扎根后勤一线 保障复工复训

这位体育人为运动员保“胃”护航

本报记者 王宇怀

疫线面孔

清晨6点，天边泛起鱼肚白，浙江体育职业技术学院食堂厨房里就已被团团热气笼罩。膳食科科长倪凯琪早早出现在办公室，开始安排一整天食堂厨房的工作。早餐、中餐、晚餐，直到最后一批运动员用完晚餐，完成所有收尾工作，再回到寝室时已是晚上9点。从2月3日返岗，倪凯琪已坚守了40个日夜。

倪凯琪进行日常巡视，并了解就餐情况。

反应迅速，食堂有序返工

疫情期间，全省众多高校纷纷延迟开学时间，学院为抓紧训练备战，安排部分一线运动员、教练员返校，这少不了后勤保障的支持。“幸好反应及时，让部员工回来了。”回想起当时的决定，倪凯琪仍为之庆幸。

1月23日，武汉全城因新冠肺炎疫情影响宣布“封城”。这个消息触动了倪凯琪敏感的神经，他意识到，必须赶在其他省份封闭之前，召回部分回老家过春节的员工，来保障未来特殊时期运动员们的膳食保障。

很快，接到倪凯琪电话的烹饪组长鲁传军、切配组长吴将华放弃假期，自驾从老家赶回杭州。员工陆陆续续“火线返岗”，倪凯琪则对所有员工进行摸排，排除所有交叉感染的可能。“召之即来，来之即战。”倪凯琪直言，这是后勤保障人最基础的要求，要时刻准备着。不到3天，一支紧急召回的后勤保障部队便组建完成，从大年初二开始就投入工作。

起火开灶，米面粮油不能断。疫情期间，学院采取了封闭式管理。平日送货的卡车不得进入校园。为此，倪凯琪和厨房师傅们脱下厨师帽，变身搬运工。一袋袋几十斤重的大米，一箱箱装满的食用油……全靠人力搬回厨房，确保所有食堂工作人员不和外来人员接触。

身体力行，保障用餐安全

疫情期间，食堂对运动员就餐做了严格的规定，因此食堂的工作量也大了不少。2月15日开始，学院一线重点运动员、教练员分三批次陆续返校复训。“运动员返校后要先在寝室自我隔离一周，7天时间，每天的一日三餐都由后勤人员送到宿舍。”倪凯琪说，运动员结束隔离后来食堂就餐时必须排队，一次为一名运动员备餐，直到前一位运动员坐下，后一位运动员才能进餐厅。用餐时，所有人需按餐桌摆放序号依次就坐用餐，且需全部朝一个方向就坐，确保一人一桌。

走进食堂，倪凯琪来回踱步，哪里需要帮忙，哪里就有他的身影，他总是那个最忙碌人。相比于平常，食堂一日三餐的工作时间都加长了不少，全体食堂员工的用餐时间本就比运动员们晚将近1小时，而现在更是如此。“整个后勤团队可以说是‘负重前行’。”说完，倪凯琪爽朗地笑了。

“保护好运动员，首先要保护好他们的胃，只有营养保障好了，他们才有力气投入训练。”倪凯琪说，疫情期间虽然物资紧张，但食堂还是力保菜色品质。2周前，朱志根教练带着汪顺、何峻毅等运动员从北京返校训练。汪顺、何峻毅都是身高1米90多的大小伙子，一日三餐营养需求量大，一盒盒饭难以保证营养。为此，倪凯琪每天3餐都会用自助餐盘打上足量的饭、菜，送到游泳馆。每天上午7点30、中午11点30、晚上6点，准时送餐不间断。

从2月3日起，随着学院部分行政人员陆续返校，在盒饭配送环节需更加注意。“所有盒饭由物业人员统一送至领取点，确保不出现交叉接触。”倪凯琪说，原先食堂烧大锅饭，师傅们动作麻利。现在吃饭的人少了，流程更复杂，工作难度反而增大了。

工作辛劳，最挂念的是家人

结束一天的工作回到寝室后，倪凯琪做的第一件事就是与家人视频通话。在学院奋战1个多月时间，他还没回过家，更令他挂念的是自己的爱人葛玉英。

葛玉英是杭州市第一人民医院血透室的护士长。疫情期间，尽管葛玉英没有去往武汉前线，但在血透室工作的她也一直没有休息过。结束每天的工作，葛玉英回家还要照顾倪凯琪80岁的母亲，夫妻二人只有到晚上才能抽出时间打个电话、拉拉家常。

血透室的工作量大，接诊的患者抵抗力普遍较弱。“我虽然回不了家，但还是很担心她。”倪凯琪说，上周，葛玉英接诊了一名发热病人，隔离两天后，所幸病人并未确诊新冠肺炎。尽管如此，倪凯琪也更为妻子身为一名医务工作者感到骄傲。

得知这样的特殊情况，学院也给了倪凯琪一些“偏袒”，准许他在疫情结束后，多放两天假。“说心里话，真想回家看看家人，但比起小家，学院这个大家更需要我，我会坚守到暖春到来的那一天。”倪凯琪笑着说。

疫情期间，运动员就餐严格执行一人一桌制。

省射击队满员复训

一周两次万米跑狠抓体能

本报记者 易龙吟

日前，随着国内疫情形势向好发展，省射击射箭自行车运动管理中心也接回了最后一名队员，开始进入全员齐整的训练节奏。

今年的超长假期让很多队员都没有办法开展正常训练，虽然队员们在家也及时通过视频打卡等方式坚持体能训练，但由于场地和器材限制，队员们的体能普遍有所下滑。在不久前举行的全国射击“云比赛”中，不少运动员就暴露出因为长时间缺乏系统训练，无法发挥出原有水平的问题。

因此，在训练逐渐走上正轨后，省射击队提出，狠抓体能、恶补短板。据射击队领队方炎辉介绍：“目前，省射击队的队员一周需要进行两次万米跑，这比国家队的一周一次频率更高，而在每天的专项训练后，也都大大增加了体能训练的内容。”长跑、引体向上、30米冲刺跑、卧推等体能训练项目正逐渐成为射击队员们的日常训练项目；而专项体能训练也增加了很多针对性的练习，比如核心力量、稳定性、纠正力量练习等。

在近两年的训练中，体能训练成为了队员们的“必修课”。通过科学化、系统化的体能训练，来提升训练水平，成为了共识。此外，射击运动员训练时长期保持同一姿势，有了体能训练的保障，还能减少运动员们的劳损和伤病，保证了运动员的训练效果和竞技状态。方炎辉说：“通过体能训练，还能进一步培养队员们刻苦训练、艰苦奋斗的意志品质。”

冬训，本就是一年之中储备体能的最佳时期，因此，省射击队的队员们都希望在冬训的最后阶段通过更加刻苦的训练，将疫情期间失去的时间夺回来。