** | **学号** | **QQ** | **联系电话** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |