

# 我志愿 我快乐 红十字志愿者在行动

红帽子、红袖章、红马甲,在这个凛冽寒冬中迎风飘扬,温暖着杭城。让我们追随那抹冬日里的红,走近红十字志愿者。

## 江干区 红十字志愿者为小候鸟开展文明上网专场讲座



文明上网专场讲座现场

近日,“江干区新杭州人红十字志愿服务队”的志愿者们赴杭州御道学校,为初一三个班的110名小候鸟们奉上了“让健康上网习惯伴随你一生”的文明上网专题讲座。

“同学们,你们知道今年的十大网络语吗?”红十字志愿者独特的开场白一下子吸引了初一学生的注意力。通过和同学们的交流,红十字志愿者们提出了自己对文明上网的几点建议:一是正确理解、二是取其精

华、三是规范行为。培训中,气氛十分热烈,很多同学们都将自己上网的一些“糗事”和大家进行了分享。

通过专场培训,红十字志愿者们用丰富的事例、互动式提问让每个同学对文明上网有更深层次的了解,大家纷纷表示将从自己做起,文明、安全、健康上网,使网络真正成为自己学习、成长、创新、娱乐的健康阵地。

(江干区 王晨)

## 西湖区 红十字志愿者为社区注入“正能量”

西湖区三墩镇紫金港社区是一个空巢老人、独居老人较多的小区,为了更好地为这些老年人群提供便利服务,紫金港社区红十字会经常组织志愿者为社区内的老年人提供爱心志愿服务,为社区注入“正能量”。

社区内的海梦理发店每月为小区老人义务理发。社区的健康小屋每周都有从一线工作岗位退下来的红十字志愿者坐诊,为有需要的老年居民服务。社区内的学生

志愿者还定期自带测压仪,为有需要的居民提供免费的上门量血压服务。

社区是城市的基础,区域性聚居的居民都来自天南地北,彼此没有血缘亲情,平时也没有很多的接触交流渠道。紫金港社区的红十字志愿者融入社区组织各类志愿活动,为恢复城市居民之间的亲情、友情,融洽人们之间的睦邻关系,贡献着自己的力量。

(西湖区 何佳妮)

## 余杭区 红十字志愿者为“迎新年”冬季越野赛提供医疗服务

12月29日,2015年余杭区“迎新年”冬季越野赛在临平山步道举行。比赛中,有参赛选手意外擦伤、扭伤,在现场的红十字志愿者立刻将运动员扶到路边,打开事先准备好的救护箱,为受伤运动员检查伤口,进行消毒和包扎。

这次“迎新年”冬季越野赛的志愿者全部由红十字救护培训师和红十字志愿者组成。为保障运动员在参赛过程中的安全,他们一方面协助裁判维持现场秩序,一方面随身携带救护箱在各个接力点和赛道上为运动员提供医疗服务,为比赛的顺利完成提供保障。

(余杭区 曹惠忠)



红十字志愿者正在为运动员提供医疗服务

## 滨江区 红十字志愿者开展“12·5国际志愿者日”主题活动

12月5日,滨江区红十字会联合辖区内高校、街道、社区等部门共同开展了“12·5国际志愿者日”主题活动,来自高校和社区的40余名红十字志愿者参与了垃圾分类、五水共治等方面的志愿活动。

滨江区的各街道社区也开展了各具特色的志愿服务活动。西陵红十字站以“争做最美志愿者”为

主题,组织“助老”志愿者为孤寡老人和行动不便的老年人送餐和打扫卫生,为老年人提供方便。

中兴社区、闻涛社区基层红十字组织开展了以“共享文明幸福家园”为主题的志愿服务活动。活动现场提供免费测量血压、心理咨询、银行卡积分兑换、移动业务咨询、免费家电维修等便民服务。

(滨江区 赵敏真)

## >>> 雏鹰红十字



红十字青少年志愿者在马家桥港开展志愿活动

## 红十字青少年助力五水共治

12月28日,新杭州人红十字志愿服务队和来自四季青中学、景华中学的红十字青少年志愿者在马家桥港开展河道观察、河道信息记录、评分等志愿活动。

同学们根据市五水共治办公室、绿色浙江公益组织制定的河道环境任务观察表,按照河流形态、水质状况、河道保洁、水生生物、周边设施五大类别对位于笕桥镇黄家社区的马家桥港进行实地观察、河水采样、周边居民走访等形式对河道治理状况进行评估、打分。马家桥港民间河长李东华将有关河道治理情况及河道观察评分标准对同学们进行了现场培训后,同学们立即进行分工,一丝不苟的按照任务表上的评分项目展开活动,为了让评

估数据更具有科学性,他们还专门买了矿物质导电笔、余类测试剂和PH测试纸。

活动过程中,孩子们还有幸访问到杭州夏衍中学的退休老师张爷爷,张爷爷说:“我从小就在河边长大,马家桥港虽然是一条断头河,但为城市的防洪排涝起到了很大的作用,但随着城市的发展,近几年来河道污染很大,马家桥港也不例外,在治理之前已经是一条臭水沟了。今年杭州开展五水共治以后,我是亲眼看见河道比以前改变了很多,臭味明显减少了,河水也比以前多了,特别是沿河两岸的居民的环保意识也加强了,这和你们志愿者的辛苦付出是分不开的。”

(江干区 王晨)

随着一阵刺耳的消防警报声响起,余杭区大禹小学的全体同学在老师的带领下进行紧急疏散,以最快的速度跑到学校的篮球场上,师生均全部安全撤离到指定位置。随后,校红十字救护队进行了头部包扎、上臂骨折处理等常见伤情的救护演示,消防警官为全体师生演示了正确的灭火方式,部分师生代表进行了实践操作。

据悉,为确保此次活动的顺利进行,演习前,校红十字会制定了详细的演练方案,并邀请了专业老师对学生们进行培训。本次活动的举办,不仅增强了师生们的自救、互救意识,为强化校园安全工作起到了积极的推进作用,同时也进一步培养了学生们的应急救护的技能。

(余杭区 周蓉)

## 余杭区大禹小学红十字会开展消防疏散演习活动

## >>> 各地动态

### 上城区红十字会举办“三献”工作培训班

12月9日,上城区红十字会举办首届“三献”工作培训班。培训老师结合自身经历,对“三献”工作的相关事宜进行培训讲解。三献工作即无偿献血、造血干细胞捐献、遗体(组织)和人体器官捐献。上城区红十字会旨在通过此次培训,鼓励更多的市民参与到“三献”工作中。(上城区 孙洁)

### 江干区红十字会慰问遭车祸的保洁工人

12月2日,江干区红十字会以及九堡镇红十字会的务工人员赶赴117医院机场分院,看望慰问九堡镇蚕桑社区的石大伯。石大伯是一名普通的社区保洁员,80旬老母亲常年卧床,妻子无工作在家,女儿离异在家待业无工作收入,家庭唯一的收入就是他做社区保洁员的1800元工资。但是11月下旬一场突然起来的车祸,却使这个本来就非常困难的家庭雪上加霜,因为交通事故,石大伯脊柱骨折,入院后的医疗费用困扰着这个家庭。区红十字会为他送去了慰问金,帮助他们渡过难关。(江干区 王晨)

### 西湖区举办卫生系统急救救护培训班

11月24日至28日,西湖区红十字会举办了一期“卫生系统红十字急救救护培训班”,来自全区11个社区卫生服务中心的31名医护人员参加了培训。这次培训严格按照统一教学大纲、统一教材、统一质量标准、统一考核发证的四统一要求进行。培训内容涵盖了红十字会知识、心肺复苏理论、救护新概念、常见急症、意外伤害、灾害事故与紧急避险、创伤救护等四大技术理论和操作以及授课技巧与课件制作等。(西湖区 何佳妮)

### 余杭区红十字会召开2014年度镇街红十字重点工作汇报会

近日,余杭区红十字会召开2014年镇街红十字重点工作汇报会,各镇(街道)、余杭经济开发区红十字会会长和秘书长参加了会议。会上,各镇(街道)、经济开发区就2014年度红十字重点工作和明年工作打算作了交流发言,总结经验,部署工作,并根据考核方案和评分细则进行自查、评估。(余杭区 曹惠忠)

### 富阳市召开红十字关爱生命工作座谈会

12月16日,富阳市召开红十字关爱生命工作座谈会。会议通报了富阳市关爱生命工作的开展情况,表彰了关爱生命工作先进个人。副市长、市红十字会会长孙洁出席会议。会上,与会人员听取了“最美爸爸”黄小荣、造血干细胞捐献者汪海丰、遗体捐献者家属陈宝来等先进代表的事迹报告。孙洁副市长就进一步做好红十字关爱生命工作提出要求。(富阳市 屠丽敏)

## >>> 红十字“救”在身边

### 冬季健身应遵循三项原则

重庆市渝北区的魏先生是一名健身爱好者。上周末晨练时,他刚开始跑步没几分钟,就感觉大腿肌肉突然僵住,后来感觉大腿肌肉异常疼痛,到医院后被诊断为肌肉拉伤。

第三军医大学新桥医院疼痛科主任吴悦维表示,每年冬季,医院都要接诊不少因户外锻炼不当而导致运动伤害的患者,冬季户外健身要严格遵循“三项原则”。

**第一、要充分热身。**吴悦维说,在寒冷的冬季,人体各器官系统均保护性收缩,韧带、肌腱和肌肉的伸展性和弹力降低,关节的活动范围减小,加之冬季空气湿度较小,倘若热身活动未做充分就开始锻炼,容易导致关节扭伤、肌肉拉伤等运动伤害。

冬季户外锻炼时,热身活动要把握“节奏缓、幅度小”的原则,可先进行轻器械、徒手操的少量练习,再进行小步伐慢跑,整个过程一般不应少于15至20分钟,待身体发热微微出汗后,再投入到健身运动中。尤其是器械训练时,要针对身体的各个部位进行全面的热身。

**第二、运动量要适中。**吴悦维建议,冬季健身最好以有氧运动为主,每次锻炼的时间以20分钟至1小时为最佳。体力较弱的人宜选择强度较小的运动,而健康成年人可适当采用中等强度、持续时间长的运动。

**第三、要注意补水、添衣。**“健身运动前后应注意及时补充水分,最好饮用白开水或运动饮料,不宜饮用热咖啡或吃巧克力,因为咖啡会导致人体迅速失水。”吴悦维说,还可以在运动后食用薯类、面食、瘦肉、鸡蛋、水果等,以保证恢复体能。

他还表示,运动后,身体因出汗而毛孔扩张,容易给冷空气的入侵带来可乘之机,因此要及时把汗擦干,并更换衣物,注意保暖,防止疾病发生。(新华网)

