

央视“绳上芭蕾”落地海岛校园

浙海大冠军教师带学生玩转2.5厘米宽扁带



□记者 陈佩佩 通讯员 沈家迪

本报讯 近日,央视 CCTV-17《田野欢歌》节目中,浙江海洋大学体育教师杨坤宇站在悬于水面的扁带上,完成了行走、花式跳跃和双人联动等高难度动作。这根宽仅2.5厘米的尼龙扁带,在他脚下仿佛有了生命,行云流水的表演收获观众连连赞叹。

杨坤宇是国内扁带项目的顶尖运动员,2024年斩获中国扁带公开赛男子花式、速度项目双料冠军,同时拿下全国锦标赛花式赛冠军,成为国内扁带赛事首位“双冠王”,实现了该项目的大满贯。

据了解,扁带运动起源于上世纪80年代的美国,由攀岩运动衍生而来,动作轻盈优美,有“绳上芭蕾”的美誉,兼具体操、舞蹈、武术特质,既能强身健体、塑造体态,又可以锻炼专注力与身体协调性,深受年轻群体青睐。

在浙江海洋大学,杨坤宇开设的扁带体验课成为热门特色体育课。他讲解通俗生动:“手举高,大臂固定,想象自己像螃蟹一样挥舞大钳子来调节平衡。”风趣的讲解缓解学生紧张的情绪,身体

也随之放松下来,不少同学从一开始站上扁带摇摇欲坠,慢慢进步到可平稳站立两分钟以上,在练习中收获明显成长。

教学之余,杨坤宇积极推动扁带运动走进全市中小学校。借助全市中小学体育教师新课标培训契机,他现场实操教学,讲解器材搭设、运动规则、安全防护要点。参训教师亲身体会后普遍认为,入门版扁带安全性高、趣味性强,不少学校计划将扁带纳入日常体育教学。

如今扁带运动进一步走出校园、走进城市公园。依托市体育协会、户外俱乐部,定海海滨公园等地设立了扁带公益体验点位。每逢周末,浙海大学生志愿者就会早早到场,布置调试器材、全程安全陪护指导,亲子互动比拼、青年组队挑战、市民休闲尝试,小小的扁带让草坪充满欢声笑语。

一条2.5厘米宽的扁带,从课堂延伸至城市公共空间,悄然丰富舟山市民休闲健身模式。杨坤宇表示,下一步计划结合海岛地域特色,探索沙滩扁带、水上扁带玩法,让这项小众运动逐步发展成为舟山特色文体新风尚。

长西村集体生日会

涵养乡村敬老好风气

□记者 滕海平 通讯员 周婷

本报讯 “祝你生日快乐……”6月23日上午,岱山长涂镇长西村文化礼堂,一场老年集体生日会温情开演,邻里欢聚一堂,为村里21位同月过生日的老人庆生。

戴生日帽、点蜡烛、齐唱生日歌、分食蛋糕、同吃长寿面,温馨有

序的庆生环节欢声笑语不断,现场暖意融融。村民虞和琴满脸笑意:“活动安排贴心周到,大家伙聚在一起热热闹闹,心里特别开心。”

今年以来,长西村常态化开展“情暖夕阳·我陪老人过大寿”特色关爱项目,每月举办一场老年集体生日会,把敬老爱老服务做细做实、送到老人心坎上。

蚊香遗留明火引发店铺火灾

消防部门敲响安全警钟

□通讯员 张石英

本报讯 6月19日凌晨3时47分许,舟山市消防救援支队指挥中心接警,普陀区沈家门法院路一沿街店铺突发冒烟火情。接警后,东港、沈家门消防救援站迅速出警。

消防人员现场发现,起火点位为一家沿街水果店。当时店铺卷帘门紧闭,大量浓烟从门缝不断外溢,情况紧急。指挥员立即制定处置方案,使用无齿锯破拆卷帘门开辟救援作业面,同步推进明火扑救与现场排烟工作。经过

十余分钟紧急处置,现场明火被完全扑灭。此次火灾过火面积约2平方米,未造成人员伤亡。

经现场初步勘查,本次火情系店铺夜间驱蚊操作不当引发。店主打烊前在店内点燃蚊香为水果驱虫,闭店离开时未将蚊香彻底熄灭,持续高温的蚊香烘烤周边塑料、木质板材等可燃物,最终引燃周边物品引发火灾。

消防部门特此提醒:夏季气温攀升,蚊虫滋生,蚊香、电蚊香等驱蚊用品使用频次大幅增加,市民需严格做好明火火源管控,从源头防范火灾事故发生。

展茅下月新投用30个公共停车位

我市今年计划改造提升300个乡村公共停车位

□记者 翁青青 通讯员 付馨颐

本报讯 近日,普陀展茅街道沙井村上潘孙停车场建设进入收尾阶段,施工人员正对场地进行精细化打磨,预计7月初正式对外开放。该停车场的建成投用,将有效缓解当地乡村停车难痛点,便利村民出行与游客游玩。

展茅街道相关负责人介绍,当前乡村文旅热度持续升温,乡村车流、人流大幅增加,村内停车位不足、车辆无序停放等问题愈发突出,不仅影响村民日常出行,也制约乡村旅游体验提升。上潘孙停车场的建成,将率先为沙井村及周边区域提供一批规范化车位,有效缓

解停车压力。

据了解,除了上潘孙停车场,展茅街道还有多个停车场正在同步规划建设中,形成了“建成一批、推进一批、储备一批”的滚动建设态势。全部建成后,片区停车位数量将得到显著扩充,村民回家不用绕圈找位,游客进村游玩也能从容停靠。

根据今年全市乡村公共停车设施建设计划,我市拟投入资金317万元,完成300个乡村公共停车位改造提升。其中普陀区需完成80个,分别落地于展茅街道沙井村、东港街道南岙村。展茅街道相关负责人介绍,截至目前,展茅街道负责的30个公共停车位项目已全部建设完成,将于7月初投用。

禁毒宣讲护航青春成长



今年6月是第16个全民禁毒宣传月,主题为“防范青少年药物滥用”。昨天下午,普陀六横镇蛟头初级中学联合六横派出所、六横镇综治办、舟山海警局普陀第二工作站,开展禁毒宣传进校园活动。民警通过知识讲解、展示毒品仿真样品等方式,向学生普及毒品分类、成瘾危害、防毒技巧等知识,引导学生认清毒品危害、掌握识毒防毒能力。

通讯员 刘生国 徐建君 摄

调解员线上破难题

一周跨省追回8万元欠款

□记者 俞浙前
通讯员 陈辰辰 吴静怡

本报讯 “原本以为维权遥遥无期,没想到一周时间就顺利解决!”近日,外省务工人员孔某特意将一面锦旗寄至普陀区人民调解协会,感谢专职调解员戴继业高效帮其挽回跨省欠款。

此前,孔某在舟山承接一处场馆油漆粉刷工程,项目竣工后,发包方孔某拖欠其8万余元工程款并失联。由于身处异地、维权成本较高,返乡后的孔某通过线上平台提交调解申请,寻求帮助。

接到案件后,戴继业迅速梳理案情、厘清矛盾症结。考虑到双方均在外地,他采用远程电话调解方式攻坚这起跨省纠纷。调解初期,孔某多次拒接来电,调解推进受阻,但戴

继业并未放弃,持续坚持联系沟通。成功接通后,他耐心倾听孔某的实际情况,结合法律法规与诚信原则开展细致劝导。经过多轮沟通疏导,孔某思想态度发生明显转变。戴继业顺势提出“先行支付部分欠款、余款分期履行”的调解方案,得到双方一致认可,两人通过线上平台顺利签订人民调解协议书。

协议签订后,孔某第一时间支付3万余元首期款项,剩余欠款将在两个月内分两期全部结清。从线上提交申请到首期款项到账,整起跨省维权案件仅用时一周,实现快速高效化解。

近年来,普陀区司法局依托数字化调解平台,打破地域阻隔,有效降低群众异地维权的时间与经济成本,切实以数字赋能基层治理、为民纾难解忧。