

今年暑假去哪儿玩? 带着孩子去“打铁” “小铁人”夏令营(杭州站)火热启动

□本报记者 周志斌

想让孩子提高战胜自我的意志,变成健康坚强的“小铁人”吗? 赶紧到黄龙体育中心的包玉刚游泳场,参加“小铁人”夏令营吧! 7月2日至16日,以杭州地区在校的中小学生为主,参与者年龄9岁至17岁。期间,学员们将会在寓教于乐中全方位、多角度、深层次、严要求地接受训练,除7月10日外每天都有游泳、自行车和跑步专项训练。此次活动是公益性质,由国家体育总局自行车击剑管理中心、国家铁人三项运动协会主办,杭州站由杭州市铁人三项运动协会承办、包玉刚游泳场等协办。

7月5日上午,记者来到黄龙体育中心包玉刚游泳场,今年“小铁人”夏令营活动第二课程就在这里召开。杭州市铁人三项运动协会蔡肖华会长曾是野战军老兵,他生动地给学员讲解了野战军训作战故事、“铁三”纪律与安全等,为

近40位学员和家长奉上了一场精彩的体育公益讲座。

“教练,我们都准备好了,装备没有问题,自行车充足了气!”小学员们个个展示出了满满的自信。一位名叫单嘉霖的年轻小伙子坐在靠边的位置,他在这里算是年纪较大的学员。他笑言,自己是这项运动忠实粉丝,也参加过不少活动,但是对自己竞技水平不满足,特别是游泳上的技巧还不够娴熟,希望通过参加夏令营能在这个项目上得到提高。

“练铁三的孩子,气质都不一样,参加铁人夏令营能锻炼身体。以前暑假孩子不是去旅游,就是待在家电动游戏,听到铁人三项夏令营,浑身来劲,今天不到时间就吵着要来,一个劲讲在这儿能学到的好处……”前来送孩子参训的徐先生对记者说。

据悉,今年“小铁人”夏令营是第二届,去年夏令营游泳项目是在包玉刚游泳池训练,而今年在以往基础上突出了

从室内走向户外“野战”体验的亮点。7月16日将在风景优美的富阳银湖街道乐高休闲农庄西石湖水库组织“纪念畅游50周年”三项合练,学员们在大自然中强健体魄,陶冶情操。

“游泳要集中精力,自行车安全为要,跑步不要渴极了再喝水……”原国家铁人三项队队员刘兴东是2016富阳全国业余铁人三项积分赛技术官员。在活动的游泳、自行车训练环节,她为学员们现场辅导了其竞技知识和安全事项。说起铁人三项体育项目,她对记者说,铁人三项要从娃娃中抓起,举办夏令营活动目的是想普及这项运动、激发广大青少年对这项运动的兴趣,为浙江省输送专业的苗子。

“近年来,杭州市铁人三项运动协会会员人数明显增加,竞技水平进步较快,涌现出一批很有潜力的会员,部分会员还在国家省市专业赛事上拿过大奖。接下来协会将会组织“冬季铁人三项赛、纪念红军长征80周年‘铁人三项赛’等系列活动。”杭州市铁人三项运动协会秘书长龚建平说。



本报讯 日前,绍兴市奥体中心游泳教练兼资深水上救生员陶成池先后来到市树人小学和望花小学为学生们讲课,宣传暑期防溺水科学知识。陶成池坦言,他受单位委派有幸成为公益讲师团一员,利用个人救生游泳的专业特长,十分愿意参加公益活动,义务给学生们传授防溺水安全常识。

据介绍,作为全民游泳周系列活动之一——绍兴市游泳协会、市体育记者协会联合举办的绍兴青少年暑期防溺水游泳安全知识公益讲座进校园已连续两年,2016年公益讲师团由市游泳协会主席、游泳、公开水域和水上救生国际级裁判华民率领,讲师团成员由高汶英、张国祥、汪水城、冯建华和陶成池等协会骨干组成,大家利用业余时间做防溺水安全游泳讲课材料及水上救人演示,目前公益讲师团已经陆续进入秀水小学、稽山小学、望花小学和树人小学,深受相关学校导师生和家长的欢迎,有的学校还利用校内视频直播形式全程现场直播公益讲座。

讲师团利用案例和救生橡皮人,生动讲解暑期防溺水知识,图文并茂,重点突出通俗易懂。目的是推广宣传安全游泳常识、普及防溺水基本技能,重点培养和增强青少年水上活动时的自我保护意识,受益中小学生人数超过一万人。

另外,全民游泳周系列活动“百名外来建设者子女免费学游泳”也已经启动,这个品牌爱心项目至今已举办6年。承办单位绍兴市唯美动泳健身中心负责人表示,今年将继续无偿推出一百名外来建设者子女学游泳名额,实实在在献爱心做善事,目前志愿爱心游泳教员招募、教学设施等准备工作已经就绪,报名宣传工作已经开始。

游泳救生知识公益讲座进绍兴校园

全民游泳健身周 嘉兴南湖喊你来畅游!

□本报记者 沈梦雪

本报讯 记者从国家体育总局游泳运动管理中心了解到,中国游泳协会将于7月10日至7月19日在全国广泛开展“7·16全民游泳健身周”系列活动,启动仪式将于本周日在党的诞生地嘉兴南湖水域举行。

届时,在南湖风景区西南湖水域将举行中国·嘉兴南湖公开水域游泳邀请赛,请来自全国各地的游泳爱好者泳动南湖。这也是嘉兴首次举办如此高规格

的群众性游泳赛事。

据悉,本次比赛的竞赛项目包括,公开组1200米(男、女18-34岁组、35-44岁组、45-54岁组)、老年组500米(男、女55-59岁组)、畅游组500米(18-59岁,男女不限)。赛事采取团队报名的形式,面向中国游泳协会公开水域、成人、冬泳委员会团体会员单位,各游泳协会、俱乐部代表队,加上赛事志愿者,预计有来自全

国各地1000余名游泳爱好者参加比赛。

值得一提的是,2016年全国“7·16全民游泳健身周”期间,嘉兴各县(市、区)还将在市、县游泳协会组织下,开展金海豚达标赛、游泳公益培训、防溺水知识公益讲座、溺水施救现场演习等19项配套活动,向广大群众讲解游泳、救生知识,普及推广游泳健身方法,预计参与人数将超过3万人次。



入水

日前,嘉兴市公安系统游泳(救生)比赛在海宁市体育中心游泳馆举行。全市8支代表队103名游泳健儿参加了比赛。

通讯员 杨易 文/摄