

顶烈日 练为战 战必胜

——记者体验消防员夏季训练日常

〇〇全媒体记者 张威

“烈日酷暑，是对我们体力和耐力的考验，只有咬牙练习，练为战，才能够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里，一班班长吴浩宇带领班里的消防员开展日常训练。在得到允许后，记者也加入其中，直观地感受到消防员顶着烈日训练的艰辛和不易。

在训练场，记者在阳光下站了几分钟就感到酷热难耐，手中

的温度计也从在阴凉处时的30℃升到了36℃。

“今天的训练主要有4个项目，分别是着装训练、负重爬楼体能训练、拉梯爬高训练和水带连接训练。”吴浩宇向队员介绍。而记者准备体验其中的着装训练和负重爬楼两个项目。

“消防灭火战斗服仅外衣就重约3公斤，再加上裤子、头盔及呼吸器等，总重量有10多公斤。”吴浩宇介绍时，记者站在一旁已经开始冒汗了。接过吴浩宇手上的消防灭火战斗服外衣，记者立刻感受到了衣服的厚重。

穿上战斗服外衣后，记者满头大汗。“这件战斗服比一般的羽绒服还要厚。”记者心想着，随后又穿上了战斗服的裤子，戴上头盔，背上呼吸器。全副武装后，记者感觉整个人就像被套上了枷锁。

开始负重爬楼了。在训练楼里，记者从1楼爬到3楼，再折返。这一趟下来，高温和负重让记者倍感吃力，不得不佩服消

防员强劲的体力和耐力。

脱下战斗服和装备后，记者的衣服、头发已被汗水浸湿。“这套战斗服及装备虽然沉重，但在火场里，这就是保护消防员安全的主要屏障之一。作为一名合格的消防员，必须得习惯穿上这套战斗服进行训练。”吴浩宇说，在日常训练中必须穿好全套装备，否则难以适应真正火场中的救援。

随后，消防员覃一强、颜建勋、金祁、熊盛杰等也相继穿戴好战斗服和装备，开展负重爬楼、拉梯爬高及水带连接等训练。40多分钟的训练结束后，他们脱下装备，脸上、头上及手臂上都是汗淋淋的。

擦着汗水的覃一强说，训练时流汗，就是为了尽量避免灭火救援时流血。“夏天穿战斗服是热了点，但到了冬天就是‘享受’了。”颜建勋打趣地说，厚重的战斗服在寒冷的冬天正好可以御寒。

吴浩宇还介绍，夏季每天户外训练一般不超过两次，每次不超过1小时，队里还准备了清凉饮品、防暑药品等，预防消防员中暑。进行灭火救援时也会采取轮换的形式，如临近或深入火场灭火的消防员，每人救援的时间尽量不超过半小时，轮换出来后要脱掉战斗服进行降温，并准备下一批轮换。



高温下的劳动者



消防员进行队列训练。



消防员进行拉梯爬高训练。



记者体验穿着灭火战斗服。

实践促成长 快乐过暑假



吴蕊廷（中）和小伙伴在进行上镜前的练习。



温海涵将捡拾的垃圾投入垃圾箱中。

暑假不仅是休闲的时光，更是孩子们探索兴趣、提升能力的好时机。连日来，我市不少少年儿童进行了播音学习、志愿服务、墙绘创作、手工制作等丰富多样的假期活动，在实践中收获成长。

在东环大道上的一家艺术培训中心，11岁的吴蕊廷正在镜头前练习演讲。她从3岁起学习朗诵与播音，打下了扎实的语言表达基础。这个暑假，她首次走进演播室，挑战“上镜”实训。镜头前，她不断调整语调和神态，大方自信地讲解；镜头后，她与老师一同研究回放画面，纠正说话节奏与仪态。“这是我第一次面对镜头，如果考核通过，我就可以去博物馆当讲解员啦！”吴蕊廷的语气中充满期待。

7岁的温海涵身穿志愿者红马甲，手拿垃圾夹，在龙潭公园里绿树成荫的小路上捡拾垃圾。“这是学校的暑期实践任务，待会我就能拿到完成志愿服务的盖章了。”她一边说着，一边把垃圾投入垃圾箱。

在柳江区拉堡镇，孩子们正为街巷墙面换“新装”。一幅幅色彩明媚、主题鲜明的墙绘作品陆续完成，不仅美化了环境，还传递了文明理念。

在柳北区雅儒街道盛庭苑社区，一场“葡萄串”DIY活动吸引了不少小朋友参与。孩子们认真挑选不同颜色的珠子，串联成一串串晶莹的“葡萄”，感受手工创作的乐趣。

从演播室到公园，从街巷到社区课堂，孩子们在实践活动中收获了知识和成长，度过了有意义的暑假时光。

（全媒体记者 周宁 摄）



孩子们参与墙绘活动。



孩子们展示手工作品。