

# 我们已经准备好了!

● 石威 北京 五棵松体育中心场馆运行团队场馆服务副主任

11月10日,首都体育学院对战北京极狐队的冰球比赛在海淀五棵松体育中心落幕,标志着冬奥测试赛我们场馆承担的5场比赛全部圆满结束。

作为场馆运行团队的一员,我感到连日来的疲惫一扫而空,心里涌上的是满满的幸福和职业荣誉感,我们所有的努力汗水和辛苦付出都值得!

五棵松体育中心是北京2022年冬奥会冰球比赛场馆,它从北京2008年奥运会篮球场馆华丽转身而来,是北京奥运遗产可持续利用的范例,是经典的“双奥”场馆,将承担北京2022年冬奥会女子冰球和部分男子冰球的比赛。

尽管硬件设施一流,但我们运行团

队丝毫不敢掉以轻心,抓住冬奥会之前最后一次实战练兵的宝贵机会,坚持赛事运行和疫情防控并重,严格对标赛时要求,做好全领域、全要素、全流程的压力测试,边测试边梳理,努力发现问题,边测试边整改,边整改边完善。

在疫情防控方面,我们实施场馆分区闭环管理和人员分级分类管理。在赛前制定预案、开展应急演练、完善防疫体系的基础上,将人防和技防充分结合,赋能更多科技元素,利用智能测温设备监测人员体温变化,及时发现和处理异常情况;利用消毒机器人、安全巡检设备、数字哨点设备等,实现防疫消毒的远程化、自动化、实时化,减少了

人力物力投入,也减少了人与人之间的直接接触,大大提高了防疫工作效率。

餐饮环节也很关键。我们在每个餐位之间均安装了防飞溅隔板,同时从空间、流线上完全做到隔离,闭环内的工作人员和闭环外的工作人员完全不交叉,餐饮服务人员也不交叉,餐饮的送餐流线也不交叉,确保符合防疫的要求。

国际冰联副主席艾瓦斯·奥摩卡诺夫在五棵松体育中心考察时,对此次测试活动的硬件设施和赛事运行均给予了肯定。我们对答好冬奥防疫安全和办赛精彩这两张“考卷”充满了信心!我们已经准备好了!

本报记者 贺勇整理



## “冰雪大篷车”开到家门口

河北省唐山市迁西县近日开展欢乐冬奥“冰雪大篷车”进乡村活动,把冰雪运动送到老百姓家门口,感受冰雪运动的无穷魅力。

图为村民在罗家屯镇一村健身广场体验上冰壶运动。

李少华摄 (人民视觉)

# 迎冬奥 我们在行动

## 我骄傲,我是冬奥志愿者

● 赵昕 中国人民大学学生 冬奥志愿者

今年暑假,学校公布了北京冬奥会志愿者的最终入选名单,我非常幸运成为一名冬奥志愿者。全家人都很期待我穿上志愿者服装的样子,一想到我即将要为这场体育盛会贡献一份力量,他们的开心和自豪就掩饰不住。

当然,最开心、最兴奋的还是我。2008年北京冬奥会的时候,我还只能在电视前给运动员加油助威,而现在,我和我的志愿者朋友们成了保障赛事顺利运行中不可或缺的一部分。想想就觉得骄傲,是不是?

前不久的“相约北京”冬奥系列测试赛中,我在“双奥”场馆首都体育馆服

务。作为交通领域志愿者,需要引导运动员、技术官员等不同类别人员抵离场馆。

正式上岗前,我们首先要完成一系列线上线下培训,在线培训涵盖了奥运基础知识、北京冬奥会和冬残奥会应知应会知识、志愿服务技能等方面,还要完成配套题库的练习并通过考试测验。对于我们绝大多数志愿者来说,大家都缺乏冰雪运动的支援服务经验,这些培训的指导性和针对性很强,能够提升我们的志愿服务水平,使大家具备能够妥善处理赛场内外突发情况的能力。

交通领域志愿者的工作时间跨度大、服务场地常常在室外,同时,我还

要统筹志愿者的协调与防疫工作。测试赛那段时间正赶上北京降温,耳边寒风呼啸,吹得人直打哆嗦。我们套了好几层衣服,没有人车到达的时候就来回小跑,给自己取暖。尽管天气寒冷、日日早出晚归,但我们中间没有一个喊累,大家都以最好的状态完成了测试赛的志愿服务工作。

虽然戴着口罩,参赛运动员看不清我们的笑容。但我始终相信,志愿者专业温暖的服务就是我们最好的名片,向所有来参加赛事的朋友展示出中国志愿者的热情与友好。

本报记者 孙亚慧整理



石威近照 受访者供图



侯宝存(站立者)在讲课。 邵俊琴摄



张凯在示范滑雪动作。 受访者供图



子轩在享受滑雪的乐趣。 受访者供图

## 让孩子体验冰雪乐趣

● 蔡振华 河北平泉 王土房乡中心小学校长

11月上旬,华北地区下了一场大雪。冬奥临近,作为学校管理者,我积极响应号召,推进冰雪运动进校园。平时,通过班会、校会、国旗下讲话等形式,宣传冬奥知识;在美术课上,组织学生以“冬奥”“冰雪”主题画画、画板报。8日上午,我利用大课间,在学校里组织五六年级师生来一场雪地拔河。孩子们积极性很高,一边用力拽绳,一边使劲喊加油。雪地滑,输的一方,“噗嗤”一下躺地上,身上黏了雪,可依然满面笑容;赢的一方,孩子们更是兴奋地抓起雪抛向天空,笑声响彻校园。

纯真的笑声,也让我想起了童年。小时候,最喜欢冬天。放学后,和

小伙伴们在村口河道的冰面上追逐嬉戏、肆意打滑,一点儿都不觉得冷。

参加工作后,无论是开始当体育老师,还是之后走向管理岗位,我从未间断体育锻炼,特别是滑冰。近年来,我的家乡每年都举办各级冰雪运动,我都踊跃参加,还获得过2019年承德市首届冰雪运动速度滑冰项目社会组第八名。

山里的学校,物质条件不如城里。而冰雪运动又是专业性和技术性非常强的体育运动,教师要经过专业训练。但无论条件多么艰苦,我都迎难而上。我全力支持本校教师参加相关培训,为培养学生冰雪运动技能作好准备。上级部门也大力支持,统一为学校配备20多套

轮滑设备。

为此,我在校内成立轮滑社团活动小组。每周三社团活动,学校里老师会组织学生,在操场上训练轮滑技能。只要有时间,我就亲自下场教孩子们动作技巧,纠正他们的动作。孩子们都特别认真,还特别喜欢听我讲自身经历,比如“滑冰的体验如何”“轮转冰需要哪些调整”等。冰雪的种子,在他们心里生根发芽。

这些年的冬天,我都坚持让孩子们体育锻炼不懈怠。我相信,让孩子们从小感受冰雪运动乐趣,既锻炼身体,也培养团队精神,让他们以更好的精气神投入学业。

本报记者 张腾扬整理

## 冬奥让我深爱滑雪

● 子轩 北京 公司职员

我是一名滑雪爱好者,可第一次接触滑雪的经历给我留下了非常不好的体验。

大约10年前,我参加了到黑龙江哈尔滨的旅行团,其中一个项目就是滑雪体验。在亚布力附近一个不正规的小雪场里,乌泱泱的人群中没人戴头盔,雪道上的滑雪教练价格也相当昂贵。那时还在读书的我囊中羞涩,硬着头皮,想象着电视里滑雪运动员的姿势,从雪道上滑了下来。我哪里懂得如何正确滑行、安全摔倒,只能尖叫着和其他游客撞了个满怀,差点儿受伤。

从那以后,我很长一段时间没接触过滑雪。周围的朋友时有邀请,可我的脑海里总是浮现出第一次滑雪的窘态。

直到去年,一位在北京冬奥组委工作的滑雪发烧友听了我的经历后说,随着北京冬奥会的筹办,滑雪场早已今非昔比。为打消我的顾虑,他带着我直奔河北崇礼,给我普及冬奥会和滑雪知识。

来到崇礼,大开眼界——滑雪小镇景色优美,滑雪场专业大气。到了雪场,我穿上了全套滑雪装备,学习了基本的理

论,步履蹒跚地走上了初级道。在朋友和教练的讲解指导下,我才知道如何用犁式滑行而非速降式滑行。后来我慢慢知道,双板滑雪的进阶空间很大,犁式后面还有平行式,有大弯和小弯,后面还有卡宾、有自由式……

今年是我的第二个雪季。我学会了新的姿势,有了属于自己的装备,也结识了更多的同好。每到周末,大家相约滑雪,感受从山顶俯身而下的快乐。感谢北京冬奥会,让我深爱滑雪。

本报记者 刘峻整理

## 冬奥近了,雪场更热闹

● 张凯 北京延庆 万科石京龙滑雪场教练

11月28日,北京延庆万科石京龙滑雪场开板。这是今年冬天延庆首个开板的滑雪场。当天,2000多名滑雪爱好者走进滑雪场,拥抱冰雪世界,体验运动快乐。

随着北京2022年冬奥会脚步的临近,冰雪运动也在逐渐“升温”,越来越多的市民走进雪场,在白雪皑皑的赛道上感受激情,在小小滑雪板上实现“飞驰”大梦想。而我也借着冬奥的东风,实现了“吃冰雪饭”的梦想,从一个打零工的农民变为国际滑雪教练员。

作为2022年北京冬奥会三大赛区之一,延庆自2018年5月启动了“服务冬奥园10万人次大培训”工作,其中围绕冰雪运动技能培训,开展了滑

雪教练员、滑雪志愿者、雪具维修与保养等取证培训;围绕冰雪专业技能培训,开展了压雪、造雪、索道3个方向、11个岗位的培训。通过提升劳动者职业技能,着力培养一批本地冰雪技能人才,让大家在家门口吃起“冰雪饭”,为保障冬奥会冬残奥会做足准备,助力延庆建设最美冬奥城。

当时,滑雪教练员招聘一出,许多年轻人纷纷响应,还在昌平打工的我立马放下打工的行囊,直接回家乡报了名。经过前期严格的培训和一轮轮的筛选,自己拿到了教练上岗资格证。而和我们一起通过培训在石京龙做教练的就有6位。

我之前没有固定的工作,也没什

么一技之长,就靠打零工赚点生活费。自从参加了滑雪培训,不仅雪上本领日渐提高,还有了正式的工作,一个雪季收入一两万,钱包鼓了,这是这项运动带给最直观的益处,从来没有想过自己的生活会因为“滑雪”这个梦想而发生这么大的改变,感谢培训给我提供了这么好的学习平台,圆了我的“滑雪梦”!

眼下,延庆区近200名滑雪教练员及72名滑雪技能体育志愿者队伍已组建完毕,并通过了专业培训。正值雪季,他们正在各大滑雪比赛、各大雪场中施展身手。冰雪,正在为这些京北小城的年轻人带来前所未有的

人生机遇。 本报记者 贺勇整理



蔡振华在辅导学生们如何正确滑冰。 本报记者 张腾扬摄

## 展示中国老年人自信

● 侯宝存 河北张家口 老年英语服务队队长

我今年74岁了,从年轻时便喜爱并自学了英语。从张家口煤矿机械厂退休后,发现身边很多中老年人喜欢英语,却苦于没有学习环境。于是,我便为自己找了份新“工作”——义务教英语。2012年底,我成立了免费英语班,一开始,只有一个班、五六名学员。

2015年夏天,北京携手张家口申办冬奥会成功。一时间,全市民学习英语的热情空前高涨。我参加了“张家口申冬奥英语大赛”并晋级决赛,获评“英语风采之星”。

而我的免费英语班也有了新目标——服务冬奥,展现张家口市民英语风采!学员越来越多,从一个班逐渐扩大到10个班,吸引了20多位英语教师义务教学,学员达100多人,年龄最大的有80多岁。

一位高姓学员是交通引导志愿者,有一天遇到一个留学生问路。她学过的英语“脱口而出”,帮助那人解决了问题。那位留学生惊叹这位50多岁的中国大妈的英语风采。

2017年开始,我们尝试线上教学。我把准备好的讲课教案拍成视频,下载好英语名著原文发到群里,针对疑难问题线上答疑,学员的进步特别大,可以和外国人进行简单英语交流。目前,我们团队通过线上线下为5万余人次免费教授冬奥英语知识,大家都尊称我“银发英语达人”。

2020年底,我因病切除了部分声带,无法坚持授课。疫情期间,虽然所有的线下课堂都停止了,但学员的英语学习不能终止,10个线上课堂的教学不能停止。我把自己承担的几个英语线上课堂教学委托给了团队其他教师,自己则转入资料搜集、课程安排、线上辅导、组织协调等工作。每天,参加英语线上会议、线上课堂辅导、微信一对一解答……

助力冬奥,可以做许多事情。我要帮助越来越多的人,特别是中老年人学习英语,让他们的生活充实起来,跟上冬奥城市的发展步伐,向世界展示中国老年人乐观自信、积极向上的精神面貌。

本报记者 张腾扬整理