

一抹“安全蓝”守护滨江“最美跑道”

见习记者 薛原

近日,被誉为“颜值最高”的杭州市滨江区闻涛路“最美跑道”增添了一抹“安全蓝”——12名公安巡警每晚例行巡逻,守护着来到这里锻炼的每一位市民。

滨江区公安分局政治处副主任陈周琪告诉记者,为落实夏季治安大整治行动,滨江警方特别推出了守护“最美跑道”行动:“来这里的既有附近的滨江市民,也有特意从杭州主城区赶来的市民,每天达到上万人次,一到周末更是人流量增加,来自全国各地的游客也在欣赏完西湖等名胜之余,专程来到‘最美跑道’走走看看。考虑到大流量带来的安全隐患,作为滨江警方,我们要未雨绸缪,防患于未然,所以才有了此次守护‘最美跑道’的行动,让老百姓在开心游玩,尽情锻炼之余,没有后顾之忧。”

据陈周琪介绍,在最美跑道上巡逻,是给这一片巡警额外增加的工作量。每晚19点30分至22点30分,12名巡警分为3组,以车巡与步巡相结合的方式,分别巡视东段(伟业路至钱江四桥)、中段(钱江四桥至射潮广场)和西段(射潮广场至钱江三桥),力求保证空间与时间上的全覆

盖率。“这几年,市民对于体育锻炼的热情逐步升温,最美跑道的建成更是为市民提供了更大的便捷,而我们警方的工作就是做好后勤,让大家不仅玩得开心,也玩得放心。”他说。

谈到市民在健身时的一些安全隐患及注意事项,陈周琪给出了一些专业的建议:“首先,市民在运动的时候,要注意及时补充水分,尤其现在处于炎热夏季最高温的时段,更要避免脱水、中暑等情况出现;再次,在锻炼过程中,也不要太过激烈,适度运动才能起到健身的作用,如果出现拉伤等意外状况反而适得其反,而骑行者也要控制速度,注意安全,尽量避开人员密集的区域;还有,一些有心脏疾病的市民在三伏天最好减少外出,或由亲友陪同锻炼;最后,一些单身女性晚上锻炼的时候也要注意自身安全,最好结伴而行。”

值得一提的是,陈周琪告诉记者,“最美跑道”附近的岗亭,配备了急救药箱,以备不时之需,“当然,市民在锻炼时,对可能出现的意外与伤病要提前做好自我预防,我们巡查中的警察也会做好充分准备,力求在第一时间给予市民帮助。”他说。

对于滨江警方的守护“最美跑道”行动,跑友与骑行者都竖起了大拇指。在江陵路上班的周力坤,每天下班后第一件事就是前往“最美跑道”锻炼,“从这里到闻涛路,走路过去就好了,非常方便。自从最美跑道成为‘网红’以后,来的人越来越多,之前没有特别在意安全问题,不过现在滨江警方每晚的巡逻,提升了大家的安全意识。”

家住长河街道的李敏是一位跑步爱好者,她表示自从警察开始巡逻以后,安全感增加,“警察哥哥的颜值也很高,跟最美跑道很配。他们为了大家的安全,巡查到很晚,真的很辛苦,我们市民也应该多体谅他们一些。”

色彩斑斓的“最美跑道”,不仅有红色的骑行道,蓝色的健步道,更有滨江巡警那一抹“安全蓝”。正如陈周琪所说,在这么美丽的钱塘江南岸,观光、健身、休闲的同时,不要忽视安全性,“如果给最美跑道打100分,那么安全是前面的‘1’,以这个‘1’为基础,后面的体育锻炼也好,观赏风景也好,才能成为‘最美跑道’的独特优势,更好地服务大众,造福市民。”

萧山开启全民健步走新篇章
首个国家级健身步道有望年底建成
见习记者 马超

本报讯 近日,一条消息让许多萧山市民兴奋不已,首条萧山国家健身步道示范点预计今年底建成,这将是萧山区首条国家登山健身步道,也是首条兼具体育健身资源和文化底蕴的区域绿道。

戴村镇位于萧山西南部,属低山丘陵地带,拥有省级石牛山森林公园和省级云石生态旅游示范区,得天独厚的自然风光为戴村镇打造健身步道提供了天然优势。健身步道拟建于石牛山森林公园,据戴村镇文化站站长沈镇介绍,石牛山是个U型山区,一路走到底,非常适合运动爱好者开展户外活动。

据悉,建成后的健身步道总长80公里,其中主线50公里,辅线30公里,建设投资预算约1500万元。而石牛山原有的山道将被进一步修缮,与新建的游步道相连接,共同串联起山上的各个景点,千年古刹云门寺、亿年火山遗址、萧山最高峰船坞山、响天竹风都将成为健身步道的一部分,游客每走一段路程便可欣赏到不同的人文景点。健身步道由落叶步道、砂石步道、木栈道、砾石道等组成,风格保持“原生态”,并在健身路径还会设置休息小站、露营区、接待站、报警点、垃圾处理系统等辅助设施。

激情! 桐庐盛夏“篮球旋风”来袭

本报讯 还记得去年席卷桐庐的“篮球旋风”吗? 37天40场比赛,14乡镇(街道),16个行政村,9支桐庐主流篮球俱乐部,在那个夏天带给市民的无限热度。今年7月25日,“升级”后的桐庐县第三届篮球俱乐部联赛再次和火热的天气一起到来。

据悉,今年参赛队伍扩大到了13支,除了本土的传统强队分水镇篮球俱乐部外,还有不少新加入的俱乐部。比赛从25日开始,以主客场循环制进行,全部比赛持续到8月14日。

桐庐县体育局相关负责人表示,现在

农村的基础设施建设已经完善,广大农民朋友业余生活的需求也越来越高,而全民健身运动的开展根基正是在广大的农村,我们的目的在于把我县高水平的篮球比赛送到农村去,丰富广大农民的业余生活。

(通讯员 王晓龙)

点赞! 富春江水上“救援大片”上演

本报讯 日前,在富阳东吴公园沙滩处,富春江水上救援志愿队执勤队员汪亚群从江中救回一名八岁男童。而在前一天,在同一片水域,另一名队员孙洪军也救起过一名下水游泳体力不支的男青年。这也是自6月27日救援队开始夏季巡防救援工作后,救起的第二人。

据了解,富春江水域富阳段每年都有溺水事故发生,夏季尤为严重。据不完全统计,近三年富春江富阳段共发生溺水事

故78起,其中2014年发生33起,2015年发生35起,今年以来已发生10起。而成立水上救援队、开展巡防救援工作,目的就是减少溺亡事故的发生,为G20峰会安保维稳贡献一份力量。

截至目前,参与巡逻的救援队员已达159人次,劝阻500多人,开展施救行动3次。救援队队长何喜龙表示,救援队的日常巡逻工作将一直持续至9月1日,时间为每天下午5点至7点,地点为鹤山矶头、

东吴文化公园沙滩周围。发现有人溺水要及时向这支“红马甲”巡逻队呼救。

此外,何喜龙还呼吁市民,要管好自己身边的孩子,不要让他们单独靠近水域。如果遇到紧急情况,一定要第一时间联系救援队寻求帮助,切勿自行下水进行救援。对于没有进行过专业救援培训的人来说,即便会游泳,发生危险的概率也很高。

(通讯员 许媛娇)



本报讯 7月23日,历经两个多月的2016年建德市乒乓球甲乙级联赛圆满落幕。天气炎热,队员们大汗淋漓,但参赛队伍依旧激情四射,演绎了建德市乒乓球爱好者们的风采,可以说是场场高手对决,每场呐喊声不断,队员们每球必争……

两个月来,整个赛事采用双循环制,谢幕赛更是将联赛推上了高潮,成了建德乒乓球爱好者的盛宴。通过俱乐部比赛活跃了该市乒乓球运动的健康文化生活,增进乒乓球爱好者之间的交流和沟通,通过比赛感受乒乓球运动的独特魅力,在比赛中交流情感,释放情怀。

通讯员 陈启浩 文/摄

萧山区体育局体育科王柏忠表示,体育与旅游相结合已然成为体育产业发展的趋势,二者相得益彰,戴村镇健身步道示范点的立项通过对萧山群众体育事业有着积极意义,为喜爱健身的市民提供了新的去处。登山健身步道将散落在云石群山山脉中的那些动人的风景串联起来,将休闲健身、户外运动、旅游有机融合,让人们在登山健身的同时,赏山观景,感受运动带来的快乐。