

那曲市

## 开展公益林专业管护员森林草原防灭火培训



本报那曲电(江波 记者 王杰学)近日,那曲市2024年度公益林专业管护员森林草原防灭火培训圆满结束,为切实做好森林草原防灭火工作,进一步加强全市公益林专业管护员队伍建设,提升森林草原防灭火能力奠定了坚实基础。

据悉,那曲市林业和草原局依托那曲市森林消防大队专业优势开展此次培训。那曲市森林消防大队精心挑选综合素质过硬、实战经验丰富的骨干担任教员,采取理论教学和实践操作两种形式,围绕理论授课、装备操作使用及维护保养、灭火行动与紧急避险等内容展开培训。教员根据管护员的实际情况,采取理论讲解、现场演示、组织演练等多样化教学方法展开授课,确保培训效果。

“此次培训让我对森林资源的重要性有了更深刻的认识。作为市公益林管护员,我们是森林草原的守护者,保护森林资源就是保护我们的家园。”学员朗加扎巴说。

那曲市林业和草原局相关负责人表示,下一步,将联合市森林消防大队常态化抓好专业管护员队伍培训,全面提升半专业扑火队业务能力,齐心协力保护好藏北草原绿色生态资源。

图①:水枪技能考核火场心理行为实战训练。  
图②:水枪技能考核。  
图③:火场心理行为实战训练。

江波 本报记者 王杰学 摄

西藏军区某部

## 开展进军营开放日活动



为进一步提升青少年国防意识,激发崇军尚武热情,近日,西藏军区某部开展进军营开放日活动,迎接日喀则市亚东县帕里镇委员会青少年的到来,进一步树立其国防安全意识。

图①:官兵为孩子们讲解如何使用军备。  
图②:孩子们在宿舍参观官兵的内务。

旦增曲英 本报记者 彭琦 摄

## 昌都市森林消防支队圆满完成体能专项培训 把握关键“三招”训练提档加速



本报昌都电(崔国舜 记者 贡秋曲措)日前,昌都市森林消防支队圆满完成为期一个月的体能专项培训,培训全程把握关键“三招”,培养了一批懂原理、愿训练、能组训的骨干力量,助力队伍转型强能稳中有进。

昌都市森林消防支队邀请专业教练团队,围绕运动解剖学、运动生理学和能量供应系统三个模块进行授课,通过撰写训练日记、整理笔记、阅读专业书籍来巩固知识。在教官的带领下,依照考核时间、个人水平、基础素质以及根据训练强度与训练量的分布曲线图制定训练计划,最终由学员独立定制课程进行实训,检验计划合理性。

培训以灵活性操和稳定性操进行训前热身;根据力量训练“金字塔”,按照肌耐力、最大肌力、爆发力顺序强化力量;根据能量供应系统“金字塔”,按有氧耐力、混氧系统、无氧耐力的顺序提高心肺功能;通

过泡沫轴按压、拉伸进行放松,多措并举夯实学员“力量、耐力、速度、灵敏、柔韧”五项体能基本素质,激活运动神经,强化关节功能,避免强度超标、疲劳、肌肉黏连影响。

参训人员结合前期所学,围绕基础身体素质、能量与做功、动作技巧三方面,将大纲按考核科目要求分析拆解,对动作技巧、单次动作效率与能量供应系统进行专项训练,经考核测试,各体能项目在速度、力量和耐力方面均有明显提高,实现将科学训练成效转化到运动表现力上。

昌都市森林消防支队相关负责人表示,将以此次培训为契机,继续巩固深化培训成果,让培训成果在队伍内部扎根,在提升队伍战斗力标准上开新局。

图①②:昌都市森林消防支队队员在进行加强训练。

崔国舜 本报记者 贡秋曲措 摄