

探秘沙坡头“逆火英雄”炼成记

本报记者 苏克龙 文/图

“没有火情，消防员为啥一大早背着氧气瓶狂奔？”

最近，中卫碧桂园小区的业主张先生心里藏了一件事：小区北侧消防大队，每天早上都有一群消防员背着氧气瓶跑步。

为啥一大早要背着氧气瓶跑步？没有火情的时候，消防员都在干啥？日前，记者来到中卫市沙坡头区消防救援大队迎水桥消防救援站，为大家揭秘消防员的日常。



百米冲刺



冲向火海



快速攀梯



爬越障碍

清晨6时，当很多人还在睡梦中时，迎水桥消防救援站已经响起了起床哨，消防员起床的第一项训练任务开始了——整理内务。

“消防救援队伍一直按照纪律部队的标准严格管理，严格要求，坚持24小时驻勤备战，保持正规的战备、训练、工作和生活秩序。”迎水桥消防救援站指导员李坤说，2019年年底，应急管理部发布了应急救援主力军和国家消防救援队伍《内务条令》和《队列条令》，严明的纪律是队伍战斗力的根本保证。

在消防员宿舍里，只见一排排蓝色的“豆腐块”放置在白色床单上，仿佛一件件艺术品。“折、压、磨、捏、修，才能精雕出一块棱角分明的‘豆腐块’。”李坤说，国家综合性消防救援队伍组建后，延续了部队的光荣传统和优良作风，叠“豆腐块”被子只是其中一项。

“一、二、三、四……”6时15分，消防救援站操场上，口号声响彻云霄，队员们以饱满的状态迎接清晨。

“上午进行体能训练，单杠卷身上、5000米长跑、100米负重跑、60米肩梯跑。下午进行科目训练，有百米障碍救助操、初战快速出水控火操、纵深灭火救人操、攀登15米金属拉梯操等。”早饭后，迎水桥消防救援站站长曹斌告诉记者，现在已进入冬训阶段，早晨以体能训练为主，下午以科目训练为主，每天17时检查消防车和消防器材。

“上午第一项训练科目是100米负重跑，大家都穿好防火衣，背好空气呼吸器到操场集合。”8时许，随着站长曹斌一声令下，队员们迅速冲向器材室，穿衣、戴帽、穿戴氧气瓶……按照紧急出动要求，整个过程一气呵成。

“100米负重跑是必练科目，背着空气呼吸器和2盘水带模拟实战救援的真实状态，考验消防员的体能。”曹斌说，他每天都会带领消防员进行100米负重跑训练，在训练中观察每个人的表现，及时进行调整，帮助他们保持最好的状态。

“梯子着火场救援中常用到，肩扛梯子跑，要在保持平衡的状态下用最快的速度冲刺，然后架梯冲上训练塔2楼窗口。”曹斌说，60米肩梯跑，就是要将训练场当作救援现场。就在曹斌向记者介绍的同时，一名消防员肩扛木梯快速奔跑，到达训练塔前时迅速将木梯展开，并迅速攀爬至训练塔2楼窗口。此时，另一名消防员要靠墙用力维持木梯平衡，给爬梯消防员充当“保护伞”。记者现场试了

试，双手提梯子都有些费劲，更别说扛着跑了。

单杠卷身上，是以身体绕杠为轴的一种技术动作，是克服自身重量，发展上肢和腹部肌肉力量，提高身体协调能力的重要途径。在迎水桥消防救援站，有名外号叫“超级强”的消防员，他在训练中表现突出，单杠卷身上的考核需要完成5个，而他轻轻松松做30多个。

“台上一分钟，台下十年功，我们每天体能训练加起来超过5小时。”曹斌说，这样的训练就是为了快一秒，再快一秒。

“昨天训练时，发现还存在一些问题，今天再按照训练要求加强一下。”14时30分许，消防站纵深灭火救人训练塔前，曹斌整合队伍后，向队员们提出要求。

“先练习纵深灭火救人操，我做示范，大家仔细看好。”说着，曹斌套上了救援防护装备，向队员们展示纵深灭火救人技术。随后，他又向队员们演示了防盜门切割、烟道救人技巧和要领，并嘱咐大家要做好防护措施。

示范完纵深灭火救人技术后，曹斌来到消防塔下的攀登15米金属拉梯训练现场，指导队员们如何快速立梯、抵梯、拉梯和爬梯。

“支撑脚要相互对称，防止梯子倾斜。梯子未架稳前不得升梯，梯子未锁死前不得爬梯，拉梯上端必须超过4楼窗台2个梯蹬。”训练现场，曹斌一遍遍嘱咐队员们注意训练要求。队员们按照要求一遍遍重复动作，直到娴熟为止。

消防员化身“大漠蓝焰”走进鸣沙村，为村民们讲解日常用火用电的注意事项和灭火器材的使用方法，记者来到沙坡头区消防救援大队迎水桥消防救援站时，迎水桥消防救援站指导员李坤正召集队友们利用饭后时间开展志愿服务。

扛着红蓝色相间的志愿服务队旗帜，穿着一身“火焰蓝”，迈着整齐划一的步伐……迎水桥消防救援站的消防员一出门，就吸引了人们的眼光。

据了解，迎水桥消防救援站成立于2023年4月20日。消防员除了灭火救援和训练外，还会定期到辖区开展志愿服务。自成立以来，迎水桥消防救援站每逢节日都会到辖区敬老院打扫卫生，为老人送去生活用品。同时，每周沿黄河岸边开展环境巡逻检查、清理垃圾和可燃物，消除火灾隐患等志愿服务活动……



快速救人



穿戴装备



翻越沙海



抛梯救援



无人机侦查



紧急出动