

登高峰不遗余力 展风采拼字当先

市公安局获金华首届警察体育大会登山比赛五项第一

请各代表队按赛前队列排好,下面宣布金华市首届警察体育大会登山比赛的总成绩:第一名为永康市公安局,男子甲组第一名为永康市公安局张帅,男子乙组第一名为永康市公安局方敏,女子甲组第一名为永康市公安局陈英敏,女子乙组第一名为永康市公安局程珍。每公布一个名次,在场的我市公安局代表队所有人员都兴奋异常,欢呼声不绝于耳。

9月20日上午,金华市公安系统首届警察体育大会登山比赛在金华市婺城区尖峰山举行。我市公安局党委副书记、政委钱子健带领9名民警参赛,与金华市公安系统机关、周边各县市公安局、交警分局、高速交警支队共14支代表队的83名选手展开角逐。此次登山比赛,运动员以35周岁为界,设男子、女子甲乙组和领导干部组等5个竞赛单项。我局参赛选手奋勇拼搏,一路过关斩将,勇夺团体第一和五个单项中的四项第一。

通讯员 叶宁



领导开好头大家齐用劲,人为团队添光彩

各就位,预备,砰!随着一声发令枪响,首先开始的是领导干部组登山比赛,尽管此时下起了大雨,运动员们丝毫没有退缩,仍争先恐后地冒雨向山顶迈进。

我市公安局共有3名局领导应昶、钱忠、李建成报名参加领导干部组的比赛,也是所有代表队中参赛选手最多的。尽管平时工作繁忙,但他们平时还是要抽出时间锻炼,早起跑5公里去上班,周日到石城山苦练,参加20公里杭徽古道竞走等。好的开端是成功的一半,在这一组的比赛中,这三名领导获得第三、第四、第五名,他们的出色表现为比赛开了个好头。

民警王晓升参加男子甲组的比赛,9月初,他刚从厦门执行金砖国家工商论坛安保任务回永,虽然在厦门一直是值夜班,但他没有放松对自己的要求,利用休息时间锻炼。安保任务结束回永后,他就紧锣密鼓投入到赛前的提升集训中。在比赛中,他继我市民警张帅之后第二个登上山顶,获得男子甲组第二名的好成绩。在男子乙组的领奖现场,有一个瘦瘦的身

影,虽然他只得到了第五名,但他却是8名获奖选手中年龄最大的一位,他就是51岁的我市民警池联照。他登顶时,一脸轻松,还笑容满面地和大家打招呼,让人不得不佩服他的耐力和毅力。

妈妈,今天你要训练吗?能不能来学校接我?民警程珍说,这是近期她与儿子通电话中,儿子经常说的一句话。因为要参加集训,与儿子放学的时间撞车了,她只能请爷爷奶奶去接儿子。程珍不负众望获得了女子乙组的第一名。民警陈英敏赛前膝盖右侧副韧带受伤,针对膝盖不能太用力的情况,她在健身房加大了大腿力量的训练。她说,虽然腿伤导致走路有点瘸,跑步跑不快,但对登山没有太大的影响。在此次比赛中,陈英敏克服伤痛,获得了女子甲组的第一名。

另外两名参赛选手张帅、方敏,都是我公安马拉松跑团中的老将,老将出马一个顶俩,比赛线路全程近2000级石阶,他们用不到13分钟就成功登顶,分别获得了男子甲组和男子乙组的第一名,赢得十分轻松。

我们取得好成绩的背后,总有你们的支持与陪伴

在首届警察体育大会登山比赛中,我市公安局能取得如此佳绩并不是一蹴而就,除了领导高度重视外,还离不开个人的刻苦训练,更离不开运动员身后默默付出的后勤保障团队。市公安局党委委员、政治处主任李玲俐感慨地说:好成绩来之不易,赛前近两个月的训练很艰苦,局领导带头参加,还不时地鼓励参赛选手。整个备赛团队始终保持着昂扬的斗志,不论是刮风还是下雨,每天都坚持高强度的训练,以誓夺第一的劲头全力拼搏。

徐江淮是负责此次集训的总教官,登山最重要的是耐力、力量、协调性和灵活性的锻炼。为此,他针对腰、腹、腿、手臂等各个部位,精心制定了为期四周的训练计划,包括10公里跑、负重提踵、立卧撑、俯卧收曲等几十个项目,每天利用半天时间,按照训练计划表有计划地展开,并对个人进行针对性地训练和指导。

负责教育训练的政治处副主任朱梅雪也是每次集训必到的人员,她负责打卡签到,并根据每个人训练的实际情况,随时做好记录。她说:此次集训让我印象最深的是大家都很自律,每天严格按照计划完成训练内容。因为大家平时工作忙、压力大,缺乏系统的运动,通过此次登山比赛和训练,大家不仅锻炼了身体,增强了素质,还增进同事之间的友谊,提升了警队的凝聚力和战斗力。

方关亮是此次比赛负责警务保障的民警,为在赛前赛后做好选手们的保障工作,比赛当日早上6:50,他就带着医药箱、水、食品等赶往金华比赛现场。比赛结束后,当大家穿着被雨淋湿的衣服下山时,他又给每个人端上了一碗热腾腾的姜汤。

登高不惧山路陡,奋勇争先展风采。运动员们说起这次比赛的感想,说的最多的就是感谢,感谢领导的支持,感谢这支团结向上的团队,感谢奋力拼搏的自己,因为大家都是永康公安人。大家必将登山队全力拼搏、奋勇争先的团队精神带到日常工作中,继续努力拼搏,为平安永康贡献一份力量,展现永康公安铁军风采。



请你为永城疏堵献计策

城市拥堵治理事关民生,是百姓关注的热点。如何缓解交通压力,彻底整治交通拥堵和乱象呢?市道路交通排堵保畅常态化管理工作领导小组办公室请大家来献计献策。

为切实提高道路通行能力,从根本上改善城市交通拥堵状况,经研究,即日起至10月16日,面向社会征集交通管理建设性建议,并将好的建议纳入2018年实施的治堵建设项目。如:需要改造的易堵路口路段在哪里?有什么需要加装的道路交通安全设施?哪里的道路标志标线需要完善?哪一条断头路需要打通?哪里需要增设的交通信号灯或电子警察设备?如何建设立体停车场或生态停车场?如何系统规划社区交通微循环改造?只要是有关治堵的金点子,只要与城市规划、停车系统建设、道路路网建设、公共交通建设、智能交通系统建设、交通秩序管理、文明交通宣传等相关的内容,都可以来参加,为缓解城市交通拥堵献计献策。

据了解,活动结束后,市道路交通排堵保畅常态化管理工作领导小组办公室将市民的建议进行分析和梳理,将有建设性的建议加以完善并纳入2018年工作计划,落实到位,实现更加快捷的出行。

请广大市民积极参与,为建设更加通畅的城市交通献言献策。请在10月16日前拨打电话13484086108联系或发送邮件到邮箱278025880@qq.com。



关注永康公安微博、微信
每日获取平安资讯