

东方游



◀ 海南东方半程马拉松往期精彩瞬间。



▲ 东方八所港美景。(东方旅文局供图)

跟着马拉松游东方 2024海南东方半程马拉松定档12月1日

南国都市报8月30日讯(记者 李绍远)一阵海风,且听风吟的细语;一座灯塔,照亮心灵的归途;一声欢呼,是东方的极致诚意。

海南东方半程马拉松将再度起航,于12月1日鸣枪开跑。这是一场山海之约,让我们共赴速度与激情的盛宴,邂逅浪漫滨海风光,领略东方的独特魅力。

东方位于海南岛西南部、美丽富饶的昌化江南畔,东靠黎母山脉,西临北部湾。有“花梨之乡”“中国黎锦之乡”“黎锦旗袍之乡”等美誉。从西汉元封元年(公元前110年)的九龙县到感恩县,再从

昌感县到东方县(市),东方市行政区划多变,历史悠久,至今已2000多年。

东方自然条件优越,属于热带季风海洋性气候,年平均气温约25℃,年降水量769.4毫米,光照充足、气候干爽。境内海岸线上有多个天然良港,其中位于八所镇的综合性地天然深水良港八所港,可与国内近20个港口和世界近20个国家和地区通航。

当前,东方依托其独特的自然风光和文化资源,打造了黎族非遗体验、温泉康养娱乐、鳄鱼养殖研学等多样化的旅游产品;拥有国家AAAA级旅游景区

——娥仙岭生态文化旅游区、鱼鳞洲风景区、大广坝风景区等自然人文风光,形成市区休闲一日游、东部山水两日游、南部滨海一日游等六大旅游线路。

独特的自然风光、丰富的文化底蕴和优越的地理位置,给东方这场马拉松赛事赋予了非凡的意义。在这里,跑友们不仅能够挑战自我、超越极限,更能深刻感受到东方独有的魅力与活力,体验到一场关于梦想、勇气与坚持的盛宴。

其实,早在2021年1月底,首届海南东方半程马拉松便顺利举行,设置半程马拉松、10公里跑和迷你马拉松三大

项目,总计参赛规模为5000人,跑友们用热情点燃了海南这座滨海城市。

这场赛事延续至今,已成为东方火热的体育赛事之一。近年来,东方积极推动“农文旅体”融合发展,通过“体育+”模式,打造体育赛事新名片,进一步激发滨海城市活力,也让更多的市民游客在欢乐奔跑之余,“深度”体验东方,爱上东方。

来吧!我们相约12月1日,在2024海南东方半程马拉松鸣枪的那一刻,一起用脚步丈量梦想的距离,用汗水浇灌成功的花朵,迎着清晨的曙光,在东方的美丽赛道上,尽情奔跑,释放自我!

专题



参训队员们在进行学习理论。



参训队员们在开展户外实操训练。(海口海洋和渔业行政执法支队供图)

“理论+实操”助长本领 海口海洋和渔业行政执法支队2024年应急分队培训圆满结束

为提高海上作业人员防灾避险、自救互助的能力,全面普及应急救援知识,做好突发事件的应对,保障海上作业人员的生命和健康安全,海口市综合行政执法局海洋和渔业行政执法支队于8月26日-29日,在海口举办了2024年应急分队培训班,针对执法人员自身的救援技能进行强化培训,不断提升执法人员的职业素养和实践能力。

海口市综合行政执法局海洋和渔业行政执法支队隶属于海口市综合行政执法局,主要担任海口市海洋和渔业执法任务,此次该支队派出20多位应急救援人员参训。海口市综合行政执法局海洋

和渔业行政执法支队副支队长邹志东在培训动员讲话中要求,参训队员要严守培训纪律、积极学习长本领,为顺遂未来任务打下坚实的技能基础和理论基础。

本次培训采取理论讲解、实操训练及学员互动等形式,结合支队安全生产管理和渔民海上生产作业工作,邀请了澄迈县海蓝应急救援服务中心专业教练与海南红十字会讲师进行授课讲解。课程内容包含救生自救互救的安全普及,外挂机和橡皮艇的分类及安全操作规范、应急小分队应急处置知识、海上救生设备使用、海上落水救援知识等。

在具体实操方面,参训队员根据要求

掌握实际操作橡皮艇的拆卸与组装、充气的几种常用方法、转运技巧、无动力划水与无桨划水、翻舟自救等技能;同时掌握发动机与油箱的安装与固定、冲锋舟靠岸操作技巧、直线驾驶与倒车技能,以及S、O、Z驾驶方法与适用环境知识。

此外,队员们还向红十字会有关专家学习红十字运动与救护概论、心肺复苏理论、AED急救、海姆立克法等。

“这次的培训内容丰富、实用性强,涵盖了机器操作、理论学习、救生与自救的技能等等,这不仅让我们队员熟练掌握执法技能,在关键时刻也能开展紧急救援工作,真的是受益不

浅。”一位参训队员说,在培训班结束后,自己将把所学知识技能运用到日常执法工作中去。

在培训班总结会上,该支队有关负责人表示,这次培训让应急队员们的综合素质得到了明显提升,比如,通过理论学习和实操演练,进一步提高了应急分队队员们的救助水平和应对突发事件的能力。培训紧贴渔业安全生产工作实际,能让队员真正做到学以致用,切实增强执法队员们的应急救援本领,同时也要求队员们要时刻把“安全”二字牢记于心,在执法工作中,查漏补缺,聚焦短板弱项全面提质。(景康)