

省防汛抗旱指挥部办公室提醒

夏汛期已到 强对流天气多发易发

生活报讯(记者于海霞)目前,黑龙江省已进入夏汛期,局地短时强降雨、雷电、冰雹、大风等强对流天气多发易发,极易引发各种灾害事故。为确保您的人身安全,省防汛抗旱指挥部办公室温馨提醒:

时刻关注天气预报。您可以通过“黑龙江省应急管理厅”“龙江气象”微信公众号等权威途径,及时了解最新天气情况和预警信息,合理安排出行计划。发布预警信号时,请注意避险提示,减少外出并做好个人防护。出行安全切莫大意。如您外出时遇暴雨天气,要避开河道、排水井、沟渠,绕开水流漩涡处,远离电线杆、建筑工地的临时围挡或不牢固的临时建筑物。如您需要雨天驾车出行,请及时了解路况,注意下凹式立交桥、涵洞、隧道等警示标识和水尺标志,如积水深度超过车轮三分之一,建议您绕开积水路段;若车辆在积水中熄火,要迅速研判形势,必要时果断撤离积水区域。过水桥梁切莫通行。

外出游玩多加警惕。如您遇江河涨水、水库泄流,切莫在河道内从事放牧、捕鱼、耕种、露营、游泳等活动。如在山区旅游、露营,请注意防范山洪泥石流灾害,避免在雨天进入山区沟谷。如您发现洪水及异常情况,应迅速向山坡、高地转移,切忌沿河道下游或山谷出口处避险,更不要冒险涉水转移。

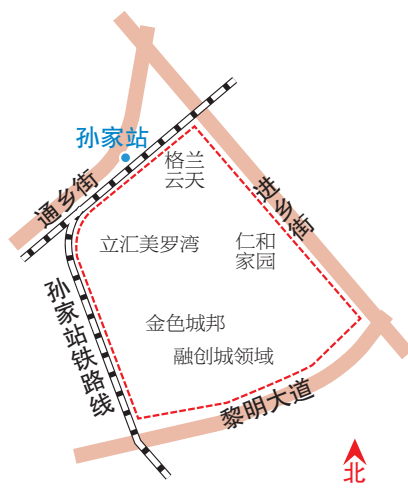
安全度汛,人人有责。请您自觉增强防汛减灾意识,提高避险和自救互救技能。如接到相关部门或工作人员转移避险通知,不管您身处何地,务必服从命令、听从指挥、有序撤离。

因供水管线施工 明日9时起 立汇美罗湾周边停水14小时

生活报讯(记者栾德谦)16日,记者从哈尔滨水务发展建设集团获悉,因供水管线施工,18日9时起,立汇美罗湾周边停水14小时。

据了解,因供水管线施工建设,需对香坊区双榆街直径600毫米供水管线停水,拟定于6月18日9时至6月18日23时,东起进乡街、西至孙家站铁路线(东侧)、南起黎明大道、北至孙家站铁路线(南侧)包围区域内部分用户及哈公路沿线市政供水用户停水,周边区域水压降低。

停水期间,请广大用户储备日常用水,关闭好水龙头,因停水给广大用户带来的不便,敬请谅解。



图例 停水区域 赵博/制图

截至16日8时 我省两条河流超警戒水位 四大江河均低于警戒水位

生活报讯(记者赵政府)省水文部门数据显示,6月15日9时,省水文部门发布蚂蚁河延寿段黄色预警,截至15日23时,蚂蚁河延寿站水位为97.61米,超警戒水位0.39米。16日,洪水平稳通过延寿站,水位回落,16日8时,蚂蚁河下游的莲花站(方正县宝兴乡富祥村)超警戒水位0.20米;6月16日8时,倭肯河倭肯站(七台河市勃利县倭肯镇)超警0.47米,而15日8时该站

水位超警戒水位0.51米。记者获悉,上述两条河流水位均呈回落趋势。目前,全省四大江河水位均低于警戒水位。黑龙江水位与警戒水位相比:整体低3.49~6.91米。嫩江水位与警戒水位相比:整体低1.61~5.53米。松花江水位与警戒水位相比:整体低1.95~4.16米。乌苏里江水位与警戒水位相比:整体低0.70~2.03米。18条中河与

历年同期比,讷漠尔河水位基本持平,呼兰河、拉林河、蚂蚁河、牡丹江、穆稜河、挠力河、绥芬河、汤旺河、倭肯河、逊毕拉河等10条河流水位偏高0.25~2.47米;额尔齐斯河、甘河、呼玛河、诺敏河、通肯河、乌裕尔河、雅鲁河等7条河流水位偏低0.16~0.85米。松花江干流哈尔滨站水位116.28米(56黄海),比前一日回落0.06米,低于警戒水位2.05米,流量1770立方米/秒。

今明两日哈市以晴好天为主

生活报讯(记者李威兵)16日,生活报记者从气象部门了解到,近期哈市多降雨,同时易出现短时强降雨、雷雨大风(局地阵风9级或以上)、冰雹、雷电等强对流天气,气温波动,昼夜温差较大。17日、18日,哈市都以晴好天为主。

全省天气预报:17日白天,大兴安岭东部、黑河北部、伊春北部阴有中雨,局地有大雨,齐齐哈尔、大

庆、牡丹江多云,其他地区多云有阵雨或雷阵雨。17日夜间到18日白天,大兴安岭、黑河多云有雷阵雨,其他地区晴有时多云。18日夜间到19日白天,哈尔滨东部、牡丹江阴有中雨,其他地区多云有阵雨或雷阵雨。17日白天最高气温,大兴安岭、黑河、伊春、鹤岗、佳木斯20~22℃,其他地区23~25℃。哈市天气预报:17日白天,巴

彥、木兰、通河、依兰多云有分散性阵雨或雷阵雨,其他地区多云,西北风2~4级,阵风6~7级,最低气温15~17℃,最高气温22~24℃。17日夜间到18日白天,全市晴间多云,西北风2~3级,最低气温12~14℃,最高气温23~26℃。18日夜间全市晴,19日白天双城、五常多云,其他地区多云有雷阵雨,偏南风2~4级,最低气温14~17℃,最高气温25~28℃。

我省社工职业水平考试开考

报考人数较去年增加10%

生活报讯(记者李丹)2024年度全国社会工作者职业水平考试于6月15日至16日举行。本次黑龙江省共设哈尔滨、齐齐哈尔、牡丹江等13个考区,40个考点,37424名考生参加考试,报考人数较去年增加10%。考试首日,省委社会工作部和省人事考试中组成巡考组,到各考点巡考并指导考试相关工作。

据悉,全国社会工作者职业水平考试自2008年起实施,目前全省已有1.9

万余人通过考试并取得社会工作者职业资格证书。这些社会工作专业人才广泛分布于社区服务、社会救助、社会福利、公益慈善、防灾减灾、心理健康、矫治帮教、职工帮扶、青少年事务等多个与社会服务和基层治理密切相关的领域,围绕满足群众需求、解决民生问题开展了大量的专业服务,在促进完善社会服务体系、创新基层社会治理、引领社会向上向善、推动和谐美丽龙江建设等方面发挥了重要作用。

哈尔滨联动多地企业 开展全民安全宣传教育

生活报讯(记者李威兵)16日,在全国第23个安全生产月安全宣传咨询日到来之际,中国石油天然气销售公司举办系统内、覆盖全国区域的安全宣传咨询日系列活动。

当天9时,安全宣传咨询日活动在道外区中华巴洛克广场举办,同步联动多地区企业开展全民安全宣传

教育行动。本次活动邀请近千人到场参观,网络平台直播粉丝数量69万。现场通过案例展示、设备展览、演示体验、现场直播、互动问答等丰富多样的安全宣传形式,进一步提升了用户参与感,现场共发放燃气安全宣传彩页、宣传手册和宣传小礼品3000余份。

出租出售

电话 13946092977 出售松北花园洋房

哈尔滨松北区天鹅湖花园小区31号楼洋房一套,因房主迁移外省着急售卖,价格可面谈。房屋建筑面积180平米,四楼(顶层),毛坯房,三室二厅二卫带阳台,地热房,私产房屋。房屋紧邻松北虎园、哈尔滨大剧院,小区园林面积占比30%以上,环境好,位置佳。

19846138248

低价急售别墅

哈尔滨私产别墅,因房主出国急售,6000元/平米。房屋建筑面积约400平米,车库2个,毛坯房,别墅内自带庭院面积1000平米,院内山林约2000平米。小区还配备高尔夫球练习场、钓鱼池、滑雪练习场、温泉等设施,免费对业主开放。

19846138248

招聘信息

电话 13946092977 黑龙江盘古胜禾广告有限公司 诚聘

黑龙江盘古胜禾广告有限公司专注手机广告推广业务,整合线上优质资源,公司主营业务包含:微信朋友圈广告、腾讯视频广告、抖音信息流广告、快手信息流广告、小红书信息流广告、三大运营商5G短信广告业务等。

招聘:广告销售顾问5人 岗位要求:1.有广告行业销售经验 2.房产、金融、政府、快消品行业有一定人脉关系 3.学习能力强,人品正直 薪资待遇:4000元-6000元底薪+高提成,试用期3个月,转正后缴纳5险

地址:哈尔滨市南岗区比乐街29号 联系人:齐先生 电话:18686832188

百业信息

电话 13946092977

金福来全屋定制 家装工装一体化

承接家庭装修、办公场所装修;家装、工装整屋家具定制;承接同行二手单柜体定制;工厂一站式服务—设计—加工—安装

橱柜门、衣柜柜门定制加工(种类有PVC吸塑、PET、高光纳米板材等);免漆板材加工定制柜体(材料与环保等级自选)。工厂设有样板展厅,欢迎参观选购。

定制热线 18904515815 15846048899

工厂地址:哈尔滨市南岗区王岗镇哈双公路592号,金福来家具有限公司

生活报中缝广告

受理地址:哈尔滨道里区地段街1号生活报一楼阳光大厅 刊登 84681180 电话 15004697804

尚志越野滑雪教练范静: 热爱可抵万难 培养出多位全运会冠军和世界冠军 扎根小城体校二十九年

生活报记者 周际娜

最近网上有个热门视频,一位年岁颇大的男班主任看着毕业生离校收拾东西,默默抹泪,网友感慨:“原来,老师才是那个被留下来的‘孩子’。”

这几天,49岁的范静也被“闪”了一下。6月11日一早,记者在尚志见到她时,她难掩落寞,几名朝夕相处多年的队员刚被输送给省队,她既欣慰又不舍。“看着他们从‘一张白纸’到技术动作赏心悦目,每到这个时候,就意味着离分别不远了。”范静说,这还不是自己“闪”得最厉害的一次,2019年她一次输送省里十多个队员,“当时队里都快没人了,心里空落落的。”

尚志市少年儿童业余体育学校,被称为“滑雪冠军的摇篮”。作为越野滑雪教练,29年来,范静在尚志培养出了上百名优秀的滑雪运动员,向省队和国家队输送了大批雪上项目人才,其中包括李馨、程方明、孟红莲、尚金财、于金、郭英翠、周虎等多位全运会冠军和世界冠军……



范静和冬奥选手尚金财

退役后返乡当教练 还带回个全国冠军

范静是尚志人,越野滑雪运动员出身。小学五年级时,她在县运动会上拿了3公里越野跑第一名,被尚志业余体校的教练相中,进入越野滑雪队。

“最初,爷爷、奶奶觉得太辛苦坚决反对我练体育,下午上完两节课后,我就跟老师请假瞒着家人去体校训练。”范静回忆,她偷偷练了几个月,直到冬天要随队上山了,才敢跟家人说。长辈见她如此执着,才勉强同意。

在尚志体校练了4年后,范静进入省体校、省体工队,运动生涯最好成绩是全国前三。1995年,从省队退役后,她既没留在哈尔滨工作,也没像大多数队友那样转行,而是回到尚志业余体校当教练。她给出的理由很简单:“我很热爱越野滑雪,也不想离家太远。”值得一提的是,范静不仅自己回来了,还给家乡带来个全国越野滑雪冠军。2000年,她的队友郭喜退役后追爱而来,俩人成了同事并组建了家庭。

作为雪上有氧耐力项目,越野滑雪是对运动员体能和意志力最具挑战的运动之一。比赛路线分上坡、下坡、平地,各占全程的三分之一。选手要借助滑雪用具,运用登山、滑降、转弯、滑行等技术,在山丘雪原起伏的线路上竞速较量。作为惯例,越野滑雪男子50公里和女子30公里集体出发的颁奖仪式在冬奥会闭幕式上举行,其项目地位可见一斑。

“越野滑雪也被称为‘雪上马拉松’,对运动员的身体素质要求很高,体能必须非常好。越野滑雪练好了,再转去练习其他雪上项目,也能相对容易些。”范教练说。

在山沟里找场地压雪道 自掏腰包补贴困境队员

如今,尚志体校的运动馆里,各种训练器材一应俱全。回想20多年前,范静刚回来工作时,这里的训练环境艰苦,器材十分短缺,她只好带着队员们靠跑步和力量训练来提高身体素质。

当年,这些基层体校的小队员,冬天没有条件进入专业的滑雪场训练。范静就在山沟里找场地、压雪道,野外动辄零下二三十摄氏度,她每天带队挨冻五六个小时,下班回家后缩在被窝里,好几个小时才能缓过来。后来,她带队到乌吉密训练,队员们最初分散在村民家住,她清晨挨家挨户喊队员们出早操,每次训练大家要背着十几斤的装备,徒步往返6公里。等到队伍终于在山脚下有了自己的两间平房,范静和丈夫郭喜又开始忙着封窗、烧炕。每年冬天他们垫雪道都累得筋疲力尽,“胳膊抬不起来,躺炕上立马就能睡着。”

当年,体校孩子们的伙食费尚未减免,范静的工资400多块钱,每月会拿出100多块钱,去补贴家庭条件不好的队员。“既然招来了,就要对孩子们负责到底,尽最大努力把他们培养好!”范静说。

有不少队员父母离异,是由老人带大的。范静不仅要负责日常训练,还要照料孩子们的生活起居,熬姜汤、送衣服,关注他们的身心健康。记者注意到,范静的办公室布置得十分温馨,墙壁上贴着很多励志标语:“一群人,一件事,一条心,一起拼”“全力以赴,我们心中的梦”……她说,这些都是专门贴给孩子们看的,她希望自己教过的每个队员都能阳光快乐。她的温柔和细致,让很多孩子念念不忘,即使离队多年,仍习惯叫范静“妈妈”。



范静和冬奥选手尚金财



图片由受访者提供

“煲电话粥”一个月 “求”来滑雪名将

每年5月,范静都要忙着选材。队员们来自尚志各乡镇,大多是在学校运动会和县运动会上发掘的。年龄一般在10岁到12岁之间,身材修长,有韧劲。范教练坦言,这些年基层选材越来越难,“家长顾虑挺多的,怕耽误孩子学习,也怕孩子吃苦。”

尚志籍越野滑雪名将李馨,曾在第十三届冬运会上包揽4个小项冠军,参加过平昌冬奥会和北京冬奥会,今年在“十四冬”上斩获2枚金牌。说起李馨,这位启蒙教练感触颇多,当年为了让她练越野滑雪,着实费了一番工夫。李馨的运动天赋极好,父母也曾是越野滑雪运动员,她学习成绩出色,家庭条件好。当初范静去学校招人时,体育老师直白地说:“这孩子你就别惦记了,肯定招不走!”

难得遇到好苗子,范静哪肯轻易放手。她软磨硬泡,好不容易做通了师傅、师姐的工作,接下来又跟李馨的奶奶“煲电话粥”,“每回我跟老人聊天都得将近一个小时,差不多聊了一个多月吧。”范静的锲而不舍,最终感动了老人。为了兑现承诺不影响孩子学习,她牺牲休息时间,每天午休时陪李馨单独训练1小时,不到两年就把她输送给了省队……

青奥会冠军程方明,是范静从校运动会上选出来的。“他身形虽然不算突出,但雪感特别好,而且拼劲十足。”2012年首届青年冬奥会上,程方明夺冠后,深夜从奥地利打电话跟这对教练夫妻分享喜悦……

范静欣慰地说:“这些来自农村的孩子,能凭本事给父母在城里买房买车,他们真的很棒!”

为了陪孩子们训练 放弃去北京冬奥会当裁判

目前,越野滑雪队里有16名小队员,最大的14岁,最小的11岁。队员们住校,每天放学后训练两个半小时,每周休息半天。每年元旦过后上山训练,一直练到3月中旬。

“冬训最常遇到的问题,是孩子年龄太小容易想家。”范静回忆,如今已进入省队的李云竹,进尚志体校时才9岁,当年因为想家,从晚上8点多哭到夜里11点多。范教练耐心地陪着她玩跳棋、捉迷藏,跟家长视频……

相比之下,范静和郭喜的女儿,则过得像个“留守儿童”。由于父母忙着带队训练,孩子一直由老人照顾。范静愧疚地说,女儿很懂事,她10岁时为了见爸妈,冬天独自坐客车去乌吉密,再徒步上山,“我们没时间去接她,她怕我们担心,一直说路上不冷。”

说起范静教练,尚志市少年儿童业余体育学校校长陈曦满怀钦佩,共事近30年,“范姐是我们体校里唯一一个女教练,这么多年她一直坚持一线,队员成才率非常高。很多孩子来体校后觉得辛苦不想练了,但她能把孩子拢住,让他们喜欢上滑雪!”

让陈校长十分感动的是,2022年北京冬奥会,范静原本有机会去当越野滑雪裁判,亲眼见证弟子们征战奥运赛场。然而,一想到尚志体校的孩子一个多月无法训练,她便放弃了这个千载难逢的机会。

“可能会有遗憾吧,但我不后悔,希望未来能培养出更多的全国冠军和世界冠军。”范静说。