

防暴演练进校园

3月20日,永川区萱花小学联合永川区人民法院开展防暴反恐应急技能及疏散演练培训。

培训中,针对安保人员,司法警察详细讲解了盾牌、警棍、钢叉等器械的正确使用方法和摆放要点,并指导他们进行基础动作练习和不同的战术组合训练,以组建高效的最小作战单元;对于学校师生,司法警察根据性别和体能差异制定了不同的培训内容。男老师参与体验式训练,学习就便器材的使用和最小作战单元的运用;学生

和女老师则着重练习“跑、藏、挡、踹”技能,如闪身跑、围着障碍物跑等,以在危险来临时有效保护自身安全。

演练环节,在模拟暴恐场景下,师生按照培训要点迅速疏散,安保人员依照战术组合形成防线,整个演练过程井然有序,提升广大师生应对突发暴恐事件的能力,增强师生及安保人员的安全防范意识。

图为司法警察指导安保人员正确使用器械。

渝西都市报记者 陈仕川 摄



强化应急管理 服务高质量发展



永川开展电动自行车消防安全帮扶指导

本报讯(渝西都市报记者 张玲 通讯员 孔媛文/图)为进一步落实电动自行车安全隐患全链条整治行动,加强和规范电动自行车安全管理,有效预防和减少电动自行车火灾事故的发生,近日,永川区电动自行车安全隐患全链条整治工作专班深入三华苑小区开展电动自行车消防安全帮扶指导工作。

工作中,整治工作专班现场听取了物业单位有关电动自行车停放及电动自行车充电桩运行、执行情况的

介绍,对是否存在电动自行车占用疏散通道、安全出口,是否违规私拉乱接电线充电,是否设置专用充电区域等情况进行了检查。针对检查中发现的问题,整治工作专班当场提出整改意见,并要求相关责任人立即整改。同时,整治工作专班对物业单位提出的重点、难点问题进行了剖析,提出了建设性的意见建议,并要求物业负责人加强消防安全管理,定期进行防火检查巡查,做好小区居民的消防安全宣传教育。

图为电动自行车安全隐患全链条整治工作专班工作人员在三华苑小区检查指导。

“教练上门”掀起春日健身热 永川人更新健康生活新图景

渝西都市报记者 潘玥希

“一年之计在于春”,当三月的春风轻柔地吹走冬日的寒冷,藏在人们身体里的运动“种子”再发新芽。如今,运动健身的场景已经不再局限于校园和健身房,“教练上门”这种新型的运动方式正逐步掀起春日健身热潮,更新着永川人健康生活的新图景。

“吸气,注意核心发力!”3月22日下午三点,时代国际的小区里,10岁的王靖淞正跟着教练方恪瑾进行体适能训练,今天是他的第5节“教练上门”体能训练课。弓箭步、小马跳、平板支撑……在一个小时的训练时间里,王靖淞先后进行了近十个动作的训练。与第一次上课相比,他感觉有了明显的进步:“我现在已经能跟上我们学校篮球队的训练节奏了,运球都感觉更稳当了。”王靖淞开心地说。

一个多小时后,中学生黄建函也在方教练的带领下开始了训练,他的训练项目是中考体测项目。“我的实心球离满分线差太多了,在学校基本只有体育课的时间可以训练,进步得很慢。”黄建函说,自己希望能够更有针对性地进行训练,快速提高成绩。训练过程中,教练手把手地带着小黄调整动作,帮助其感受发力位置。上过4节课后,黄建函的实心球从刚开始只能扔4米远进步到近

6米,他觉得自己慢慢找到了动作要领。

“我是从今年才开始做‘上门体育’这个事情的,没想到一个多月的时间,学员已经有近10个了。”教练方恪瑾告诉记者,自从国家卫健委提出了实施“体重管理年”三年行动,许多朋友的锻炼热情都有所提升。由于“教练上门”的地点通常是在小区或离家近的公园等地,时间也能根据市民自己的需求决定,因此,这种新型运动方式的自由性、针对性和私密性更强。“目前,我的学员大部分都是青少年,我也会根据不同学员的需求来定制不同的训练方案。”方教练说,现在很多家长都支持孩子走出家门多运动,远离电子产品,增强体质,能在专业人员的指导下锻炼家长们也更为放心。“我觉得‘教练上门’不仅给我们做家长的带来了方便,也让孩子们得到了更好的锻炼体验和效果。”学员家长韩女士称赞道。

在全民健身热潮中,“教练上门”模式正在破圈生长。华茂国际小区的赵女士也尝到了甜头,每周三次的上门课程让她成功甩掉了肚子上的“游泳圈”,体脂率从28%直降到22%。这种“15分钟健身圈”的新型运动方式正插上个性定制的小翅膀,让马甲线训练和奶茶时光完美兼容。



永川:医务人员助力健康睡眠

3月22日,永川区精神卫生中心在文曲广场举办“睡眠健康,优先之选”世界睡眠日义诊活动。

义诊现场,该中心睡眠医疗团队耐心倾听市民诉求,详细解答有关睡眠障碍、睡眠呼吸暂停综合征、失眠、心理压力与睡眠关系等问题,给出专业性的方法和意见。同时,医务人员还给广大市民测量血压,发放睡眠的相关宣传资料,增强市民睡眠健康意识,帮助市民远离失眠困扰,收获健康睡眠。

渝西都市报记者 陈仕川 摄