

平沙镇将举办趣味运动会 有意参加者快来报名

本报讯(记者康振华)为了丰富和活跃群众文化活动,增进党群、干群、企业之间交流互动,平沙镇党政办公室、平沙镇团委、平沙镇总工会将于12月8日联合举办趣味运动会,参加对象为平沙镇内机关、企事业单位员工约500人。报名截止时间为12月6日。

据了解,本次趣味运动会包括枕头大战、多向拔河、袋鼠运瓜、竞速毛毛虫、指压板障碍赛、多人多足、指压板多人跳绳

等项目。

枕头大战:在比赛的区域里分为A、B、C、D四个小区域,每个队伍一个区域,当人员都准备好了之后裁判宣布比赛开始,每个区域的队员都可以往其他三个区域扔枕头,当听到裁判吹响哨声的时候所有人停止比赛(具体停止时间以裁判哨声为准)。裁判清点每个区域的枕头数量,数量少的名次列前。

多向拔河:每队派出10名

队员参赛。比赛采用淘汰制,开始前需进行抽签分组。4个队为一组进行PK,胜利的队伍进入下一轮挑战。

袋鼠运瓜:每队8个人,分为2组,起点一组,折返点一组,队员穿上袋鼠服准备。当听到裁判发令后出发,用跳的方式运送2个西瓜球,队员到达折返点后与折返点的队员进行交换,交换后再返回起点,当所有人都完成后,裁判停止计时,用时少的名次列前。

竞速毛毛虫:每队12人,分2小组,起点一组,折返点一组。裁判发令后,第一小组6名队员双手抓住毛毛虫身上的把手迅速跑至折返线后换同队第二小组的队员用同样的方式返回起点,用时少的队伍获胜。

指压板障碍赛:每队8个人,当听到裁判发令后,第一名队员依次通过鞍马、跳绳、钻网、跨栏4个关卡,完成之后回来与第二名队员击掌,第二名队员方可出发,以同样的方式

完成4个关卡,直到最后一名队员与裁判击掌,计时停止,用时少的队伍名次列前。

多人多足:每队8人,在起点处用绑带将两两的脚绑住,当裁判吹哨发令后出发,一齐跑向终点,用时少的名次列前。

指压板多人跳绳:每队8名队员脱鞋站在指压板上,另2名队员负责挥动绳子。裁判发令后,完成20个跳绳数的停止计时,用时少的队伍名次列前。

华丰小学北水教学点开展冬季安全应急综合演练

增强自我保护意识 提升自救逃生能力

本报讯(记者康振华)日前,华丰小学北水教学点开展2019年冬季安全应急演练,以提高全校师生自我保护意识,学会在突发性事件中采取有效的自护、自救措施和逃生应急技巧。此次演练是在每月常规演练基础上开展的综合演练,内容包括台风来袭怎样保护自己、地震逃生演练、防踩踏演练、校车逃生演练、消防应急演练等。

演练首先由防台风安全演练开始。各班模拟强台风来袭前在家里、教室里检查电路、加固门窗、排除隐患,储备食物、饮用水、照明工具;台风来袭时躲在安全的地方,远离玻璃窗,不外出玩耍;台风眼经过时更要注意安全。

演练模拟发生地震时,怎

样进行安全躲避、保护身体重要部位,在纵波震动过后立即快速撤离建筑物,到开阔、安全的地方集中。

防踩踏演练时,该校校长亲自动作示范,教育学生在发生踩踏事故时应该如何保护自己。

模拟校车发生意外时怎样逃生演练。跟车员给学生讲解校车发生意外时应怎样利用安全锤击碎车窗逃生、怎样从最近的出口逃生;迅速逃出车辆、撤离现场。

消防安全演练时,学生听到预警信号后,在老师带领下,有组织、安全有序地从各出口疏散到指定集中点,撤离火场时做到单手用小毛巾捂嘴鼻,另一只手扶着墙壁或楼梯扶手弯腰躲着烟雾行走。



消防员现场讲解灭火器的使用方法,孩子们还参观了消防车。
本报记者 张洲 摄

相关新闻

“火”速行动 防患未然

平沙大地幼儿园开展消防教育系列活动

本报讯(记者康振华)日前,平沙大地幼儿园组织开展了“火”速行动,防患于未“燃”——消防进校园,安全你我他”消防教育系列活动。

为了提高幼儿的自我保护能力,加强自我保护意识,让幼儿掌握消防安全知识,在遇到火情的时候能够正确地保护自己,掌握快捷、有效的逃生方法,老师们通过图片视频展示、师幼互动等方式,让幼儿了解逃生的方法以及相关的消防安全知识。

11月21日,该园还举行了消防安全演练。当天9时30分,消防警报声响起,正在进行各种活动的孩子们马上反应:“着火了,着火了,快逃”。消防安全应急小组迅速到岗,按预设的路线,冷静、迅速、有序地带领幼儿从班里“逃离”出来,用打湿的毛巾捂住口鼻,手扶住栏杆或墙壁,在老师们的带领下弯腰迅速地沿着安全疏散通道紧急疏散到一楼操场。孩子们安全撤离到远离建筑物的操场后,各班老师迅速清点班级人员,并向园长汇报疏散情况。消防员现场讲解了灭火器的使用方法,孩子们还参观了消防车。

平沙工友驿站12月将举办多个公益培训班 每位职工限报一门课程

本报讯(记者康振华)记者从平沙工友驿站获悉,为了丰富职工业余生活,12月份,该站将举办瑜伽、硬笔书法、太极、职场妆容等多个公益培训班,具体培训时间安排如下,有意参加的企事业单位职工,请速去报名,先到先得。每位职工限报一门课程。

瑜伽兴趣班(6期)课程时间:12月9日、11日、16日、18日、23日、25日每周一、三19时30分-21时;上课地点:平沙工友驿站活动室。共招收20名学员。参加本次课程的职工,需自带瑜伽垫、瑜伽砖、伸展带或约90厘米长的毛巾。

硬笔隶书兴趣班课程时间:12月3日、6日、10日、13日、17日、20日、24日、27日;1月3日、7日每周二、五19时30分-21时(共10节),招收20名学员。参加本次课程的

职工,需缴纳25元购买教材。

太极兴趣班课程时间:12月2日、4日、9日、11日、16日、18日、23日、25日,每周一、三19时30分-20时30分(共8节),共招收15名学员。

生活与职场妆容培训班课程时间:12月8日、15日14时30分-16时30分两节连上(共4节),招收30名学员。

报名方式:关注微信号“瑞康盛社工中心”,根据自己的兴趣爱好,分别在对话框输入“瑜伽”“硬笔”“太极”“妆容”点击“瑜伽”进入报名页面,根据要求准确填写信息资料。

主办方提醒,为确保公益资源不被浪费,所有参与者需提前缴纳押金50元,并以考勤制度进行管理:迟到累计20分钟扣10元,考勤率不达60%扣20元,课程结束将按出勤情况退回相应押金。请珍惜公益课程资源,按时上课。

平沙镇举办社区消防疏散演习 提高突发事件应变能力



平沙镇社区卫生服务中心工作人员手把手教导居民学习心肺复苏术。
本报记者 张洲 通讯员 林嘉琪 摄

本报讯(记者康振华 通讯员林嘉琪)日前,由平沙镇消防委主办的“社区消防疏散演习”在大虎社区举行,以全面提高居民消防安全意识,掌握疏散正确方法,提升抗击突发事件的应变能力。约100余人参加。

此次演习内容包括社区居民疏散撤离、学习心肺复苏术、消防器材使用与逃生自救技

巧、有奖问答及设摊咨询。其中,心肺复苏和消防器材使用由镇社区卫生服务中心、森林扑火队的专业人员分别向居民讲解,旨在提高居民面对突发情况时的处置能力。

通过此次消防疏散演习,广大居民均认识到自身的自救技能薄弱,仍须继续学习相关自救技能。

新闻链接

逃生自救小常识

1. 自救逃生时要熟悉周围环境,要迅速撤离火场。
2. 紧急疏散时要听从指挥,保证有序地尽快撤离。
3. 当发生意外时,要大声呼喊他人,不要拖延时间,以便及时得救。
4. 要学会自我保护,尽

- 量保持低姿态匍匐前进,用湿毛巾捂住口鼻。
5. 逃生时要直奔通道,不要进入电梯,防止被关在电梯内。
6. 当身上的衣物着火时,不要惊慌乱跑,就地打滚,将火苗压灭。