

奋力奔跑 不负春光

长春净月潭四季欢乐跑春季赛积极筹备中



赛事起点处 城市晚报全媒体记者 吕闯 摄



此次春季赛的奖牌 净月潭供图



集齐四季奖牌合体,代表“四季皆赠予你” 净月潭供图

奋力奔跑,在长春净月潭感受春天的味道。净月潭四季欢乐跑春季赛将于4月13日在净月潭国家级风景名胜区举行,目前报名工作正在进行中,赛事工作也正在积极筹备……

现场进行距离精准测量 方便参赛人员查看配速

昨日下午,净月潭四季欢乐跑春季赛准备工作正在有条不紊进行。现场相关工作人员正在对比赛的精准距离进行测量,在确定赛事起点位置后,工作人员在该位置进行喷漆,地面上黄色的“起点”字样十分醒目。紧接着按照测量距离,工作人员分别在1公里、2公里、3公里等距离喷涂相关标记。

本次赛事总监、吉林体育学院田径教研室主任袁林介绍,对相关距离进行精准测量,并在地面上喷涂记录各公里点,是为了方便参赛人员根据各公里点查看自己的配速,无论是快了还是慢了,都可以进行调整,对自己的速度、体能做到心中有数。

“同时我们将5公里、7.5公里、12.5公里的位置精准测出来,好设置水站、补给站。除了测量工作,赛事的奖牌,参赛者的背心、补给,相关物料等各项准备工作,都在有条不紊地

落实。”袁林说。

此次欢乐跑春季赛按规定时间完赛的选手,还将获得精美的完赛奖牌。“奖牌设计成扇形在国内比赛中并不多见,而且奖牌还设计成了春、夏、秋、冬四枚奖牌,参加完四季活动后将集齐圆形奖牌,极具收藏和纪念意义。”奖牌设计者、长春职业技术学院李冬影老师表示,净月潭四季欢乐跑奖牌设计也成为赛事的一大亮点。

据了解,四季欢乐跑是净月潭国家风景名胜区重点打造的精品赛事,是“景区文旅+体育赛事+科技融合”的一种新尝试,为广大市民提供一场高品质的体育赛事。在不同季节里市民可以在净月潭亲近自然,体验户外运动带来的快乐。

跑步过程中如出现不适 可向医疗跑者进行求助

为保证参赛人员的安全,此次净月潭四季欢乐跑春季赛,也组织了医疗跑者全程守护。吉林大学中日联谊医院骨关节运动医学科副主任医师王飞说,此次比赛他们组织多名医疗跑者,每个配速上都有1到3名的医疗跑者,医疗跑者会一直跟随大家在路上跑,参赛者如果出现身体方面的问题,医疗跑者会迅速进行处理,现场处理不了的,则快速转到医院处理。

“赛事中的医疗跑者,有专用的红色医用马甲,比较醒目,所以参赛者有医疗帮助的,可立即向医疗跑者进行求助。医疗跑者都会配备参赛

包、急救包,能第一时间对小碰小伤等进行现场急救处理。”吉林大学中日联谊医院神经外科护士王伟说。

王飞医师也提醒广大参赛者,在春季跑步过程中要注意安全,做到健康奔跑。“一是要注意保暖,春捂秋冻,穿好保暖的装备,避免出现感冒情况。二是跑步过程中要控制好自己的心率,跑步的节奏,跑步之前,做好热身,最好在30分钟以上,达到微微出汗,提升运动能力,做好肌肉保护,才不容易受伤。王飞说。

赛事增加了400个报名名额

据了解,此次净月潭四季欢乐跑春季赛得到大家广泛关注,目前报名参赛人员已近满额2000人,为让更多人参与到赛事中,快乐奔跑,健康奔跑,赛事又增加了400个名额,想要报名者从速。

赛程详情:四季欢乐跑春季赛比赛项目分为17.5公里环潭跑和3.5公里欢乐跑。报名时间至3月28日9时,额满为止,不接受团体报名。环潭跑项目男、女前30名可分别获得100元到3000元奖金。

环潭跑项目年龄限16周岁以上(2007年4月13日前出生),60周岁以下(1964年4月13日后出生)。欢乐跑项目年龄不限,13周岁以下未成年人报名参加欢乐跑项目,必须有1名以上成年人(含1名,老师或家长)陪同参赛。跑步爱好者可关注净月潭官方公众号进行报名,开启春日快乐!

城市晚报全媒体记者 吕闯



工作人员现场进行测量 城市晚报全媒体记者 吕闯 摄

太危险! 边开车边看直播 幸好高速民警及时发现

现如今,有些人的手机是一刻都不离手。可要是边开车边看手机直播,真就“事大了”。

3月25日,省公安厅高速公路公安局吉林分局巡逻四大队民警就处罚教育了一位边开车边看直播的货车司机。

当日,民警在吉林西收费站口执勤检查时,发现一辆红色半挂车仪表盘上架着两个手机,立刻引起了民警的注意。此时,卡在支架上的手机一部正在导航,另一部正在播放某短视频平台直播,民警当即进行询问,并对司机提出了严肃批评。司机表示,由于长时间开车容

易犯困,所以就打开手机直播陪一下自己,这样边看边开车,目的是缓解疲劳。

听了司机的想法,民警讲解了分心驾驶的严重后果,并依法对其驾车时有妨碍安全驾驶的行为的违法行为进行处罚。

吉林高速民警提示:

驾车时有妨碍安全的行为、分心驾驶,驾驶人的注意力、车速控制、车距把握、行驶方向、视线等都会受到影响,很容易忽略、误解路面信号,出现操作失误,交通安全隐患极大。驾车时一定要保持专注,拒绝分心驾驶,安全文明出行。

城市晚报全媒体记者 王跃

民警暖心帮助外地小伙 自掏腰包为其买票回家

在持续深化“警地融合”推进“警民融合”工作中,长春市公安局朝阳区分局桂林路派出所时刻以群众的切身利益为先,及时解决群众的急难愁盼,近日,暖心帮助一外地男子解决了回家难题,在实际工作中践行了以亲民、爱民、为民为核心的“扁担精神”,营造了“警民一家亲”的温馨氛围。

“你坐这干嘛呢?咋不回家呐?”近日,桂林路派出所民警张喆、侯儒霖、吕新宇在同光路与同志街交汇处,发现一位身穿黑色外套的小伙在路边坐了半个多小时,神情茫然,疑似迷路,立即上前询问。

在沟通中,民警得知该男子是从外地来长春打工的,可是如今工作没找到,

钱也花光了,人生地不熟的不知道该向谁求助,也不知道该去哪。了解情况后,民警立即将该男子带到附近的社区警务室,为其提供了热水和午饭。

在得知该男子想要通过救助站回家时,民警主动帮忙沟通,却被告知其不符合救助条件。为了尽快帮助该男子解决实际难题,民警主动将该男子送到火车站,自掏腰包为他购买了回家的火车票,还与该男子的家人取得联系,告知其详细情况。

“我只身一人来到长春,无亲无故还没钱,如果没有你们帮我,我真是不知道该怎么办了!”感受到民警的热心帮助,该男子一边流泪一边感谢。

城市晚报全媒体记者 吕闯

吉林市龙潭消防救援大队深入辖区街道 开展楼道间内杂物消防监督检查

3月18日,吉林市龙潭消防救援大队深入辖区街道开展电动车、楼道间内杂物消防监督检查。检查期间,龙潭消防救援大队监督员重点检查了物业消防安全制度是否落实,消防设施器材是否配备齐全并保持完好有效,疏散通道、用火、用电管理是否符合要求,电气线路敷设是

否规范,消防安全应急预案是否完善,日常防火巡查工作是否开展等情况进行详细检查。下一步,龙潭消防救援大队将持续结合上级领导工作部署进行消防监督检查,紧盯重点区域、重点场所,不断加强社会面火灾防控及消防安全宣传工作,筑牢辖区消防安全“防火墙”。

辽源市高新消防救援大队 联合多部门开展消防产品检查

为进一步强化消防产品质量监管,严厉打击假冒伪劣消防产品,净化和规范消防产品市场,规范消防产品市场秩序,严厉打击消防产品以假充真、以次充好等违法行为,近日,辽源市高新消防救援大队联合商务局、社会事务局等多部门深入辖区开展消防产品专项检查,让假冒伪劣消防产品“无处藏身”。

检查过程中,大队监督员严格按照《消防产品监督管理规定》和《消防产品现场检查判定规则》等法律法规和技术标准,对各单位的灭火器、消防水枪水带、应急灯

具、消火栓栓头、消火栓软管卷盘、过滤式自救呼吸器等消防产品进行了严格检查,并现场使用手机扫码详细了解了消防产品标识、性能参数等方面是否符合标准,随后,大队监督员又查看了相关质量认证证书、检验报告、出厂合格证明等文件。针对检查中发现的不合格消防产品,大队监督员当场提出了整改意见,要求各单位消防安全负责人要高度重视消防产品质量,从正规渠道购买消防产品,定期检查消防产品是否完好有效,发现有不能使用的,要及时更换。

城市晚报全媒体记者 吕闯