

“你是我的眼” 成都有支“黑暗跑团”

他们计划今年带着视障跑者跑遍成都的公园

从迫不得已 到停不下来

今年51岁的代道中,加入“黑暗跑团”已有7年时间。记者见到他时,整个人的精神状态格外阳光,身形清瘦,无法想象他曾经体重近200斤。代道中告诉记者,起初5年时间里他都是在跑步机上运动,不愿出门,也不敢出门。但随着近年来,成都助残意识提升,城市残疾人设施越来越完善,他的活动空间拓展到了整个城市,也结识了一大批志同道合的朋友。“我自己经营一家按摩店,因为视力问题,日常很少出门,基本上除了工作就是躺着、坐着。没有运动,久而久之体重直线上涨,还有‘三高’、脂肪肝。”代道中告诉记者,因为身体的原因,他不得不听从医生的安排,在家中购置了一台跑步机,开始进行跑步运动。

起初代道中认为,跑步机很方便,不仅让他能独立完成跑步,而且体重(下降)、“三高”也有好转。但随着时间变长,这种枯燥乏味的运动方式让他一度想放弃。“主要还是身体原因,不得不一直跑。在我跑了大概5年的时候,2017年,我的师兄李中书介绍我加入了‘黑暗跑团’。”代道中说,他一般都不出门,更别说到公园、操场跑步了,并且他对盲人到公园、操场跑步持怀疑态度。

但当代道中真正走出家门后,他发现,城市已经大变样,盲道的建设方便他出行前往各个区域;地铁站的工作人员会耐心将每一位盲人都安全送出站,甚至送至目的地;社区、银行、公厕等地都设置了无障碍通道,这无疑为残障人士出行等带来便利。

在加入跑团并参加了数次活动后,他便彻底抛弃了跑步机。“体验对在公园、运动场跑步的快乐,谁还愿

“见识过了外面的世界,体验到在公园、运动场跑步的快乐,谁还愿意在跑步机上运动?”

在各类跑团层出不穷的四川成都,活跃着一支特殊的队伍——“黑暗跑团”。这是一支由视障跑者和陪跑志愿者组成的公益跑团,鼓励并帮助残障人群走出家门,享受运动的快乐。

据“黑暗跑团”现场运营周周介绍,目前“黑暗跑团”共有视障人士近120人,每周六,跑团都会组织志愿者、视障人士到公园跑步,“我们今年的目标是,带着视障成员跑遍成都各个公园,让他们感受公园城市的魅力。”

意在跑步机上运动?我现在即便不到公园、操场跑步,也会在家爬楼梯,再也不会用跑步机了。”代道中说,至今他已经跑步十几年,参与过的“半马”不计其数,拿到大约50次奖牌,“全马”已经跑了5次,目前正在为今年的成都马拉松做准备,“希望这一次能跑进4小时以内。”

从光明到黑暗 从黑暗再次走向光明

与代道中不同,去年刚刚加入“黑



陪跑志愿者带着视障跑者跑步

暗跑团”的胡胜宏,在经历了人生的大起大落之后,再次变得阳光开朗。

胡胜宏今年22岁,2年前他还是一名在校大学生,在一次意外中,他的眼前彻底陷入黑暗。“做完手术后,一直期盼着能恢复,因为起初还是能看到一丝光亮的,但之后就彻底看不见了。”胡胜宏说,这次意外让他变得沉默寡言,在长达1年多的时间中,他将自己封闭在家中,靠听音乐、小说打发时间。2023年底,在同学、朋友以及家人的鼓励下,他走出家门,来到了成都。

“来到成都后,我没想到在这边出行还是比较方便的,主要是好心人很多。”胡胜宏说,他来到成都后的首次独自出行,仍花费了两个多小时。期间,虽然下楼就碰到了两位好心人带路,并最终将他送到地铁站,但出站后还是多次走错路。最终在一位姐姐的带领下,他才到达跑团驻地。“第一次总会有些麻烦,从那之后,我现在只要70分钟就可以从家抵达跑团办公地,特别方便。”胡胜宏说,主

要是成都人很乐意帮助残疾人,并且各种设施很完善。

对于一个曾经视力没有问题的正常人来说,突然成为视障人员,要适应黑暗中的生活极其困难。更别说勇敢地走出家门,独立出行、工作。胡胜宏的第一次出行,让他再一次体会到自己可以像正常人一样去生活。

今年他们计划 跑遍市内的公园

5月18日,一周的活动如期在青龙湖举行。像往常一样,代道中在陪跑志愿者的带领下,跑完了全程。“能够带着他们跑步,我感到很荣幸,也很受鼓舞。”陪跑志愿者成家麟告诉记者,今年72岁的他,成为志愿者已有4年之久。用他的话说,陪跑者与视障伙伴相互成就。“他们积极的生活态度、努力拼搏的状态也激励着我更加努力地生活。”成家麟说,他接下来不仅准备跑马拉松,还将参加铁人三项比赛,将爱心传递,将积极努力的生活状态传递给更多人。

据“黑暗跑团”现场运营周周介绍,“黑暗跑团”自2016年成立,至今已有8年,视障成员近120人,每周活动都有30余名视障成员参与。志愿者更多,目前已达到上千人,每周参加活动的志愿者近100人。

“主要是近年来,越来越多的人开始关注残疾人、盲人群体,带给他们更多的关心关爱。”周周说,日常活动中,她也越来越常听到视障成员的夸赞,无论是城市盲道建设,还是无障碍通道建设,都为他们的出行带来了便利。说到下一步计划,周周表示,今年希望带领更多成员跑遍市内的公园,让更多人感受公园城市的安逸、快乐。(据《成都商报》闫宇恒 陶轲)

湖北浠水县90后小伙回村建立消防队

他们不收分文为群众义务灭火

助电话,队员们迅速穿好防护服,登上消防车出发。十余分钟后,两台消防车赶到了现场,通过布管、提枪、喷水……一系列动作,火势得到了有效控制,并在两小时内被完全扑灭,村民的生命财产安全得到了保障。

现实中有不少类似的村庄,位置偏远、交通不便,如遇火灾等事故,消防人员进村救援有可能时间来不及。村义务消防队队员住在村里,一旦发生险情,可更加迅速地开展安全救援。“成立家门口的义务消防队很有必要。”中鄂天一义务消防救援队队长沈林非表示。2022年3月,一村民家中柴火堆失火,消防车辆因村中道路狭窄和线路障碍,到达火场十分

困难,错过最佳火灾扑救时机。等消防车辆好不容易接近火场,柴火堆已经燃烧殆尽,于是,研学回来后的沈林非萌发了建立一支适应农村现状消防队伍的想法,并得到了家人的支持。2023年4月1日,在90后小伙沈林非的组织下,由当地5个村民组成的鲁屋村中鄂天一义务消防救援队成立了。

“消防队的大型消防车无法进入乡村小路,我们针对实际情况订购了2台中小型消防车,小巧方便,在狭窄的道路上能够快速通行,适应各种灭火环境。”沈林非介绍。此外,这支义务消防队定期前往浠水县消防大队和散花消防站开展消防安全技能

培训,以提高应急救援实力。这支义务消防队的队员张奥,之前在武汉当过消防员,回到散花镇后,他看到沈林非组建了义务消防队,便欣然加入,为社会消防安全贡献自己的一点力量。作为这支义务消防队的队长,沈林非带着队友们,近至石牛山村,远至石桥村奶牛场,已“出警”14次,镇里的村落留下了他们救援的汗水。“只要有火情,必须要出动,我们的义务消防队不收取一分钱费用。”作为一名党员,沈林非严格要求自己,第一时间赶到现场,不收任何费用,用实际行动守护村民们的生命财产安全。

(据《楚天都市报》董淑健)



散花镇鲁屋村有支义务消防队

戴头盔、系腰带、穿靴子……5月15日上午,在湖北黄冈市浠水县散花镇鲁屋村义务消防队应急演练现场,队员们动作迅速,各司其职,配合默契。一个多月前,正是这支义务消防队的及时扑救,使得周边村子的山火未酿成灾。

“不好了,风泥沟村和石牛山村交界处的小山着火了!”3月30日,鲁屋村中鄂天一义务消防队接到了求