

**攀枝花市律师协会  
2019 年会员趣味运动会策划方案**

**攀枝花六九户外拓展运动策划有限公司**

**2019 年 12 月 4 日**

## 目录

一、活动名称 .....	- 2 -
二、活动时间、地点、对象、人数 .....	- 2 -
三、活动组织单位 .....	- 2 -
四、活动目标 .....	- 2 -
五、活动流程 .....	- 3 -
六、比赛项目 .....	- 3 -
七、项目规则 .....	- 4 -
八、费用预算 .....	- 9 -
九、承办单位联系方式 .....	- 9 -
附件 1 .....	- 11 -
趣味运动会职责分工 .....	- 11 -
附件 2 .....	- 13 -
趣味运动会活动要求 .....	- 13 -
附件 3 .....	- 14 -
趣味运动会奖项设置 .....	- 14 -
附件 4 .....	- 15 -
攀枝花六九户外运动策划有限公司简介 .....	- 15 -
附件 5 .....	- 17 -
趣味运动会应急预案 .....	- 17 -

## 一、活动名称

攀枝花市律师协会 2019 年会员趣味运动会

## 二、活动时间、地点、对象、人数

- (一) 活动时间：2019 年 12 月日
- (二) 活动地点：攀枝花学院·西苑足球场
- (三) 参与对象：攀枝花市律师协会各会员事务所
- (四) 活动人数：200 人

## 三、活动组织单位

- (一) 指导单位  
攀枝花市司法局
- (二) 主办单位  
攀枝花市律师协会

## 四、活动目标

- (一) 强化沟通 增进友谊
- (二) 熔炼团队 提升团队协作力 增强团队凝聚力
- (三) 激励团队 愉悦身心 释放压力

## 五、活动流程

08:30-09:00 入场签到，运动员入场整队

09:00-09:30 开幕式、赛前热身

09:30-11:30 趣味竞赛：彩圈飞舞、抢收抢种、趣味贪吃蛇、重返童年、旱地龙舟 5 个项目

11:30-12:00 颁奖仪式

## 六、规则总则

总则：本次活动采用单项目计时的方式，根据用时的多少评出单项目冠军 1 名、亚军 2 名、季军 3 名、殿军 4 名。

## 七、项目规则

项目规则以裁判员现场宣读为准。

### (一)彩圈飞舞

1. 参赛人数：10 人

2. 比赛内容

各参赛队全体队员参加，全体队员手拉手形成一个封闭的环，彩圈从起点经过所有队员的身体回到起点，用时最短的队伍获胜。

项目执行过程中，不能够脱手，每脱手 1 次加时 1 秒。



## （二）抢收抢种

1. 参赛人数：10 人

2. 比赛内容

各参赛队选派 10 名队员参加，分作 A、B 两组接力，裁判员发令前 A、B 两组呈纵队分别站立于场地两侧起始线内。

A 组第一位成员持竹篮由起始线出发奔跑至 B 组（起始线内）将竹篮交给 B 组第一位成员，奔跑过程中将竹篮里的 10 个水果依次、准确“种”在场地上的 10 个果盘里，B 组第一位成员接过竹篮奔跑至 A 组（起始线内）过程中需要将果盘里的水果依次“收”入竹篮。如此循环直至全队成员完成“种”“收”，用时最短的队伍获胜。

“种”“收”水果过程中，若水果未依次、准确放入果盘/竹篮的队伍，本轮比赛成绩无效。



### （三）趣味贪吃蛇

各参赛队选派 10 名队员参加，1 名哑人和 9 名盲人。裁判员发令前，各参赛队伍的成员呈纵队站立于起点线内，盲人在哑人前，哑人在队伍最后。

全体成员将双手搭在前面队友的肩上，由哑人指挥盲人从起点线内出发完成裁判员下达的任务（任务只能由队伍最前方的盲人完成），用时最短的队伍获胜。

任务执行过程中双手不能离开前面队友的肩，所有参赛人员不能说话，盲人不能摘下眼罩，不能借助外物，违规的队伍成绩无效



#### （四）重返童年

各参赛队全队队员参加，分作 A、B 两组接力，A 组手提“丰收篮”滚铁环由起点至终点于终点处收回“果实”后继续滚铁环折返回起点线内将“果实”放回“聚宝盆”中，如此循环至全队成员完成挑战，用时最短的队伍获胜。





### （五）旱地龙舟

龙舟分为龙头、龙身以及龙尾三部分。

各参赛队全队队员参加，分作 A、B 两组接力，A 组成员驾着龙舟在龙头的带领下从起点奔跑至终点；龙头抵达规定的区域保持“静态”，舟上全体成员在龙尾的带领下绕着龙头转动龙身至规定的点位后保持“静态”，待龙尾完成相应的任务后再由龙头带领全队成员奔跑至起始线内。用时最短者获胜。



## 八、费用预算

项目	单价	数量	小计	备注
策划与组织	/	1 场	10000 元	含器材
摄影师	1000 元	1 名	1000 元	含航拍
便携式背景板	600 元	1 个	600 元	
主题横幅	300 元	1 条	300 元	
定制举牌	30 元	6 张	180 元	
保险费	10 元	200 人	2000 元	
场地费	/	/	/	自理
饮用水	/	/	/	自理
税费	/	/	1408	10%
合计	/	/	15488	协议价 12000 元

## 九、承办单位联系方式

联系人：左文兵 18681202057

邮箱地址：[1736746826@qq.com](mailto:1736746826@qq.com)

- 附件：
1. 趣味运动会职责分工
  2. 趣味运动会活动要求
  3. 趣味运动会奖项设置
  4. 攀枝花六九户外运动策划有限公司简介
  5. 趣味运动会应急预案

## 附件 1

### 趣味运动会职责分工

#### 一、攀枝花市律师协会职责如下

1. 负责活动方案的审定下发；
2. 负责活动整体协调工作，协助承办单位活动组织；
3. 负责统计活动参与人员名单（含姓名、性别、身份证号码、联系电话、单位及职务），把控报名参赛者身体情况；
4. 活动分组，根据年龄、性别、体力将报名总人数均分为 10 个竞赛小组；
5. 负责奖品的采购；
6. 负责联系活动场地；
7. 提供开场及颁奖嘉宾信息；
8. 负责其他后勤工作。

#### 二、攀枝花六九户外拓展运动策划有限公司职责如下

1. 负责活动方案制定；
2. 负责趣味运动会组织；
3. 负责为主办方提供的名单人员购买意外保险；
4. 负责活动现场的应急救援；
5. 负责提供参赛队成绩，协助主办方颁奖；
6. 负责提供活动现场航拍影像；

7. 负责背景板、横幅、举牌制作。

## 附件 2

### 趣味运动会活动要求

一、每场比赛，各组组长必须组织本组的参赛队员到指定位置集合，队员无故缺席超 2 人每组扣 5 分。

二、各参赛队要提前按照各项目要求的运动员人数合理安排好参加比赛的人员。

三、所有参赛职工须穿运动鞋和运动裤。参赛人员要做好准备活动，避免受伤。

四、以下情况人员不得参加运动会

1. 半年内动过大型手术的，尚在恢复期（开胸、开颅、骨折）；
2. 有严重的心脑血管疾病的（长期服药者）；
3. 孕妇或者尚在哺乳期的女性；
4. 从颈椎到骶骨脊柱一线有严重疾病的（腰椎间盘突出、强直性脊柱炎）；
5. 癫痫病及精神疾病等突发性病史的；
6. 血小板缺失（流血不凝固的）；
7. 习惯性脱臼的；
8. 三高人群及心脏病（高血压、高脂肪、高血糖、需服用心脏病药物者）；
9. 遗传性，先天性疾病的。

### 附件 3

#### 趣味运动会奖项设置

设 5 个单项奖，每个单项奖设冠军 1 名、亚军 2 名、季军 3 名、殿军 4 名。

项目名称	冠军	亚军	季军	殿军
彩圈飞舞	1 名	2 名	3 名	4 名
抢收抢种	1 名	2 名	3 名	4 名
趣味贪吃蛇	1 名	2 名	3 名	4 名
运转乾坤	1 名	2 名	3 名	4 名
趣味拔河	1 名	2 名	3 名	4 名

## 附件 4

### 攀枝花六九户外运动策划有限公司简介

#### 一、团队简介

攀枝花六九户外拓展运动策划有限公司是攀枝花市至今唯一持有国家级拓展培训、国家应急救援、国家户外运动教练师资、国家营地指导员及营地管理员的社会企业团队。

2018 年公司策划承办过：中国人民银行攀枝花市中心支行“七·一”主题党日培训、攀枝花市东区教育局德育干部应急培训、攀枝花铁矿骨干精英能力提升培训、“三线阳光”杯徒步登山活动、攀枝花市律师协会趣味运动会、攀枝花市水务（集团）有限公司趣味拓展培训、攀枝花市新的社会阶层代表人士专题培训、攀枝花市东区总工会户外拓展训练、放飞心灵 携手共进-四川省米易中学校班主任拓展活动、攀枝花学院经济与管理学院趣味拓展活动、四川恒盛路桥勘察设计有限公司趣味拓展培训等专题培训。

#### 二、师资简介

彭卫钢 国家应急救援员、四川省红十字会师资、国家攀岩社会体育指导员、中国登山协会户外指导员、中国登山协会营地指导员、中国登山协会营地管理员、中法洞穴探测技术优秀学员、美国 LNT 初阶讲师、青少年成长计划（YDP）导师、攀枝花市山地户外运动协会理事长；



左文兵 国家应急救援员、四川省红十字会师资、国家攀岩社会体育指导员、中国登山协会户外指导员、国家职业健身教练、IFBB 国际健美健身私人教练、攀枝花市山地户外运动协会秘书长；

李 艳 国家中级拓展培训师、中国红十字会救护员、中国登山协会营地指导员、高校管理系副教授、SIYB 创业培训讲师；

周永毅 国家应急救援员、中国红十字会救护员、中国登山协会营地指导员、中国 CFD 教练员及裁判员、拓展培训师。

## 附件 5

### 趣味运动会应急预案

为保障此次培训的顺利开展，依据培训开展地的地理环境、人文风貌、水文条件、气候因素等综合因素以及参加此次培训人员的结构和培训流程、内容等相关因素制定出此应急预案。

此预案仅适用于在以上营地开展的培训，在此次培训期间坚持以“安全第一、预防为主、快速反应、统一指挥”为开展本次培训的原则。

应急小组名单：

组 长： 彭卫钢 18081717569

副组长： 周永毅 13388313858

#### 一、职责分工

组长为本次培训的负责人，对本次培训做出全局性的掌握控制，在专业人员到达前有权对培训中出现的紧急状况做出现场临时决定。

副组长负责本次培训的顺利进行，执行组长下发的指示，并将培训的进程信息及时与组长进行沟通并听取各工作小组的每日情况汇报。

交运组负责人负责培训所用车辆的调度安排，对司机进行行前安全意识强化、精神面貌查看、行前提醒其对车况进

行安全检查，如遇突发状况有权对车辆的使用进行临时调度。

医疗组负责人负责整个医疗小组进行调度安排，对突发事故或意外做出全面的协调，在专业医疗救援人员到达前对事故或意外现场进行保护和必要的现场简单救治处理。

## 二、注意事项

服从命令，听从指挥，所有培训人员都必须按照组委会明确的要求，统一地点，统一时间，统一行动，任何人不能影响整体行动；

在交通工具上不得打闹或将头以及身体其他部分伸出窗外，如确有急事，必须先向负责人请示；

任何时候、任何人不得离开团体擅自行动，必须跟随集体，特殊情况必须向组委会报告，得到允许后方可行动，否则后果自行承担；

严禁私自接触训练器材、设施；

如身体生病不适或其它情况，要及时向组委会或者医疗组报告，不得逞能、隐瞒，患有重大疾病、传染疾病和其他特殊病症的，应向组委会提前说明，绝对不可隐瞒病史，防止造成意外；

遇有危险时，迅速呼救，牢记组委会与家人的联系方式。

贵重物品，如 DV、手机、首饰、大额现金请不要携带，注意个人的财物安全；

如损坏公用物品，原价赔偿；

尊重培训当地民俗民风，不打搅干扰村民生活。

### 三、安全细节

工作人员岗前培训：培训前对所有工作人员进行安全培训和动员。

#### （一）出发

1. 工作人员提前半小时抵达集合地点组织现场人员有序登车；

2. 培训人员抵达集合地后及时签到，保管好随身物品；

3. 上下车前，不要拥挤插队，有序登车、下车。

#### （二）场内培训

1. 室内培训：保证秩序，如遇紧急情况妥善处理。

2. 室外培训：保证安全，严禁打闹、攀爬高建筑物，如遇紧急情况及时与现场人员协调妥善处理。

#### （三）各种安全方案

##### 1. 医疗卫生

医疗组工作人员受过急救训练，可应急处置，配有 24 小时医生一名、常用急救器材、应急汽车一辆，能够确保在有突发状况发生的情况下及时送医院就诊。

（1）轻微生病者（发烧、感冒等）医疗组医生将立即进行诊断，并根据情况选择服药治疗或送医院就诊；

（2）严重者及时通知家属，迅速医治，同时向保险公司申报相关事宜。

(3) 发现有传染性病症候，迅速对其隔离，并停止培训，报当地政府与所在地的疾控中心。

## 2. 饮食安全

(1) 食物、饮用水均实行 24 小时留验。

(2) 集体按时就餐，不拥挤，不争抢，相互礼让，文明就餐。

(3) 饭前检查餐具，确定无破损，以防用餐时被划伤。

(4) 用餐时，注意安全，避免烫伤。

(5) 如发生食物中毒，及时送往医院，垫付所有费用，与所在餐厅协商并通知保险公司。

## 3. 交通安全

(1) 出发前，请整理好必需携带的必备用具和生活用品，尽量少带或不带无关的东西。

(2) 上下车时，整队集合后，请自觉遵守秩序，按顺序上下车，不拥挤，不争抢座位。

(3) 乘车途中，注意乘车安全，妥善放置好随身携带的物品，不得随意在车内走动，更不得将身体任何部位露出车窗外。

(4) 下车后，请听从工作人员统一安排。

(5) 所有用于接待车辆均是大型旅游公司正规营运的车辆。

(6) 车辆在使用前必须进行检查，保证车辆完好无损。

(7) 车辆司机均是专职司机，驾龄在 10 年以上，驾驶记录良好。

#### 4. 户外安全

(1) 户外培训过程中，请妥善保管好自己物品，以免丢失。

(2) 如不慎与他人发生摩擦，应立即与工作人员取得联系，以避免不必要的争执。

(3) 请自觉遵守公共秩序，不得随意触摸，不得刻画；严禁攀爬高、尖建筑物，如城墙、护栏等；远离湖泊、河塘，与危险地带保持适当距离。

(4) 不使用有潜在危险隐患的物品，如水果刀等尖锐的器械。

(5) 不得站在危险地点拍照留影。

(6) 随时注意天气变化，自备必用的生活用具，如雨伞、防晒霜等。

(7) 途中，遇恶劣天气，不慌张，听从安排。

#### 四、预防措施

组委会制定详细的培训计划，认真做好各项准备工作，并分工到人、责任到人。

安全工作重在教育，重在防范，加强宣传教育。

提前用书面形式告知培训人员日程安排。

要求车辆单位选派能自觉遵守交通法规、驾驶经验丰富、

技术熟练的驾驶员和车容、车况、安全性能好的车辆。

培训前，组委会要派专人到培训场所，实地察看培训器械（具）、设备、设施是否存在安全隐患。

## 五、报告程序

一旦发生意外事故，事故现场主要负责人应立即向组长汇报，组长应立即汇报组委会并应在第一时间赶赴现场，组织抢救工作。

## 六、事故处理预案

1. 如遇中暑现象，一边给中暑者降温，一边以最快速度将人员事故的信息传递给组长。

2. 如遇人员不在规定培训场所，现场工作人员应一边从其他与会人员中了解未到人员去向，一边及时向组长传递信息，必要时与家属取得联系。

3. 如遇偶发事件（打架、争吵、不法侵害），应及时与组长联系，从而杜绝安全事故发生。

4. 户外培训随队携带一定量的风油精、清凉油、十滴水、绳索、电筒等其他必要的物品。

## 七、应急流程

一旦发生事故，一般应按下列程序处理：

### 1. 报告和报警

一般事故及时电话报告组长和组委会。集体培训中的交通事故应当首先报警，随后报告组委会。

## 2. 出现人员走失情况

(1) 安排专人在原地等待，通知丢失地的宣传广播部门寻找走丢人员。

(2) 联系丢失地的派出所，做好备案，如有情况及时联系。

3. 如果在培训中发生其它事故，组委会应及时进行救治。情况严重的应尽快寻求 110、120、119 援助。

4. 重大事故的处理移交上级相关部门。

5. 采取有效措施，积极做好善后处理工作。

## 八、如遇突发事紧急状况的紧急联系方式

急救电话	120	交通事故电话	122
匪警电话	110	火警电话	119