



爬绳登训练塔。

15秒徒手爬绳登上四楼训练塔,40秒负重30公斤消防器材设备上10楼……济宁市公安消防支队特勤中队的消防战士在近36℃的高温天气下开始了一天的训练。

上午8点半,特勤中队30多名战士整齐列队。战斗班班长徐二明下达训练口令后,战士们快步有序奔向训练塔。当天上午战士们要展开力量训练、爬绳爬四楼、负重上四楼三大项目训练。杠铃卧推训练是力量训练的一个科目,战士们从百斤重量以上开始,每次增加15斤重量。

上午10点半,支队大院西侧,烈日下13米高的训练塔愈显高耸。一根粗麻绳,一根安

全绳顺着塔顶垂下。战士们分两排整齐列开。“立正、跨立、准备器材、收整器材、预备开始!”班长一声令下,身绑安全腰带的战士,“嗖”的一下,双脚起地握紧大绳用力攀爬。攀爬过程中,豆大的汗珠顺着战士们脸颊而下。“15秒、15秒12、15秒35……”班长在塔底计时,13米高的训练塔战士们大多15秒就攀爬而上。

日近正午,烈日当头,气温近40℃,战士们展开负重登10楼训练。身披战斗服、空气呼吸器、头盔、怀抱水带,每个人负重30公斤。战斗命令一下,战士们迅速从一楼迅速沿楼梯而上,一层又一层,十层高楼,登楼中每个人的速度都没有受影响。



杠铃卧推训练。



负重登10楼。

骄阳·战事

“烤”验

本报记者 苏洪印
通讯员 杜波涛 高德雨

齐鲁晚报 分类信息
济宁 全面覆盖济宁各县市区
刊登热线: 2212909、2217909 QQ: 1942425864
地址: 济宁市运河路广巨大厦5楼519室

商务信息
渔具批发
领头羊户外渔具济宁总代理
打造渔具批发零售平价店 3691888
15653722888 济宁红荷湾(红荷湾广场)

招商加盟
青岛啤酒·泰山风光招代理
青啤啤酒500ml泰山风光济宁总代理(青啤一厂出品)招募辖区各市县经销商,有酒水流流经验者优先!
TEL: 18853738599

诚信婚介
品牌婚介喜洋洋
女28岁1.62米高大专企业漂亮
女28岁1.65米本科事业女漂亮
女44岁1.63米高初中企业女漂亮
男27岁1.83米本科卫生硕士子帅气
男28岁1.75米高初中企业帅气
男68岁1.80米党龄初中退休有房
电话: 213885 QQ: 371311777

综合服务
发明专利, 世界首创专利!
小发明不只是专利,只有专利,才能做买卖!
专利号: 20152010614 冯氏发明 13805377832
合同治病: 不手术,治颈椎间盘突出、肩周炎、肩袖损伤、腰间盘突出、骨质增生、神经性头痛、颈上干夫夫 13963789909

便民服务
●清洗维修油烟机 13969722756
●专业清洗空调 15885704138
●专业空调维修加氟移机 2681100
●空调移机维修 13905378037

理财咨询
银行信贷咨询
无抵押 无担保 三小时到账
教师 医生 事业 企业单位上班
及个体均可免费办理
陈经理 13582734805 微信同号

天天招聘
招聘 200元
连刊一个月

综合招聘
嘉诚代缴 五险一金
代缴五险
(女累计缴费10年可领取150岁退休)
代缴公积金
电话: 2108181 2106646

农产品经纪人
免费培训: 在网上开展
电子商务,交易农产品,
轻轻松松做白领!
电话: 13963727475

综合招聘
●分类广告诚聘销售 ●充高速出口冷库2千厂房4千
2217909、2217909

华夏人寿保险公司
聘才计划:主任10名,经理6名
有无经验均可,培训上岗
这里有你想要的收入和平台
王经理 18753795300

烟台富士康急招
男女不限,18—35周岁,提供食宿,交五险一金,不收任何费用。
综合工资3000—4500元。
电话: 0537-2259626
工作地址: 烟台市开发区

房产置业
诊所租让
●济宁城区80多平诊所转租
15869700790

诊所出租
兖州多年营业中诊所出租,合作出售,具体面谈。电话13905375909

商业房
兖州别墅出售 480平
位置优越 双气双车库 独门独院
占地一亩 13705373488

兖州铁路二区19万低!
铁路二区2号楼4层 朝阳双气
19万超低价 13905375909

兖州中御桥门头出售
中御桥南路西黄金地段 300㎡
全框架 可租可售 3799999

租售
1.兖州银座西对面向南房
80平精装修过户口费 2.兖州银座西面向南
西入收管北房200平 13905375909

急售阳光城市花园
161㎡ 三室朝阳,高楼层,独立保安
物业完善, 213515371585

厂房租售
刘老头厂房 1200平出租
15869717299

嘉祥曹子像西 300米
院内新建厂房 面积2000平米,水电齐全,
交通便利,联系人:梁女士 13675373916 13012616639

高新区车间及空地出租
标准车间:1200平方 500平方 办公室:400平方
空地:4000平方 可承接各种工程 15289779610

汶上厂房及空地租售
新建厂房:2000平方,2400平方,有行车,办公
楼可租 4000平方 可承接各种工程 15289779610

高新区杨柳新城对门两处
办证简单,一处800平,一处300平,精装修
门面大,交通便利,总机电话:15963716988

钢结构厂房出租
翔浩科技园位于济宁太白湖
新区石桥镇,2万平标准钢结构
厂房,5吨行车,水电办公设施齐全。
陆 15863738018

餐饮租售
饭店低价出租
面积600平方,金宁路与济洛路交
叉口向北300米,15092649822

出租 400元
连刊一个月

招生培训
招生活动 优惠进行中
文化辅导
卓越教育 2016
新高一预科班衔接班名优名师
13869755656 秀水湾有80米藏书

技能培训
济宁世纪医道培训学校
好消息!学中医药、针灸刀推
拿正骨。考中医药确有专长国家
资格证书,到医院上岗或个人开
诊所就业。(中医药法)准入行业
火爆,无论大小年龄均可学习。
七老八十不下岗! 13176763418

济宁任城康复推拿培训学校
好消息,学中医针灸
推拿,随到随学
(授课一周,临床不限,学会为止)
不选最贵的,只选最好的!
电话: 15763791626
网址: www.rhncz.com

旧货回收
至诚回收
废旧金表,酒店用品,机电设备,空调电
器,各种汽车,旧书物等 15020711444

汽车回收
高价回收二手车
电话: 15269785555

扑克牌九
传授扑克牌九取牌绝技,免牌
七,透视眼镜,电子,监控
遥控麻将机等。地址:济宁汽车南
站对过党员招待所317室 15854756111

友情提醒: 请接洽双方妥善
检查对方相应证件,任何单
位和个人不得收取押金或其
它名目的汇款,本版信息不
作为承担法律责任的依据。

伊诺特急招
男女不限,18—35周岁,提供食宿,
交五险一金,四区有班车,不收任
何费用,综合工资3000—4500元。
电话: 0537-2259627
工作地址: 烟台市开发区

临沂电力学校招生
国家级重点学校,2016年开设发、供电专业全日制统招“三二连读”
大专、中专和开学班,初、高中毕业生均可报名,毕业后按专业
全部对口安置到发电厂、供电等单位工作,保证学生全部就业。
地址: 临沂市兰山区汪陶宅地,京沪高速临沂北出口向东500米
电话: 0539-8532618 8530909 网址: www.lydixx.org

金信通@视频贷款机
营业执照两年批10万 POS+小票批5万 办理信用卡
诚招济宁地区 合作网点及乡镇代表
条件: 身份证+信用卡,秒批5-20万
①波滔网贷 ②按揭车贷 ③保单贷
④公积金贷款 ⑤宅抵押 ⑥当天放款
济宁任城西路2257288 15263716999 欢迎实地考察

戒烟酒 到东方
济宁东方中西医结合医院烟草、酒精依赖专业
地址: 王母阁路19-5号 市内乘25路、31路院门口下车
电话 0537-2322648