



华小洁为特殊家庭子女提供公益游泳培训

华小洁:水上救生高手 防溺水宣传进校园

5th Asian Games Bangkok 1966
第五届
1966年曼谷亚运会

亚运兴城

文/图 首席记者 何可人 实习生 沈雨航

50个参赛名额遭“秒杀”，华小洁没有想到，自己策划的萧山区首场公益性质的青少年游泳邀请赛如此受欢迎。华小洁，萧山区水上救生协会会长，多年来致力于进校园开展青少年防溺水安全教育公益培训、提升青少年游泳技能水平。



扫一扫
手机看新闻

运动风采

文/摄影 记者 董宇倩 通讯员 阮叶倩

2021年“华丰杯”杭州湾青少年足球春季邀请赛开幕



2日上午,伴随着清脆的哨响,2021年“华丰杯”杭州湾青少年足球春季邀请赛在宁围足球公园拉开帷幕,来自全省的22支足球队319名运动员参加比赛。本次比赛以“水韵萧然迎亚运 校园足球展风采”为主题,旨在迎接2022年亚运会,同时为建设体育强国和杭州体育强市添砖加瓦。

“足球运动具有独特的魅力,孕育丰富的内涵,‘华丰杯’邀请赛的举办,不仅可以让孩子们的意志更加坚强,也为杭州的青少年足球队提供一个友好、安全并且具有竞争力的比赛环境,让更多的青少年体验足球、热爱足球、享受足球。”区文广旅体局相关负责人表示。

此次比赛由杭州市萧山区华丰足球俱乐部主办,获得了萧山区文化和广电旅游体育局、萧山区宁围街道办事处以及杭州市足球协会的支持和指导。赛事设有甲乙两个组别,其中甲组队伍8支,乙组队伍14支,根据比赛安排,第一阶段举行小组单循环比赛,第二阶段举行淘汰赛,最后决出名次。

市第九届老年人体育健身运动会乒乓球比赛闭幕

近日,杭州市第九届老年人体育健身运动会乒乓球比赛在萧山圆满落幕。经过3天百场激烈的对阵角逐,我区摘得乒乓球男单金牌,并获“团体体育道德风尚奖”。

此次比赛共有来自全市14个代表队约110名运动员参赛,其中我区代表队有11名。比赛采用淘汰赛制,分乒乓球男团、女团、男单、女单四个项目。

今年67岁的陈新华是我区乒乓球男单冠军获得者,多年来参加过全国、省、市、区等各类乒乓球比赛。在赛场上,他面对对手的猛烈攻击沉着应对,最终击败对手。“这个冠军对我来说意义非凡。我从11岁起就自学打乒乓球,虽然没有接受过专业训练,但得到冠军让我觉得学有所成。接下来我还将参加中国第十四届运动会乒乓球比赛,做到活到老,打到老。”陈新华笑着说。

“此次比赛发扬了‘友谊第一、比赛第二’的精神,为全市老年人上演了一幕幕精彩的国球比拼场面,同时也充分展示了老年人群健康快乐、积极锻炼、顽强拼搏的‘夕阳红’风采。”区老体协相关负责人表示。

据了解,本次活动以“纪念建党百年,迎接亚运盛会,运动健康同行,友谊和谐共存,展示老年风采,享受快乐人生”为主题,旨在进一步增进老年群众健康、丰富老年人体育文化生活,为迎接第19届亚运会营造良好氛围。

自学成才的游泳健将

从事水上救生工作前,来自所前的华小洁曾在当地当了十多年乡村教师。由于长期伏案工作,华小洁患上了严重的颈椎疾病,无奈之下决定转行。

“当时医生建议我可以用游泳来缓解和改善颈椎问题,而游泳恰巧是我从小就喜欢的运动,于是我想干脆就把游泳当成自己的职业。”

事实上,华小洁此前并没有接受过任何系统的游泳训练,“那个年代没有条件,游泳都是从小在河里玩会的,然后照着电视里游泳比赛时选手们的姿势自己琢磨练习。”对于想做的事,华小洁有着一股子钻劲。“要么不做,要做就要做到最好。”

2012年6月,人到中年的华小洁决定通过比赛来不断精进自己的游泳技能。“第一次是参加萧山区里的一场比赛,没想到50米蛙泳、50米自由泳两个项目都拿了第一。”

这个结果让华小洁的“胆量”更大了,从此她开始转战各种游泳比赛,且战绩累累:2015年上海国际冬泳邀请赛50米蝶泳、100米自由泳第一名;第19届全国成人游泳锦标赛100米自由泳第二名;浙江省第二届女子体育节游泳比赛100米仰泳第二名;2016年中国·常山月亮湾公开水域游泳邀请赛1000米第一名;萧山区第十八届运动会100米自由泳第二名……

此外,华小洁还获取了国家中级游泳教练员、二级游泳裁判员等多项职业资格。

致力于推广水上救生知识

拿了那么多奖牌、证书的华小洁,开始思考更多:如何让游泳这一爱好变得更有意义?

“我想用自己的游泳和水上救生技能服务大众。”华小洁说,“会游泳不一定会水上救生,让青少年学习水上救生知识,可以防患于未然,比起光会游泳更有意义。”她先后加入省、市游泳协会和水上救生协会,并参与组建杭州市游泳协会志愿者服务队,担任第一任队长。

华小洁一边继续参加各种比赛提高自己的游泳水平,一边开始积极参与协会事务,从事水上救生工作。“当时浙江省水上救生协会组织开展进校园防溺水宣传课,我是第一批宣讲师。”华小洁说。

由于有过从教经历,站上宣讲台的华小洁仿佛找到了人生的“完美契合点”,她生动有趣的讲授,受到了孩子们的热烈欢迎。“在各个学校宣讲的过程中,我深深感到孩子甚至老师对于水上救生知识的匮乏,上台来进行模拟溺水场景救生演练的人员中,几乎98%以上开始选择的做法都是错误的。”

通过努力,华小洁取得了高级游泳救生员国家职业资格证书。与此同时,她从身边的人开始,公益教授大家学习游泳技能和水上救生知识。

2018年8月,华小洁回到萧山,牵头成立萧山区水上救生协会,在区文旅局的大力支持下,区体育中心为协会的公益活动提供免费场地,每周三晚上6

点至7点,协会都会开展免费的水上救生培训。协会也组织会员进行游泳技能培训,参加各类游泳比赛等。

华小洁介绍,协会还积极参与公益活动,坚持开展“学会游泳 预防溺水”安全教育进校园公益培训项目。2019年,联合区妇联、区体育中心,为萧山区100名特殊家庭子女提供公益游泳培训,得到社会各界的一致好评。

随着亚运临近,在区文旅局的指导下,华小洁又动起了脑筋,“今年想找一个学校试点,与区体育中心联合进行亚运项目推广,目标是让试点学校的学生全部学会游泳,并掌握水上救生知识。目前已经向上级部门打了项目申报报告!”华小洁说。



进校园开展防溺水模拟演练



萧山区水上救生协会积极参与各类公益活动

预防溺水要做到“六不准”——

1. 不私自下水游泳;
2. 不擅自与他人结伴游泳;
3. 不在无家长或教练带领的情况下游泳;
4. 不到无安全设施,无救援人员的水域游泳;
5. 不到不熟悉的水域游泳;
6. 不熟悉水性者,不擅自下水施救他人。

教他人。

遇到有人落水怎么办——

1. 碰到有人溺水,不要慌乱,第一时间要大声呼叫,找人帮忙,同时拨打110报警。
2. 不能直接下水施救,特别是不熟悉水性、水下情况不明时,切不可盲目下水施救。
3. 尽快寻找身边的漂浮物抛向落水者。

落水者,如救生圈、木板等,学生可以利用书包,在其内部装满矿泉水瓶抛给落水者;也可以寻找竹竿、树枝等递给落水者;或把衣服打成绳结抛给落水者。

注意:救人时要趴在地上降低重心,以免被拉入水中。

4. 不能手拉手施救,落水者力大无比,稍不留神就会被其拉下水,可能造成连环溺水的悲剧。

The Asian Games knowledge Contest 亚运知多少

1. What's the slogan of the Hangzhou Asian Games in Chinese?
杭州亚运会的主题口号中文表述为?
2. What is the name of the first Asian Games anthem?
第一首亚运会会歌的名称是?
3. What is the same mascot for the 10th Asian Games and the 1988 Seoul Olympic Games?
第10届亚运会吉祥物和1988年汉城奥运会共用一个吉祥物是什么?
4. Starting with which Asian Games, the cheongsam was chosen as the ceremonial dress for the Olympic Games, Asian Games, International Conferences and Expositions in mainland China?
从第几届亚运会起,历次大陆举行的奥运会、亚运会以及国际会议、博览会多选择旗袍作为礼仪服装?
5. How many stamps are there in the complete set of 《1990 Beijing 11th Asian Games (I)》 commemorative stamps issued on July 20, 1988? What is the design of the stamps?
1988年7月20日发行的《1990北京第十一届亚洲运动会(一)》纪念邮票,全套几枚?图案是什么?

(Questions are provided by Shengping Wang and Zibo Gao 本期内容由王胜平、高梓博提供)
欢迎读者为《亚运知多少》栏目出题。
投稿邮箱:tongyuqian2017@163.com

Answers

1. 心心相融,@未来
答案:心心相融,@未来
2. “Ever Onwards”
答案:《永远向前》
3. Hodori
答案:太极虎
4. The 11th
答案:第十一届
5. 2, The Asian Games emblem and the Asian Games mascot
答案:2枚,亚运会会徽和亚运会吉祥物

主持人:董宇倩
亚运千寻(searching)