

50名小读者乐享室外游泳

本报威海7月15日讯(记者 侯书楠 实习生 吴修直 邵金宏)“小朋友们，现在大家开始练习水下憋气，要把整个头都伸到水下!”14日下午2点，本报组织50名小读者走进奥林健身室外游泳池，在专业教练的指导下学习游泳，充分享受炎炎夏日里的清凉。

活动开始前，小读者们换上泳衣，带上泳帽和游泳镜，兴高采烈地讨论着关于游泳的各种问题。丛启雷教练向大家讲解了学游泳时的注意事项，告诉大家要注意安全，遵守纪律。在丛教练的带领下，小读者们一个挨一个有秩序地下了水。在游泳池里，大家显得很兴奋，有的在拍水，有的在练习游泳姿势，有的已经迫不及待地开

始游泳了。

憋气是学习游泳的第一个环节，教练一声哨响，小读者们全都把头埋在水里练习憋气，暗暗较劲，比比看谁憋得时间长。在这一环节中，12岁的吴东岳表现出色，被教练要求给小读者们做示范。他动作娴熟，深深吸了一口气，然后一头扎进水里，憋了几十秒后才从水中抬起头，引得周围的小读者阵阵叫好。记者看到，无论是憋气，水中漂浮还是练习蛙泳，吴东岳均表现得很出色，仔细询问之下才得知，原来他早在读幼儿园大班时就学会了游泳，算是“老手”了。

在练习完憋气后，小读者们又学习了在水中漂浮和蛙泳的动作。学习水中漂浮

的时候，丛教练告诉大家，要以墙作为工具，用力蹬墙，手往前伸，就像趴在水上一样，“在练习的过程中身体要放松，脚不能着地”。在丛教练示范的过程中，小朋友们全神贯注，生怕有所遗漏。蛙泳主要有四个动作：收、翻、蹬、夹。练习的时候，有的小读者一时没有掌握动作要领，明显落后于其他小朋友，丛教练细心地予以指导，直到大家都学会。

经过大约四十分钟的学习，小读者们基本可以自己游泳了。“希望大家以后多游泳，爱上游泳”，学习结束的时候，丛教练对大家说。

“教练纠正了我以前很多不正确的姿势”，对于“老手”吴东岳来说，今天的体验活动让他感觉收获挺多的。

好冷啊，晒晒太阳

“冻死了”，穿着粉色波点泳衣的刘景钰双手抱胸边走边喊，在学习游泳的过程中，她因耐不住冷而上来晒太阳。

10岁的刘景钰是统一路小学的学生，去年夏天就在奥林健身室外游泳池学游泳，用了十几天

的时间就学会了，当天的体验活动对她来说是“轻车熟路”。因为妈妈有事走不开，她是一个人来的。刘景钰告诉记者，妈妈来不来都没有关系，平时她每周都会和妈妈一起去体校游泳，冬天也不例外。“体校的游泳池冬天也可以游泳，水挺热

的，要是凉水我可不敢游。”

晒着太阳的刘景钰对记者说，刚开始学游泳时她也有点害怕，看着深水池子，不敢下水。“今天的体验活动挺好玩的，和好多小朋友一起玩很开心。”刘景钰说。

胖姑娘游泳记

刚下水时，有点胖乎乎的小姑娘葛芋彤好像还有点不适应，一直抓着泳池的边沿不肯放。葛芋彤的妈妈杜女士在泳池边上大声鼓励她：“慢点，腿伸直”，“不着急”，直到她慢慢松开手。

找到感觉的葛芋彤脸上逐渐露出了笑容，一扫紧张表情，慢慢离

开泳池边，不断地在水中“扑腾”，岸边的妈妈也不时地加油鼓劲。看她慢慢适应，旁边的妈妈也开心地笑了，转过身来对记者说：“她会游，就是懒，去年就学过，她就是不愿动”。杜女士说完后继续指导，“蹬腿”、“往那边游”，“找教练、游回去……”杜女士不停地喊着，此

时的葛芋彤已经可以在水中“行动自如”了。

“记得勾脚，小腿绷紧”，“前后夹紧腿，要用力”，教练在教授蛙泳，葛芋彤认真地学习着姿势。真正游起来时，胖乎乎的她老是落在后边，两条腿奋力地左右摆动时，往往忘记前后蹬腿，看得岸上的杜女士笑个不停。

外孙游泳，外公急了

8岁的赛旭东提着一袋游泳“装备”——泳圈、手臂浮圈……由外公陪着早早来到奥林健身体育馆门口等待学习游泳。

装备齐全的他在下水后，却怎么也游不到同学们身边，远远地挣扎，岸上的外公急了，“手往前扒!脚蹬!”，“慢慢往前走”，外公一脸严肃地在岸上大声冲着赛

旭东喊。刚下水，赛旭东就遇到了麻烦：因为带着泳圈，身体瘦小的他显然用不上力气，不管怎么努力，始终呆在原地不动，直到教练开始讲课，他还是远远地“蠕动”。一旁的外公看不下去了，让他爬上岸把泳圈拿掉，但是拿掉泳圈的他还是“游”不动。一脸沮丧的赛旭东抓着扶梯上岸。

尽管学习游泳的过程很不顺利，但赛旭东并没有气馁，再次下水后，他奋力地“游”着，慢慢地赶上了其他小朋友。外公始终一脸严肃地在旁边看着，直到训练结束，他告诉记者，“赛旭东刚才也没学光玩了，头一回来，就来玩玩呗。这也不是一天两天能学会的，等天好了去海边再让他练习练习。”



- ▲教练教授大家游泳姿势。
- ◀小读者们顺着泳池边练习水中行走。
- ▼小读者们练习水中憋气。



祥府家酒，好喝不上头

白酒作为中国古老历史的传承，代表了中国酒文化的传统与经典，吉斯集团利用享誉中外的烟台地产水果资源，在发扬中国传统酿酒技艺基础上，研制出具有专利技术的水果白酒酿造工艺，首开水果发酵蒸馏白酒之先河，诠释了中国水果白酒的新时尚。既有独特浓郁的果香，又有传统白酒的醇厚与舒爽，回味悠长，且不含甲醇和甲醛等有害成分，具有“好喝不上头”的特点，实为倡导健康、引领时尚、激活活力的新一代白酒的上乘之作。

jisì 吉斯集团
烟台吉斯波尔葡萄酒有限公司出品
服务热线：400-658-2211
http: // www.gisbelle.com

