



本报记者 丁荣

7月25日是世界卫生组织设立的“世界预防溺水日”，当天上午，“泳”抱安全，防溺水先行——2026年上海市游泳协会防溺水日主题活动在上海市市长宁区优涵体育俱乐部顺利开展，共吸引60组家庭到场参与，在炎炎夏日里为市民带来了一堂生动实用的防溺水安全必修课。

本次活动由上海市游泳协会主办，上海优涵体育俱乐部承办。随着夏季游泳高峰期到来，未成年人溺水风险进入高发期。为积极响应世界卫生组织“预防溺水，守护生命”的号召，深入落实“人人参与，人人受益”的全民健身理念，上海市游泳协会打破传统单向宣讲的模式，采用“理论科普+实操演练”的沉浸式教学形式，走进社区、走进专业运动场馆，面向青少年及家长系统普及防溺水安全知识，全面提升普通市民的自救互救能力。

为扩大活动覆盖范围，本次活动采用线上线下联动的宣传招募方式：线上通过上海市游泳协会官方微信公众号、优涵体育俱乐部各会员社群发布活动预告与招募推文，吸引有需求的家庭主动报名；线下在俱乐部入口、更衣室等醒目位置张贴防溺水主题宣传海报，活动现场设置多块科普展板，将防溺水常识转化为直观易懂的图文

上海举办2026年世界预防溺水日主题活动

“泳”抱安全 防溺水先行



内容，让到场市民在等候、休息的间隙也能随时学习相关安全知识。

活动现场，来自上海体育大学的郭叶舟老师带来了一场趣味十足的防溺水知识讲座。针对“哪些场景最容易发生溺水”“遇到突发溺水该如何第一时间处置”等大众普遍关心的问题，郭老师结合真实案例用通俗易懂的语言拆解知识点，还设置了互动问答环节调动现场氛围。最受孩子们欢迎的

当属“小小侦探”特色环节：孩子们对着一张海滨全景卡通图，逐一找出画面里潜藏的溺水危险行为，在游戏化的互动中快速巩固了刚学到的相关安全知识。课程最后，在郭叶舟老师的带领下，全场孩子齐声朗读教育部发布的防溺水“六不准”口诀，朗朗童声让安全准则深深印入每个人的脑海。

理论学习环节结束后，硬核的实操教学随即展开。上海市游泳救生协



会高级考官、高级救生员、国家级社会体育指导员韩忠辉登场，先向大家演示了规范的水上安全救援流程，反复强调“优先保证自身安全，不盲目下水施救”的核心原则，随后又细致讲解了上岸后的急救要点，一步步演示人工呼吸、胸外心脏按压的标准动作，以及AED设备的正确操作方法。演示结束后，韩忠辉对现场的孩子和家长进行一对一指导，让大家亲身体验急

救操作，把书本上的知识转化为能上手的实用技能。

“这次活动完全不是走形式，从理论到实操全是干货，大人孩子都能学到真东西。”参与活动的市民缪先生表示，此前自己对溺水救援的认知存在不少误区，经过现场专业指导后，不仅能帮孩子避免日常的溺水风险，未来真遇到突发情况时也不会慌乱，能做出正确处置。



赛制升级辐射全国 名宿坐镇续写荣光 上海社区气排球赛事焕新登场

本报记者 丁荣

7月25日至26日，2026年上海市社区气排球系列赛暨闵行区开发区第六届长三角气排球邀请赛在上海市莘庄工业区文体中心运动馆圆满落幕。本次赛事汇聚了来自长三角地区及山东、深圳、江西等地48支队伍的近500名选手同台竞技，既是一场气排球运动的群众体育盛会，也成了跨区域全民健身交流的重要纽带。

本次比赛由上海市体育局、上海市体育总会指导，上海市社区体育协会、闵行区体育局、上海市闵行区开发区管理委员会主办，并得到上海市排球协会大力支持。赛事以“全民共享、多元融合、欢乐办赛”为核心宗旨，依托上海市社区气排球系列赛成熟平台，聚焦气排球这一群众基础深厚的

运动项目，旨在以赛事为桥梁，打通各社区、长三角乃至全国不同城市之间的全民健身交流通道，进一步推动气排球运动的普及与高质量发展，在全市范围内营造“人人参与、人人受益”的浓厚体育氛围。

本次赛事的辐射范围早已突破长三角区域，除上海、江苏、浙江、安徽的本土队伍外，还吸引了深圳、山东、江西等多个省市的气排球爱好者慕名而来。参赛选手的身份也十分多元，既有来自企事业单位的职工，也有高等院校的师生，还有深耕社区多年的气排球俱乐部成员。不少选手选择带着家人一同来沪参赛，在赛场之外开启短途旅行，直接带动了闵行区开发区周边的住宿、餐饮、文旅等相关消费。

本届赛事的专业度与传承感得到了进一步升级，主办方特别邀请原上

海女排功勋教练、国家级教练张立明，中国女排原主力二传手周鹿敏，上海女排原青年队教练陈宏仁担任赛事仲裁，三位排球界的“重量级”人物齐聚赛场，成为上海排球事业辉煌传承的生动注脚。

在观赛过程中，张立明对上海气排球运动的普及程度给出了高度评价：“气排球本身就是一项老少皆宜的运动，现在在上海的开展情况非常好，几乎每个区都有不止一支成熟的气排球队队伍，群众基础非常扎实。”张立明指出，上海气排球未来的发展仍有提升空间：目前项目普及基数已经足够大，但在冲击全国赛事乃至全运会群众组赛场时，还需要进一步培育高水平的尖子选手，这需要全市各级体育部门与相关协会共同发力，做好配套保障与人才培养工作。

全民健身大舞台 军民共建谱佳话

本报记者 章丽倩

全民健身，舞台广阔，在这里你不仅能看到很多想象得到的运动锻炼的画面，也会看到一些平日里相对少见的参赛者。“蓝朋友”们又拿冠军啦，在近日落幕的2026年上海大众体育季第18届“双拥杯”驻沪部队军民健身大赛中，上海市消防救援总队凭借篮球、拔河、陆上划船器、卡丁车四个单项第一，舞龙舞狮第二名，以及军体拳、骑行、光电射击三项的季军，连续第四年获得团体总冠军荣誉。

在“八一”建军节即将到来之际，全民健身舞台上的军民共建再谱佳话。“看到‘蓝朋友’们有这么强的综合实力，作为市民心里还蛮有安全感的。”因为所在单位有组队参赛的传统，市民赵先生这回已是连续第三年以选手身份，出现在“双拥杯”的舞台上。“虽然我们不是他们那样好的身手，但能一起比赛和交流，我感觉对‘军民共建、全民健身、全民健康’有了更实在的体会。”

一直以来，上海都致力于将全民健身公共服务融入双拥工作，支持驻沪部队体育事业发展。无论是已经举办到

了第18届的“双拥杯”，还是部队的体育骨干人才培养计划等，体育运动都以其自带的强大能量，发挥着桥梁作用，推动着多赢成果。在军地各界努力下，本届赛事的参赛规模逐年扩大，已从第一届仅三支驻沪部队参与，发展到了而今近万人次的参与规模。

从6月30日至7月19日，以“牢记使命砺精兵，健身强军争第一”为主题的本届赛事陆续在本市军地体育场馆、城市商圈等开展竞技。本届大赛设置了包括篮球、陆上赛艇、乒乓球、羽毛球、舞龙舞狮、军体拳、军民长跑等在内的丰富的团体

赛事和公益体育活动，共计吸引到19支队伍参赛，近万人次参与了由各大参赛单位组织的综合性或具有品牌特色相结合的选拔赛。

本届赛事作为上海大众体育季的品牌特色赛事活动，以军民联赛的形式开展组织发动。它的成功举办，进一步激发了参赛运动员不断拓展和挑战自我的勇气，体现了体育健身不仅是强身健体、锤炼体能的有效手段，也是提升军事综合素质和军事技能的重要途径，促进了驻军之间、军民之间的合作与交流。

