

从爱游泳到投身公益,“老游条”织就救生“安全网” 朱正菲:水上救生从力所能及的小事做起

本报记者 洪璇

“奖金倒是其次,我就是喜欢出来参加游泳活动,会会老朋友,这令我很开心。”前不久,一场在包玉刚游泳场内举行的游泳比赛上,63岁的朱正菲一举拿下女子50米蛙泳冠军,她拿着奖状和奖金乐呵呵地和记者分享喜悦。

一旁的亚军和季军都争着告诉记者,作为有着20年冬泳经验的老手,朱正菲的厉害之处可不仅仅在泳池里竞速,更是杭州水上救生志愿者服务队的成员之一,出现在冬泳救生的一线。

对于大家的点赞,朱正菲连连摆手:“没有没有,我就是做点力所能及的事,刚好是能力范围之内。何况,这也让我的退休生活更有意义。”

朱正菲告诉记者,自己曾经也只是个普通的游泳爱好者,能加

入救生志愿者服务队也是后来的事。“早在二十多年前,我因为身体不太好,开始游泳,那时候也就是玩玩,不当回事的。”

起初,朱正菲在陈经纶体校的游泳馆里“扑腾”过一些时日,几乎是隔天一次,就要去水里泡一会儿。“那时候自己总是早上趁着没有什么人,去晨泳,早早游完了再赶去上班。”朱正菲笑着说,两三年下来,身体日渐好起来,一年到头,小毛病都无迹可寻。

几年下来,她也认识了一些爱好游泳的伙伴,渐渐地,她还发现身边还有不少朋友冰天雪地也不耽误游泳,她也免不了对冬泳好奇起来,“一开始不能适应,这是个循序渐进的过程,后来习惯了,就上瘾了。这样一年四季都能泡在水里了。”

是什么样的契机,让朱正菲加入杭州水上救生志愿者服务队?“游的时间长了,也见得多了,加入水上救生的队伍也就是水到渠成的一件事。杭州市水上救生志愿者服务队是由杭州市公安局水上治安分局牵头,联合杭州市体育局、杭州市志愿者工作指导中心共同建立的一支队伍。我通过招募测试,并能在这里和大家并肩战斗,协助公安实施救援,挺好的。”朱正菲说。

自从几年前,退休后的朱正菲终于有更多时间去做自己喜欢的事,这就包括她从事救生救援工作。“每年有那么多溺水事故在各地发生,一个个悲剧事故让人心痛。我就在想自己能为之做点什么?退休了,我刚刚好能有大把的时间,利用自己的专长,去服务社会。能发

挥自由价值,我义不容辞。”朱正菲告诉记者,虽然都是在水里,但是游泳和水上救生有着极大的差别,除了自己熟悉水性外,她还熟练掌握了水上救生拖带、水中解脱和心肺复苏等基本技能。

自从有了“组织”,朱正菲便在生活中更积极地投入到防溺水公益宣传、水上救生知识普及、协助公安局做好水上活动安保、突发溺水警情的救助等活动中去。如今,不仅在横渡钱塘江这样的竞赛现场有朱正菲和伙伴们为大家安全护航,一些在校园内开展的防溺水安全宣讲活动上也少不了她的身影。“不管是负责水上救援,为泳将们保驾护航,还是给孩子们织就防溺水‘安全网’,都是为大家的水上安全贡献公益人的力量。”

和自然作伴,来一趟说走就走的旅途

言传身教,这位户外达人立志做登山界的孺子牛

“

趁着周末,去远足登山,到山林里去呼吸新鲜空气,在说走就走的旅行后,用一身汗水洗去疲惫,已成为很多台州人的新选择。

目前,在台州的登山俱乐部已经有上百个,参与登山运动的总人数已达10万之多。作为台州市登山户外运动协会的会长,曾浩自2007年接触登山以来,一直致力于让越来越多台州人爱上登山。

”



一次山地穿越让他爱上登山

2007年,曾浩接到朋友的邀请,第一次尝试登山、林间穿越这项活动。“我是个自由职业者,时间比较充裕,也喜欢到处走,就抱着试试看的心态参加了。”那次登山的地是天台的龙穿峡,几个人开上两辆车,稍微做了一下攻略就上路了。因为

是新手,没有经验,曾浩几乎没有任何登山装备,穿着一双解放鞋,连头盔都没有,就进入了森林。

“为了照顾我这个新手,这次穿越的难度不大,即便是这样,4个多小时的行走,也把我累得够呛,好在终于完成了。”曾浩说,虽然接下来的几

天,自己浑身酸痛,但是却一发不可收拾地爱上了登山运动。

在他看来,登山是以一项有成就感的运动,当踏上征程没有退路可言时,只能一路往前坚持到底,每到达一个地方,征服一座不知名的大山,心里就会有一种征服的快感。

一次遇险让他深谙纪律的重要

随着参与登山活动的次数变多,曾浩被推举为台州登山户外运动协会会长。“这些年,登山的人越来越多,协会每个周末都会组织登山活动,只要百来元钱,就能参加一天来回的徒步登山活动,每次活动一发起,很快就会有人报名响应。”曾浩说。

“安全、纪律是第一原则。”曾浩

提出这一要求,是因为他的亲身经历。那是2015年的一次登山活动,尽管已经提前进行了踩线,并且也设定好了登山路线,但部分人员却擅自行动,导致被困悬崖。“那次活动总共有55人参加,大家的体力和登山速度都不同,十几个老队员走得太快走错了路,被困在悬崖边。”曾浩说,眼看天黑了下来,他只能用

对讲机一直安慰被困的队员,稳定他们的情绪,并且要求他们一定要在原地等待救援。

一夜无眠,曾浩在第二天一大早就带着熟悉环境的当地登山爱好者上山,将这些被困的队员带下了山。此后,在组织活动时,他一直严格要求自己和领队,不能再发生脱队等无纪律无组织的行为。

让更多人爱上户外登山运动

“前几年,台州的不少登山爱好者参与了在敦煌的一次戈壁滩的穿越互动,全程108公里,每天需要行走30多公里,3天完成比赛,最终2名台州选手在3000多人的参赛队伍中取得了第一名和第二名的好成绩。”曾浩表示,“现在我们协会中,很多老手会自己组织一些参与人数较少的、难度较大的穿越和登山活动,而协会层面还是以新人和简单路线为主,目的在于推广这项运动。”

目前,在台州市登山户外运动协会里,年纪最大的队员有70多岁的退休老同志,最小的则是5岁的儿童,越来越多的年轻家长,选择在周末带着孩子去登山,让孩子更多地亲近大自然。

在曾浩的带动下,他身边的很多亲戚和朋友,成了户外运动的一员。“每当听到有新的朋友在我和协会的影响下,喜欢上登山这项健康的运动时,我就会由衷地为自己的付出感到自豪。”

(通讯员 王超)

