

# 残疾人运动员带给上海惊艳 轮椅方阵第二次用手“跑”上马

11月18日清晨4时45分,当城市还沉睡在蒙蒙细雨中,上海市残疾人体育训练中心已经人声鼎沸。20名准备参加上海国际马拉松赛(以下简称上马)5公里健康跑的残疾人运动员和8名同为残疾人运动员的陪跑员,一个挨着一个,坐在轮椅上,通过无障碍升降装置进入大巴,准备前往外滩的上马起跑线。

## 参加上马第二个年头

来到外滩,从大巴停车点到金牛广场集合点的路还有很长,一路上,轮椅选手身穿的雨衣下摆不断绞进轮椅的两个轮子里,志愿者们不断地帮他们拉出雨衣……参加上马的这些残疾人世界冠军,虽然出发点位于上马选手队伍的末尾,却是在体育竞技赛场上荣誉“级别”最高的一支队伍。第二次来到上马,他们给上海带来了更多的惊喜与感动。

2016年8月,中国田径协会向境内马拉松运动组委会发出了《关于残疾人选手参加全国马拉松及相

关赛事的通知》,明确规定“在赛道条件及组织保障条件基本满足的情况下应允许残疾人报名参加比赛中各项目比赛,不得以非正当理由拒绝报名参赛”。次年的上马,残疾人运动员的轮椅方阵就成为上马带给观众的最大惊喜之一。今年,第二次报名参加上马,上海市残疾人体育训练中心的工作人员已经轻车熟路了。

## 20名轮椅剑客上跑道

据上海市残疾人体育训练中心主任柳瑾介绍,今年上马同样给轮椅方阵提供了20个名额,路线也同样是从外滩金牛广场到上海展览中心之间的5公里健身跑。为确保20位轮椅选手及8名残疾人陪跑员顺利参赛,赛前在训练中心场地上进行了队形和配速演练。赛前一天,所有人提前集合到位于水电路上的训练中心,第二天清晨乘无障碍大巴出发。

体训中心训练科科长黄鹏告诉记者,20名轮椅选手主要来自上海的轮椅击剑队,这些轮椅剑客各个



■ 参加上马的轮椅运动员个个身手不凡

朱德春 摄

身怀绝技,也都是在国内外大赛中获奖的强手。还有3个是通过报名抢到名额的外地轮椅马拉松爱好者。

无论是2016年巴西残奥会冠军邹绪凤,2016年残奥会亚军、全国冠军边静,还是在第一排中央负

责配速领跑的全国冠军韩文字,都会专门利用业余时间,换下平时参加击剑比赛时使用的竞速轮椅,坐上普通的生活轮椅,适应用双手“跑步”的不同节奏。而且,因为他们从事的击剑项目相对而言对技巧要求

更高,平时有氧运动量不及田径运动员,所以,对他们来说,连续“走”完大巴下车点到集合点的一两公里路程,再以8公里/小时的配速“跑”上5公里,其实还是挺疲劳的一件事。所以,大家既兴奋又认真,每次参加前都格外重视。

## 8名志愿者不可小觑

轮椅选手“级别”高,在他们前后左右护航的8名志愿者也都是体训中心的田径运动员,其中既有脑瘫,也有视力、听力等残疾人。可别小看这些默默无闻的志愿者,其中,就有巴西残奥会铅球冠军、听障奥运会冠军等许多世界冠军呢。

虽然沿途观看上马的市民们并不清楚这些轮椅选手和志愿者都是中国残疾人运动员中的佼佼者,不过,大家既新鲜又热情,一路与选手们互动。这也正是轮椅选手们参加上马的初衷——让社会认知和了解残疾人群体,让上马更加“完整”。

孙云

## 第五届上海特奥阳光融合跑城际邀请赛举行



濛濛细雨中,第五届上海特奥阳光融合跑城际邀请赛在上海市养志康复医院(上海市阳光康复中心)举行。比赛由上海市特奥委员会主办,上海市残疾人体育训练中心和上海市养志康复医院

承办。

特奥阳光融合跑是基于特奥运动基础上的拓展项目,是为智障人士量身定制的一项融合运动。来自全市50支代表队的750余名特奥运动员及融合伙伴共同

参加。比赛中,5名以上特奥运动员与若干名伙伴共同组成11人的队伍,腿部相互捆绑,共同完成30米的短跑比赛。

图为阳光融合跑比赛场景

孙云 孙中钦 摄影报道

## 徐汇区无障碍电影“邻里汇”放映点揭牌

在近日举行的“社会汇力 专业汇能 助残汇爱”——徐汇区第六届社工文化节上,徐汇区无障碍电影“邻里汇”放映点正式揭牌,并举行了无障碍电影首映式。

据悉,近年来,为让广大残疾人和社区居民一起在“邻里汇”中共享美好生活,提升“幸福徐汇”感受度,徐汇区残联大力推进社区无障碍电影放映点设置工作,目前已在13个街

镇布设了18个放映点,实现了街镇100%全覆盖和“邻里汇”100%全覆盖。

本届社工文化节由区民政局、区残联主办。来自无障碍电影制作、司法矫正、精障康复等领域的社会工作者以及来自居民区的社区工作者代表,通过分享自己开展社会工作服务的故事和成长经历,展现出专业社会工作在扶残助残、济弱扶志方面的独特作用。

孙云

## 三区残疾体育爱好者参加体育嘉年华

台上,徐汇区“阳光之家”学员演奏的锣鼓《万马奔腾》振奋精神,令人有一种奔腾冲刺的冲动;台下,来自徐汇、闵行、松江三区的残疾人体育健身爱好者徒步而行,在徐汇滨江的临水步道上,赏城市美景,品发展变化——近日,上海市残疾人体育嘉年华在全市五大片区陆续举行,其中以“同一片水岸 同一个梦想”为主题的徐汇片区体育嘉年华活动于11月15日举办。

开幕式上,徐汇、闵行、松江三区残疾人分别登台表演节目暖场。在全长2公里的健康走途中,针对不同的残疾类型,运动会还设置了不同的趣味运动项目,让150名残疾人在一对一的志愿者帮助下完成通关挑战。这次健康走活动,不仅让残疾人感受到了城市发展成果,也向全社会展示出残疾人自强不息的精神面貌,促进残健融合。

孙云



■ 残疾体育爱好者在志愿者帮助下参加通关挑战

岳帅 摄

## 法治残联讲堂开播

上海市“法律援助民生·关爱残疾人”法律援助品牌建设活动近日启动,由市法宣办、市司法局、市残联联合主办的“法律援助民生·关爱残疾人”的法治残联讲堂第一期同时开播,在O2O上海法宣直播平台全程直播获得6万余人观看。市残联和市司法局表示,今后

将进一步加强合作,优势互补,以满足残疾人法律援助需求为导向,创新服务方式,提升服务水平,着力加强对残疾人的法律援助供给力度。

第一期讲堂邀请了上海震旦律师事务所律师郑祺作专题讲座。郑祺多年来致力于社会公益和法律援助事业,在帮助残疾人维权方

面积积累了丰富的经验,他以生动的案例、专业的讲述和形象的比喻为大家分析解释了残疾人监护权的相关问题。嘉定区法律援助中心主任赵萍为大家介绍了嘉定区近五年来为保障残疾人权益所做的工作及取得的成果,黄浦区法律援助律师赵斌也分享了自己为残疾人做法律援助的心得。据统计,本次直播累计观看达61504人次,收到了良好的社会效应。

孙云

## 共享轮椅 扫码使用

腿脚方便的人可以骑共享单车出行,那么,腿脚不便的人呢?现在开始,共享轮椅成为上海残疾人和老年人在社区、医院出行的一项便利选择。在共享桩位上扫描二维码或IC卡借还,在一定时间内,还可以根据使用者的不同情况获得一定免费使用时长,其模式与共享

单车相似。

这一共享轮椅系统由我国最大的康复辅具生产企业——上海互邦智能康复设备股份公司与康复辅具共享平台——苏州老宝贝网络科技有限公司合作开发。

据悉,互邦和老宝贝自半年前开始,携手尝试在上海开发共轮椅

系统,免费在医院和社区设置共享桩位。使用者无需注册,通过扫描二维码或IC卡就可以直接取用和归还。轮椅收费采用免费加共享租用的半公益模式,根据不同情况,给予使用者一定时间的免费使用时长,如需继续使用,可以时租、日租、月租或年租,租期越长,价格越优惠。半年来,这一共享康复辅具项目已在上海500多家医院和社区落地,深受欢迎。

孙云