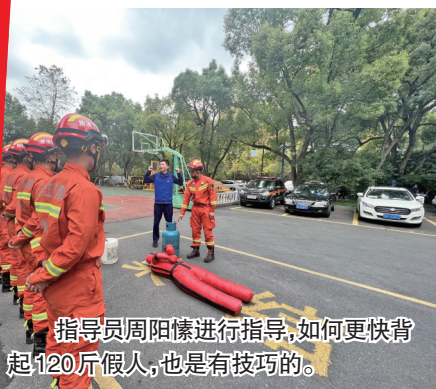


最美 『火焰蓝』

本报记者 陈素琴 文摄



指导员周阳慷进行指导,如何更快背起120斤假人,也是有技巧的。



队员身穿抢险救援服,正在进行400米物资疏散训练。

生活中,总有那么一群英雄,在人们需要的时候,逆行向前。无论何时,当面对群众求助的时候,他们冲锋在前,只为了履行“人民消防为人民”的铮铮誓言——这就是我们身边这群可爱又可敬的消防战士。

11月9日是第31个全国消防日,今年消防日活动的主题是“抓消防安全,保高质量发展”。11月5日,本报记者走进杭州市消防救援支队灵隐站,用镜头记录下这群可爱的消防战士日常是如何训练的。

据指导员周阳慷介绍,灵隐站有队员22名,目前以实战化训练为主,内容主要是围绕一些假想救援科目,比如建筑起火、人员被困、山岳或水域救援等情况开展模拟救援。体能训练则是利用课余时间开展的,比如在健身房开展器械训练,在室外开展负重5公里、单杠、登楼等基本的科目训练,目的是为了消防队员打下良好的身体基础。因为在日常救援过程中,会涉及到一些比较重的装备,或是对被困人员进行转移,都需要比较高的体能要求和力量要求。“如果是在灭火救援过程中,全套战斗服加水袋有三四十斤。由于我们所处的城市,高层建筑较多,在碰到多层或高层建筑起火的情况下,消防员一般会采用徒步楼梯的方式上楼,如果还要携带

救援器械,比如担架、备用钢瓶等装备,加起来就有五六十斤。所以对消防员的综合素质以及体能要求是比较高的,同时还要兼顾速度和应变能力,所以我们必须开展好日常的基础训练,时刻绷紧这根弦。”周阳慷说,日常训练计划通常由站长制定,目前全省有总体的训练大纲,基本在每周日晚上会计划好下周的训练安排,在不出警或者没有重大活动的前提下,都会按计划开展。

除了消防队员外,在杭州市消防救援支队灵隐站,还有一位爱健身的驾驶员,他就是45岁的林照永。他回忆,“2020年,我来到这边,以前是一名大巴车驾驶员,做旅游行业的,那时候很胖,长时间在车上,也不需要锻炼。来到这儿后,被氛围所感染,也开始锻炼。”通过二年时间,如今,他从一个健身小白到了入门初级。“还需要继续努力,健身是个积累的过程,日积月累身体才会发生变化,现在还是有点成就感的。”据悉,就在前不久举办的2022年杭州市消防支队第四届健美健身比赛上他获得三等奖,林照永坦言,除了平时抢险救援、灭火任务,他做得最多的就是锻炼,这已经成为他的爱好。

值得一提的是,在即将到来的消防日中,他们将在西湖边开展综合演练,向全社会普及宣传消防知识。



队员们日常体能训练,划船机一组十二至十五个。



队员正在进行动感单车训练



新制作的消防员安全科目训练器材,正在进行最后的上漆、调整。



前两天刚进行完大比武,队员按分工,有战斗员、通讯员等。

