

花甲弄潮儿王俊： 浑河上玩起了“桨板冲浪”



桨板运动又被称为桨板冲浪，在很多人的印象中，这是一项属于年轻人、时尚达人的潮流运动。但是在沈阳浑河上，却有一位62岁的大叔，他不仅能玩转桨板，还是位游泳达人，曾屡次在业余游泳比赛中收获名次，还曾水中见义勇为救人。他叫王俊，是沈阳市游泳协会水上救援大队队长，“水中浪人”的名号更是在圈内响当当。

虽然已经花甲之年，但王俊有着堪比年轻人的好身材和愿意学习新鲜事物的好心态。接受辽沈晚报记者采访时，王俊特别开心：“因为个人爱好，我不仅收获健康的身体和好心情，还能帮到别人，我觉得现在的生活特别幸福！”

浑河太美待不够 就想“包天”玩儿

浑河东塔桥附近，有一座河中小岛，因为周围水比较浅，王俊和伙伴们决定把这里作为训练基地。小岛很小，却是这些“老小孩”们的秘密花园，还有属于他们的名字“浪人岛”。

到了约定的采访地点，记者拨通了王俊的电话。“你在岸边等着啊，我们马上就划过去。”挂断电话没一会儿，记者就看到王俊和队友坐在桨板艇上，远远地划了过来。到了岸边，他还表演了一段站在桨板上转板的技巧。

在同龄人眼中，王俊是“会玩儿”的代表，王俊说

话生动有趣，表情和肢体动作都很丰富。“浑河现在环境太好了，空气也好，我天天在这都‘呆’不够啊，一出来就想‘包天’玩儿。”敢到河里玩水，王俊凭借的可不光是一腔热情，他不仅有足够好的水性，还学习了很多专业知识以及每次下水前的充分准备。王俊给记者展示他随身携带的“跟屁虫”，里面放了一部手机和一把壁纸刀。“这些在这河里的作用就是相当于危险时候的救星，遇到危险时抱着它等待救援。里面可以放手机和壁纸刀，手机跟外界联系，壁纸刀在被缠困时可以割断杂物。”

钳工出身 有双巧手会改造

王俊小时候与游泳结缘，就是在河边帮大孩子看衣服，后来自然而然地也下水学起了游泳，并且一游就是将近50年。2015年开始，王俊有了更多的闲暇时间，一开始他就在室内泳池苦练技术，反复观看网上的游泳教程，苦练游泳技术。“我购买了记录仪，用它记录游泳时的水下动作，发现问题及时改正，已用坏了两个记录仪。”王俊说道。后来觉得室内游泳不过瘾，就开始在浑河里游泳。

因为喜欢游泳，除了跟随协会参加活动外，王俊也时常约上泳友前往不同的城市去游，思想前卫的他还买了990元全国飞的特价机票。近几年游过祖国的不少江河湖海，还参加了不少比赛。

王俊属于那种大家口中常说的“有心人”。走到哪儿看到自己感兴趣的物件，他就爱琢磨。前几年在南方，河中一位站在船上玩水的年轻人吸引了他的注意力，一打听才知道那东西叫桨板，于是回到沈阳，他就也买了一条桨板。“当时花了三千多块钱。”

虽然后来又买了帆板，但是王俊告诉记者，其实这些年他并没有花太多钱，因为很多东西都是他自己手工做的。“你看这个船桨就是我自己做的。”王俊递给记者一支不锈钢船桨，讲述起了自己制作的“宝物”。游泳的眼镜不合适，他自己改装；队友买的水下自行车玩不好，他给改装；桨板出问题了自己也能修……

学习救生知识 见义勇为救人

在河边游泳这些年，王俊到底做了多少件好事，他自己都已经记不得了，也不好意思多说。不过这些事情都在队友大川的心里：“看到游泳水平不高的，他都去劝退。谁找他教游泳他都特别无私地帮助。有人遇到危险，他也敢于见义勇为。”

2017年8月1日，王俊在浑河里救起了一位受困者。虽然已经过去了整整四年的时间，但回忆起那天救人的经历，王俊仍然记忆犹新。“那天我在岸边听到有人呼救，我就赶紧拿着‘跟屁虫’跳到河里往他的方向游，游到比较近的时候，发现他已经是很危险的状态了，我就赶紧稳定他的情绪，让他不要慌。”王俊告诉记者，这位受困者被渔网缠住了腿，挣脱不开。经过一番努力，顺利将人救上岸。王俊于2015年考取了救生员证，学到了许多救人技

巧。“面对被救者要稳定他的心态，救生员的知识很受用，按照所学的知识去操作，救援都很顺利。”

王俊见义勇为的行为受到沈阳市浑南区政府的表彰，被评为“维护社会治安见义勇为积极分子”，还获得了5万块钱的奖金。不过那五万块钱他并没有留在自己的腰包里，而是都花在了购买救援器材等推广水上救援的项目中。

那件事之后，也让王俊明白了专业性的重要。沈阳游泳协会成立了水上救援大队，王俊便参与其中。目前，王俊经常会组织大家进行桨板艇救援演练，将相关的技术倾囊相授，在他看来，救人必须建立在保障自身安全的前提下，每个队员都要先学会自救上板。每次协会举办活动，王俊都会保驾护航，确保活动万无一失。



老当益壮的王俊。

意外收获 打捞出“大船锚”

2020年3月底，结冰的河水终于融化，憋了一个冬天的王俊终于又可以到河里玩儿了。因为河水水位很低，王俊在浑河划桨板艇时，偶然发现水中浮现出铁锚的一角，这让他十分好奇。第二天，他又专门带上工具，测量了船锚的尺寸。“一测量有2米多，我很兴奋，因为我当时心里想的是，这么大的船锚，足够证明浑河当年通船时的繁华啊！”

考虑到船锚在河中会对人有一定危险，4月2日，做了充分的准备之后，王俊约上另一泳友，费了一番周折后，终于成功将铁锚打捞上岸。虽然很累又受了伤，但是王俊当时觉得很有成就感，因为他希望能将船锚镶嵌在河岸上，见证沈阳历史文化，让市民游客观赏、拍照。后经沈阳文物古迹保护研究中心鉴定，铁锚有一定历史价值，被存放在了相关馆舍内。

因为喜欢桨板，王俊还买了一辆面包车，自己的船和艇都放在车里。今年夏天的大暴雨，路过有积水的地方时，他还帮助老人和孩子坐在艇上通过。

作为一项在户外开展的全身运动，桨板运动的健身效果自然不错。而王俊身边的队友跟着他一起游泳、玩桨板之后，都明显感觉到身体变好了，“三高”不升高了、睡眠也好了。队友大川就是其中的一位，成功减重了30斤。老伴儿在他的带动下也喜欢上了桨板。王俊希望能有更多的人可以像他一样，做自己喜欢的事，过幸福的日子。

辽沈晚报记者 王冠楠

图片由记者王冠楠拍摄或本人提供



欢迎扫码进入“辽沈晚报
运动健身中老年群”



整装待发。