这堂防溺水“冠军课”让小飞鱼受益匪浅

本报记者 陆英健

“冠军来了！冠军来了！”10月30日，在现场30余位爱好游泳的孩子们的掌声中，来自浙江省游泳队的两位亚运冠军徐嘉余和朱梦惠步入杭州市工人文化宫，他们来此参加2023年中国体育彩票浙江省“爱生命 学游泳 防溺水”公益活动暨杭州市职工文化中心泳迷见面会。

活动现场，徐嘉余和孩子们讲述了游泳给他带来的乐趣和水中的体验，并号召他们树立防溺水意识，学习如何预防溺水、如何识别溺水风险等知识。他告诉孩子们，学游泳是为了强身健体，有更好的未来，希望大家能增强防溺水安全意识。“我相信大家游泳都已经很厉害了，但即便在奥运会泳池边也有救生员。”一番幽默的言论让孩子们感受到了防溺水的重要性。在这之后，两位冠军还与孩子们玩起了你画我猜、跳绳的游戏，其乐融融的氛围中，孩子们对游泳的热情又提高了许多。

8岁的周芯如练游泳3年了，这是她第一次见到偶像徐嘉余。“看到两位冠军，觉得体会到了榜样的力量，我会更努力练游泳，同时也会记得保护好自己。”她举起胳膊笑着说，因为喜欢徐嘉余，自己练得最多、最擅长的也是他的主项仰泳。

既然来了，不能只说不练。两位冠军玩完游戏又马不停蹄地进入游泳馆指导孩子们。冠军的人气和魅力让孩子们的活力翻倍，一只只“小青蛙”以各种姿态跳入水中。徐嘉余和朱梦惠两人在池边一步三回头，认真地给同学们进行技术细节指导：“25米打腿、再游50米仰泳。”“对很好，很好。”“大家一定要记得把手伸直，腿蹬开。”在两位冠军的悉心指导下，孩子们学到的不仅仅是泳池的小技巧，体验的更是来自冠军的专注度和热爱示范。

“练游泳有四五年了，这次学到了很多东西，一些动作和呼吸的细节很有用。”9岁的陈瑞铭刚爬出泳池就迫不及待地和妈妈分享收获。他说，自己也想和两位冠军一样成为冠军，目标是先拿到全国第一，“向哥哥姐姐学习。”

曾经培养、执教过奥运冠军罗雪娟、世界冠军杨雨，担任过国家游泳队总教练的省体育局副局长、省游泳协会主席张亚东表示，游泳是十分适合青少年的运动，在舒适安静的水环境中，既能锻炼全身肌肉又可增强心肺功能，还有促进新陈代谢和增强免疫功能等众多益处。因此，提高青少年的安全意识、最大限度减少溺水事故发生非常重要。省游泳协会将继续与省游泳队通力协作，广泛开展防溺水公益宣讲进学校、进社区、进农村、进企业、进机关、进军营的“六进”活动，扎实推进防溺水游泳安全公益宣讲活动在全省开展。

一起“走运”

10月28日，2023年“行走大运河”全民健身健步走活动在湖州南浔古镇举办。600余名市民从丝绸码头出发，沿南浔古镇徒步3公里。

通讯员 张 欣 严慧萍

嘉善办起长三角甜蜜农耕运动会

水塘抓鱼、稻田拔河……日前，2023年嘉善县农村文化礼堂运动会暨长三角甜蜜农耕比赛在嘉善大云曹家村举行，共有14支队伍、200余名运动员参赛。比赛共设置水塘抓鱼、稻圈套鹅、大米运输、送稻掼稻等。

一声令下，田间地头瞬间变身“赛场”，运动员们纷纷摩拳擦掌投入比赛。“很有趣！让我们体验了农事的快乐。竞技比赛也能够让我们团队更有默契，凝聚力更高。”主场作战的大云镇代表队队员安娜说。

本次农耕运动会不仅传承了农耕文化、展现了新时代农村的精神文明建设成果，还为推进长三角体育一体化、充分发挥农村文化礼堂的阵地作用起到积极意义。“我们是从江苏昆山过来的。这个赛事办得有声有色，让人耳目一新。通过这次交流学习，我们想在昆山也组织类似的活动，邀请你们到我们那边去。”江苏昆山代表队运动员张军华说。

嘉善县文化旅游体育局相关负责人说：“农耕运动会是嘉善县每年的常规活动，本次运动会更好地贯彻了全民健身的宗旨，让农民朋友们更多地参与到体育运动中来，更有利于加快长三角一体化文化体育领域交流，展示嘉善乡村振兴的美丽画卷。”

（通讯员 奚嘉瑶 熊 冰 李 易）

820名选手舟山竞逐“勇敢者的游戏”

日前，“星辰大海 逐梦舟铁”2023舟山群岛铁人三项赛在舟山朱家尖南沙景区鸣枪开赛。本次比赛为中国铁人三项运动认定C级赛事，共设置铁人三项赛、骑跑两项赛、游跑两项赛三个竞赛项目、六个组别。820名来自全国各地的铁人三项运动员及日本、韩国、美国等地的外籍选手参与。经过激烈角逐，上海欢乐铁三俱乐部协会的冯家杰、苏州市星苏铁人三项运动俱乐部的陈文娟分别以2小时3分52秒、2小时19分07秒的成绩获得男女全程全场冠军。

本次赛事全程贯穿“星辰大海”计划朱家尖黄金海岸段。其中游泳赛段设在“十里金沙”的朱家尖南沙景区；自行车赛段则途经乌石塘、白山、观音法界等知名景区；跑步赛段则设置在汇集山海风光的大青山景区。蓝天、大海、金沙、青山，绝美的沿线赛道景色和禅意小镇的标志性建筑既丰富了选手的参赛体验，也让赛事极具观赏性。

“这是一场速度与耐力的考验。2020年，我也来舟山参加了铁三赛，这次再体验，比赛感受依然良好。”男子全程冠军冯家杰说，跑步赛段设置较此前有了改变，让他在比赛过程中看到了别样美景。而赛道全程令人沉醉的山海风情，也是他再次选择来参赛的原因。

值得一提的是，为了增强现场互动性，比赛还在南沙设置“南沙与青山”集市，将普陀山禅文化、朱家尖海洋文化和新潮的海洋体育文化相融合，结合星空下的音乐会、星空下的露营等元素，打造一个由美食区、文创区、音乐区、互动体验区等板块组成的文旅融合嘉年华，让运动员和游客沉浸式体验普陀山朱家尖浪漫的山海文化。

（通讯员 滕 蓉）