

女特警是这样炼成的

封闭训练,拉练到腰肌劳损

她从警时不到25岁,对警务工作一片空白。经过半年多的勤学苦练,刚熟悉经侦工作并能独当一面的她,又被安排到反恐大队工作。从一个刚熟悉的领域跳跃到另一个全新的环境,她不得不从头再来,忍受着枯燥和孤独,背着伤和痛,一路咬牙坚守,终于在新的岗位上,又闯出了一片天,取得了骄人的成绩。而她自己也从一个弱女子,成长为一名铁血铮铮的“铁娘子”。

新密时报 董哲
通讯员 郑国喜 周绿坡 文/图



我是一块砖,随时听召唤

2014年4月,张雪来到新密市公安局工作,成为一名光荣的人民警察。初来乍到的她,连续半年的积累,逐渐适应了工作并能主办案件。

就在张雪刚熟悉经侦工作并能独当一面时,2015年12月,她被抽调到刚组建的特警队工作。刚到反恐大队一周,她又到尖山伏羲山大峡谷里封闭训练。训练期间,还有拉练任务,她至今还记得第一次拉练时,教练要求每人带着一副搏击

包,两瓶水,一把凳子,在规定的时间内到达目的地。第二天,张雪的腰部疼痛难忍,床都下不了,去医院检查后,才知道是腰肌劳损导致。从那之后,只要运动量过大,张雪的腰肌劳损毛病就会犯,常常是无法久坐,需要站着,或者趴着。

两个月的全封闭训练,她流满了汗水、泪水,历尽了艰辛,也让她收获了一个更好的体质。同时,大家共同吃苦,共同快乐地生活,使她至今难以忘怀。

一度想逃离,最终坚守住

从尖山封闭训练回来,就是春节了。过年期间全部执勤,全员在岗,所有人穿着防弹衣持枪街面巡逻。这再次让张雪产生了畏难退缩情绪。

“除了没有归属感之外,还有无尽的迷茫。”张雪说,去年6月1日,反恐大队搬到新址后,地处偏僻,初到那里一切都不习惯,山上的水是黄色的,还远离城区,出入不方便,有种与世隔绝的感觉,这让她再次感到前途的迷茫。

直到去年6月29日,新密市公安局局长张继军到反恐大队基地讲党课,张继军

讲道:“你们在特警队这半年,身体素质是否达到了公安部对特警队员身体素质的要求,你们的搏击能否以一抵三,你们是否能驾驶各种车辆。”张继军一席话,如醍醐灌顶,如雷贯耳。从那以后,张雪不再对未来迷茫,开始清楚自己每一天该做什么,并以什么心态去做。她给自己设置了每日该完成的任务,比如跑步,跑多长时间,多少距离;要打多少拳,踢多少遍腿;要看多少页书等。

“忍得住寂寞,才守得住繁华。”就这样,张雪一路坚持下来。

二月二圣水峪峡谷庙会

万人舞龙听戏忙祈福

2月27日,农历二月初二,十里八乡的群众齐聚白寨镇圣水寺广场,新密市圣水峪大峡谷万人祈福庙会这里举行。

当天上午,圣水寺前山山人海,广场的舞台前聚集了不少戏迷,道路两旁也聚满了赶庙会的村民,他们逛到自己喜欢的美食摊时,会停下脚步,品尝美食。传统的手工艺品也吸引了不少人购买,还有市民携家带口赶来圣水寺祈福。

据了解,在新密,农历二月初二这天,家家户户要吃面条、炸油糕、爆玉米花、糖炒豆,有“挑龙头”“吃龙胆”“金豆开花,龙

王升天,兴云布雨,五谷丰登”之意,以示吉庆。很多乡镇的村民起床前,先在神堂前念“二月二龙抬头,感恩神龙赐福,感恩道佑众生”等。

郑州漆陆文化研究会的相关研究人员表示,农历二月初二,其实更是表示春季来临,万物复苏,蛰龙开始活动,预示一年的农事活动即将开始。在我国的北方,二月二又叫“龙抬头日”,亦称“春龙节”。而在南方叫“踏青节”,古称“挑菜节”。

新密时报 董哲 文/图

带伤咬牙练,比出好成绩

去年,特警队接到了参加全国警体三项比赛的任务。张雪很荣幸参加9月30日的遴选。而这次比赛需要参赛队员必须会游泳、会射击,能越野跑。张继军局长还亲自出马,请了专业游泳教练,指导队员们的体能训练。

随着训练的加量,张雪腰肌劳损的老毛病又犯了。她心中很着急,就趴在床上做一些练习,帮助肌肉劳损恢复。刚休养一周,她又投入到训练中,每天训练量大一点,第二天就又处于趴床上动弹不得的状态。

在集训后期,进入最后冲刺阶段,每日的时间安排得非常满,因为压力大、训练量大的原因,那段时间张雪的肠胃出现了问题,吃不下饭,吃多一点就想吐,还拉肚子。她每天的训练状态很差,要喝大量的补充能量饮品,才能保证身体正常运转。

终于坚持到比赛,在带队领导和同事的鼓励下,张雪义无反顾地走上赛场,在比赛过程中摒弃心中各种杂念,屏气凝神,圆满完成了射击比赛等各项任务,取得了全国女子组个人第27名的好成绩。



保护学生人身安全

新密法院“送法进校园”

加强学生自我保护意识



近日,记者从新密市人民法院获悉,在新密市中小学校新学期开始之际,新密法院以开学第一课法律课拉开“送法进校园”帷幕。

新密法院未成年人案件综合审判庭法官来到新密市岳村镇矿区小学,以“遵纪守法 茁壮成长”为主题授课。课程充分考虑小学生的身心特点,用通俗易懂的语言,结合身边生动鲜活的案例,讲述“法律是什么”“法律与我们有什么关系”“未成年人如何遵守法律并保护自己”等。学生们主动参与互动,举出自己身边的例子进行交流。通过授课与互动,帮助小学生充分认识违法犯罪的危害,提高分辨是非的能力,加强自我保护意识,自觉养成遵纪守法的习惯。

据了解,新密法院连续几年开展“送法进校园”活动,并将长期坚持下去,旨在提高在校学生自觉守法和自我保护意识,从源头上预防和减少学生违法犯罪案件发生,保护学生人身安全。在宣传教育的同时,更好地给未成年人提供平安和谐的成长环境。

新密时报 董哲
通讯员 秦世璞 文/图

新密交巡警深入校园

多种形式讲安全



近日,新密市公安局交巡警副大队长王松杰带领交通安全宣讲团,深入城区各中小学校,开展生动有趣、形式多样的交通安全宣传活动。

交通安全宣讲团每到一处,民警用通俗易懂、生动有趣的语言,采取和学生互动的方式,向学生们宣讲交通安全法律法规知识,让学生对人行道、人行横道、交通信号等交通术语有了深刻的认识;民警通过讲述发生在学生身上的交通事故典型案例,播放交通安全课件,讲解了当前学生参与交通时,容易发生交通事故的一些交通违法行为,教育他们如何走安全路、骑安全车等,使学生们充分认识到交通违法的危害性,提高自身保护能力。学生在接受宣传教育时积极与民警互动,气氛融洽。

截至目前,交通安全宣讲团共深入市区9所中小学校,为3万多名师生上交通安全教育课,发放交通安全宣传页3万余份。通过交通安全法制进校园活动的开展,极大地增强了学校师生的交通法律意识和道路交通安全意识,受到了广大师生的好评。

新密时报 张景山
通讯员 申建中 方亚娟 文/图