

消防员夏季坚持日常训练 体力和耐力接受严峻考验

在烈日下“练为战”“战必胜”



将拉梯迅速送到指定地点。



水带连接训练拼的是速度。



覃一强与班长吴浩宇进行拉梯爬高训练。



高温下的劳动者

在太阳照射下，户外气温已达36摄氏度。



“烈日酷暑，是对我们体力和耐力的严峻考验，‘练为战’，只有咬牙坚持才能保证在灭火战斗中战胜‘火魔’，并保护好自己。”7月11日上午10时许，在城中区东环大道特勤消防站，一班班长吴浩宇正带领班组消防员开展日常训练。在得到允许后，记者也加入其中，体验消防灭火战斗服着装等项目，对于消防员顶着烈日训练的不易有了更深刻了解。

在特勤消防站训练场，记者手持温度计在阳光下站了几分钟，随着热感袭来，温度计显示的温度数据从阴凉处的30摄氏度飙升至36摄氏度。

“今天的训练主要有4个项目，分别是消防灭火战斗服着装训练、负重爬楼训练、拉梯爬高训练和水带连接训练。”吴浩宇向大家介绍了当日开展的训练项目。其中，记者将体验消防灭火战斗服着装和负重爬楼两个项目。

“战斗服的外衣重约3公斤，加上裤子、头盔以及呼吸器等装备，总重量有10多公斤。”吴浩宇说，记者接过他递来的战斗服，立刻感受到它的厚重。

穿上战斗服，记者出了一头大汗，“这件战斗服比一般的羽绒服厚了许多。”记者一边想着，一边穿上裤子、戴上头盔，背上呼吸器等，整个人顿时感觉像是套上了沉重的枷锁。记者随后在训练楼里从1楼上到3楼，再折返。这一圈下来身上的负重感明显增加，汗水止不住地流，记者不禁感叹，要当一名消防员必须具备很强的体力和耐力。

脱了战斗服，卸下装备，记者身上的衣服已被汗水浸湿了大半，头发也浸湿了。“这套战斗服和装备虽然沉重，但却是火场中保护消防员安全的主要屏障之一，作为一名合格的消防员，必须穿着战斗服、佩戴装备进行训练。”吴浩宇说，在日常训练中，即使在炎炎夏日也必须全副武装，否则难以适应火场救援。

随后，在记者的镜头下，消防员覃一强、颜建勋、金祁、熊盛杰等也相继穿戴好战斗服及相关装备，开展负重爬楼、拉梯爬高和水带连接等项目练习。40多分钟的训练结束后，他们脱下装备，汗水早已浸湿底衫，脸上、头上、手臂上都是汗水。

覃一强用手抹了一把汗水说：“训练时流些汗，可以尽量避免灭火救援时‘流血’。”

颜建勋笑着接话：“夏天穿战斗服确实很热，但是到了冬天就是一种‘享受’了。”原来，厚重的战斗服在冬天正好可以御寒，不需要再穿其他保暖衣物。

吴浩宇介绍，夏天天气炎热，每天户外训练一般不超过两次，每次不超过1小时，而且配备了清凉饮品、防暑药品等，防止消防员出现中暑等情况。夏季进行灭火救援采取人员轮换的形式进行，比如临近或深入火场灭火的消防员，每个人在高温环境下开展救援尽量不超过半小时，轮换出来后要脱掉战斗服进行适当降温，以备进入下一次轮换。

全媒体记者 张威 报道摄影



消防员覃一强在训练间隙调整呼吸。



脱下战斗服，消防员颜建勋已是满头大汗。



训练结束后，消防员的手臂上布满汗水。



记者进行体验后，衣服被汗水浸湿。



进行负重爬楼训练。