

让这个暑假过得不一样

千余项活动等孩子们来参加

晚报讯 大手牵小手,为乡村孩子送上艺术“大餐”;走进自然,探索自然界的奇妙世界;带领留守、流动儿童,感知南通发展变化……“双减”后的暑假,告别“题山题海”,不妨和小伙伴们一起参观博物馆、参加夏令营、学做家务劳动,体验别样的假期生活。

记者昨天从市文明办了解到,市文明办、市教育局、市文广新局、团市委、市妇联、市关工委、市科协等部门及全市各地、各学校安排了一系列形式多样、内容丰富的活动,让孩子们度过一个愉快又充实的假期。

记者卢兆欣 实习生王宣程

户外运动、娱乐、亲子合而为一

市体科所专家 为青少年设计一套台阶跳

晚报讯 如何给青少年漫长的暑假增加点运动的色彩?上周,市体育科研所副研究员卞保应设计了适合中小学生暑期运动的一套台阶跳,此套台阶跳得到江苏省体科所专家的认可,近期将向全省各地青少年推广。

“考虑到青少年暑期在家时间较多,容易形成久坐。为了解决这一问题,暑假前夕我决定为他们设计一个运动操。考虑到娱乐性、简易性、实用性以及户外运动等因素,最终我将运动操锁定为台阶跳。”卞保应说,台阶跳属于有氧运动,锻炼时涉及到全身各部位,对提高青少年的力量、速度、耐力、平衡等都有好处。

卞保应介绍说,设计台阶跳除了它具有全身运动的特点外,还考虑到这项运动兼有户外运动的特点,可以让青少年走出家门,更好地投入大自

然,在运动中享受美好的暑期生活。

卞保应专门提到训练台阶跳时的注意事项,运动时建议穿透气运动服和防滑运动鞋。选择台阶的高度、间距要适中。运动量因人而异,刚开始可以降低难度,循序渐进,不要盲目追求一次能够跳上过多的台阶。运动前先热身,运动后进行拉伸放松训练。台阶跳的方法和姿势宜多变,灵活多样才能提高趣味性,增强运动效果。训练的时间最好选择早晨或傍晚,运动前和运动中可以喝一些运动型饮料。

“公园、广场等带有台阶的场所,最适合开展这项运动。”卞保应建议家长朋友也尝试一下台阶跳,“台阶跳也是一种亲子运动,建议家长朋友在暑期多和孩子一起运动,在强健身体的同时增进亲子关系,和孩子一起度过难忘的暑期。”

记者王全立

然,在运动中享受美好的暑期生活。

卞保应专门提到训练台阶跳时的注意事项,运动时建议穿透气运动服和防滑运动鞋。选择台阶的高度、间距要适中。运动量因人而异,刚开始可以降低难度,循序渐进,不要盲目追求一次能够跳上过多的台阶。运动前先热身,运动后进行拉伸放松训练。台阶跳的方法和姿势宜多变,灵活多样才能提高趣味性,增强运动效果。训练的时间最好选择早晨或傍晚,运动前和运动中可以喝一些运动型饮料。

“公园、广场等带有台阶的场所,最适合开展这项运动。”卞保应建议家长朋友也尝试一下台阶跳,“台阶跳也是一种亲子运动,建议家长朋友在暑期多和孩子一起运动,在强健身体的同时增进亲子关系,和孩子一起度过难忘的暑期。”

记者王全立



大练兵

选手正在进行西餐服务项目的比赛。7月4日至5日,由市文化广电和旅游局、市总工会、共青团市委、市妇女联合会联合主办的“2022年南通市星级饭店从业人员职业技能竞赛”在文峰饭店举办,来自全市16支代表队的46名选手同台竞技,进行技能大练兵。

记者徐培钦

倡导服务精神 助力疫情防控 市区多家医院招募暑期志愿者

晚报讯 为大力倡导志愿服务精神,助力疫情常态化防控,4日,市二院吴锦泉爱心服务队面向社会公开招募“泉心导诊”志愿者,欢迎有志于自愿无偿提供爱心服务的人士踊跃报名参与。

招募条件如下:年满18周岁,有自己的行为负责的能力(在校生经家长同意的需年满16周岁);居住地在南通,且近期(28天内)没有离开过南通,健康码及行程码均为绿码;志愿服务时间为上午7:40~10:00、下午1:45~3:15(结合个人可支配时

间,由院方统筹安排)。

1日,市肿瘤医院也对外发布暑期志愿者招募倡议书,热诚欢迎有志于自愿无偿提供爱心服务的大学生踊跃报名参与。2日,通州湾三余人民医院预防保健科面向社会招募志愿者,在医院统一安排下参与疫苗接种等相关工作。早在6月25日,市妇保院就启动暑期志愿者招募工作,对象为16周岁及以上在校学生及社会各界人士,身体健康且自愿参与医院暑期社会实践者。

记者冯启榕

5月全市应急处置电梯困人故障364起

高考中考期间未发生电梯困人事件



今年5月,南通市电梯应急救援处置中心共处置电梯困人故障总计364起,处理故障投诉3起,解救被困人员总计547人。昨天,市市场监管局通报相关情况。当月,共有10台电梯分别发生2次困人情况。

5月市电梯应急处置中心处置的364起困人情况中,启动签约维保单位实施救援362起,启动网格救援站点实施救援2起。救援人员到达现场平均用时13.5分钟,现场实施救援平均用时1.6分钟。其中1起救援人员超时到场。

刚刚过去的6月,一批学子奔赴高考、中考考场。为保障考生乘梯安全,市市场监管局要求各县(市、区)局在开考前会同江苏特检南通分院专家对涉考电梯进行摸排,对照相关技术规范要求逐一排查。针对涉考电梯,重点检查主要安全部件和保护装置运行情况,电梯应急救援装置和紧急报警装置是否完好。同时,督促维保单位在考前对涉考电梯进行全面检查和高质量维保,发现隐患立即整改,确保电梯不带病运行。

在考试期间,各属地监察机构派专人在考点附近值守,强化应急处置和救援响应,协调各维保人员在涉考地点24小时驻点待命,一旦出现困人,迅速响应、迅速救援,确保考生按时参加考试。今年高考、中考期间,未发生电

梯困人事件,考生乘梯出行均得到安全保障。

连日来通城高温叠加梅雨季,“上蒸下煮”的模式持续开启。电梯机房中的电气设备在运行时自身会消耗电能产生热量,加上夏季气温升高,会使电梯机房温度急剧上升,超过国家标准和安全技术规范规定的5℃~40℃范围。在高温环境下,机房中的设备工况不稳定,容易频繁发生故障,温度过高还可能会烧坏电子元件,导致困人故障。

市场监管部门提醒电梯使用单位,应在机房安装通风降温设备,满足电梯对温度的要求。同时,加强对轿厢空调、风扇等通风装置的接线情况检查,保证紧急情况下轿厢内通风良好。

高温天气被困电梯怎么办?市场监管部门提醒广大市民:被困电梯时应及时通过轿厢内的紧急报警装置、维保救援电话或96333电话报警求救。天气炎热,电梯轿厢内温度可能也会相应增高,但电梯轿厢具有通风功能,并非密闭空间,不会使人缺氧窒息,被困乘客要冷静耐心等待救援,切勿扒门、踹门自救。被困电梯时若电梯内有人员受伤或出现身体不适等情况,应及时告知救援人员,必要时拨打120电话进行求救。

特别提醒:96333因资源有限,仅负责电梯困人故障的应急处置;其他电梯咨询、投诉等问题,请与辖区市场监管局联系。

记者王玮丽

2022年5月发生2次及以上困人故障的电梯

辖区	使用单位	高发困人地点	困人处置量
崇川	南通市崇川区秦灶街道办事处	江通路20号民安花苑19#3	2
崇川	南通天生置业有限公司	通港路15号曙光福里6栋西东梯	2
崇川	江苏中南物业服务有限公司南通分公司	桃园路8号中南世纪城12#1单元南梯	2
崇川	南通天生置业有限公司	黄海路北与厚生路交叉口龙潭福里二期22#楼1单元北	2
通州湾	南通新家园建设有限公司	滨海园区环镇东路乐海家园6号楼东单元	2
崇川	南通农副产品物流有限公司	农副产品物流中心3号楼西南梯	2
海安	南通富麒置业有限公司	文汇公馆4#东单元东	2
海门	江苏坤园物业管理有限公司海门分公司	嘉陵江路999号尚贤新村3#楼东单元	2
启东	南通中集太平洋海洋工程有限公司	黄海大道888号南通太平洋海洋工程有限公司办公楼电梯	2
通州	南通市通州区校舍管理办公室	教育大厦	2

2022年5月困人率前十的签约维保单位

排名	签约维保单位	困人次数	电梯数	困人率
1	南通安川电梯有限公司	25	1897	4.25
2	江苏百战电气智能科技有限公司	2	161	4.01
3	南通辉煌电梯有限公司	9	797	3.64
4	迅达(中国)电梯有限公司南通分公司	48	4338	3.57
5	蒂升电梯(中国)有限公司南通分公司	10	1051	3.07
6	南通南翔电梯有限公司	10	1116	2.89
7	南通现奥电梯工程有限公司	13	1463	2.87
8	南通美联机电工程有限公司	3	368	2.63
9	江苏吉尔瑞机电工程有限公司	3	375	2.58
10	江苏顺捷机电工程有限公司	10	1520	2.12