



夜跑爱好者, 请看这份安全攻略

夜跑被电动车擦伤, 还有手机钱包被盗的……随着“夜跑族”壮大, 警方接到的此类报警也越来越多。近日, 鼓楼警方总结了几起与夜跑有关的案件, 为爱跑步的市民制定了“夜跑安全攻略”。

通讯员 鼓公 顾文 现代快报记者 张玉洁

案例

夜跑遇电动车, 被擦伤

日前, 市民小刘下班后沿着秦淮河夜跑。他边跑边戴着耳机听歌, 当他跑到鼓楼区龙园东路时, 跑上了非机动车道。一辆电动车路

过, 由于骑车人在打电话, 看见小刘时来不及反应, 电动车从小刘身边擦过。后来, 民警陪小刘去附近卫生院清理了伤口。

跑步时东西放一边, 转眼不见了

5月下旬的一个晚上, 市民张女士带着儿子到鼓楼区一所高校锻炼。当时她随身带了个小布袋, 还有矿泉水。嫌跑步时拿着麻烦, 她就把东西放在操场边。没想到她跑了几圈后, 发现东西不见了。

民警调查了解到, 学校

的运动场对外开放, 来运动的人很多, 尽管高校已经安排保安并在重点区域安装了监控, 但还是被犯罪分子钻了空子。

近日, 有市民在鼓楼区江边绿道锻炼时, 挂在绿道栏杆上的随身包也被人顺走。

夜跑安全攻略

对不少市民来说, 夜跑已成为生活中必不可少的一部分。近日, 鼓楼警方为市民制定了“夜跑安全攻略”。

攻略一: 选熟路、结伴跑、别太晚

警方提醒, 夜跑者尤其是女性夜跑者, 最好选择光线较好、自己熟悉的路线跑。一来比较了解路面状况, 二来安全性较高。尽量不要去人迹罕至、偏僻的道路。

有条件的情况下, 最好约上邻居或好友结伴跑步, 避免落单。如果女性单独跑步, 时间不要太晚, 并且在出发前把路线告诉家人。

夜跑中遇到危险或紧急情况, 第一时间报警, 同时寻找机会往明亮处、人员较多的地带跑, 在确保人身安全的情况下机智呼救。

攻略二: 守交规、别戴耳机

夜跑时, 尽量选择附近的体育馆、校园跑道等专用跑道, 也可以选择城市沿河、沿江的人行绿道。如果上述条件都不具备, 夜跑爱好者也应选择车流量较小的路

段, 尽可能靠边, 严格遵守交通规则, 不要闯红灯、横穿马路。

此外, 跑步时尽量不要戴耳机。警方介绍, 夜晚视线本就比白天差, 戴耳机一方面会分散注意力, 另一方面也听不到车鸣。不但容易发生交通事故, 也给伺机扒窃的犯罪分子提供了可乘之机。

攻略三: 跑步适度、适量

不少市民希望通过跑步达到减肥、塑形的效果, 但并非跑的距离越长效果越好。在锻炼时要适度、适量。

首先要充分了解自身的状况, 可以向运动专家、医疗学者取经, 制定一份适合自己的夜跑计划。

其次, 在夜跑前做好准备活动, 充分舒展身体, 跑步也不要下猛“剂量”, 避免运动伤害。

款式过时, 扔了又可惜 一起来学旧衣改造吧

快报讯(记者 孙羽霖)6月5日是世界环境日, 今年的主题是“践行绿色生活”。在环境日来临之际, 现代快报欢乐社区行将开设一期“环保大课堂”, 教大家怎么样让旧衣服变废为宝。

现代快报联合南京市玄武区委社建工委、南京市网上家长学校、南京玄武派非特文化事业中心, 本周六走进玄武区梅园新村街道北安门社区。快报邀请的“布艺达人”将手把手教大家, 如何把成年人的旧款衣服改造成小朋友的新衣服。

“布艺达人”姚阳慧和徐雅璇, 都毕业于南京艺术学院服装设计专业。毕业后, 她们自立服装品牌, 具有丰富的服装设计经验。

我们欢迎热爱布艺、手工艺的朋友报名参加, 报名热线96060。活动无需费用, 请带一两件旧衣服(如短袖汗衫)、针线、剪刀等材料前往现场。

活动时间: 周六上午9:00开始

活动地点: 梅园新村街道北安门社区(公交6路、36路、80路、115路、118路、173路、190路、59路、17路, 后宰门站下车)

商业消费

零售往左, 思维向右
都17

格调

粉粉哒, 起来嗨
都18

成长

世界环境日“绿色”
教学走进课堂
都19

时尚

只想要你好看 现代快报
第五届S曲线大赛开启
都24

炫车市

本周末, 金麒麟看车
团走进东升之星
都26

沪港通标的股: 恒大地产 香港上市股票代码3333

恒大华府 EVERGRANDE PALACE

河西御峰 奢装大宅

年中大优惠

20900元/m²起

抢全精装 200/230 m²五房

恒大地产集团 EVERGRANDE REAL ESTATE GROUP

VIP LINE 025 5875 7777

项目地址: 南京市雨花台区软件大道西首(小行地铁站东200米)

近期活动: 杨梅派对 恒大亲子汇 6月6-7日

端午小长假, 踏青郊游, 即可参与周六杨梅派对, 一场浪漫情怀, 等你来!