

转型还是静候？

疫情之下,健身从业者盼“春”来

本报记者 曲欣悦

“大家好,我是一名健身教练,今天要带大家完成一个居家全身燃脂训练……”自3月8日第一次尝试了线上直播之后,来自河北农村的王苗苗已经在北京的出租房里进行了3次个人直播健身课。一个直播架、一部手机、一台小音响以及瑜伽垫、弹力带等健身工具,就是她的全部直播设备。

受疫情影响,全国多地健身房闭门歇业已达一个多月,而以课时费、业绩提成作为主要收入来源的健身从业者们也开始谋求转型。日前,《工人日报》记者对此进行采访调查。

直播健身,不挣钱但充实

3月11日19点30分,王苗苗准时出现在了直播画面中,等待观众上线。一身黑色紧身训练服,高高束起的马尾辫,额头绑着灰色发带,镜头前的王苗苗显得干练专业。

王苗苗就职的健身馆自春节起就暂停营业了。3月初,从河北老家返回北京隔离结束后,从未放过这么长假的王苗苗开始计划恢复训练。“总是歇着容易焦虑,还是要坚持运动,所以就想着用直播的方式,也顺便分享给有健身需求的人。”

王苗苗在直播平台推出了免费的个人直播健身课,起初只是分享给健身馆的会员,后来也有网友点进直播间一起锻炼,还有网友在看了直播后向她私信咨询健身问题。目前,王苗苗每次个人直播的观看量平均在3000人次左右。

一个家庭,两座城市

漂流在外的湖北籍务工者 背负1000公里外的担忧

本报记者 杜鑫

来自湖北襄阳的“点我达”骑手马海龙每天要给浙江杭州余杭区塘栖镇10多个村庄送快递。这个春节,整个站点仅有两个人,他除了送货,晚上还要理货,每天晚上12点才休息。

“其他人都要回家过年,我作为站长,要扛下来!”2018年,马海龙辞去工厂的工作,到塘栖镇做了一名骑手,现在是一站点的站长。去年12月底,他请假回老家看望爸妈,之后又回来继续工作,让他没有想到的是,才离家不到1个月,老家就成为了最“危险”的地方。身为独子,他只能在电话里一遍遍地劝父母不要出门,并不断打听哪里可以帮两位老人买到口罩。

同样是襄阳籍的骑手秦林叶,春节没有回家留在杭州多挣点钱。疫情蔓延后,这个平时心宽的男人变得紧张起来,当即想买票回家,但是管制措施的实施,让秦林叶只能继续留在杭州。

一个家庭,两座城市,隔着1000多公里的距离,彼此担忧……

秦林叶不担心自己,只是惦记家人,“戴口罩,外面买不到,快递也寄不进去”。这个参加过数次“双11”配送的老骑手,从没想到还会有快递送不到的一天。

疫情发生后,骑手返岗受到影响,节后最初的近1个月,秦林叶所在的站里全靠春节留守的4个骑手撑着。

两年前加入“点我达”的骑手熊剑负责给滨江的一家物美超市送货。他的大部分家人都已居住在杭州,虽然没有离别的苦恼,但是包括岳父母、哥嫂等亲人都还在老家湖北孝感市。疫情发生之后,线上超市订单涨了五六倍,从年前开始,熊剑一天都没休息过。往年从年关开始,线上超市的大额订单就多了起来,人们走亲访友,也会提前在线上超市买礼盒。

“今年大家都不走亲戚了,买的全是大米、蔬菜、纸巾、消毒液这些物资。”熊剑说,过年期间,不少人因恐慌而囤货。他碰到一个顾客连续下了4个订单,总共1300多元的东西,足足有160多斤重。

对送快递的骑手而言,疫情期间,小区实行封闭管理,最大的困难就是联系不上客户。秦林叶每天都在小区门口摆摊,“有的时候顾客下班到家后,才想起了快递的事,我们已经下班了,也尽量给送过去。”他说。

这些漂流在异乡的湖北籍骑手,把心里的牵挂变成了期待。

秦林叶的父母、妻子和孩子都还待在家里,家里目前少了一些收入,他表示接下去要更加努力赚钱才行,全家都靠自己了。熊剑想等疫情过了,孩子放暑假后,全家人一起回一趟孝感,看看孩子的外公外婆,受疫情影响,熊剑的岳父岳母没有像往年那样到杭州过年。

“我现在特别想吃我妈做的猪肉炖粉条。”马海龙说,因为之前工作忙,受疫情影响开店少,他每天只吃两顿饭,整整吃了1个多月的兰州拉面。

阅读提示

全国多地健身房还未全部恢复正常营业,不少健身行业的务工者们开始了转型“自救”:有连锁健身房开始推出线上直播课程,鼓励教练变身健身主播;有人尝试做外卖、快递等兼职工作;还有人趁这段时间自我充电,为复工做准备,他们相信疫情结束后,健身行业可以赢来一波红利期。

“今天要跟我一起练的朋友请回复1,健身小白请回复2,健身一年以上请回复3……”在课程正式开始前,王苗苗先和网友进行互动,希望能先了解和她一起锻炼的人有没有健身基础,这也是她在健身房当教练养成的职业习惯。“不同的人训练强度和需求不一样,这样能够方便调整直播内容。”

19点35分,直播健身课正式开始。将近80分钟的直播中,王苗苗边运动边讲解,几乎没有休息。除了展示标准动作,她也会像平时课堂教学那样讲解一些可能出现的错误动作。

直播健身除了让王苗苗感到生活充实了起来,也让她对做自媒体产生了浓厚的兴趣,“疫情结束后,如果有时间,我可能也还会继续直播下去。”

收入缩水,谋求转型

来自安徽砀山县的贤贤在上海一家连锁健身馆做教练,从年前放假回家到现在,她一直处于待业休息的状态。贤贤告诉记者,自己2月只能拿到底薪,收入缩水了至少80%。她表示健身教练的工资主要由底薪和

课时费构成,其中课时费占大头。

不上课就没有收入来源。疫情之下,一些大型连锁健身房也开始试水线上收费私教课程。记者调查了解到,即便线上直播课程收费,价格也比平时的私教课要低很多。健身房开设此类课程主要是为了提升关注度,为日后复工做宣传铺垫。

王苗苗也开过收费直播课,上课时,她和学员同时进入直播群,双方都要打开摄像头。但王苗苗感到,这种直播私教课有很多局限性,比如手机屏幕画幅有限,难以清楚地展示动作,一些会员也不太乐意在自己家中开摄像头,网络卡顿也会影响到上课效率。

在北京从事健身课程销售的王超告诉记者,疫情期间,健身房没有新入会的会员,也就没有相应的业绩提成,开设线上课程主要还是想继续维护现有会员,给在疫情期间还想继续健身的会员提供指导。“至于收入,只能等正常营业再努力了。”王超说。

与此同时,贤贤身边从事健身的朋友开始有了找兼职的想法。“2月底的时候,微信群里有同事开始分享快递兼职信息,帮忙搬货一天能赚200元,大家觉得还挺划算。”此外,有一部分转做线上微商,销售蛋白粉等健



维修口罩机 保障高效运转

陈姜鹏(右二)是北京一家医疗企业临时聘请的口罩机维修工。2月中旬,他和新出厂的一批口罩机被厂家直接“打包”送到北京,负责新设备的安装与维修工作。

隔离期结束后,他和同事们就迅速投入到工作中,为了保障口罩机能高效运转,一名维修工往往要不停歇地负责多台口罩机的调试工作。

本报记者 王伟伟 摄

多挣钱 站稳脚 生活越来越好

——几名农民工的返岗心愿

本报记者 吴铎思

本报通讯员 张贵锋 李一鸣

日前,福州客运段担当值乘的G4704次高铁复工定制专列,载着来自甘肃定西的519名务工人员,自兰州西站出发,穿越6个省份抵达福州。记者随车采访3名务工人员,了解他们复工返岗后的心愿。

“我最大的愿望是复工后多挣点钱,把病治好,让爸妈过得更好一些!”甘肃定西市石泉乡25岁的小伙子郭宏道出了自己的心愿。

郭宏打小就患有神经性骨髓炎,每天都需要吃药,家里主要收入来源是父亲种地,以及偶尔去兰州打零工。由于腿脚不方便,郭宏的打工路并不顺利。直到2019年初,郭宏在定西就业局的统一组织下,乘坐火车到福州打工,凭借勤勤恳恳,大半年下来收入还不错。

郭宏用打工挣来的钱给爸妈买了新衣服、新鞋子。发现父亲年纪大了,上山砍柴比较吃力,他花300多元钱买了把电锯,父亲高兴坏了。

“飞机我也坐过,但我还是更喜欢坐高铁。我的复工愿望是多挣点钱,以后打工来去都坐高铁!”

早先在定西老家种药材的包何忠2017年第一次坐绿皮火车到福州打工,将近30个小时的漫漫旅途,把他累得脚都肿了。福州的气候、环境都很舒适,在一家工厂做焊工的收入也不低,这也让包何忠越来越有干劲,连续3年来福州打工。由于表现优异,包何忠获得了优秀员工称号,单位包机送他和工友们回老家过年,这让他很是风光了一阵子。在包何忠的带动下,周边村子有十几个人都跟着他来到福州打工。

今年春节过后,正在包何忠为复工返岗没有着落而犯愁的时候,便接到了开行高铁复工定制专列的通知:“车票免费、就餐免费、大巴接送,政府和铁路方面都会安排好的,啥都不用操心!”定西市就业服务管理局副局长韩建齐的一番话,让包何忠和伙伴们非常开心。

“高铁既宽敞又亮堂,关键是快,13个多小时就到福州了。”包何忠向列车长张博打听到从兰州西到福州的高铁票价,他便希望自己2020年能多挣点钱,以后打工往返就坐

身营养产品,还有一部分转型做网约车司机、外卖骑手等。据美团数据显示,1月20日至2月23日疫情期间,新增美团骑手中有37.6%的人来自健身、餐饮等生活服务行业。

期待复工,赢来红利期

“最近刚购置了额温枪、口罩和一些消毒用品,虽然疫情形势好转了,但街道说暂时还不能营业。”34岁的孔飞来自安徽肥西县,在合肥市一家小区内和朋友合伙开了一家健身工作室。从人行到拥有自己的工作室,在健身行业打拼了10年的他,去年刚在合肥买了房。孔飞告诉记者,最近他期待复工营业的心情更强烈了,“马上就要开始还房贷了,确实压力有些大。”

按照惯例,每逢三四月份,健身行业都会迎来一个客流小高峰。“天气转暖,大家也想减减冬天时‘囤的肉’,新入会员和购买私教课的人都会增多。”但受疫情影响,孔飞今年无法在春天迎来自己熟悉的客流高峰。

然而孔飞表示并不会就此打消对于健身行业的信心。“疫情也让大家对于保持健康、提升免疫力更重视了。我相信困难是暂时的,人们对于专业的健身训练还是会有很高的需求。”孔飞正计划着,在复工之后要推出更多针对不同年龄段的定制化健身课程。

“现在疫情形势好转,已经有健身房陆续恢复营业,许多会员也都很关心我们什么时候营业,大家都期待着早日复工。”贤贤表示,她已经开始进行跑步等有氧锻炼,同时也在看书充电,为即将到来的复工做准备。

返京务工人员怎样租房?

随着各行业陆续复工复产,返京的务工人员想要租房应该怎么办?3月15日,北京市住建委发布《关于进一步做好疫情防控期间住房租赁服务管理的通知》,满足务工人员租房需求和企业复工复产的诉求。

中介机构要符合哪些条件?

从业人员需将身份、房源信息等上报

市住建委核实。原则上,每小区上报一名从业人员。

进入小区时,应向社区工作人员报告所属企业,并出示身份证、信息卡等证件,经社区工作人员确认,且现场查询“北京健康宝”结果为“未见异常”的,社区工作人员予以办理临时出入证。

如何看房?

尽量通过VR看房、微信视频等方式,未经社区允许不得擅自带客户进入社区。

原则上,从业人员带看租客每天不得超过两次,每次只能带一名,并尽量缩短带看时间。

带看房源时,从业人员应做好房屋消毒、通风,且与租客保持适当距离,符合社区防控工作要求。

进入小区须向社区出示当日“北京健康宝”的结果,经社区同意方可进入小区。

如何签订租赁合同?

各住房租赁企业与承租人达成租赁意向,并查询“北京健康宝”结果为“未见异常”的,双方签订租赁合同(租期不得少于半年)并在市住房城乡建设委完成租赁合同备案后,由企业从业人员陪同承租人到社区申请办理出入证。

租房后如何办理出入证?

办理出入证时,承租人应向社区出示当日“北京健康宝”的查询结果,市住房城乡建设委“安居北京”公众号中“我要查询”的“租赁合同备案信息”查询结果。社区工作人员对已完成租赁合同备案、符合社区防控要求的承租人,按规定办理出入证,并将承租人纳入社区防控体系。

北京市17所技工院校 创新“开学第一课”

本报讯(记者甘哲)在疫情防控的特殊时期,根据《关于在全国技工院校开展2020年春季学期开学第一课活动的通知》(人社职司便函[2019]57号)的要求和精神,北京市人力资源和社会保障局组织全市17所技工院校开展了以“携手抗击疫情、弘扬劳动精神和工匠精神”为主题的“开学第一课”系列活动,旨在大力弘扬与培育工匠精神和劳模精神,着力培养更多适应首都经济社会发展的技术技能人才。

据了解,在无法正常开学上课、学生居家防疫的背景下,各技工院校创新形式,结合当前疫情形势,由院领导授课,通过在线直播、视频录播等多种渠道开展线上教学,上好开学第一课。教学内容围绕新冠肺炎防控知识、高技能人才和World技能大赛获奖选手的典型事迹等进行讲述和剖析,引导学生树立正确的人生观和价值观。同时,通过编制《抗“疫”安心手册》对学生进行心理疏导,鼓励学生创新创业开学第一课观后感、宣传画、微视频等丰富多彩的作品,对工匠精神、爱国精神有更深认识和理解。

此外,北京市各技工院校还通过校园网、微信公众号等途径,广泛推广疫情防控和“开学第一课”系列活动,努力营造卓有成效的校园“工匠文化”。

3辆复工专车驶入 5000米高原上的项目工地

本报讯(记者赵航 通讯员冯宏超 袁亚超)“在家待久了,早就想返回工地干活了,听说专车来接我们,真的很激动。”3月12日上午,结束一个多月的居家时光,从黑龙江重新回到项目工地上的于晓峰情不自禁地感叹道。

当天,在海拔5000米的藏东高原,3辆“集结号”返岗复工专车有序驶入位于西藏昌都境内的中铁十九局矿业公司江达分公司玉龙铜矿项目部,55名外地复工人员从昌都市经过6个小时的长途跋涉,安全抵达项目驻地。

“刚开始我还有些犹豫,要不要乘车返岗,但看到车上备着的消毒液、免洗消毒凝胶、口罩等防护用品,心里的疙瘩一下子解开了。”路途虽远,但项目部严密科学的防控措施让安徽萧县的农民工梁奥奥很放心。

据悉,抵达目的地后,项目部依次为员工测体温,更换口罩,严格对车辆消毒。同时,项目部工会为返岗员工建立了健康档案,实时监测。