



茂名市第十一届全民健身徒步活动周六欢乐开走 信宜分会场交通管制及免费接驳出行指引来了

茂名晚报讯 记者 张海锋 “山海同行迎省运,全民助力‘百千万’”2025年茂名市第十一届全民健身徒步活动,将于12月20日正式启动开走。其中,信宜分会场徒步线路的起点设于体育公园足球场,途经山背湖公园、月牙湖公园、塘面湖公园、笔架山公园、书香公园、中轴广场和山水公园,终点为茂坡湖公园。为保障活动的顺利进行及交通安全有序,目前组委会已公布信宜分会场的接驳出行指引和交通管制信息,敬请留意。

穿活动T恤免费乘车

根据活动安排,本届徒步活动开放时间为12月20日的6时30分至14时。其中,起点乘车关闭时间为9时,徒步结束时间为14时。主办方将提供往返信宜分会场的交通接驳服务,已报名的徒步市民可穿活动T恤免费乘车。

接驳服务方面,活动当天早上6:30—9:00,组委会在信宜市区绍秀体育馆、寮州里、东汇城设公交专线送达徒步起点体育公园;11:00—14:00之间,在终点开设返程公交专线。如不需要搭乘返程公交市民,可自行散去。

为避免交通堵塞,徒步市民应尽量选择绿色出行方式,选择由组委会提供的免费公共接驳专线。徒步专线公交车不接受随叫随停,请有序排队上下车,听从现场工作人员指挥。

部分路段实行临时交通管制

为保障全民健身徒步活动期间道路交通安全畅通,根据《中华人民共和国道路交通安全法》有关规定,信宜市公安局交通管理大队决定对市民徒步经过的路段实行临时交通管制措施。

一、临时交通管制路段

(一)笔架山大道:书香二路与六运高速延长线双向车道路段;

(二)信义大道:文德路至书香一路北往南方向辅道路段;

(三)书香一路:华师小学门口至华师高中门口东往西方向路段;

(四)书香二路:笔架山大道至南玉大道双向车道路段;

(五)南玉大道:文展路至G359国道双向路段;

(六)站前大道:信义大道至碧桂园世纪城门口双向车道路段;

(七)梅岗大道:培英路(规划路)至信义大道双向车道路段;

(八)文德路:全路段;

(九)教育城大道:南玉大道至培英路(规划路)西往东方向路段;

(十)红旗东路:培正路至信义大道双向车道路段;

(十一)六运高速延长线:信义大道至南玉大道东往西方向路段;

(十二)泰安东路:全路段。

二、临时交通管制时间

12月20日上午7时开始实施临时交通管制措施,约于13时活动结束后恢复正常通行。

三、车辆停放要求

(一)为减轻交通压力,请各徒步单位、群众统一租车、拼车前往,车辆落客后尽快驶离活动起点;

(二)参与活动的车辆可临时停放在书香二路(与车道垂直),摩托车可停放在人行道指定位置;

(三)活动期间,管制路段禁止大型货车通行、停放。

四、车辆绕行指引

活动期间,建议车辆驾驶人合理选择以下绕行路线:

(一)南北双向:信义大道、包茂高速、平湖东路、银湖东路、金湖东路;

(二)东西双向:南玉大道(G207国道至文展路)、包茂高速匝道至文展路、竹山路、G359线。

信宜公安交警部门提醒,临时交通管制期间,请广大市民自觉遵守,共同维护交通秩序。活动期间,公安交警部门将根据活动需要和实际交通流量情况,对活动涉及的道路及周边道路适时采取指挥疏导、限制分流、禁止通行等措施。所有车辆应当按照现场交通标志或交通管理人员指挥通行。交通管制路段的恢复通行,由公安交警部门根据活动情况决定。

这些注意事项请留意

据天气预报显示,徒步当天清晨及上午气温较低,参与徒步的市民需根据天气实际情况做好徒步准备,注意防寒防风。徒步前要做好热身活动,热身以动态拉伸为主,进行时间约5至10分钟;徒步过程中应尽量选择穿防滑、耐磨的分趾袜和运动鞋,穿着方面应遵循“三层着装”法则(三层即排汗层、保暖层、防护层);徒步结束后要记得及时拉伸放松,如果身上出汗,要及时擦干并换上干爽的衣服。若感觉身体不适,请及时向周边工作人员、医务人员或志愿者寻求帮助。

徒步活动当日根子镇相关道路临时交通管制

绿色出行,乘坐免费公交更方便!

茂名晚报讯 记者 陈琴 “山海同行迎省运,全民助力‘百千万’”茂名市第十一届全民健身徒步活动(高州分会场)将于12月20日在高州根子镇举行。为确保活动期间沿线道路交通安全畅通,12月16日,高州市公安局交通管理大队发布了关于茂名市第十一届全民健身徒步活动期间高州根子镇相关道路临时交通管制的通告。记者从活动组委会获悉,为鼓励绿色出行,方便参与徒步的市民往返,相关单位已备好免费公交接驳服务。

本次高州分会场活动以根子镇政府门前广场为起点,沿途将经过望仙亭、元坝桥头村、红荔阁、柏桥农创园、古荔园、贵妃广场、美荔台等特色节点,最终抵达柏桥服务区(西区),全程约10公里。活动线路开放时间为当天上午7:30,起点关闭时间为上午10:30,整个活动将于14:00结束。

活动当天上午6:30至10:30,高州市区的潘州广场公交站、全季酒店两个站点将开设直达专线,参加徒步活动的市民可乘坐专线前往起点;返程环节,11:00至15:00将在终点柏桥服务区西区停车场开通返程专线,满足大家的返程需求。已报名徒步活动的市民

穿徒步服装可享受免费乘车服务。

记者了解到,为确保活动期间沿线道路交通安全畅通,高州市公安局交通管理大队发布了临时交通管制通告,12月20日7:00至14:00,根子镇多个路段将实施临时交通管制。管制路段包括:根子圩中兴街、府前路、到湾路;小东江根子镇河边碧道“到湾桥”桥头至大坝村路段;桥头村村道;柏桥路桥头村路口至贡园路口路段;塘劈村、岭腰村村道(贡园路口至贵妃广场路段);茅坡丁坑村、竹玄洞村村道;Y911茅坡竹玄洞村路口至“美荔天地”路口路段;柏桥路甜蜜蜜酒店至鸡公岭路段。

管制措施明确,管制期间内,上述路段除工作用车外,禁止任何车辆(含摩托车、电动车)通行。活动组委会提醒广大群众和驾驶员提前做好出行及车辆停放计划。

此外,气象信息显示,徒步活动当日高州市天气为多云,气温在17℃至25℃之间,早晚时段较为寒凉。组委会特别提示参与市民,需根据气温变化适时增减衣物,确保徒步过程舒适安全,尽情享受运动乐趣与乡村美景。

海疆使命润桃李 安全防线护成长

茂名海警走进校园开展爱国主义教育
教育和防溺水安全培训



活动现场。通讯员陈新元 摄

茂名晚报讯 通讯员陈新元 记者刘锋兰 为进一步培养青少年爱国主义精神,织密校园安全防护网,近日,茂名海警局主动走进茂名市电白高级中学,开展沉浸式爱国主义教育及防溺水安全培训,活动覆盖全校500余名师生。

职能宣讲环节,宣讲人执法员黄淳锋紧扣《海警法》核心要义,结合近几年海警维权执法实践所取得的成绩,通过图文展示、案例视频、数据对比等形式,系统解读海警在维护国家海洋权益、打击海上走私偷渡、开展海上应急救援等领域的核心职能。从“打击非法捕捞”到“搜救遇险渔民”,从“守护海域安宁”到“处置突发情况”,执法员用鲜活的履职故事、详实的数据案例,生动诠释“人民海警为人民”的赤胆忠诚。

防溺水培训直击痛点难点,突出“发现溺水者后该如何施救”实操特色。执法员陈佳乐以近期全国典型溺水事故为警示,深入剖析溺水高发原因,逐条拆解防溺水“六不准”原则,重点强调“不盲目下水、不手拉手结链施救”的安全底线。在实操环节,陈佳乐邀请学生主动上台,借助专业急救假人,现场示范心脏复苏的按压位置、力度倾斜、人工呼吸配合等关键步骤,手把手纠正学生操作中的错误动作。

“以前感觉海警守护星辰大海还挺浪漫的,现在才明白他们的工作既危险又重要,防溺水技能更是全体师生都应该学会的救命本领!”一位参与活动的老师感慨道。学生们纷纷表示,通过宣讲了解了国家海洋安全的重要性,实操演练让自己学会了科学施救,今后不仅要保护好自己,还要向家人朋友普及安全知识。

此次活动既彰显了海警队伍的使命担当,又搭建了警民共建的桥梁纽带,实现了爱国主义教育与安全培训的有机融合。茂名海警局相关负责人表示,将持续聚焦青少年成长需求,创新爱国主义教育与安全宣传形式,用实际行动播撒爱国种子、筑牢安全防线,为培育担当民族复兴大任的时代新人贡献海警力量。