



“喜迎二十大 筑梦向未来”

2022年宁波市关爱“小候鸟”系列活动

“小候鸟”来到市游泳健身中心

憋气、仰漂、踩水……

教练手把手  
传授防溺水技能

“小候鸟”跟着教练学习自救基本技能。  
记者 崔引 摄

戴上泳帽，穿上泳衣，在宁波市游泳健身中心学习基本的自救技能：憋气、仰漂、踩水……8月5日上午，参加2022年宁波市关爱“小候鸟”系列活动的孩子们兴奋不已。

当天，“筑梦成长·游泳安全请牢记”分站活动顺利举行，近20名“小候鸟”既学到了防溺水知识，又完成了亲水体验，收获不小。

## 野泳坚决不能去 防溺水教育干货满满

大热天能在泳池里戏水，是很多孩子的愿望。本场活动，我们邀请到了宁波市游泳健身中心总教练张峰，为“小候鸟”们带来专业的课程。

下水前，张峰先给“小候鸟”们讲了一堂防溺水课：“大家能到水库、江河、池塘等地方野泳吗？”“如果不慎落水，应该怎么自救和施救？”“游泳‘六不准’有哪些内容呀？答对的同学，可以获得一份奖品……”张峰通过播放视频、PPT演示、互动问答等方式，将必要的防溺水知识传授给“小候鸟”们。

他深入浅出地介绍了在水库等野外水域游泳的危险性：“水库里的水分温水层、温跃层和冷水层，除了最表面的温水层，后两层的水温都只有4℃-5℃，并且水中有很多淤泥、水草，很容易被绊倒，从而掉入深水区，所以绝对不能去野外水域游泳哦！”

孩子们饶有兴趣地听着，并积极参加互动问答，不过到了课程的尾声，小家伙们早已迫不及待地想飞奔进泳池。

## 憋气、仰漂、戏水…… 专业教练教如何自救

换上泳衣和统一的泳帽，选好浮板，在教练的统一安排下，“小候鸟”们先坐在泳池边试起了水温。适应过后，一个个飞快地下了水。

其中，有3个男孩不会游泳，教练便让他们留在浅水区，从最基础的憋气学起。

另外10多人则跟随张峰教练，学起了仰漂和踩水。

“‘小候鸟’们的游泳基础不是很统一，因此我们这次主要安排的是水中自救。其中，最常见的就是仰漂，它不需要费体力，可以帮助大家在水中持续漂浮，等待救援；然后就是踩水，不会仰漂的孩子，可以学习踩水，虽然耗费一点体力，但也是等待救援的一种措施。相比学习游泳，这两项技能学成的时间都会短一些。”宁波市游泳健身中心馆长黄勇介绍道。

仰漂看似简单，但也不是马上能学会的，有的孩子在水中容易紧张，漂不久；有的呛了几口水，便急着站了起来。

那3个学习憋气的孩子反倒挺乐呵。10岁的朱中坤来自安徽，最近刚从老家回宁波，自打在幼儿园时下过一次水后，他就没再进过泳池。“今天的水位大概到我脖子这儿。一开始还有点害怕，后来就习惯了。虽然鼻子进了些水，但是我已经学会憋气和换气了，而且能憋很久！”说起来，小家伙一脸的自豪。

## 今晚安排孩子们 看电影《独行月球》

“筑梦成长·军旅生活我能行”  
分站等你报名

今晚，宁波市关爱“小候鸟”系列活动又将迎来一场分站——以“筑梦成长·文旅国漫季”为主题的活动将在宁波影都东门口店举行。届时，孩子们将和家长一起，游览儿童国漫市集、欣赏舞台秀表演、观看喜剧科幻片《独行月球》，享受美好的周末时光。

下周二，我们将迎来“筑梦成长·军旅生活我能行”分站，“小候鸟”将前往宁波句章军旅园，和宁波“新时代好少年”一起，体验为期一天的军旅生活。目前还有部分名额，欢迎大家报名。

参加活动，请按以下方式报名——

一、拨打电话专线报名：0574-87685325（工作日9:00-17:30，请说明报名“小候鸟”系列活动）；

二、甬上客户端报名：扫描下方二维码，在甬上客户端打开活动页面，进入报名区域，留下相应信息。

如果你也想关心关爱“小候鸟”，请看过来——宁波市慈善总会流动儿童关爱基金是由宁波晚报联合宁波市慈善总会共同设立，旨在筹集资金帮助身处困境中的流动儿童以及开展各类关爱流动儿童的公益活动。

您可以通过银行转账的方式支持，户名：宁波市慈善总会，账号：3901 1100 0900 0120 345，开户行：工行鼓楼支行。（捐赠时务必备注流动儿童关爱基金）。

期待有更多人能够加入我们，一起帮助身处困境中的孩子们。

记者 朱琳  
见习记者 吴冕



## 2022年第二季度 “中国好人榜”发布 “巾帼战士”陈奕 金牌调解员潘明杰 上榜！

5日，在山东省济宁曲阜鲁源新村新时代文明实践站，中央文明办举办了2022年第二季度“中国好人榜”发布仪式暨全国道德模范与身边好人现场交流活动，浙江共有8人人选，我市陈奕、潘明杰2人榜上有名。

1978年出生的陈奕，是宁波市疾控中心传染病防治所所长兼应急办主任。自2020年新冠疫情发生以来，这位“拼命三娘”化身“巾帼战士”，24小时处于应急响应状态，一有疫情总是第一时间奔赴一线。

她牵头组建中心疫情防控应急队，健全学习培训、会商研判、信息报告等工作机制，组织参加国家、省、市相关业务培训，持续提升应急队伍综合防控能力和水平。她还将实践经验转化为理论成果，在国内首次提出无症状感染者具有一定的传播风险，研究成果发表后引起国内外学术界较大关注。

2022年镇海、北仑两起疫情期间，陈奕担任流调队长，24小时坚守阵地，因劳累摔倒，导致手指骨折，打上石膏后，仍然坚持不下火线。

另一名上榜的好人，是东柳街道老潘联调中心调解员潘明杰，大家习惯称他“老潘”。

年已七旬的老潘一直活跃在人民调解一线。他坚持用心、用情、用智调解相结合，寓真情、快乐和服务于调解中，形成了独具特色、富有实效的“老潘335快乐调解工作法”，创作了《警调三十六计》“调解专著”，是全市赫赫有名的金牌人民调解员。

2012年，“老潘联调工作室”成立，他积极做好“老潘”带“小潘”传帮带工作，街道建立“小潘”联调工作室11家，同时不断创新线上线下调解模式。他和团队每年调解纠纷约200起，涉及婚姻、家庭矛盾、财产争议等案件，迄今已调解1500余件。

对于矛盾纠纷调解，老潘始终怀着对老百姓的深厚感情，尽心尽力帮助弱势群体。凡老潘经手的案子无一反复，做到零投诉、零反弹，调解成功率为100%。

记者 朱琳



宁波海曙普仁医院 泌尿外科专业

健康热线：0574-2785 9999

院址：海曙区解放南路8号（兴宁桥西、天元大厦对面）