

仰漂、憋气、踩水……掌握防溺水技巧，安全“不放假”

本季“小候鸟”活动收官

2025

关爱“小候鸟”行动

又能听专业老师讲解防溺水知识，又能下水学习基本的自救技能，憋气、仰漂、踩水……这样的防溺水课你心动了吗？

为提升“小候鸟”的安全防范意识和避险自救能力，8月13日上午，2025年宁波市关爱“小候鸟”系列活动来到宁波市体育发展中心游泳馆，一堂系统而又生动的防溺水水课就此展开。



▲“小候鸟”在水中练习。记者 崔引 摄

►防溺水课堂。记者 崔引 摄



1 “这样的课很有意义”

“小朋友知道溺水原因都有哪些吗？”“能不能手拉手救援溺水同伴？”“如果不慎落水，我们应该怎么做”……

正式下水前，宁波市游泳健身中心的老师为孩子们准备了一堂生动的防溺水安全课。通过视频、图片、课堂互动等方式调动“小候鸟”的积极性，提醒“小候鸟”遇到溺水危险时应如何自保。现场互动中，“小候鸟”热情高涨，积极举手，踊跃参与。

观看防溺水视频后，不少孩子表示，回去后会把相关知识分享给同学、朋友，让他们的避险自救能力也能提升。

单学防溺水的理论知识哪里够？宁波市游泳健身中心还为“小候鸟”贴心准备了泳池训练时间。换上游泳装备，带上浮板，在教练的统一安排下，孩子们迫不及待地下了水，认真学习了仰漂、踩水等水中自救技巧。

“仰漂时要保持冷静，不能在

水里挣扎，要把浮板紧紧贴着肚子……”一下水，“小候鸟”就跟着教练的动作，一一练习了起来。不少人很快就掌握了在水中放松的技巧，接着就在泳池中“玩”得不亦乐乎。

“我以前没学过游泳，今天是第一次下水，老师讲得很好，我很快就学会了。”“小候鸟”朱中坤说，“这样的课很有意义，以后我更知道要远离危险水域。”

2 8场研学活动，干货满满

“我陪孩子读经典”2025年宁波市关爱“小候鸟”活动由宁波市文明办、共青团宁波市委、宁波市关工委、宁波市慈善总会主办，宁波市体育彩票管理中心支持，活动旨在带领孩子们走进校外“第二课堂”，趣味学习科学文化知识，领略大自然的魅力。

本站“掌握防溺水知识，安全‘不放假’”活动由宁波晚报、宁波市水上救生协会、宁波市升腾体

育发展有限公司承办。

当天的活动也是2025年宁波市关爱“小候鸟”活动的收官站。8场研学活动，可以说干货满满，我们带着“小候鸟”走进宁波博物院，“打卡”西南地区青铜展，“足不出甬”体验西南千年文明；我们带着“小候鸟”跟着自然导师的步伐，深夜寻访昆虫的踪迹，过一个别致的昆虫奇妙夜；我们打卡国民综艺《奔跑吧》兄弟团

同款项目……

今年，我们也将活动的“橄榄枝”重点抛向了在宁波打拼的“新就业群体”的孩子们，希望孩子们能在“第二故乡”收获成长和喜悦。

从2012年暑假开始，关爱“小候鸟”系列活动已持续走到第14年。我们期待，明年再见！

记者 袁先鸣 王思勤
实习生 许馨澜

宁波这份“创新答卷”如何驱动城市发展？

8月13日，“第十四届中国创新创业大赛宁波赛区企业组总决赛”在甬江实验室顺利落幕。作为国内科技领域层次最高、规模最大、辐射最广、影响力最强的品牌赛事，本次中国创新创业大赛宁波赛区吸引了超1200家企业报名参赛。大赛聚焦人工智能、新能源、生物医药等前沿领域，最终20家优秀科创企业逐鹿决赛，以最新科创成果交出了一份亮眼的“宁波创新答卷”。

在人工智能发展浪潮之下，宁波企业积极布局大模型应用、具身智能、城市数智化等新兴“赛道”。比赛现场，紧扣宁波产业升级需求，一系列“专新特”成果汇成一道亮丽的风景线。

特等奖得主博登智能是国内领先的智能数据服务商，专注为全球企业的人工智能发展提供一站式的高质量数据处理服务和AI解决方案。

“人工智能是当前的热点，包含算法、算力和数据三要素，我们则专注于数据领域，以‘AI FOR AI’的理念提供高质量的数据解决方案。”博登智能创始人赵捷博士表示，结合博登智能自研的数据平台和AI算法，公司力争在跨行业、跨领域智能数据服务板块冲刺全国第一。

记者了解到，自2012年首次举办以来，中国创新创业大赛宁波赛区已连续成功举办13届，累计吸引逾6000家科技型企业参赛，斩获全国赛奖项182项，其中一等奖4项，成为推动宁波科技创新与产业升级的重要引擎。

大赛中涌现出一批突破“卡脖子”难题的优质项目，在集成电路、高端装备、新材料、人工智能等领域形成创新集群效应。

数据显示，宁波赛区累计带动企业投融资超72亿元，培育上市企业5家、“独角兽”企业1家、“瞪羚”企业65家。仅2024年，赛事就成功撬动风险投资达21.5亿元，助力企业获得信用贷款1.8亿元，资本集聚效应显著。

今年，大赛进一步升级支持政策，特别设立“天使之星”荣誉称号。获奖企业将优先获得宁波市天使投资引导基金最高1000万元的股权投资，实现优质项目与资本的“零距离”对接，加速从赛场走向市场。

宁波市科技局相关负责人表示，宁波将进一步加快推动政策、人才、资金、技术等创新要素向企业集聚，引导金融资本精准投向科技创新领域，深化以企业为主体的产学研融合机制，着力培育具有战略引领力的科技型企业，加速科技成果转化与产业化进程，为实现高水平科技自立自强注入强劲“宁波动能”。

记者 施文 通讯员 宣科