



防溺水实训进泳池 “小候鸟”听了一堂 暑期安全必修课

实操练习中。

“童心有色彩”
关爱“小候鸟”



认真听讲中。

“会游泳的人就一定不会溺水吗？”“发现同伴落水，能手拉手去救吗？”“溺水后的黄金抢救时间是几分钟？”

8月5日，2026年宁波市“童心有色彩”关爱“小候鸟”系列活动之“青春自护”防溺水安全实训课堂在宁波市体育发展中心游泳健身馆开讲。课堂分为防溺水理论教学和下水实操训练两大环节，用“知识+实践”的沉浸式模式，为“小候鸟”上了一堂暑期安全必修课。

正式下水前，宁波市水上救生协会资深讲师张峰教练带领大家结合科普视频与互动问答，把防溺水知识讲得深入浅出。

课堂上，教练详解防溺水“六不准”核心准则，结合真实数据与案例澄清常见认知误区，比如会游泳也可能因抽筋、体力不支遇险，溺水时往往因呛水紧张无法大声呼救，手拉手施救极易引发连锁落水悲剧，溺水黄金抢救时间仅4分钟至6分钟等。课堂上还梳理了不同年龄段溺水高发地点，传授“叫、伸、抛”正确救援方法，强调未成年人严禁擅自下水施救。

“小候鸟”听得格外投入，目光紧紧追随着大屏幕上的科普画面，遇到老师提问时纷纷高高举起小手，把防溺水的安全要点牢牢记在了心里。

理论打底，实操巩固。

结束理论学习后，孩子们换上泳装，在教练的全程陪护下有序进入泳池，开启水中自救技能实训。

针对不少“小候鸟”是首次下水的情况，教练从憋气、漂浮等基础动作教起，手把手纠正姿势，引导孩子们克服对水的恐惧，掌握落水后保持身体漂浮、争取救援时间的核心技巧。

从一开始紧抓池边不敢放松，到慢慢能在教练保护下尝试仰漂，“小候鸟”的进步肉眼可

见。泳池里水花阵阵，原本紧张的氛围渐渐变得轻松，孩子们在反复练习中逐步掌握了水中自救的基础要领。

“我之前没有学过游泳，今天一开始有点紧张。在教室里，老师先给我们讲关于防溺水的知识，看了很多科普视频。下水后，老师教了我们很多防溺水的技巧，比如漂浮、憋气，对我帮助很大。以后，我会好好学习一下游泳。”“小候鸟”赵俊衡课后分享了自己的收获。

除了掌握实实在在的自救本领，这节课也在孩子们心中种下了安全防护的种子，不少孩子都想着把学到的知识传递给身边更多人。

“学习了防溺水知识，万一遇到危险知道该如何自救，回家后要教给亲戚朋友。”何籽涵小朋友说，要把学到的安全知识带回家，分享给身边的小伙伴和家人。

据悉，2026年宁波市“童心有色彩”关爱“小候鸟”系列活动由宁波市文明办、团市委、宁波市关工委、宁波市慈善总会主办，宁波晚报承办，宁波市体育彩票管理中心全程支持。活动为公益活动，均免费参加。

本次“青春自护”防溺水安全实训课堂得到了宁波市水上救生协会、宁波市升腾体育发展有限公司的大力支持，通过理论与实操相结合的教学形式，切实提升

孩子们的防溺水安全意识与自救避险能力，为“小候鸟”的暑期安全筑牢防线。

“小候鸟”活动于2012年首次开展，今年已是第15个年头。今年系列活动以“童心有色彩”为主题，精心策划了“童读经典”“童唱红歌”“童绘心情”“童心守护”四大篇章共八场市级研学活动，带领“小候鸟”们在行走与体验中，读懂宁波、爱上宁波。

如果您想帮助“小候鸟”，宁波晚报联合市慈善总会共同设立了宁波市慈善总会流动儿童关爱基金，微信扫码下方二维码可签约月捐（每月捐赠30元即可参与）。

您还可以通过银行转账的方式支持，户名：宁波市慈善总会，账号：3901 1100 0900 0120 345，开户行：工行鼓楼支行（捐赠时请备注流动儿童关爱基金）。期待您能够加入我们，一起帮助“小候鸟”和困境儿童。

记者 袁先鸣 崔引
实习生 周梓涵 徐思涵 文/摄



扫码
签约月捐

全市消保委 半年受理投诉5110件 宠物消费成“重灾区”

昨天，记者从宁波市消保委获悉，据“全国消协智慧315”平台统计，2026年上半年，宁波全市消保委共受理消费者投诉5110件，同比增长9.87%，为消费者挽回经济损失554.64万元。

从投诉结构看，商品类投诉仍占主体，共3688件，占投诉总量的72.17%。售后服务和质量问题是消费者反映最集中的两类问题，占比分别为37.10%和33.62%。其中，质量问题投诉占比较2025年上半年上升17.96%，增幅最为明显。

不过，在消费业态不断更新的背景下，宠物消费纠纷值得关注。

近年来，宠物消费已从单一的活体买卖，延伸至食品用品、医疗、美容、寄养乃至殡葬等多个环节，消费链条拉长的同时，责任不清、标准缺失、价格不透明等问题逐渐显现。

今年上半年宁波受理的相关投诉显示，“星期宠”是宠物交易中的突出问题。部分商家销售患病或处于疾病潜伏期的宠物，通过注射药物暂时掩盖症状，并在疫苗接种、年龄、品种等信息上作虚假承诺。宠物出现问题后，商家又以“一经售出概不负责”等条款拒绝售后，消费者往往面临宠物治疗费用高、健康状况难以举证等困境。

“5月买的小狗，养了一个星期就出现病症，口吐白沫，精神不佳。”记者联系了一位踩坑的莫女士，她购买了一只2个月大的马尔泰犬，被医生诊断为犬瘟。莫女士跟宠物医院沟通后，对方仅愿意提供治疗，不同意换犬，千元购宠费打了水漂。

另外，“免费领养”正在成为新的引流方式，在互联网社交平台上，部分商家以“0元领养”为名吸引消费者养宠，但要求消费者长期购买指定宠粮，宠粮价格高于市场同类产品，提前解约还需支付违约金或买断费用。“免费”由此变成持续数月甚至更长时间的捆绑消费。

纠纷还在向宠物医疗和服务环节延伸。部分机构存在收费不透明、过度检查治疗、无证或超范围执业等问题；洗护、寄养服务中，也可能出现操作不当、临时加价和宠物受伤后责任难以认定等情况。

宠物消费的特殊之处在于，纠纷往往同时涉及财产损失和情感伤害，如何完善健康信息公示、收费标准和服务责任，已成为宠物经济规范发展的现实课题。

除宠物消费外，其他业态纠纷同样值得警惕。

租车市场存在低价引流、隐性收费、拖延退还押金和交付车辆车况不佳等问题；银行代理理财中，部分机构混淆产品性质，风险告知和适当性管理不到位；网络金融服务则出现无资质经营、诱导借贷和自动扣收会员费等现象；手机租购领域仍有平台以“0元购”“首月低价”等方式吸引消费者，却隐瞒买断金、违约金和实际总成本等关键信息；化妆品私域营销中，夸大祛斑、抗衰、育发等功效，承诺“无效退款”后拒绝履约的情况也较为突出。

从上半年投诉情况看，进一步规范合同条款、收费标准和售后责任，仍是改善消费体验、提振消费信心的重要环节。

记者 王嘉彬 通讯员 陶颖
实习生 万书华 陈碧涵