



消防周刊



消防周刊



拼了!

一个月减重30斤 婚期一推再推

提升体能 长技能



每天上午热身5公里,每天晚上500个仰卧起坐,500个俯卧撑,再加500个蹲起……到底是什么人,能在这样的高强度训练下,坚持一个月? “练为战,战必胜”,参加此次培训的战士们,以这样的毅力,这样的魄力,这样的战斗力,向大家展示了,泰安消防的力量!

夜幕降临,华灯初上,泰安市公安消防支队满庄中队的训练场上,还活跃着一支队伍,他们身穿战斗服,佩戴空呼器,抱着水枪,在训练塔与操场之间来回奔波。汗水和水枪里的水流,掺在一起,湿透了他们的衣衫,模糊了他们的视线。“报告队长,被困人员已全部救出,所有参战人员安全返回。”队长满意的点了点头,大家紧绷的神经才稍微得以舒缓。只因一个战友操作时不到位,大家陪他一起练了5遍。

回到宿舍,双腿像灌了铅一样,全身酸痛。“仰卧起坐500个,俯卧撑500个,蹲起500个,不要偷懒,谁偷奸耍滑,就重新做。”大家互望一眼,都回到各自的床位,“享受”睡前刻意的加餐。

来自新汶中队的常喆,刚进入培训班时,体能跟不上,5公里热身跑,3公里负重跑,5公里携行跑,只要涉及到高耗能的项目,他都适应不了,落在队伍的后面。“每次训练完,人就像瘫了一样,全身疼,累得连翻身都得咬牙强忍着。”从最初的跟不上节奏,到最后融入整个团队,常喆依靠

队友的鼓励和自己的努力,突破了体能的关卡。“经过这一个月的训练,我瘦了30多斤,连我自己都被吓着了。”

张龙来自肥城龙山中队,接到培训通知后,他也曾有过犹豫。他和未婚妻的婚期已至,但他又不想放弃这个机会。“能和各个中队的指战员一起参加培训学习,对自己技能会有很大的提升,对以后带兵处置各种复杂警情,有太多帮助。”经过与家人和未婚妻的协商,大家同意了他的选择,婚期一推再推。

“感谢家人和未婚妻对我的理解和支持,这次培训对我来说,获益匪浅,对我以后的成长,意义非比寻常。”张龙说,他觉得亏欠未婚妻太多,他想借齐鲁晚报,跟未婚妻说一句,“媳妇,你辛苦啦!”

一个月的时间,很快过去,战士们的手上、脚上,都留下血泡和老茧。“以前训练的时候,感觉度日如年,如今即将离开,又有些舍不得。”在这次封闭培训中,大家在体能上有了很大的突破,在技能上,有了质的飞跃,初战指挥,大跨度火灾桌面推演,无预案拉动,一系列理论知识的丰富,为他们以后处理复杂火情,打下了坚实的基础。

“练为战,战必胜。”泰安市公安消防支队战训科科长李琳介绍,他们举办封闭式培训班,目的就是加强各中队指战员的业务技能,提升他们的综合能力,努力将泰安消防打造成一支,群众满意,领导放心的消防铁军。

文/片 本报记者 张伟 通讯员 王锦波 梁子军