

水温11.9℃,他将救生圈甩入水,一个“猛子”扎入湘江

79岁爹爹冬泳,还是水温气温“播报员”

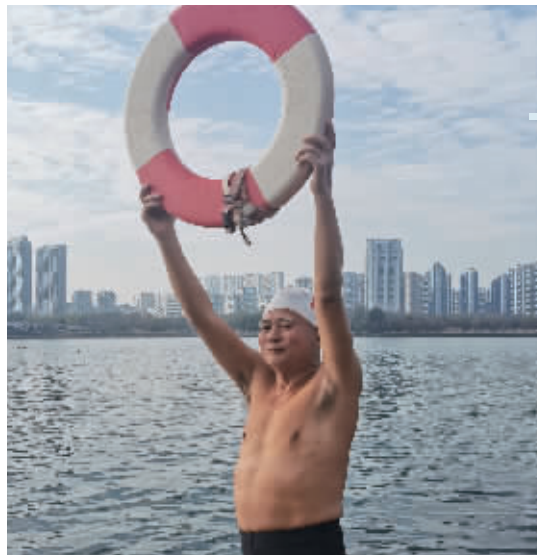


扫码看视频

“今天水温11.9℃,岸上温度有14.5℃。”12月26日,这一天是长沙市冬泳协会风帆队成立17周年的日子,数十名队员来到风帆广场,经过短暂的热身后,在冬日暖阳下鱼贯而入湘江。人群中,一位白眉老者大声播报着水温和气温,吸引了不少在广场休闲的市民围观。

这位被同伴们称为“岳爹”的老人叫岳克难,今年79岁,是风帆队目前年龄最大的队员,也是其他队员眼中的热心人。

■文/图/视频 三湘都市报全媒体记者 叶竹



12月26日,岳爹在风帆队基地和队员们一起下水冬泳。

“虽然不能说游泳‘包治百病’,但可以缓解或辅助控制一些老年慢性疾病。”对于老年人冬泳,岳克难从自身经验出发介绍,“要从夏季水温高时,就开始准备练习冬泳,慢慢适应水温下降的感觉。尤其注意不能空腹游,否则体力不支者容易出现低血糖反应,也不能游久了,而且一定不能单独游,要集体行动,有个相互照应。”同时,他也提到,冬泳有风险,一定要根据自身情况量力而行,不能盲目下水。

【队伍】自发开展防溺水宣传及志愿救援工作

“岳爹很热心,经常帮着打扫基地卫生,提示水温和气温,很受大家欢迎和尊重。”长沙市冬泳协会风帆队成立于2006年12月26日,现任队长章琴介绍,“目前协会有500多名会员,风帆队一共有142名队员。”

在老人和部分队员在水中冬泳时,三湘都市报记者注意到,还有几位队员撑着桨板滑行水面。

“很多队员都退休了,大家觉得除了游泳健身外,应该还要更多地去服务于社会,能够对社会有一些帮助。”章琴介绍,“我们关注到亲水平台时而有溺水事件发生,尤其是夏天的时候。现在我们队员中有的加入了蓝天救援队,尤其是从今年7月份开始,晚上7时至9时,会有队员自发守护在亲水平台。”

记者了解到,目前风帆队有10多名队员自发购买了桨板进行训练。章琴表示,“除了可以锻炼身体外,大家也希望能借助桨板帮助到别人。我们准备到明年暑期,队员们在亲水平台进行轮换值日,参与防溺水宣传和志愿救援工作。”

【故事】游泳70年,4年前加入冬泳队

从小就开始游泳,岳克难已经和这项运动打了70年交道。“以前夏天下河,冬天去室内恒温游泳馆。前几年发现江边有冬泳队游泳,我就申请加入。”岳克难回忆起2017年刚接触冬泳,和2019年加入风帆队时的情形,“当时大家看我年纪大,还想劝退我。后来我就天天和他们打交道,接触多了,大家觉得我身体不错,游泳这么多年,就慢慢接受了我。”

“岳爹,岳爹!今天温度多少?”人群中时不时传来几声呼喊。

“今天水温11.9℃,岸上温度有14.5℃。”岳克难介绍,队员们每天下水冬泳的时间,根据水温来决定。“一般在水温14℃以下游泳,我们就是冬泳了。水温多高,我们就游几分钟,比如水温是10℃,我们就游10分钟。我年纪大些,游的时间再减半。”

岳克难穿着泳裤,将救生圈往江中一扔,潇洒地跳入水中。在水中短暂游了几分钟后,他就拿着救生圈上了岸。

【建议】上岸后小跑半小时,加速身体回暖

“岸上温度高点,刚上来还觉得冷,但是等会穿上衣服,那就觉得冷了,要不停地跑动,暖和身子。上岸后再小跑半小时,身子就差不多回暖了。”

在风帆队基地下水平台上,岳克难光着膀子,踱着小碎步,还未擦干身上的水,他乐呵呵地告诉记者,“冬泳让我增强了自信心,获得了成就感,还锻炼了身体,感冒的频率比以前少,也好得快。”



小朋友正上课,突然收到锦旗



扫码看视频

三湘都市报12月26日讯 12月25日上午,在长沙市长塘里第三小学三年级的一间教室内,一名女士在几名警察的陪同下手持锦旗走了进来。“小小青少年,大大正能量。”她是特意来感谢两名小学生的。

“幸亏有小朋友帮我捡到了,并送到派出所。”送锦旗的陈女士介绍,她正在长沙某医院进修,急需的身份证和单位派遣函却放在了老家,“特意让家人把东西寄到长沙来,快递却在半路不慎丢失了。”正当陈女士急得团团转时,派出所民警给她打来电话,说包裹找到了,“还是两名小学生帮我捡到的。”

捡到陈女士包裹的是长塘里第三小学王楚瑜和他的小伙伴闵源琦。他们在原地等了很久都没人来认领,就交到警察那里。

经民警查看,王楚瑜捡到的包裹有些破损,但里面的身份证和单位派遣函均还在。民警登记好两名小朋友的信息后,便根据证件上的姓名,联系上了失主陈女士。

■文/视频 全媒体记者 胡悦

男子车载孕妻遭多次恶意别停



扫码看视频

三湘都市报12月26日讯 疑因直车辆未让掉头白色小车先行,直行车被白色小车多次恶意别停,而直行车上还有快要生产的孕妇。12月25日,长沙司机赵先生载妻子出门就遭遇了这

样惊险的时刻。

赵先生的妻子称,她当时坐在副驾驶,因为怀孕9个月快要临产,害怕极了,只能紧紧拽着安全带,让老公远离白车,没想到对方不依不饶,1分钟内别车好几次。而他们车的车尾还贴着“车内有孕妇”的标志。事发后,赵先生拨打122报警。记者今天从长沙市望城公安分局获悉,白车小车司机曾某已被传唤,该案正在办理中。

■文/视频 全媒体记者 魏灿

消防行动

郴州市北湖区一家重大隐患单位成功挂牌销案

近日,郴州市北湖区人民政府下发《关于同意对郴州市北湖区阳光宝贝幼儿园重大火灾隐患进行挂牌销案的批复》,同意对这家重大火灾隐患单位予以销案摘牌。

此前,北湖区消防救援大队执法监督人员在对位于郴州市香花南路三里田六角坝组54栋的阳光宝贝幼儿园进行消防监督检查时,发现该幼儿园存在下列火灾隐患:1.幼儿园二至四楼仅设置1部疏散楼梯,不具备安全疏散条件,不符合《建筑防火通用规范》(GB 55037-2022)第7.4.1条的规定,违反了《中华人民共和国消防法》第十六条第一款第(二)项之规定;2.幼儿园四楼布置儿童活动场所,不符合《建筑防火通用规范》(GB55037-2022)第4.3.4条的规定。根据《重大火灾隐患判定方法》(GB 35181-2017)判定方法第5.2.2条和直接判定要素第6.9条的规定,决定报请北湖区人民政府进行挂牌督办。

挂牌整改期间,大队防火监督员多次主动上门对重大火灾隐患整改情况进行消防技术指导,跟踪整改进

度,帮助解决整改工作中遇到的困难和问题,确保其有计划、有措施、分步骤、有重点地开展火灾隐患整改工作,按时达到销案条件。

■李彤

湘西州:两家重大火灾隐患单位顺利摘牌

11月28日,湘西土家族苗族自治州龙山县人民政府同意对重大火灾隐患单位:龙山县周英幼儿园、龙山县煌冠幼儿园予以销案摘牌。

9月11日,龙山县消防救援大队进行消防监督检查时发现,两所幼儿园均存在教学楼顶层设置儿童活动用房(卧室)火灾隐患,不符合《建筑设计防火规范》(GB50016-2014)第5.4.4条的规定,构成重大火灾隐患。

大队于9月26日提请县人民政府将两所幼儿园挂牌督办为重大火灾隐患单位,责令两所幼儿园于2023年12月30日前改正火灾隐患,严厉要求两所幼儿园在隐患消除前,必须采取措施,确保消防安全,对消防安全违法行为,将依法予以行政处罚。

整改期间,大队消防监督员多次上门进行服务指

导,加紧进度整改火灾隐患。两所幼儿园已经将隐患整改完毕,县人民政府于11月28日对两所幼儿园销案摘牌重大火灾隐患单位。

■通讯员 田媚

郴州资兴市挂牌督办一家重大火灾隐患单位

前期,郴州资兴市消防救援大队消防监督员对资兴市户外假日酒店进行消防安全监督检查时,发现该单位第4层员工宿舍采用彩钢夹芯板搭建,且彩钢夹芯板芯材的燃烧性能等级低于GB8624规定的A级,违反了《中华人民共和国消防法》第二十六条第一款之规定,经大队集体研究讨论,依据《重大火灾隐患判定方法》判定第5.2.2条和直接判定要素第6.10条的规定,直接判定资兴市户外假日酒店为重大火灾隐患单位。资兴市消防救援大队依法下发了《重大火灾隐患整改通知书》,并提请市政府对该重大火灾隐患实行挂牌督办,责令其于限期整改销案。

该场所负责人表示已深刻认识到存在的消防安全违法行为的危害后果,表示一定严格按照相关要求整改,争取早日销案。