

普及游泳技能 树立安全观念

游泳指导公益活动明起开始报名

■ 在沈坚强游泳俱乐部里，专业游泳教练正在给孩子们提供游泳指导。本报记者 周国强 摄



本报讯（记者 陶邢莹）这个暑假，沪上一些河道和池塘成为一些孩子们野泳的“天堂”。然而，这些看似平静的水域，曾发生过数起溺亡事件，其中，尤以外来务工人员的孩子居多，父母心痛，老师扼腕。

前知名游泳运动员沈坚强说：“没有接受过安全指导，也不会基本的游泳技能，又不进入指定的游泳场所，是频发溺水事故的三个主要原因。”

在上海市第一届市民运动会举办期间，本报将联合上海市体育局和沈坚强游泳俱乐部，推出游泳指导公益活动。第一期活动将于8月15日推出，旨在外来务工人员的孩子中普及游泳技能，树立安全游泳观念。

报名时间：8月9日—8月14日 每天14:00—19:00

报名地点及活动地点：1. 嘉定区新成路118号沈坚强游泳俱乐部游泳馆

2. 静安区武宁南路48号沈坚强游泳俱乐部

活动时间：8月15日 9:00—10:00

报名条件：6周岁—15周岁

活动方式：嘉定区场馆将接受50位报名者，静安区场馆将接受30位报名者，专业游泳教练将会给孩子们提供专业的游泳指导。

草根项目登上擂台

想法从何而来？徐汇区擂台赛的筹备组组长崔延伟回忆说，自己去年便是当时的徐汇区运动会擂台赛筹备负责人，确定项目时没少费脑筋，“我们想过很多项目，飞镖和跳绳都不占地方，参与度高；定点投篮更不用说了，几乎谁都能上来试试。”老崔说，加上当时正在推广的第九套广播体操，4个项目慢慢被确定下来。

至于擂台赛规则，筹备组也是斟酌再三，“用国际规则肯定不行，太简单又体现不出擂台的感觉。”最终，确定了软式飞镖项目以3镖定胜负，跳绳则限时30秒内进行计数，而广播操用上了三人PK、一起计分；投篮项目则划定了罚球线、三分线甚至中圈的投篮点，让比赛更具趣味性。

不同于以往的传统运动会，4个相当草根的擂台项目推广开来后，迅速走进了街道、社区、校园，甚至是商务楼里的企事业单位，最终有25万人次踊跃参与，其中下至学龄前儿童，上到七旬老人。

于是，在确定今年首届市民运动会的项目时，上海市有关方面想到了徐汇区的经验，将4项擂台赛的比赛项目和竞赛规则加以推广，“今年的比赛，各地的擂台都搞得红红火火。”据介绍，在闸北等区县，4个草根项目再掀参与热潮，有的区县还组织了擂台赛大篷车，每周开

“擂台”摆在社区 “草根”无处不在

市民运动会老百姓的参与热情不减

场馆扫描

跳绳、软式飞镖、投篮、广播体操……首届市民运动会上，擂台赛一直人气颇高，这些来源草根的运动项目，不仅有老百姓的热情参与，就连背后的志愿者不少也出自“草根”。

参与者亦是志愿者

昨天下午，在虹梅路街道的擂台赛现场，记者遇到了陆玲娣阿姨，

进各个社区，大受居民欢迎。

陆阿姨说，她不仅是跳绳、飞镖项目的参与者，还是擂台赛的志愿者，“不少参加比赛的都是我教的。”陆阿姨告诉记者，自己几年前退休，一直赋闲在家，每天“买汰烧”循规蹈



■ 投篮擂台赛，让小选手爱不释手

本报记者 周国强 摄

矩。一次偶然的机会，看到小区里有人在练健身操，便参与了进去，随后竟一发不可收拾。

如今，陆阿姨成了街道里的红人，扇子舞、排舞、健身球操、棒操、

手杖操、筷子操、橡筋操样样精通，成了社区健身队的指导员，街道、居委、小区到处跑，只要有人练舞，大都能找到她的身影。

同时，她经常去市、区健身队接受培训，回来后将新动作教给社区其他居民；她还自费买来各种舞蹈DVD，自己在家看着练，“现在的健身操种类太多了，一样的花式跳几次就没意思了，必须要与时俱进啊！”这次市民运动会，陆阿姨成了一名志愿者，“健身操我跳得还可以，跳绳和广播操也不差的，可以多教教大家。”

研究员当擂台评委

无独有偶。同样在昨天的徐汇区擂台赛上，一位坐镇评委台的中年阿姨煞是惹眼。“第七套广播操我就当领操员了！”阿姨姓钱，在研究所工作，刚进单位时就教同事们做广播体操，从第七套一直教到第九套；平时在社区里，她也是大家的广播操老师，定期会给社区居民上课。市民擂台赛期间，她又当上评委，给参加PK的选手们一一打分。

除此之外，钱阿姨还是一名游泳好手，“中国游泳这次很给力，阿拉也不差，25米的游泳池一口气能游上10个来回呢！”钱阿姨表示，“全民运动不是嘴上说说，跳跳绳、骑骑车，就算是散步、走路，也是在身体力行参与。”

实习生 沈佳灵

本报记者 许明

广播操整齐划一 震撼有劲 自编操热闹有趣

工人们现在已经可以顺利完成整套动作，“虽然动作还没有达到百分百标准，但大家做操时的氛围很好，这才是最重要的。”高秋瑾说。

由于车间里是流水线作业的，共分成40多个班组，因此每个班组做操的时间也是不同的。每天开工前5分钟，每组25位工人就会做好准备，每个班组有专门的小喇叭，播放广播操音乐。

工人吴刚透露：“大家对做广播操充满了兴趣，下班后在宿舍里，不少工友会看着电脑视频演示，自发练习，纠正姿势。”没想到，在选领操员的时候，大家争相报名。为了公平起见，高秋瑾干脆就让每个班组长担任领操员。

工人们有没有专门的展示运动

服？当然有。富士通总务部长林先生介绍说：“工作制服就是最适合我们的展示服装，它代表了工人的精神风貌，能让人们一眼就记住我们。”届时，身着浅绿和深蓝工作服的工人们，再配上精心排练过的队形，一定能成为展示队伍中一道亮丽的风景线。

大楼里做操缓压力

在普通人的观念中，白领这一社会群体应该是端坐在电脑前，忙着打字、接电话，似乎只有伸个懒腰才是唯一的放松方式。然而，在上海电信公司，白领们一套自编的创意工间操，深受追捧。

每天上午10时和下午3时，创意工间操音乐就会响彻这栋40层大楼，这时，员工们会自觉地放

下手上的工作，开始活络筋骨。这不只是扩扩胸、下下蹲。工会组宣部长陈蓉介绍说：“在办公室里，大家会利用自己坐的转椅，进行各种姿势的抬腿和牵拉运动。”员工王野夫对这套工间操赞赏有加，“写字楼里，每个人的座位周围都有隔离挡板，平时员工们各管各工作，很少交流。但在做操时间里，这里就热闹起来，大家交流做操心得，还拉拉家常，缓解了工作压力。”

在每年电信公司健身日的广播操比赛上，这套创意工间操深受好评。“这套操还被用到了世界在华500强公司运动会上，上海电信名列前茅。”陈蓉自豪地说。

本报记者 陶邢莹

实习生 周怡男 徐悦廷 张钦渝



■ 在车间流水线上做广播操有益健康
图 丁

今天是第九套广播体操正式发布一周年，一年来，第九套广播体操已经迅速成为申城最热门的健身方式，总计有超过20万的市民学会了做广播操。

后天上午，4万市民将参与上海市第九套广播体操展示活动。从乡间到市区，从车间到大厦，每天做一做广播操，健康有益，乐趣多多。

车间里做操很震撼

“在2万多平方米的车间里，

1000多人同时做广播操，那场面太壮观了！”这些天，富士通将军有限公司下属车间紧锣密鼓地彩排了第九套广播体操。培训老师高秋瑾被工人们的热情震撼了。

看似简单的广播操，要1000个人同时整齐划一做起来，并非易事。“很多人第一次做广播操时，同手同脚，还特别难改正，让人看了哭笑不得。”这也难怪，这里以外来务工者居多，广播体操对他们而言完全陌生。经过排练，