

长跑拉练增强体能,根据状态及时调整……

健康奔跑应量力而行



□ 全媒体记者 程呈
通讯员 张冰

近年来,我市长跑运动发展进入快车道,各类赛事吸引了众多参与者的关注。连日来,记者采访了多名马拉松运动爱好者和越野赛参赛者,向大家揭开长跑这项极限运动的“神秘面纱”。

我市马拉松爱好者众多

近年来,长距离户外跑步席卷全国,吸引了越来越多普通人加入跑者行列。“国际田联官方认定,马拉松长跑有着严格的标准,全程距离42.195公里。”5月24日,安庆市马拉松运动协会主席朱延延介绍说,马拉松比赛的衍生有半程、10公里、5公里和3公里。

目前,我市马拉松运动爱好者达上千人,40岁至55岁是主力军,其中能跑全马的约为200—300人。近年来,全国各类马拉松比赛层出不穷,作为长跑极限运动的一个特殊分支,越野跑也成了跑圈“新宠”,一些跑者为了追求惊险刺激,开始挑战自己,转战越野跑。

安庆马拉松爱好者吴奇志表示,“马拉松比赛多是指城市马拉松,是在城市,在平地上跑。越野赛多半在山脉起伏的地方举行,有上坡和下坡,两者的跑法技巧和难度大不同。”

“我曾参加过越野赛,但我并

不提倡极限运动。”马拉松爱好者胡柳彬如是说。胡柳彬接触马拉松已有7年,马拉松比赛经验丰富。这些年来,他曾参加过3次越野赛,其中两次在安庆举办,一次是在潜山市龙潭乡,另一次是在潜山市的天柱山。

长跑运动需量力而行

“潜山市龙潭乡的那次越野赛全程共36公里,选手们足足翻了两座大山。”胡柳彬向记者展示了那次比赛的路线图。根据地图显示,比赛中一大半的路程都在上山和下山。“大部分都是原始路,有一小段台阶长满了青苔,挺危险的。”

“很多树上的蚂蟥掉在身上,36公里的路程,我共跑了7个小时才完赛。”胡柳彬说,“而平常情况下,3个小时就可以跑完。虽然路上会设置补给点和医疗点,提供简单的急救和补给,但山上环境陌生,如有意外,救援存在较大困难。”

年过半百的马拉松爱好者李渊,曾和胡柳彬一同参加过潜山市龙潭乡36公里越野赛。“比赛中途,突然下起了暴雨,雷电交加,山上的道路全变成了泥巴路,很滑,非常危险,很多选手不得不提前结束比赛。”李渊说。

在采访中记者了解到,越野赛的比赛场地多为山路,危险系数较高,容易遇到难以预估的突发状况。“其实马拉松和越野赛一样,不仅受场地、环境、气候影响,还受身体状况等影响,风险是不可控的。”李渊说。

“我们每周都会进行一次长跑拉练,增强体能,保持健康的生活习惯。”李渊告诉记者,“参加马拉松不是过分追求长度,而是要树立安全

意识,马拉松的终点应该是健康”。

“马拉松等长跑运动是一种人生挑战,娱乐与征服并存,吸引着更多运动爱好者参与。伴随着马拉松运动同时而来的,是极大的运动风险。选择参与马拉松活动,一定要根据自己的能力,理性参加,量力而行。”朱延延在采访中提醒道。

低温条件下需警惕失温

虽然马拉松运动的大众参与度逐年提高,但不可忽视的是,马拉松运动本身是一项风险型极限运动,并非人人都适合跑,若超出普通人的生理极限,可能出现猝死等一定程度的安全风险。

“通俗的说,失温就是冻伤。”5月25日,安庆市立医院急诊科副主任医师唐伟伟解释说,“冬天手指裸露在空气中,很容易被低温冻得发紫,这就是最常见的轻度失温。”

“我院急诊科每年都会接诊少量失温病人,其中一部分是上年纪的孤寡老人,冬天行动不便,在家发生意外摔倒后,无法起身。再加上气温较低,长时间躺在地上不动,就容易出现失温症状。还有一部分是冬泳人群,一旦冬泳时间过长,也会导致身体失温。”

唐伟伟告诉记者,失温一般有明显的诱因,如:环境、温度、湿度等,预防失温主要也要从这几方面考虑,避免长时间暴露于低温环境中,及时做好相应的防寒措施。“患者若出现轻度的失温症状,要立即脱离低温环境,做好保暖措施,切勿急躁升温,而是逐步复温,可进行温水浴。一旦症状严重,出现恒温肌溶解症症状,应立即呼叫救援,前往医院及时治疗。”

今起雨水告一段落

最高气温或达30℃左右

本报讯(全媒体记者 刘惠子)受到暖湿气流影响,昨天一早雨水在我市如期而至。到昨天下午3时左右,安庆市气象台发布暴雨黄色预警信号,6小时内全市部分地区降雨量达到50毫米以上。来势汹汹去也匆匆,是夏季雷雨天气的特点,今天起雨止转多云,气温逐渐升高,晴热的天气就要来了。

气象专家特别提醒,5月以来,江南等地降雨偏多,部分地区雨日达到20天上下,降雨量较常年同期偏多1~2倍。截至昨天下午3时,岳西县冶溪镇雨量站降雨达到73.8毫米。目前,我国多地已陆续进入汛期,灾害性天气频发,局地短时强降雨、雷暴大风、冰雹等强对流天气致灾风险加大,要密切关注当地气象部门发布的短时临近预报预警服务信息,提高防御能力。

今天起,宜城的雨水正式告一段落,27日至6月1日我市将以多云天气为主,最高气温或达30℃左右。

早说天气



近日安庆天气情况:
5月27日阴转多云,
19—27℃。5月28日多云,
19—29℃。

就业创业政策系列问答(之十二)

53.企业组织新录用人员培训有什么补贴政策?

答:(1)组织新录用人员培训的企业范围。我省行政区域内具有独立法人资格的企业及其依法设立的二级法人单位,以及省外注册公司在我省成立的子公司。

(2)新录用人员培训对象及培训课时。企业正式职工和劳务派遣人员均可,培训时间不少于60个课时。①企业正式职工,须与企业签订12个月及以上劳动合同,且在录用后12个月以内参加培训。②劳务派遣人员,须在约定的派遣期限内参加培训。由用工企业和派遣机构协商一致后开展,以其中一个主体申报。

(3)补贴标准。对企业开展的新录用人员岗前技能培训,根

据培训合格人数,按不低于人均800元标准(由各市具体确定)给予企业培训补贴。

54.企业组织职工开展岗位技能提升培训有什么补贴政策?

答:企业组织职工开展技能培训,并提高技能等级的,分别给予企业和职工培训补贴。

(1)补贴标准。分四个等级:分别按中级工1500元、高级工2000元、技师3500元、高级技师5000元标准给予企业技能提升培训补贴。依法参加失业保险,累计缴纳失业保险费36个月(含36个月)以上的企业,其职工取得初、中、高级职业资格证书或职业技能等级证书的,可按初级1000元、中级1500元、高级2000元标准,全额申领失业保险技能

提升补贴。

(2)培训对象。一是与企业签订12个月以上劳动合同的员工。二是符合职业技能鉴定(职业技能等级认定)条件的劳务派遣人员,由用工企业申请开展岗位技能提升培训。

55.援企稳岗以工代训政策具体内容是什么?

答:援企稳岗以工代训,指企业用自由场所、生产设备,让职工边工作边生产进行生产技能培训并给予培训补贴,是阶段性培训政策。

(1)三类补贴对象。

①新吸纳就业困难人员、零就业家庭成员、离校两年内高校毕业生、登记失业人员等“四类人员”就业,并开

展以工代训的中小微企业。

②受疫情影响较大的外贸、住宿餐饮、文化旅游、交通运输、批发零售等行业等“五大行业”中,新吸纳就业并开展以工代训的各类企业。

③受疫情影响出现生产经营暂时困难导致连续停工停产达到15天,但继续为职工发放工资(或生活费)的中小微企业。

(2)两个时间阶段。中小微企业在2020年1月1日至2021年12月31日新吸纳就业并开展以工代训;中小微企业受疫情影响出现生产经营暂时困难导致连续停工停产达到15天。

安庆市人力资源市场每周三、周六举办现场招聘会欢迎前来招聘求职、政策咨询。
地址:安庆市棋盘山路348号市科技广场对面人社局二楼



更多就业政策和岗位信息
请关注安庆就业微信公众号
或登录安庆公共招聘网
(www.aqqgzp.com)