

游泳安全员招募后续

准救生员忙自测 先确保自己有能力救人

首期培训7月8日开班,免费名额剩余不多

本报于6月21日发起的长沙游泳救生员活动培训报名仍在继续(详情请见本报6月21日A07版),将有50个免费培训名额面向2011级、2012级在校贫困大学生。首期培训将于7月8日开始,截至目前,免费名额所剩不多,同学们请抓紧时间。另外,不符合免费条件但有志于投身救生员行业的游泳高手们,也不妨自费前往长沙市体育产业协会等报名点报名。通过培训后的学员将有可能在这个暑假收获4000元以上的薪水。但记者从已经报名的学生中了解到,很多人其实并不是为了兼职收入而来。

来自中南林科大的大一学生胡冲就坦承道:“其实自己还是很希望通过这个勤工俭学的机会,提升一下自己的游泳水

平。”胡同学的想法具备一定的代表性,不过来自衡阳师范学院的韦海的一番话,算是给出了一条很好的提醒:“游泳安全员一定要先知道自己有没有能力救人。我昨天还特意去游泳馆测了一下,200米不间断蛙泳速度慢了一些,25米用自由泳还游了22秒,不过练一练应该能游进20秒。”

来自湖南财政经济学院的潘秋是为数不多的女将,而女救生员在游泳场所更是稀缺。她问道:“游泳安全员是不是只要在岸上看着别人游泳别出事就行?”得知一系列技术标准后,潘秋迟疑了:“那我还真不知道自己游得多快,从来都没测过,但至少自保是绝对没问题的。”

■记者 潘梁平

小贴士

报名方式

登录<http://ent.voc.com.cn/>,点击相关报道,在主题帖中登录,并点击“我要参加”,留下手机、QQ、身份证号等必要信息。我们将及时回复。

特别提示

免费培训面向2011级、2012级在校贫困大学生,需提供学校开具的贫困生证明。



点球大战后,卡西与布冯英雄相惜。

竞彩看台

西班牙赢点球 我们赢奖金

北京时间6月28日凌晨,联合会杯第2场半决赛中,西班牙120分钟0:0战平意大利,并在点球大战中7比6胜出。这场120分钟的平局也让我们推荐的单子“巴西胜乌拉圭+西班牙胜/平意大利”赚钱了,投注100元,奖金为258元。

7月1日凌晨,联合会杯季军赛和决赛将先后上演,球迷不容错过。不过对于竞彩投注来说,U20世界杯同样值得关注。乌兹别克斯坦VS乌拉圭、伊拉克VS智利,你肯定觉得这样的比赛很好猜,你想错了,乌兹别克斯坦和伊拉克目前都排名小组第一,这样的世青赛,是不是有点意思?

竞彩推荐

500彩票网专家推荐:克罗地亚U20胜新西兰U20+埃及U20负英格兰U20,投注100元,预计奖金194.5元。

■记者 刘涛

腰不酸了,背不痛了 烟也戒得差不多了

挑战者何双平感觉精气神十足



三湘华声全媒体
长沙市体育发展基金会
长沙市体育产业协会
联合主办

“挑战21天·白领篇”活动进入最后一周以来,捷报频传。6月28日,挑战进入第16天。全力俱乐部的挑战者何双平表示,自己不但身体好了,精神更足了,而且戒烟事业也接近成功了。

何双平的教练江铃透露:“挑战前进行测试,他不是腰痛就是背痛,现在基本没出现这种情况了,精神多了。”精气神的改变也许来自于睡眠的改善,何双平告诉记者,挑战开始

前,凌晨2点睡觉是家常便饭,“现在每天晚上12点之前肯定睡了。”精神抖擞换来的是工作效率的提高,而“参与活动前,上班1个小时左右,就会东搞一下,西搞一下。现在,可以持续工作一上午。”

参加本次挑战活动,何双平还有一个目的——戒烟。“以前一天要抽一两包烟呢。”何双平说,“挑战以来,我一天抽一两根就够了”。教练也表示,经常进行力量训练确实有助于戒烟。“力量训练,除了让人有疲惫感觉,也会逐渐影响人的饮食习惯。”不过在挑战21天的QQ群里,也有戒烟成功的健友提醒说,戒烟这件事应该是说不抽就不抽了,“否则一开始还能循序渐进,过一段时间,‘只抽一根’就容易成为复吸的借口。”

■记者 刘涛 实习生 李瑜



本内特的身体条件让人有了期待的理由。

选秀大爆冷 交易大爆炸

骑士选状元,本内特当选 加内特、皮尔斯“补”篮网

北京时间6月28日,2013年NBA选秀大会揭晓了所有悬念。赛前所有的猜测与专家推断在最后的的结果面前,显得是那么的白痴与无力。克利夫兰骑士用状元签选中身高仅有2米01但进攻实力更强的大前锋安东尼·本内特。此前的状元大热门诺埃尔跌出前五,只被新奥尔良鹈鹕用六号签带走,随后便被球队交易到76人。

比起选秀大会的爆冷,绿军凯尔特人与篮网之间的交易则更加劲爆,劲爆到可以改变NBA下赛季的走势。据悉,篮网送出华莱士、亨弗里斯、博甘斯、埃文

斯、申格利亚,2014年、2016年和2018年的3个首轮选秀权,换取凯尔特人的加内特、皮尔斯和特里。加上德隆与洛佩斯,一支由巨星组成的篮网将出现在球迷面前,NBA又多了一支极具夺冠实力的球队,或将如2008年的凯尔特人一夜崛起。

上赛季经过大换血的篮网仍旧在季后赛第一轮就被缺少罗斯的公牛抢七“撕碎”,这或许是激发他们花更大血本招来加内特、皮尔斯组成多巨头“补网”的原因。此笔交易完成后,篮网每年光缴纳奢侈税一项或将支付近8000万美元。

■记者 潘梁平

麦迪今日抵长 姚明确认下周一“姚麦会”

28日下午,就在前火箭巨星麦迪到达长沙的前一天,老队友姚明在“姚基金慈善赛”搜狐官网的视频访谈中再次确认,麦迪将参加7月1日晚在北京五棵松篮球馆巨星的“姚基金慈善赛”。据悉,届时与中国男篮对阵的美国篮球明星队阵容中,除了老火箭的麦迪、斯科拉、洛瑞、阿泰斯特,还包括公牛队悍将诺阿、步行者闯入东部决赛的功臣乔治·希尔。

唯一的遗憾是,退役多时

的姚明这一次恐怕无法与队友们在球场上并肩作战了。姚明介绍,这次的慈善赛中,他更多的是参与到平时的策划,包括球员的邀请,还有一系列的组织协调工作,完全是幕后工作。姚明透露,他直到总决赛结束才正式邀请身在马刺队的麦迪,但麦迪“答应得比较爽快”。

值得提醒的是,7月1日晚,CCTV5和搜狐体育将直播这场由中国男篮对阵美国明星队的慈善赛。

■记者 陈普庄

