

清早5点半,随着起床号响起,南京市消防救援支队特勤大队二站33名新训消防员迅速集合到位,周一清早的训练科目是队列,所有人必须穿夏常服配皮鞋,伴随着太阳升起,先列队站一个小时。

这只是一天训练的“开胃菜”。三伏天在室外,哪怕只是简单地走几步,都会出一身汗。7月29日,现代快报记者前往特勤大队二站,和这些新训消防员一起,在烈日炙烤下训练。

现代快报/现代+记者 王瑞/文 施向辉/摄



原地攀爬训练



扫码看视频

负重50斤百米跑 记者PK新训消防员

40°C

科目一:原地攀爬

清早一个小时的训练结束后,所有新训消防员要先回宿舍整理内务、打扫卫生,7点15分统一吃早饭,8点开始一天的第二轮训练。

如果说清早训练还有一丝“微风”,那么8点钟的太阳已经耀眼得令人望而生畏。地表温度超40°C,即便身穿短衣短裤,也站不了多久,而新训消防员们此时的第一个训练科目,是要身穿消防战斗服,通过攀爬6米拉梯,从训练塔一楼爬上约5米高的二楼窗内。

消防战斗服主要用于火场灭火救援,又称防护服,可以防火阻燃,加上头盔,重量接近20斤。记者刚穿上,就已经处于暴汗的状态。这种情况下还要攀爬梯子,热度可想而知。

采访中记者了解到,原地攀爬在所有训练中算是最简单的一个科目,合格时间为12秒。眼看着消防员们一个接一个快速轮流攀爬,记者也跃跃欲试。在经过新训带训骨干简单的讲解后,记者进行了第一次尝试,由于技能掌握不熟悉,攀爬耗时50秒。到第三次尝试时,战斗服里的衣服已经全部湿透了。而现场消防员,每个人只需要三四秒就能完成。

“这个项目练了多久练熟的?”面对记者的询问,新训消防员李章辉说,他用了两三天时间。

李章辉今年19岁,南京本地人,父亲和舅舅以前都是消防员,从小耳濡目染,他早早就立志成为一名消防员。高中毕业后,2023年9月,他报名并成功被录取为一名新训消防员。他告诉记者,成为消防员之前,他以为录取后经过简单的训练,就能像父亲和舅舅一样上阵灭火救援,可来了之后才发现,必须24小时在岗在位,执行所有训练科目,洗衣叠被做勤务,无论是寒冬还是酷暑,每天都要训练。每个训练科目,都有规定的合格时长,必须达标才行。“刚来的时候也挺不适应



新训消防员进行百米训练跑,现代快报记者(中)负重50斤也参与了训练

的,觉得训练很苦。”不过他告诉记者,眼下自己已经训练了10个月,再有两个月就可以下队了,相比这期间所受的苦,如何能让自己锻炼得更加优秀,对他来说更为重要,“我希望能让自己越来越强大,最终成为一名优秀的消防员。”

科目二:负重百米跑

经过简单的“热身”,第二个训练项目是消防员身穿灭火防护服,肩背空气呼吸器,手拎两盘水带,进行百米训练跑,合格时间为22秒。全套战斗服重量接近20斤,空气呼吸器也接近20斤,再加上两盘水带20多斤,“全副武装”下来,全身负重已经在60斤左右了。

记者穿戴好全套装备,热得有些呼吸困难,手抱一盘水带,负重50斤左右已经不堪重负了。随着一声令下,只见一同奔跑的两名消防员,瞬间就“飞”了出去,记者却只能跟在后面,连奔跑都困难,更不要说追赶了,短短50米已经累得大口喘着粗气,汗水止不住地往下滴。

“这就是常规的负重跑步,没太多技巧,主要是训练体能。”23岁的杨世清对记者说。

杨世清和李章辉是同一批招录的新消防员,云南人。入队前,他在老家做幼师,会弹钢琴,还教小朋友跳舞。因为对消防员职业的向往,他选择投身消防事业,孤身来到南京。成为“国家队”一员之前,他曾在政府专职队干过一段时间。

“这么热的天还训练,苦吗?”面

对记者的提问,杨世清笑着说:“工作哪有不苦的,但是消防员在我眼中一直是很神圣的职业,我觉得这点儿苦不算什么。”

他告诉记者,刚入队前三个月,所有的新训消防员都在江苏省消防救援总队训练与保障支队进行统一培训,主要是行为习惯和基础体能训练,“那时候光叠内务我就练习了好长时间,三个月后到了特勤二站训练,最难的科目是爬绳,手脚并用很需要技巧,眼睛看会了,实操起来挺难的。”即便如此,他在队长的示范下,不断利用休息时间摸索,自己找感觉,慢慢就掌握了技巧。“相比专职队,现在要求更高,训练更苦,但我觉得没什么,我想把这份工作做好,争取一直干到底。”

每天分四个时段训练

记者了解到,高温炎热,为了防止中暑,新训消防员一天的训练时长分为四个时段:5:30—6:30、8:00—10:30、15:00—17:30、19:00—21:00。同时,除了午休和吃饭时间,还要做好队内的日常勤务工作,包括整理内务、打扫卫生、保养器材装备等等。

10点半,上午的训练终于结束了,这期间训练项目还包括爬绳、长跑等。此时,记者的衣服已经湿了干、干了湿,累得瘫坐在地上。而对于新训消防员来说,每天不停接受汗水的洗礼,早就习以为常。短暂的休息后,他们又继续开展日常勤务工作了。

本轮高温可能持续到8月中旬

注意! 8月3日至8日为江苏最强高温时段

中午炎热,早晚也不凉快 “蒸笼模式”每日打卡

在副热带高压的控制下,高温是主旋律。中午炎热,早晚也不凉快,成为江苏最近的常态。以徐州、扬州、南京为例,今明后三天早晚温差都在6~8°C之间。

7月30日,南京站最高气温达到了38°C。午后,受局地对流影响,南京北部出现了短时强降水,六合地区龙池街道14时至15时的小时降水量达到了43.3毫米。全省大部分地区的最高气温在36~37°C,最高的扬州江都38.7°C。

最新气象观测资料显示,今后几天,我国北有大陆高压,南有副热带高压,高温发展不断加强。7月30日15时38分,江苏省气象台继续发布高温橙色预警:预计7月

31日南京、镇江、常州、无锡、苏州、泰州、扬州、南通和盐城大部分地区的日最高气温可达37°C以上,徐州、淮安、连云港、宿迁的日最高气温可达35~36°C。南京、苏州、无锡等多地气象台也继续发布高温橙色预警信号。

7月31日最高温度:淮北地区35°C左右,其他地区37~38°C;最低温度:全省28°C左右。8月1日最高温度:淮北地区34°C左右,东南部地区37~38°C;其他地区35~36°C;最低温度:淮北地区27~28°C,其他地区29°C左右。8月2日最高温度:淮北地区34°C左右,其他地区37~38°C;最低温度:淮北北部地区26~27°C,其他地区29°C左右。

高温天也要警惕强对流。7月31日全省大部分地区晴到少云,午后西北部和江淮之间东部部分地区多

云转阴有阵雨或雷雨。8月1日江淮之间北部和淮北地区多云到阴有阵雨或雷雨,局部雨量较大,其他地区晴到多云,午后局地有雷阵雨。8月2日沿淮和淮北地区多云到阴有阵雨或雷雨,其他地区晴到多云。

高温“持久战” 可能持续到8月中旬

江苏气象显示,7月28日开始,江苏出现今年入夏以来第四轮大范围高温天气(前三轮分别为:6月9日至15日沿淮和淮北地区、7月3日至9日淮河以南地区、7月16日至25日全省大部分地区)。截至7月29日,各地高温日数6天(赣榆)~19天(溧阳、沛县),极端最高气温40.1°C(江阴市,7月22日)。

这轮高温威力有多大? 预计今后十天全省以晴热高温天气为主,

第四轮高温将呈现持续时间长、影响范围广、高温强度大、局地具有极端性等特点。最强高温时段在8月3日至8日,其间最高气温:淮北地区37~38°C,江淮之间38~39°C、局部40°C左右,苏南地区39~41°C。预计本轮高温过程可能持续到8月中旬,苏南局部地区会持续到8月中旬后期。

强对流也会出没。预计7月31日夜间至8月2日,沿淮和淮北地区有雷阵雨天气,局地伴有短时强降水(20~50毫米/小时)和7~9级雷暴大风。

短期来看,江苏将有大面积的高温天气。尤其是7月31日、8月3日和4日,全省的最高气温都将超过35°C。其中8月4日,南京、无锡、常州、苏州、南通、淮安、扬州等7个城市的最高气温都将达到39°C左右。

近日,江苏进入了“早晚都热、出门就是桑拿天”的循环中,高温天气愈演愈烈。江苏气象显示,今后十天,全省将持续晴热高温天气,最强高温时段在8月3日至8日。其中,苏南地区最高气温或达41°C。午后可能伴有分散性雷阵雨。现代快报记者了解到,本轮高温过程可能持续到8月中旬,苏南局部地区会持续到8月中旬后期,提醒大家注意防暑降温。

现代快报/现代+记者 卢河燕

南京三日天气

今天 晴转多云,午后有分散性阵雨或雷雨,偏南风4到5级,28~38°C左右
明天 多云,午后有分散性阵雨或雷雨,西南风4到5级阵风6级,29~37°C
后天 多云,偏南风4级左右,29~38°C