

苏河起桨，从运输航道到运动乐园

这条百年河道首次开启常态化水上运动功能

□ 记者 陈颖婷

9月19日下午，普陀区苏州河水上运动中心码头，7艘赛艇已列阵待命。随着发令声划破长空，50余位来自2025浦江创新论坛的海内外青年科学家奋力挥桨，船桨劈开粼粼波光，岸边市民的欢呼与水声交织成动人的城市乐章。这场“艇聚半马苏河 共筑创新未来”活动，不仅是体育、科技与城市文化的精彩碰撞，更标志着苏州河百年以来首次开启常态化水上运动功能，见证着上海在激活滨水空间价值、平衡运动兴盛与安全管理之间迈出的关键步伐。



百年河道的“新使命”： 运输航道实现水上运动常态化

“在苏州河上划船的感觉很好，岸边有很多市民观赛，能让更多人了解甚至参与赛艇运动。”来自巴西的桑立辰一边擦拭船桨，一边向记者感慨。如今在普陀区，这样的亲水场景将从偶然变为常态——依托苏州河水上运动中心，赛艇、皮划艇、桨板、龙舟等项目都将逐步开放，一个“一河多点”的水上运动网络正在成型。

“青年科学家长期泡在实验室，日均工作超12小时，身体健康常被忽视，而科研离不开强健体魄。”上海市科技团工委书记胡元颖解释了选择赛艇的深意，“很多科学突破并非诞生于实验室：苯环结构源于梦境，水的旋转方向启发了物理研究。”

胡元颖笑着说，秋高气爽时的苏州河能让科学家放松身心，“岸边的城市风光、水面的光影变化，都可能激发新思考。我们计划把这里打造成青年科学家常态化活动阵地，让体育与科技相互赋能。”

“这是苏州河百年首现常态化水上运动功能，太有历史意义了。”苏州河水上运动中心运营负责人、和鹭赛艇创始人陈珊站在码头，望着远去的赛艇感慨道。这位资深从业者回忆，早年苏州河主要承担运输和公务职能，如今能成为大众亲水乐园，背后是水质改善与滨水空间提质的坚实支撑。“随着苏州河中心城区42公里

滨水岸线贯通，市民不仅能在两岸赏景，更能亲自下水，从全新视角感受城市变化与沿岸风光。”

市人大代表金晶一直关注苏州河水上运动发展，她坦言，上海水上运动产业虽蓬勃兴起，但苏州河长期局限于“上艇”公开赛等节点赛事，常态化发展相对滞后。“黄浦江与苏州河是中国近代水上运动发源地，积淀深厚，却没能充分释放水面功能。”在她看来，水域使用存在涉及多部门协调、与通航存在冲突、配套设施匮乏等问题，长期制约着项目的普及。

如今，普陀区的试点正在打破这些壁垒。根据规划，2025年9月17日至2026年9月16日，祁连山南路桥至长风公园码头3.8公里水域将开展试点：工作日6至8时、15至18时，周末及法定节假日6至9时、14至18时，该水域实施封航管制，专门为水上运动预留空间。“市民可通过合作赛艇公众号预约，后期还会上线专门平台提供服务。”陈珊介绍道。

这一试点正是“一江一河”规划的重要落子。市体育局相关负责人透露，为落实国家全民健身与体育产业政策，上海正全力推动苏州河水上运动常态化，“2025年丹巴路码头新建的运动中心，将以赛艇、皮划艇为主，桨板、龙舟为辅，重点满足群众性运动需求。”

兴盛背后的隐忧：安全管理的必答题

申城水上运动热度攀升的同时，安全隐患也随之凸显。“野划”——未经许可私自下水运动的行为，已然成为城市管理的一大痛点。

“上海水资源丰富，但适宜游玩的规范水道不多，不少人选择野划，却不知道通航水道里藏着致命危险。”子鹃应急救援负责人洪運寅语气凝重地说，野划水域没有救援保障，一旦发生抽筋、艇体破损等，短时间内很难获得救助。更危险的是与公务船、旅游船的碰撞风险，“大船驶过的浪涌可能瞬间掀翻小艇，没穿救生衣的人几秒内就会陷入险境。”

陈珊也遇到过类似的情

景：“曾有市民带着桨板私下水，称自己‘会游泳不怕’，可他不知道开放水域和泳池完全不一样，暗流、水下障碍物都可能引发意外。”这种盲目自信，往往容易酿成悲剧。

安全管理的困境，根源在于前期制度与配套的缺失。金晶指出，苏州河作为公共水域，使用涉及交通、公安、水务等多个部门，审批流程复杂且缺乏明确准入标准；同时，中心城区公务船、旅游船航行与运动水域存在时空冲突，“没有清晰的权责划分与协调机制，安全保障就无从谈起。”此外，除了现有游船码头，沿岸几乎没有专用水上运动配套

设施，“连基本的更衣、存艇、应急医疗空间都没有，规范开展运动根本落不了地。”

这些问题并非个例。市体育局坦言，此前水上运动推广一直受限於设施不足与管理分散，“俱乐部想组织活动，得挨个部门报批，耗时又耗力；爱好者找不到规范场地，只能冒险野划，形成了恶性循环。”

黄浦兄弟俱乐部主管AlexSancheS对此深有体会。他的俱乐部训练基地在川沙，队员实训得去40公里外的水域。得知苏州河水上运动中心开放后，他表示希望申请将训练转移过来：“这里有固定航道、专业救援，会员参与热情也会明显提高。”



2025浦江创新论坛Y-Hubs青年科学家苏河赛艇争先赛走进普陀

记者 沈媛 摄

码头织防线：从准入到救援的全链条保障

苏州河常态化水上运动的启动，正是上海破解安全难题的实践样本。在普陀区试点水域，水上运动中心、救援团队与运营方联手，织起了一张全链条的安全防护网。

准入环节首先设下“安全门槛”。“我们建议12岁以上且具备游泳能力的人参与，这是自救的基础。”陈珊解释，所有参与者必须先通过安全培训，掌握水域规则、应急手势与救生设备使用方法，“培训不合格绝不允许下水，就算是

资深爱好者也不例外。”

专业人力与设备保障紧随其后。中心的教练员都具备救援资质，运营期间有两艘救援艇全程巡航，“每艘艇配4名救援人员，携带救生圈、急救包等装备，航道两端还设了固定观察点，实现无死角监控。”洪運寅补充道，救援团队实行“8人次/天”值守制，上午下午各4人，指挥中心24小时监测水域动态，“一旦接到求助或发现异常，救援艇能迅速赶到现场。”

救生装备的细节更见用心。“我们配备的重型救生衣能同时承载救援者与被救者，避免救人者遇险；所有参与者必须穿浮力达标的救生衣。”洪運寅告诉记者，“每艘救援艇还配了AED急救装置。”

预约制度则从源头把控人流与安全。“市民须通过公众号预约，选择项目、时段并提交健康声明。”陈珊说，目前中心已与30余家上海本地俱乐部建立合作，“个人爱好者必须由俱乐部教练带领下水，禁止单独行动。”

机制破壁垒：从专班到政策的系统性支撑

现场保障是“治标”，机制建设才是“治本”。上海正从试点探索到政策完善，逐步构建起水上运动的制度保障体系。

跨部门协同机制率先落地。市体育局牵头成立了苏州河常态化运动试点工作专班，由普陀区政府与市体育局共同负责，联合市住建委、交通委、水上公安局、水务局等部门及久事旅游等企业，“专班每周开例会，专门解决水域协调、安全防控等问题，把各部

门职责理清楚。”市体育局相关负责人介绍，比如和交通委协商确定封航时段，和水务局建立水质监测联动机制。

据悉，目前上海已建成8个苏州河游船码头、18艘游船，开设20余种游览航线，年接待游客22万人次；试点区域正依托丹巴路码头升级改造，“新增艇库、更衣室与应急医疗点，引入专业企业负责设施运营。”该负责人透露，未来还将整合沿岸空间，完善

“一河多点”网络。

除此之外，市体育局正研究出台体育产业扶持政策，对入驻的俱乐部、运营企业提供场地补贴、审批绿色通道等支持，“召集市龙舟协会、帆船帆板协会等单位，制定项目落地办法，明确运营主体准入标准——必须具备相应资质、配备专业教练与救援团队，才能参与试点。”同时，专班正在制定水域使用报批流程，“简化手续但不降低标准，让规范运营的企业少跑腿。”