



本周日举行2022横渡钱塘江活动,40℃+高温,记得带好防晒霜、墨镜、长袖、拖鞋……

史上最热的一次横渡钱塘江 这些防中暑措施一定要记牢

本报记者 李文瑶 杨静

连续多天40℃+的高温,杭州热出新纪录,在室外站上几分钟感觉人都要被晒化了。

本周日,2022横渡钱塘江活动将举行,从集合、检录到集体下水渡江,是个长达数小时的漫长过程。运动专家提醒,高温天里的户外运动,选手们要充分做好防暑防晒,一定要将安全性放在第一位,量力而为。

和往年一样,今年的横渡活动依旧在钱江新城城市阳台的江面上举行,选手们从江南岸的市公安局水上交通分局码头下水向北横渡,终点为钱江新城城市阳台。本次活动总人数设定为2022人,其中大众横渡组1922人,精英挑战组100人。

从安全考虑,每次横渡组委会都会挑选小潮汛的日子,今年也不例外,“现场搭建工作将于今天展开,与往年不同的是,这段时间一直大热天,降雨不多,所以钱塘江水位较低,今年北岸上岸平台的搭建要往江里伸出六七十米,比以往足足多二十多米。”

杭州市水上救生协会常务副会长张宪丰自2006年横渡活动重启,一直在操办该项赛事,“横渡都是每年夏天举行,以前最热也就三十七八摄氏度,今年称得上史上最热,组委会因此做了不少准备。在两岸搭了50顶遮阳帐篷,上下水通道铺设地毯,增加了现场志愿者,同时各家游泳场馆也会准备一些防中暑药品。”

对于成功报名参与渡江的游泳爱好者们来说,这两天除了游泳池照常训练,大家讨论最多的就是如何防晒。

男同胞们在考虑当天究竟赤膊上阵还是穿泳衣,女同胞们更是恨不得将自己包裹成蚕茧,除了连体泳衣,又去加买了防晒袖。

“最近我们门诊中几乎每天都有晒伤的病人,多数是去海边玩晒伤的。水边因反射紫外线特别强,稍不注意就会被晒黑或灼伤。”浙江省人民医院皮肤科副主任陆威说,参加周日横渡活动的游泳爱好者在岸上等待时,除了涂好防晒霜,最好戴帽子墨镜、穿长袖进行硬防晒,下水前半小时再次擦防晒霜,要涂得厚、频次高,防晒霜要选择SPF指数50以上、PA指数3个+的。上岸后,用凉水冲洗可以给皮肤降温,洗完最好涂上修复功能的护肤品。如果游完皮肤泛红或有火辣辣的疼痛感,可以用炉甘石洗剂,严重的最好去医院处理。

“大家平时都在游泳池里游,现在转战钱塘江,环境发生改变,需要运动者及时适应。而最近持续高温属于恶劣天气,对横渡更是一种挑战。”浙江体育科学研究所全民健身研究中心主任薛亮表示,高温天运动最要防的就是中暑,甚至严重中暑——热射病,“虽然活动时间在上午,但现在八九点钟的太阳就已经很火辣了。横渡是个数千人的大型活动,集合、检录都需要时间,暴晒不可避免。这时候更需要每个人细致地去感受、评估自己的身体状况,量力而为,如果不舒服就及时下撤,千万不要强撑逞能。”

岸上暴晒,下水后虽然清凉,同样不能掉以轻心。江水上层温热,但水越深温度越低,如果机体不适应会引发抽筋,“横渡前的热身一定要准备充分,横渡结束后也要做好拉伸放松。”

而记者根据多年采访经验,在这里强烈提醒的是——横渡一定记得随身带拖鞋!重要的事情说三遍:拖鞋、拖鞋、拖鞋!如果没带,游上岸后你的双脚将在马路上遭遇惨烈的“铁板烧”。



横渡钱塘江资料照片 摄影 林云龙 魏志阳

这是全国首所智力运动中专,热爱智力运动的孩子们多了一个求学选择

杭州多了所中专学校 棋牌编程电竞都能学

如果孩子智力运动方面有天赋,你会送他去读专业学校吗?就在这个夏天,杭州多了一所专门培养智力运动人才的中专,让那些热爱智力运动的孩子们多了一个选择。

全国首所智力运动中专 前身是杭州围棋学校

钱江晚报·小时新闻记者从中国棋院杭州分院获悉,8月初,杭州智力运动学校正式获批升级为杭州智力运动中等专业学校(以下简称杭州智运中专),这意味着这所以培养智力运动人才为宗旨的义务教育阶段的学校,已经蜕变成一所市属公办全日制的体育类中等专业学校。

杭州智力运动中等专业学校前身为杭州围棋学校,成立于2005年,由杭州市委宣传部主管、杭州市教育局协办。随着杭州智力运动的蓬勃发展,杭州围棋学校逐渐扩大教学范围,将国际象棋、中国象棋、国际跳棋、桥牌等传统智力项目纳入其中,并依托中国棋院杭州分院各项目职业队力量进一步发展,如围棋有连笑、李钦诚、谢科,象棋有王天一,国象有丁立人等世界顶级职业运动员。

如今,随着杭州智运中专的身份转变,学校也进一步扩大了招生范围,将编程、无人机、电竞主持与解说等方向也纳入教学范围。

据悉,杭州智运中专目前已经开始面向全国招生,首届将招收336名学生,包含四棋一牌、电竞类(无人机、编程、电竞主持与解说)等8个专业。

专业技能是招生门槛 学棋、学籍不用再二选一

那么,什么样的学生可以报考这所学校呢?这所中专的课程又怎么上呢?

据介绍,学校招收人群是从初中到高中阶段,且专业技能已经达到一定水平的学生。比如围棋需要达到三级运动员或获得业余5段及以上水平;



小飞手在全国青少年无人机大赛上。视觉中国供图

中国象棋需达到三级运动员或获得业余一级棋士及以上水平;国际象棋要达到三级运动员或获得业余候补棋协大师及以上水平;桥牌需达到俱乐部一星大师及以上水平。

课程安排上,学校将实行半天文化课学习、半天专业课训练的的教学模式。校长莫利文告诉记者,“文化课教学内容和普通初高中是一样的,专业课方面聘请了相关的专业人才,开发全新的课程来教学。”比如无人机有竞速和应用技术两个方向,竞速侧重无人机的极限速度,参加相关的赛事;应用技术则是偏重掌握无人机设计、操控、航空软件设计及数据处理的理论知识。

此外,不少人好奇的电竞解说与主持专业,则是为了培养电竞行业储备人才,“我们聘请了一位退役的职业选手做任课老师,她现在本身就是从事解说、主播等工作,并在高校进修过播音主持等专业,可以尽早让这些对电竞感兴趣的孩子正确认识这个行业,避免误入歧途。”

莫利文告诉记者,学校的变化不仅仅体现在名字上,“中专意味着我们能给学生们发放学籍证书了。以前在我们这里学棋的孩子,学籍大部分是保留在原来的学校,甚至有些天赋好希望走职业道路的学生无法同时兼顾学业,要办理休学。如今智运中专解决了这一问题,考入学校的学生,只要把学籍转过来了就行了。学生入学后可选择志愿(普通高考方向、高职院校方向),选择普通高考方向的学生皆可参加高考。”

本报记者 张峰