

自然水域逐步开放,“浙”里冬泳风景独好

见习记者 申屠品君



“要先运动热身,再把衣服一件一件地脱掉,让身体慢慢适应降温的过程。”在水边脱下毛衣,正在做着准备运动的孔樟德向记者说道,“冬泳急不得,要慢慢让身体和精神进入状态。入水同样如此,猛然入水,除了水中异物可能会带来的安全隐患外,体表温

度变化太大,也很容易导致抽筋、心率过快等问题,是很危险的。”

“在朋友的带动下,我接触了冬泳这项运动,之后便经常去。”孔樟德告诉记者,自从磐安的冬泳基地对外开放之后,自己就经常过来游泳。如今,像孔樟德一样的冬泳爱好者越来越多。

孔樟德说,从第一次接触游泳这项运动,不知不觉已经3年了,随着冬泳运动热度的持续走高,相关赛事举办也越来越多,很多地方都出现了专门用于冬泳的场所,管理和设施也很到位。“这些年我已经在省内很多

地方游过了,开化、建德、余姚,每个地方都很不一样。冬泳最看重的就是自然水域水温的变化,去不同的地方游泳肯定能有不同的感受。”

浙江省泳协副秘书长、冬泳委员会主任朱旭东告诉记者,随着我省冬泳运动的不断推广,参与到冬泳运动中的人越来越多,由于自然水域更受冬泳爱好者的欢迎,因此各类公开水域的冬泳比赛也逐渐开展起来。“浙江省公开水域冬泳锦标赛、建德17℃新安江‘夏日冬泳’,这些都是省内办得较好、较有特色的比赛,每次都能吸引很多人参加。”

逐步开放自然水域,以赛事促进冬泳运动推广

浙江省内参加冬泳运动的群众来自各行各业,主要是中老年人。冬泳通过对皮肤和血管的刺激,能增加抗寒能力和防止心血管疾病,对人体有益,但并不适用于所有人群,14岁以下少年和80岁以上老年人,还有患有心脏病、胃病、呼吸道疾病等病症的人均不宜冬泳运动。

朱旭东介绍:“目前协会主要通过举办相关赛事来推广冬泳运动,我省全年各类冬泳赛事的参加人数已经达到了15000人左右。”朱旭东告诉记者,在协会的帮助下,我省每年冬泳赛事在20场以上。

冬泳是一项不限制场地的运动方式,室内、河湖都能作为冬泳的场所,由于冬泳这项运动与水温有密切的关系,大家更倾向于自然水温下的室外水域。“其实冬泳运动推广最开始并不顺利。”朱旭东说,“考虑到安全问题,各地之前对开放公开水域用于冬泳的态度一直比较保守。协会到各个地市组织各类冬泳比赛,以比赛的形式向大家介绍冬泳运动的优势,以及我们对于运动安全的管理措施,一步步推广开来。”

目前我省各地开始逐步划设一些自然水域开放给冬泳爱好者们,并建设了相应的配套设施。“磐安、江山等地的冬泳基地都是做得比较好的,由当地游泳协会专门管理。但也有一些地方,有游泳场地,却没有划设专门的冬泳水域,管理有所欠缺,这是未来的工作中需要着重解决的问题。”朱旭东表示,在推广冬泳运动中,省游泳协会最重要的一项工作就是做好安全宣传教育工作。自然水域情况十分复杂,我们始终强调,不要去陌生水域游泳,同时要严格依据水温控制每次游泳的距离和时间。

全省第一个按泳池标准建设的户外冬泳场所

2020年,浙江省第十届冬泳锦标赛暨第二届公开水域冬泳锦标赛在磐安县举行。“这两项赛事都在磐安的浙江省冬泳基地举行,基地将承办各类冬泳赛事,也将对冬泳爱好者开放。”据磐安县文广旅体局体育事业发展中心副主任马英英介绍,冬泳基地作为全省第一个按室内泳池标准进行建设的户外冬泳场地,建设标准之高在全国也比较少有,将为大家提供一个更安全的冬泳场所。“我们截流场地两边河水,抽干水

之后对河床进行全面清理,铺设鹅卵石,并测试了河水深度,确保满足冬泳的标准要求。再用钢架结构搭建了两个平台,对岸边进行了平整改造,方便大家出入水,也能保证安全。”

“在方前镇的严格管理下,始丰溪水质常年保持在一类水平,这也是冬泳基地受到大家欢迎的重要原因。”马英英告诉记者。

除了水域管理,方前镇还在场地周边配备了相应的配套设施。新增了三星级旅游公厕和

淋浴房,并在水域边上建设了绿道。冬泳比赛的参赛者到周边饭店消费,还能享受优惠,推动了经济发展。马英英表示,磐安县通过体育创新,成功助推“休闲养生旅游业”的发展,实现了乡村振兴。

这一做法也在我省其他地市广泛实践,通过充分发挥各地的生态优势、资源优势和群众基础优势。举办各类特色体育赛事,让体育事业成为各地的新产业,让体育带动乡村经济发展。

