☑ 送健康 送温暖 送安全

打造“美井骑士”最暖心的家

体检、健身、工会活动……外卖小哥及快递小哥等新业态就业人群在双井可以享受哪些福利呢？近期，双井街道举办了多场活动，丰富了他们的业余文化生活，提升外卖小哥的社会参与感、幸福感，下面就跟小编一起去现场看一看吧！

■文/涂莉琴 李竺霖

◎关键词：健康

壹 免费体检 送上门 方便！

10 月 15 日早上 7 时许，在合生汇东侧小广场，一辆长 8 米、宽 2 米的白色的“骑手体检车”停靠在路旁，周边还搭建了 6 顶印有美团 logo 的黄色帐篷。

“您好，请问您是哪个站点的工作人员？”经过体温检测之后，骑手们依次进入一般检查区域、抽血室、心电图区域进行血常规 18 项、糖尿病筛查、肝功能等共计 9 大类检查。

为了让双井辖区及周边的骑手能够及时享受到免费健康体检服务，美团、饿了么、闪送等各大外送平台提前通知，并收集有体检意愿的报名信息，集中于 10 月 14 日上午和 15 日上午进行体检。在骑手们完成空腹抽血检查后，志愿者们贴心送上“暖心早餐包”，里面有水、鸡蛋、奶、面包等食物。“听很多同事说，他们每年都是自费体检，今年的体检不仅免费还是‘上门服务’，大家都非常高兴。”美团骑手付先生一边排队等候心电图检测一边吃着面包，“我们刚才还在讨论，为了及时送单，今天的早餐怕是要与午餐一起了，没想到志愿者立即就送了‘爱心早餐’，赞！”

除此以外，现场还有准备了一份小惊喜，同舟 1 平方内容涵盖心理帮扶、常见挫伤救治等 7 大类健康关怀。据美团负责人介绍，今年除了常规健康关怀之外，还有针对骑手家庭推出的举措，如骑手子女遭遇大病、意外伤害等，可拨打帮助专线获得帮助。活动还号召骑手注册成为“小巷管家”，将日常送餐工作与社会面巡查相结合，通过“朝阳群众管城市”监督管理平台进行曝光，形成一支城市“流动探头”，助力双井城市精细化管理。

美团骑手排队进行体检

双井工会向美团骑手解读工会政策

大家为全民健身“北京纪录”挑战赛点赞

◎关键词：关怀

贰 不定期义诊 暖心！

除了为外送骑手进行免费体检，双井街道各社区还充分利用资源，邀请垂杨柳医院等医学专家走进社区，以不定期举行义诊的方式，随时关心外送骑手的身心健康，送去满满的关爱。

10 月 15 日上午，双井街道邀请垂杨柳医院走进大望社区顺丰速运金港国际站点，为外送骑手开展了一场“文明单位齐创建 志愿服务我先行”的义诊活动。

医院工作人员早早到达现场，摆放桌椅，准备了许多关于如何预防生产中常见疾病注意事项等健康知识的宣传折页，并现场为外送骑手提供普外、中医、眼科、皮肤、用药咨询、心内、骨科、急诊、测血压、测血糖等多项义诊服务。

“大夫，我最近有点不舒服，经常感觉有点头晕。”一位快递员向大夫咨询。医务人员在测量血压、查看面色、询问近况之后，结合快递员自身实际健康状况，对其用药及后续治疗方案等提供合理化建议和职业健康指导。医务人员表示，由于外送骑手们每天都坐在电动车上风吹日晒雨淋，不仅对皮肤造成损伤，对身体的各个关节，特别是膝关节、踝关节等造成严重伤害，且不能按时按点吃饭，所以大部分骑手都会出现关节疼、胃疼等症状，女骑手更甚。为了解决此类问题，要注意日常保健，按时吃饭，出现症状及时就医。

据街道工作人员表示，为进一步开展对外送骑手的送关爱的活动，下一步，还将会结合各社区实际情况与各站点外送骑手的实际需求，不定期开展义诊、慰问等活动。

◎关键词：安全

叁 共享充电柜充电 安全！

除了为骑手们送健康上门之外，双井街道通过多番探索，为骑手们带来又一福音——共享充电柜。

“今年三月，我加入了骑手队伍，负责在双井辖区及周边跑单。由于每天跑单非常多，电动车需要天天充电，费时费力，自从同事推荐我使用共享充电柜之后，每个月只需要 299 元，充电问题轻松解决。”在后现代城东侧 6 号楼大门口岗亭东侧，骆先生一边说，一边熟练地操作手机 app，进行电池更换业务。

据了解，在后现代城 2 号楼、6 号楼、8 号楼、14 号楼等处都有这样的共享充电柜，共计 8 个，每个充电柜可同时为 13 个电瓶同时充电。想要换取电池，只需要在手机上下载“e 换电”app，将需要充电的电瓶放入没有点亮指示灯的柜门，再选择绿色指示灯柜门提取新的满电电瓶即可。“整个过程就像宣传的那样，只需 3 秒，周边的快递小哥几乎都在用。”小区值班人员说道。

据了解，“e 换电”共享充电柜具有独创加热、降温循环系统，24 小时不间断的动态充放电管理，实现电池快速充电，保证用户能够取用到满电电池，也有效的避免自主居家充电所带来的安全隐患。据街道工作人员介绍，近年来，快递行业和外卖行业蓬勃兴起，新兴行业外送骑手的队伍越来越壮大，双井辖区内的骑手队伍也非常可观。为了解决骑手们充电的问题，街道通过多方探索，最终与“e 换电”app 商定于 2020 年开启首次合作，以外送骑手较为集中的后现代城周边为试点，安装共享充电柜。实践证明，共享充电柜的安装，不仅解决了外送人员电动车充电问题，同时也降低了由充电带来的安全隐患。

◎关键词：全面

肆 彰显工会组织魅力 吸引新就业群体入会

为了更好地落实习近平总书记对新就业形态的指示精神，扎实推进“我为群众办实事”实践活动走深走实，近年来，双井街道开展多种优惠活动，关爱新就业群体。

物质方面，为保障新就业群体利益，提高新就业群体参与辖区治理的活跃度，双井街道工会与中国移动合作，在部分套餐的基础上实行三折优惠。精神方面，双井街道各部门在节假日期间，对辖区顺丰、京东等快递站点一线职工开展走访慰问、义诊、体检等活动，并提供心理辅导。生活方面，街道工会深入集中开展了快递员、网约送餐员专项沟通会，现场发放《入会宝典》《建会秘籍》等宣传材料，解读工会政策，让职工对医疗二次报销、法律援助等工会福利、政策有了更多的了解，并为有意愿入会的职工现场办理了会员信息采集，北京银行工作人员为新入会职工现场办理工会互助保障卡。

此外，街道工作人员从工会组织的职能以及品牌服务项目和针对新就业群的特殊保障服务等几个方面做了简明扼要的介绍，使新就业群体真正了解工会，手把手地指导他们现场扫码入会。截止到 9 月底已经有 131 名快递员和 176 名送餐员成功地加入了工会组织。

美团外卖员与企业白领比赛筷子夹玻璃球

◎关键词：运动

伍 全民健身“北京纪录”挑战赛——公益青年专场

【现场】

>>> 双井“开赛” 各路好手齐聚一堂

10 月 19 日，全民健身“北京纪录”挑战赛——公益青年专场在双井街道 22 院街区举办，双井街道工委副书记郭孟出席并致辞。活动邀请辖区外卖小哥、辖区单位工作人员、企业白领等 140 余人参加比赛。

据了解，本次挑战赛设有四个比赛项目，分别为踢毽子、单摇跳绳、筷子夹玻璃球以及 5 米折返跑。项目的设置从手眼配合、肢体协调、全身运动等多方面提升全面的身体素质。

在比赛中，有几位身着美团工服的外卖小哥吸引了众人的目光。只见他们动作迅速，全神贯注，在大家的加油声中认真的完成着比赛，虽然他们的成绩不一定是最好的，但是他们仍然赢得了大家的掌声与鼓励声，为双井的秋日增添了一抹“柠檬黄”的温暖。

【运动项目】

踢毽子

>>> 传播传统运动 提升身体素质

“你能踢多少个，咱俩一会 PK 一下，我小时候可是踢毽子高手呢。”在踢毽子挑战赛环节，运动员根据裁判口令开始比赛，在限时 30 秒内用脚部踢打键子，并且要在规定的范围内完成，如两人及多人踢毽数量相同，失误次数少者获胜。

“我们俩也去试一下，好多年不踢了，也不知道还能踢几个了。”美团外卖员张通说道。随后他们也走上赛场，经过反复几次后虽然成绩不太理想，但是他们也尽力完成了比赛，赢得了大家的掌声。

跳绳

>>> 彩绳纷飞 美团小哥显身手

“这次我们的跳绳采用单摇的方式，大家可以先练习一下。”在跳绳环节参赛选手在 30 秒内，采用单摇的方式双脚越过绳子即为有效。规定时间结束后跳跃数量多者即为获胜，如数量相同，则失误次数少者获胜。

由于近年来，跳绳运动普及度越来越高，还有人研发出了无绳跳绳等新兴方式，因此跳绳运动也逐渐受到大家的重视，在现场更是涌现出许多跳绳高手。

“我们以前体育课上都是老师带着我们跳绳，当时还有双摇、单脚跳等花式跳绳。”美团外卖员张嘉琨说道。随后他走上了赛场，在 30 秒的时间内他跳了近 40 下，得到了大家热烈的掌声。

筷夹玻璃球

>>> 小球障碍大 坚持完成比赛赢得尊敬

“筷子大家都会用吧，不过今天可不是用来吃饭的，大家要注意喽。”在筷夹玻璃球环节，参赛选手在 30 秒内用筷子将碗中的玻璃球夹起，放到另外一个碗中，时间结束后夹取的玻璃球多者即为获胜。

“这个项目考验的是大家的手眼协调能力，用筷子夹豆子大家都会，但是玻璃球体积更大且材质特别，所以难度更大。”工作人员说道。许多选手跃跃欲试，结果却败兴而归。

“我刚刚试了一下，但是结果不理想，只夹起来 4 个。”美团外卖员王泽亮说道。虽然他的成绩不理想，但是在比赛中他也赢得了对手的掌声，虽然明显落后但是他没有放弃，仍然坚持完成了比赛。

5 米折返跑

>>> 与时间抢速度 1 分 20 秒还需加强锻炼

“接下来我们要考验大家的心肺功能了，最难的一关就是 5 米折返跑。”在这一环节，在规定场地内摆设了 20 个锥形桶，比赛开始后选手通过 10 个来回跑动将它们推到，用时最短者即为获胜。

这个看似简单的跑动，成了许多参赛选手的障碍，选择参加这一比赛选手只有三四十人。

“我来试试，我们每天为了送餐抢时间，经常跑动，相信我的成绩应该还可以。”美团外卖员戴武孟说道。预备！开始，随着哨声吹响，他果断起跑，迅速推倒路上的标志物，最终他的成绩定格在 1 分 20 秒。虽然不是最快的，但是依然赢得了各位参赛选手的掌声。

【声音】 ◎姓名：张嘉琨 ◎年龄：30 岁 ◎从业年限：三年

我这是第一次参加这种活动，平时都在工作很少有时间参加健身或者体育锻炼，虽然以前身体素质还不错，但是经过今天的比赛我发现还是要加强健身的。也很感谢街道让我们参加这种活动，在这里我有了强烈的参与感，感觉更能够融入这个社会，今后我也会经常来参加咱们双井的活动，为双井的建设贡献自己的力量。