

盛夏时节 如何让“小神兽”安全“泳”相伴

□本报记者 李悦

当盛夏的热浪席卷而来,不少放暑假后出笼的“小神兽”为追逐清凉奔向泳池甚至河流。但令人痛心的是,每年暑期溺水悲剧总会接连上演,据权威数据显示,溺水已连续多年稳居我国1岁至14岁儿童意外伤害致死原因的首位,无数家庭也因此蒙上阴影。守护儿童游泳安全,是全社义不容辞的共同责任,7月6日,记者走访省会郑州多家游泳馆,听了听专业人士关于儿童游泳的“安全课”。

游泳前的“必修课”： 水域选择和准备工作

面对即将到来的“泳潮”,各游泳馆都已做好充分准备。河南省体育场馆中心的闫志勇表示:“夏天游泳,水域的选择至关重要。正规游泳馆配备有专业救生员、完备的安全设施和合格的水质,是青少年儿

童游泳的首选。家长尤其要注意,切勿让孩子贪图方便或寻求刺激,前往江河、水库、池塘等野泳区域下水游泳。毕竟,这些地方水域情况复杂,暗流、漩涡、水草、尖锐物等潜在危险重重,即便水性良好的成年人都有可能遭遇不测,更别说缺乏自救能力的青少年儿童。”

在省体育场中心游泳馆,记者看到,50米长的标准泳池,被分为8条泳道,泳池边,防滑垫和救生器材一应俱全。而一旁的训练池,暑期游泳青少年初级班的第一批学员已经开始上课,教练正给孩子们讲解蛙泳的基础动作。送儿子来学游泳的王女士告诉记者:“掌握游泳技能对孩子很有好处,趁着放暑假,先让孩子来‘入个门’。”

据中心游泳馆相关工作人员介绍,今年暑假,“每天不同时段都有游泳班开课,每个班20名学员,配备两名专业游泳教练和一名安全员,在保证教学效果的同时,尽可能地保证每一个孩子的安全。”该工作人员表示,为了保障安全,游泳班所在

的训练池与对公共开放的泳池严格区分,孩子们在学习结束后会被立刻带离游泳馆,以防意外事件发生。

在郑州向上游泳馆,虽然受条件所限只有一个标准泳池,但10条泳道被严格区分为对公共开放泳道和游泳班专属泳道,“从6月底开始,整个暑假我们计划开设5期游泳班,每期12天,初学者1天可以进行1个小时的蛙泳、仰泳学习。”该游泳馆工作人员表示,他们的教练都具有救生员证和社会体育指导员证,并具备丰富的从业经验。“暑假小学员居多,我们必须保障他们在学习过程中的人身安全。”

“来正规游泳班学习游泳,除了学习技术动作外,最关键的是让孩子们知道游泳前热身运动的重要性。”省体育场中心游泳馆的救生员王国强表示,如果游泳前没有做好充分的热身,容易出现遇冷腿部抽筋的情况,这也是在游泳场馆发生溺水的主要原因。“游泳前的热身动作,包括前后左右拉伸、手臂十字拉伸、反关节拉伸以及腿部拉伸。”王国强说,每次15分钟到25分钟的充分热身运动,是对自身安全的负责,更能极大提升游泳的安全性。

游泳时的“安全课”： 科学游泳与遇险自救

在记者采访中,多位游泳教练都提及对于年龄较小或游泳技能较

弱的孩子,务必要让他们穿戴合格的浮具,如游泳圈、浮力背心等,并在家长陪同下在浅水区活动。此外,孩子们在泳池内或泳池边嬉戏打闹,也是严格禁止的行为。“游泳时,撞击伤害和挤压伤害都是青少年儿童出现溺水的主要原因,尤其是孩子们在玩耍中互相按压头部,非常容易让救生员出现情况误判,从而耽误救援时间。”王国强表示,青少年儿童的溺水过程极为迅速,往往只是几十秒的时间,而一旦错过救援的黄金时间,后果不堪设想,“我们时刻要提醒孩子遵守泳池规则,科学游泳,不推搡打闹、不跳水潜水、不远离家长和成人的视线。”

“当然,即便准备工作做得再好,在游泳时也难免会出现意外,遇到险情时,首先是要不要慌张,要立刻拍击水面大声呼救。”王国强告诉记者,在泳池游泳遇到抽筋或呛水的情况时,遇险者应当一边呼唤他人相助,一边设法自救。呛水时,遇险者要立刻保持身体直立,让头部浮出水面。抽筋后,如果离岸很近,遇险者应立即出水到岸边找人进行按摩拉伸;如果离岸较远,遇险者可以采取仰漂在水面的姿势,露出面部进行呼吸,同时向岸边的人呼救。

“暑假期间,省体育场馆中心在所属各游泳馆都增加了救生员的配备,人员主要来自中心行政部门的员工。大家义务值班、轮流值守。值班时,所有人时刻保持警惕,一旦发生紧急情况,第一时间作出正确判断并进行救助。游泳课结束后时,我们也会告诫家长,要监督孩子去正规游泳池而非野外游泳,让孩子们在掌握游泳技能的同时,能安全、快乐‘消暑’。”闫志勇表示,保障青少年儿童游泳安全,不仅是他们的责任,更需要家长、学校以及社会各界共同努力,在将游泳安全纳入安全教育课程的同时,也要普及游泳安全知识和心肺复苏等急救技能。只有这样,才能让每个孩子在安全的环境中尽情享受游泳的乐趣,度过一个清凉、快乐、平安的夏天!

传艺天山下 豫哈“棋”缘长

□本报记者 黄晖

经过四个月的围棋教学和推广,如今的新疆维吾尔自治区哈密市豫哈第三实验学校,围棋氛围已经相当浓厚——不少孩子的兴趣得到激发,社团学生已拥有一定对弈能力,该校围棋教师也具备独立教学水平。这些成果的取得,源于河南省围棋协会积极响应河南省体育局柔性援疆号召,在今年年初向该校捐赠了棋盘棋子、桌椅板凳和智能互动电子屏幕等教具,帮助建起了围棋教室,更得益于派遣教练翟战雨在该校120天的悉心教学和辛勤付出。

第三实验学校可满足2500名适龄学生就读,围棋基本是零基础。这让翟战雨在出发前有些担忧:“我想可能需要花很大力气来激发孩子们对围棋的兴趣。”

翟战雨做了充足准备,重新梳理了教案,准备了卡通棋谱卡片、围棋历史动画,甚至还有河南风土故事和简单的维吾尔语问候,尽全力确保入门教学轻松有趣。然而,走进教室的第一次“围棋接触”,孩子们对黑白棋子和棋盘的興趣远远超出了翟战雨的预期,这股热情也成为学习围棋的最好起点。

“我希望让哈密的小朋友们真正爱上围棋,感受它的智慧和乐趣,同时我也期待通过围棋这个纽带,和孩子们、老师们真诚交流,互相学习,增进了解,让围棋成为促进民族团结的纽带。”翟战雨说。

在教学过程中,翟战雨发现这里的孩子思维方式更偏向具象与整体感知,于是他将围棋棋理融入新疆风物,用“羊肠小

道易被堵”诠释“连接”,以“宽阔草原利防守”演绎“做眼”,让古老的智慧与孩子们熟悉的土地紧密联系。

棋盘之外,翟战雨更期盼孩子们收获受用一生的礼物。腼腆的依布拉英曾因输棋落泪,如今落子从容,坦然复盘得失;性子急的张馨怡一度冒进求胜,如今学会托腮长考,懂得放弃小利构筑大局——围棋无声塑造的专注、韧性与格局,正悄然融入孩子们的日常。

孩子们的点滴进步,离不开翟战雨的倾心教授,更离不开坚实的后盾河南省围棋协会,从初期的教具捐赠到教学过程中持续的远程指导与资源输送,再到会长马望、副会长袁曦四段远赴哈密带给孩子们的围棋启蒙讲座,这份支持让跨越千里的围棋课堂始终充满活力与专业保障。

更令人振奋的是,一个属于孩子们自己的舞台——“豫哈杯”校园围棋赛,正在河南省围棋协会的全力支持下紧锣密鼓地筹备着,静待小棋手们一展身手,在实战对弈中检验学习成果,体验竞技的乐趣。

在翟战雨心中,围棋援疆的分量远超技艺传承,当不同民族的小棋手为同一妙手齐声喝彩,他目睹了文化认同的种子在无声浸润中生根发芽。新学期到来之际,他将再次背起行囊,重返哈密。

“援疆绝非单向付出。”翟战雨深有感触。孩子们的赤诚热情、哈密大地的壮美辽阔,多元文化的交融激荡,都在反哺他的心灵。从向学生学习维吾尔语的温馨互动,到对教育工作本质的深刻体悟,这是一场“教学相长”的双向奔赴。

郑州购彩者套餐票中得大乐透二等奖

近日,体彩超级大乐透第25066期开奖。位于郑州市二七区编号为4119031148的体彩实体店传出喜讯,购彩者王先生(化名)以一张套餐票中得当期大乐透二等奖1注,奖金17万余元。

据了解,王先生已有多年购彩经历,几乎期期不落,购买大乐透是他平时生活的一部分。刚开始购彩时,他一般都选择机选投注,不用花费时间选号,后来转为小复式投注。自从2024年套餐票投注方式上市后,他开始转为购买套餐票。王先生说:“适度购彩给平淡生活中增加了乐

趣,小小的一张彩票带来的不仅是开奖前的期待和中奖后的惊喜,同时也是给国家公益事业作贡献,以后我还会继续坚持自己的公益购彩之路。”

(刘锐)



中国体育彩票
CHINA SPORTS LOTTERY

高温过程来袭

防暑Tips 请查收!

做好防暑降温措施

尽量避免日光直晒,注意做好防护,如打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜等。

保证充足睡眠,以维持充沛体力。

注意补充水分,可饮用白开水、糖盐水,或含钾、钠、氯等离子的电解质饮料。

保持饮食清淡,尽量避免摄入辛辣刺激性食物。