

SUP 风潮起黄河

桨板悄然成为市民运动“新宠”

□本报记者 郑帅 / 文图

春风送暖,气温回升,三门峡的水面上正掀起一股全新的运动热潮。曾经多见于南方水域的桨板运动,如今成为市民休闲健身、亲子互动、竞技交流的热门选择。黄河公园、沿黄生态廊道等水域,色彩鲜亮的桨板穿梭往来,成为三门峡市民运动的“新宠”。

源自夏威夷 桨板运动结缘黄河水域

“桨板运动英文简称 SUP,起源于上世纪 60 年代的夏威夷,最早是冲浪教练为方便观察学员,站在板上划行,慢慢演变成一项独立运动。”桨板教练郑二娟向记者介绍,因为门槛不高、姿势好看,又能亲近水,这项运动很快在全世界流行起来。大约十几年前,桨板运动进入中国,最先在沿海、江南水乡火起来,最近几年才慢慢向北方城市普及。

“2023 年起,桨板运动在三门峡流行开来。”游泳教练出身的郑二娟是三门峡最早接触桨板的一批人之一。2023 年,她第一次体验桨板,一下子就被这项运动吸引了。站在板上,眼前是开阔的水面,风从耳边吹过,那种自由、舒展的感觉,让她立刻喜欢上了这项运动。她向记者介绍,三门峡境内水域宽阔、环境优美,适合开展水上运动。随着城市水环境越来越好,亲水运动也越来越受欢迎,桨板就这样顺理成章地在这座城市流行开来。

为系统学习技术,考取教练证,2023 年郑二娟和朋友张亚红专门到长沙培训。从平衡技巧、划桨发力,到安全救援、教学方法,两个人认真真学完全部课程,顺利拿到教练资格证。回到三门峡,郑二娟开始带着身边人一起玩。“最开始只有 1 个学员,我一点点教、一点点带,凭着耐心和专业,慢慢吸引了越来越多的人。”郑二娟介绍,如今,跟着她学习桨板的学员已有几十人,分为成人组和少年组,大家固定训练,一起出行,成了一个小小的水上运动大家庭。

“孩子天生就喜欢水,一上板就不愿意下来。”郑二娟说。很多小朋友第一次接触桨板就彻底爱上,不仅不怕水,还越玩越勇敢,平衡性、胆量都在不知不觉中练就。成年人也喜欢在工作之余来划一会儿,烦恼跟着水流一起漂走。随着天气越来越暖和,咨询、体验、报名学桨板的人越来越多,三门峡的桨板圈,正在悄悄变大。



低门槛、高乐趣,桨板运动逐渐成为市民休闲新方式

采访当日,恰逢周末,黄河公园湖边格外热闹。前来学习桨板的孩子们有站着划的、坐着体验的,还有大人带着孩子一起玩的。五颜六色的桨板在水面上轻轻浮动,远远看去充满生机。

“没有激烈对抗,没有太高门槛,这也是桨板能迅速火起来的原因。”郑二娟介绍,不管是平时爱运动的年轻人,还是想放松身心的上班族,或是放假的孩子,只要穿上救生衣,在教练指导下站稳、握桨,就能慢慢找到感觉。对普通人来说,它不是专

业竞技,而是能娱乐、能健身、能散心的生活方式。

在现场,记者看到,小学员踩着板在水面上慢慢前行,从站不稳到自如滑行,每一点进步都让他们兴奋不已。不少家长也表示,比起在家玩手机,孩子更愿意来水边玩桨板,既能锻炼身体,又能亲近自然,还能变得更勇敢、更自信。

采访中,不少桨板爱好者也坦言,三门峡的桨板运动能这么快火起来,也离不开本地赛事的带动。据了解,近几年,我市依托

黄河水域优势,多次举办高规格的桨板赛事,吸引了全国各地的选手来到三门峡。大家在黄河水面同场竞技,不仅让本地爱好者大开眼界,也让更多人知道,三门峡不仅有好山好水,还有好玩的水上运动。

每年郑二娟都会带着学员到全国各地参加各种桨板赛事和交流活动。“我们经常去江苏、湖南、陕西等省份的 10 多个城市,也通过这些赛事和活动让更多的人了解三门峡。”郑二娟说。

一技在手 就业不愁

家门口的“培训班” 推出 29 个免费培训项目

□本报记者 王晨

授人以鱼不如授人以渔。为帮助失业人员再就业,我市人社局劳动就业培训中心持续开展免费职业培训定向推荐就业活动。养老护理员、互联网营销师、中式烹调师、叉车、电工……这些市场需求大的工种,在家门口就能免费学。

昨日,记者了解到,我市今年职业技能培训惠民清单已公布,共推出 29 个免费培训项目,涵盖数字经济、智能制造、民生服务等重点领域。分别为无人机驾驶员、中式烹调师、互联网营销师、西式面点师、叉车司机、养老护理员、电工、保育师、家政服务员、茶艺师、电子商务师、

保健按摩师、公共营养师、健康管理师、汽车维修工、育婴员、保洁员、餐厅服务员、客房服务员、数控车工、农业技术员、公共场所卫生管理员、医疗护理员、健康照护师、社会体育指导员、收银员、建筑信息模型技术员、机动车驾驶教练员、缝纫机工。

该培训中心工作人员介绍,此次培训吸引了大批学员,采用“理论+实操”相结合模式,确保学以致用。现场专业老师手把手教学,学员积极动手,氛围热烈。“昨日,我们已安排就业科的工作人员为电工、无人机、中式烹饪、养老护理

班学员宣讲就业政策,为大家推荐培训结束后的就业岗位。还将组织养老护理培训学员到康养中心观摩学习,与用人单位进行就业对接,确保学员毕业即上岗。”该工作人员说,参训学员完成课程并通过考试后,将获得国家认可的职业技能等级证书,并享受就业推荐服务。

据悉,有培训需求、就业意愿和就业能力,年龄在 16 至 59 周岁(达到法定退休年龄但尚未按月领取职工养老金的非财政供养人员除外),以及属于防止返贫监测对象、毕业年度高校毕业生(含技工院校高级工班、预备技师班、技师班和特

殊教育院校职业教育类毕业生)、城乡未继续升学的应届初中毕业生、农村转移就业劳动者、城镇登记失业人员、就业困难人员等“六类人员”均可免费报名参加。

此外,开班地点并非固定在市区,往往会根据报名群众的意愿设定地点,同时也方便村镇居民学习。有需要的市民群众,可通过现场报名(三门峡市劳动就业培训中心 205 室)或线上报名(关注三门峡就业人才微信公众号)均可。报名时间没有限制,报名达到一定人数后即可开班。