

展示自强风采 传递城市温情 无锡市第十四届运动会残疾人部开赛

8月13日下午,无锡市第十四届运动会残疾人部比赛在无锡科技职业学院和惠山区全民健身中心开赛。本届运动会残疾人部比赛以“自强不息、超越自我”为主题,来自全市8个代表队约300名残疾人运动员参赛,在88个大项、246个小项中展开激烈角逐。

本届运动会残疾人部比赛由无锡市人民政府主办,无锡市残疾人联合会、无锡市体育局承办。来自全市各地的残疾人运动员、教练员、裁判员、志愿者等齐聚一堂,共同见证这场展现残疾人拼搏精神与城市温度的体育盛会。

迎酷暑 每天训练四小时 备战运动会

当天,盲人运动员在引导员的默契配合下全力冲刺,听障运动员完成了一次次完美跳跃,肢残运动员则以稳定的发挥展现了投掷项目的技术魅力。运动员们精湛的技巧与团队协作精神,感染了现场观众,赢得了阵阵喝彩。

“为了这次比赛,我每天早上7点就到田径场,热身加训练,跑步里程不少于10公里。”来自新吴区的残疾人选手沈沁说,像他这样赛前训练的选手很多,早练2个小时,然后各自再去上班。他为了提高自己的心肺功能,下班后还会再加练2小时游泳,增加肺活量,期待提升比赛成绩。相关部门还帮他们找来了专业的教练,用科学的方法指导他们训练。一些教练员比他们还辛苦,因为每个运动员的训练时间不同,常常要从早到晚帮

助一批批运动员训练,甚至还要陪跑和配速。

来自惠山区的盲人蒋红带着她的导盲犬来参加比赛,这是她第一次参加残疾人运动会。“以前没有导盲犬,几乎不出门。”蒋红说,这次有了新帮手,就没让家人陪同。不过,残联也考虑到了她的特殊情况,帮她配备了一个听障运动员作为室友,两人都参加田径比赛,可以一路同行。另一位参加跑步的运动员戴瑾平时就是黑暗跑团的成员,连续多次参加运动会。在她看来,运动让她的健康状况大大改善,感冒发烧的频率大大降低。

全程配备无障碍设施 残疾人感受到温暖

无锡市残联的工作人员介绍,这样的运动会四年才举行一次。今年在比赛场地和住宿方面,特别注意无障碍设施的配备,赛场要有无障碍的坡道,并配备盲道,卫生

间要有扶手,方便轮椅进出。在运动器材上,根据高规格赛事的标准,针对“轮椅族”设置投掷凳和专用标枪等方便残友比赛。同时,现场为盲人及陪跑员提供备用的牵引带,为肢体残疾人提供备用轮椅等。现场有手语翻译和大量志愿者,邀请了康复医院的医生全程跟队,并有120救护车候场。考虑到天气炎热,现场有酸梅汤、冰块等供运动员进行降温。

同时,所有运动员都购买了保险,相关客运公司也为本次赛事提供了最优秀的驾驶员护航。本次共设田径、游泳、乒乓球、羽毛球四大项目,有88个大项、246个小项。其中游泳项目恢复了400米距离的赛事。本次参赛运动员年龄段从13周岁到45周岁,有专业运动员,也有各区选拔的运动选手。市残联工作人员表示,期待能从这次运动会上发掘一些新的运动苗子,形成梯队。

(晚报记者 黄孝萍/文、摄)



陪跑员和盲人运动员训练中。

让知识跃出课本 暑期实践课堂成为“第二成长空间”

一枚泛黄的粮票引发好奇惊叹,“一日店长”体验职业重量……今年暑期,无锡市各新时代文明实践阵地化身“无围墙成长营”,老党员、大学生志愿者携手打造特色课程,让知识跃出课本。连日来,记者探访发现,这些充满实践与温度的课堂,正成为孩子们探索世界、锚定方向的“第二成长空间”。

如何让知识 跃出课本?

在新吴区硕放街道南星苑第二社区,一堂由退休老党员费明华主讲的“收藏文玩,欣赏中华文化”的暑期特色课程深深吸引了孩子们。一枚枚泛黄的粮票、一张张珍贵的邮票、形态各异的老钱币……这些费明华珍藏多年的“历史见证者”在孩子们手中小心传递,伴随着他讲述的粮票故事和时代变迁,引来阵阵惊叹。

其中,孩子们最感兴趣的是粮票,纷纷围着费明华询问:“这是干什么用的呀?”费明华给孩子们分享了自己小时候用粮票买东西的真实故事,鼓励孩子们有自己的爱好和自己的收藏。随后的文化讲座,费明华以“小物件里的大历史”为题,结合藏品系统讲解了货币演变、邮票文化以及



改革开放以来百姓生活的巨大变化。

惠山区洛社镇的“候鸟驿站”则跃动着青春的力量。35名大学生志愿者化身导师,为孩子们设计了别开生面的课程体系。在“名著领航·阅读思辨”系列课程中,《西游记》的角色扮演、《昆虫记》的标本制作、民间故事与惠山泥人彩绘的碰撞,让经典在互动中焕发生机。“05后”大学生志愿者林昱晗介绍,一开始给学生讲《昆虫记》时,他们对书本上的知识感觉枯燥,但一旦做起昆虫模型的手工,孩子们的兴趣立马提起来了。“为了吸引孩子们的注意,我们会把动手的实践课程和理论知识的讲解结合起来,让抽象的书本知识在亲身实践中变得清晰可感。”

“职业体验” 领跑暑期课程

采访中,记者发现,在众多的特色课程中,“职业体验”类课程成为最受家长追捧的“爆款”。在经开区新时代文明实践中心,“小小理财家”活动名额报名当天就被一抢而空。在新吴区新时代文明实践中心的组织下,20余名“小医生”在新瑞医院开始了探索之旅。显微镜下,孩子们第一次看清了红细胞的模样;亲手操作移液枪时,细微的误差让他们惊叹检验工作的严谨。课程最后,老师还亲自示范了“七步洗手法”,让孩子们将健康生活的理念落实到日常生活中。

锡山区新时代文明实践中心的暑期课堂上,孩子们亲身体验了一下“小小消防员”的工作。在炎热的夏天穿上厚重的消防头盔和防护服,孩子们瞬间感受到这份职业的重量。“原来这么辛苦!”在孩子们的惊呼声中,对消防员工作的敬意油然而生。水枪喷射的强劲水流、破拆工具的锋利沉重,也让动画片里的英雄形象在现实中落地生根。

让青少年 在真实社会场景中成长

这个暑假,如何让孩子拥有更多真实的社会体验?各个文明实践阵地“花式出招”。新安佳苑第一社区新时代文明实践站组织开展的暑期活动中,一群朝气蓬勃的“小小红马甲”带着防暑用品敲开了居民的家门,送去清凉和问候。当看到行动不便的老人时,这些青少年志愿者们拿起扫帚和抹布,主动做起了清洁工作。

新吴区新安街道观湖社区的“一日店长”暑期活动中,初中生李宏宇身着红马甲,熟练地向顾客介绍着积分规则:“你再集5个积分就能换喜欢的礼品,欢迎来参加我们的志愿活动积累公益积分哦!”小志愿者们整理货架、服务居民,脸上洋溢着自豪。李宏宇在日记中记录下这“快乐的一晚”:“今天我在社区‘打卡上班’。我和小伙伴都穿着红色的志愿者马甲,超级神气!最后社区里的工作人员还特意为我们这些‘小店长’送来糖水,‘我觉得水甜,心更甜’。”

(毛岑岑/文 受访者供图)