

新密市“六运会”出行指南

服务篇

今日上午,新密市第六届运动会暨首届全民健身大会开幕式将在体育场举行,记者从交警队获悉,部分路段将实行临时交通管制。

交通管制路段 新华路东至货场街,西至开阳路,时间为今日上午6点半

临时交通管制路段
(交警根据实际情况随时调整)

- 1.新华路与开阳路交叉口——东西方向
- 2.新华路与五里店街交叉口——南北方向、东西方向(临时限行)
- 3.新华路与货场街交叉口——通往市体育场方向
- 4.南密新路与嵩山大道交叉口——南北方向
- 5.嵩山大道与货场街交叉口——向南方向
- 6.嵩山大道与农业路交叉口——下午5点左右临时交通管制
- 7.东大街与南密新路交叉口——下午5点左右临时交通管制

以上几个路段,除非万不得已,请车主尽量避开,而且乘坐公交车出行也是不错的选择,以免堵了道路,又堵了心!

A

由东北向南出城

此方向车辆走北环路至开阳路,左拐直行至南环路,方可出城
提醒:请勿走嵩山大道→汽车东站往东方向

记者指路

B

由西北向南出城

此方向车辆走西大街至开阳路,右拐直行至南环路,方可出城
提醒:请勿走嵩山大道→汽车西站

C

由南向东南方向进城

此方向车辆走南环路至开阳路与青屏大街交叉口,右拐直行至北密新路,由此去东南方向
提醒:请勿走嵩山大道→北密新路

D

由南向西南方向进城

此方向车辆走南环路至开阳路与青屏大街交叉口,左拐直行至长乐路,由此可去西南方向
提醒:请勿走嵩山大道→汽车西站

以上出行方案仅供参考

“六运会”期间,尽量避开车站,以及交通管制的路段,这些路段最容易造成拥堵。广大车主如果自己规划路线,尽量不要选择小路走,以免被堵。尽可能地选择右转,以及红绿灯少的路段,以减少被堵的概率。

停车问题

没有通行证的车辆,想观看开幕式只能停以下两个点。

- 1.红十字医院以南与新华路以北,此路段停车。
- 2.南密新路与新华路交叉口以南以及南铁路桥以北。

以上两个地点是距离会场比较近,且能停车的地方。还是希望那天去观看开幕式以及比赛的市民尽量选择公交出行。同时也提醒广大的车主朋友,停车的时候一定不要乱停乱放,更不要堵着别人的车,做一个文明停车的好市民。**新密播报 张鑫**

运动会天气预报

10月16日:多云,温度15℃~22℃,微风,紫外线辐射较弱,女士可涂擦SPF12-15护肤品。建议穿着中厚度的衣服,如套装、夹克、风衣,马甲搭配长裤。

10月17日:多云转晴,温度14℃~26℃,微风,有点闷热的天气,多喝水补充体力。建议穿薄外套和牛仔褲之类的衣服,适合佩戴太阳镜。

10月18日:阴转小雨,温度17℃~25℃,微风,雨伞不适合观赛,建议携带雨衣。衣服选择防水、中厚衣物。

扫一扫,每天关注运动会动态信息

想了解更多运动会资讯,还可以通过关注郑州晚报·新密播报微信,时时关注新密市第六届运动会动态信息。

参与互动的读者,还有机会获得奖品哦!快快行动起来。如果您中奖了,我们将以微信及登报的方式通知,将大礼送出。快快添加新密播报官方微信账号lovenyxinmi或扫描本报二维码,成为本次运动会的幸运读者吧!



本期的礼品:

一等奖:养生古茶,浓香四溢,价值299元龙润普洱茶,限3名
二等奖:古典优雅,别致经典,价值199元佐卡伊精品珍珠耳环,限10名

本版文字除署名外均由新密播报 田俊娟 采写

小贴士

体育场便民措施指南

新密市第六届运动会暨首届全民健身大会参赛人员7057人,预计观众近10万人,体育场有哪些便民措施,是大家都很关心的事情。记者采访到了此次大会后勤保障部负责人杨社民,为大家提前揭秘体育场便民措施,方便运动员参赛及广大市民朋友观看比赛。

杨主任说:“此次大赛在新密市委市政府的指示要求下,本着勤俭节约的原则,专款专用,尽可能地赛事服务好,满足演职人员、参赛选手。虽然我们人手少、工作琐碎,但我们一定尽好职责,把服务工作做到位,创建和谐、文明、健康的运动会。”

便民措施1:开幕式当天,在运动场入场口东西两侧提供两个桶装纯净水饮用点。**便民措施2:**体育场南段搭建了6组移动厕所,东看台后侧放有6组移动厕所。**便民措施3:**观众席设有专职引导员指引就坐。

专家提醒参赛人员注意事项

1.运动或比赛前,应注意保持良好的睡眠和体力的积蓄,赛前应控制过多饮食和饮水,更不得饮酒。

2.运动会上运动员不佩带首饰、手表,不带钥匙等其他物品进场。

3.运动前要做好准备活动,提高肌肉的力量、弹性和灵活性,同时提高关节韧带的机能,增加韧带的弹性,使关节腔内的滑液增多,从而防止肌肉和韧带的损伤。

4.进行短跑活动要注意不能串道,特别是在冲刺的时候,身体冲力很大,精力高度集中且思想防备意识松懈,一旦相互绊倒,极易受伤。中长跑时,注意呼吸,要三步一呼,三步一吸。如果气短做不到,就改成二步一呼二步一吸。注意:嘴不要张得太大,否则,进冷气会肚子痛。中长跑途中,为了加大肺通气量,呼吸时采用口鼻同时进行呼吸的方法。呼吸节奏

应和跑步节奏相配合。

5.等全身发热时才脱外衣,长跑结束后应立即披上外衣,以防伤风感冒。长跑时所穿的鞋袜应柔软合脚。

6.比赛结束后,不要立即停下来休息,要坚持做好放松活动,例如慢跑等,使心脏逐渐恢复平静。

7.比赛结束后,不要马上大量饮水、吃冷饮,也不要立即洗冷水浴。

运动会观看提醒及注意事项

1.观看比赛着合适服装,16日观看开幕式时可携带望远镜,适量饮用水,遵守会场秩序。

2.一定要在指定的地方观看比赛,不要在赛场上随意穿行、玩耍、乱逛,以免影响其他运动员的比赛,同时也避免被铅球或其他器械伤害。

3.看管好个人财务,贵重物品随身携带,带孩子过

来观看的家长要看管好孩子,以防走失,带老人过来观看比赛,注意上下台阶安全。

4.个人产生的废弃物请及时带走,注意保持体育场卫生环境。

新密市第六届运动会暨首届全民健身大会赛事观赛指南

围棋比赛	时间:16日~19日 地点:新密市气象南街32排4号院	乒乓球比赛	时间:16日~28日 地点:奔腾球馆(新密市第二幼儿园东)
广播操比赛	时间:16日~17日 地点:新密市体育场	健身舞比赛	时间:18日 地点:青屏广场
空竹比赛	时间:16日~17日 地点:新密市体育场	健身秧歌比赛	时间:19日~22日 地点:郑州城市职业学院
台球比赛	时间:16日~25日 地点:绅迪台球俱乐部(市委西100米鑫领寓负一楼)	象棋比赛	时间:16日~18日 地点:赛瑞特健身时尚会馆(西大街兆吉新世界七楼)
门球比赛	时间:16日~19日 地点:老干部活动中心	登山比赛	时间:19日 地点:新密市尖山神仙洞景区
田径比赛	时间:16日~18日 地点:新密市体育场	拔河比赛	时间:19日~22日 地点:新密市体育场
羽毛球比赛	时间:16日~27日 地点:翔宇羽毛球馆(体育场)	跳绳比赛	时间:23日 地点:新密市体育场
太极拳比赛	时间:16日~18日 地点:郑州城市职业学院	幼儿体操比赛	时间:26日 地点:郑州城市职业学院
篮球比赛	时间:9日~28日 地点:国土局篮球场、检察院篮球场、公路局篮球场、电业局篮球场		