

# 砺剑，只为守护万家灯火

清晨的阳光透过云层，洒在高新区金鼎消防救援站的训练场上。

身着火焰蓝作训服的消防员已经整齐列队，开始了一天的训练。他们个个神情专注、目光坚毅，动作整齐划一。没有紧急的出警任务，但训练场上，透出如同实战般的紧张氛围。

“向左看齐！向前看！”随着指挥员一声令下，消防员们快速整队，随即开始了战斗服和装备的穿戴训练。

穿戴战斗服是消防员迎战火灾和灾害的第一步，这看似简单的动作，却隐藏着无数次的反复操练。在高强度的训练中，消防员争分夺秒，迅速套上鞋裤，戴好阻燃头套，熟练穿上外套，系紧安全腰带，最后戴上头盔与手套。一套装备穿戴动作行云流水，迅速而利落。

“穿戴装备用时越少，意味着在实战中我们多一分拯救生命的机会。”一位经验丰富的老队员说道。

对于这些消防员来说，穿戴战斗服不是机械的重复，而是实战前的预备姿态。穿戴过程中，每一个细节都至关重要，安全带是否牢固，呼吸器是否正常，每一步都关系到他们在现场的安危。

装备穿戴完毕，紧接着是体能训练。消防员的日常训练远不止于简单的体力锻炼。力量、耐力、灵敏度、爆发力、柔韧性和协调性，这些都必须具备。消防员在训练场上挥汗如雨，进行着高强度的攀爬、搬运、负重跑等科目。每一个动作，都是为了锤炼身体的极限、提高在突发情况中的反应能力。

体能之外，消防员的技能训练更加贴近实战。

楼层火灾救援、纵深灭火、百米障碍救助等一系列训练科目，涵盖了消防员在各种复杂情况下的应对能力。

在训练塔下，一组消防员正在进行两节拉梯的攀爬训练。只见他们扛起沉重的拉梯，快速冲向塔楼，在到达楼下时迅速架梯、攀登、翻越，动作连贯一气呵成。

砺剑千日，只为战之能胜。消防员们用日复一日的刻苦训练，换取救援现场的从容和自信。他们的每一次汗水挥洒，都是为了在紧急时刻能更加果断、准确地执行任务。正是这群负重前行的人，奔赴在灭火救援、火灾风险防控和为民服务的各类现场，默默守护着万家灯火！

训练场上，太阳渐渐升起，消防员依旧忙碌而充实地进行着训练。他们的身影，定格在这片土地上，成为守护一方平安的钢铁力量。

采写:本报记者 蒋毅瑾  
摄影:本报记者 梁冠贤



为前方队员做好安全保障。



攀登、翻越，配合默契。



把训练当实战。



根据不同的训练科目完成换装。



相互检查装备。



出发，认真投入每一次训练。



绳降训练，一气呵成。



穿戴装备，一丝不苟。