

“钱报跑团”第二课上线,联合浙大一院推出“急救实操课”

你会心肺复苏吗

跑马前,这节课赶快来学学

本报记者 王琼 李颖

十一假期一过,跑马季即将全面开始,在备战马拉松赛季的各位,“钱报跑团”喊你来上课啦!

节前“钱报跑团”正式开张,第一课,专业跑步教练带着大家几个动作纠正跑姿,让跑友更健康地开跑;本周日(10月13日)下午,“钱报跑团”第二课即将开课,钱江晚报联合浙大一院推出一堂“急救实操课”,浙大一院临床技能中心AHA BLS导师蔡晓璐将和她的同事一起带大家来上一堂急救培训课。



高质量的心肺复苏每个人都应该来学一学。图片由受访者提供

近些年来,有关猝死的新闻频繁出现在各种新闻报道中,马拉松赛道上猝死意外也时有发生,所以,说起这节课,导师蔡晓璐说:“其实,这节课不光运动爱好者需要,普通市民也值得学一学。猝死距离我们的生活并不远,我国每年有超过50万人猝死,猝死可能发生于正常生活中,并且越来越多的年轻人会出现心脏骤停,救治每延迟1分钟,生存率就下降10%,而我国院外心脏骤停患者的生存率不到5%。”所以,这堂很实用的课,你有空真该来听听。

和普通的培训课不同,蔡晓璐说,这节课主要不是坐着听,而是站起来做的,“相关的理论知识,我只说30分钟左右,剩下的一个

半小时都是给大家留的实际操作时间。”

这次的课程内容主要分为两块,一块是教大家学会一次高质量的心肺复苏,“心肺复苏经常出现在各种电视剧里,其实这里头很多是无效的。高质量的心肺复苏需要深度、频率、回弹三个方面,我们有专业讲师指导大家在专业的模型上完成心肺复苏。”

另外,现在杭州很多场合已经配备了AED(体外除颤仪),马拉松赛道上AED更是成为急救工作中的重要一环,一场比赛有几十台AED随时待命,但遇到突发情况,这些机器该怎么用呢?课程现场还将教大家正

确使用这个仪器。

一堂课,两个小时的学习,一个没有任何医疗专业背景的普通人,就能够在遇到突发情况下参与急救吗?

蔡晓璐肯定地告诉记者,绝对可以,“只要通过这一堂课,你就能学会标准的心肺复苏动作以及AED的使用,但更关键的是,你碰到紧急的情况,敢于走上去帮忙。”

本堂“急救实操课”,时间定在10月13日下午14:30~16:30,浙大一院大学路院区,名额仅限40人,即刻起,扫一扫旁边的二维码速度报名吧,名额先到先得,抢完即止。

500豪强争“棋王” 全国业余棋王赛衢州开幕

本报讯 10月9日~12日,由中国棋院杭州分院、衢州市人民政府和浙江日报报业集团联合主办的“南孔圣地·衢州有礼”2019全国业余棋王争霸赛线下总决赛(以下简称棋王争霸赛)在衢州这个“围棋仙地”拉开帷幕,500名棋手共聚一堂,向着丰厚的奖金及最终的“棋王”荣耀发起最后的冲刺。

棋王争霸赛一直以来都是业余豪强钟爱的交流平台,记者在现场发现了不少熟悉的面孔,象棋赛中的周军、许文章、王利红,围棋比赛中的白宝祥、曹汝旭、王琛等都是业余天王级别的棋手,此次交手想必又会给比赛增添不少亮点和悬念。

除了这些高手之外,现场还有几位外籍棋手成为不少人围观的焦点。据了解,本次期望赛中有来自韩国、俄罗斯、英国、澳大利亚、卢森堡等国家的选手。

Carl Roll这次是特意从英国赶过来参加这次比赛,这是他第一次到中国来参加比赛。“我刚刚输给了一个十几岁的小姑娘,但是我一点都不伤心,因为中国棋手们都太厉害了,我想或许英国围棋最厉害的人到这里也不知道能走多远。”他告诉记者他是从大学开始学习围棋的,“当时参加了学校的围棋俱乐部,一下子就喜欢上这个有着复杂规则的游戏,我觉得这个游戏很有趣而且很有意义,是一项寿命很长的运动,就算自己九十岁了别的都干不了了可能还是会下围棋。”另一个让他喜欢围棋的原因就是参加围棋比赛让他

有机会到别的国家旅游,之前去过比利时,明年还计划去乌克兰参加一个比赛。

2019全国业余棋王争霸赛是国内首创以“O2O”(线上到线下)方式,在电脑、电视、移动三大终端同步推出的围棋、象棋、国际象棋的大型业余赛事。自2015年创办以来,4年间累计注册用户数超过50万,总局数突破1000万局,无论在比赛模式、项目设置、奖金数量、参与人数等方面,都创造了国内业余棋类赛事之最。

据主办方介绍,本次棋王赛分为线上上海选赛和线下总决赛两部分,其中线上赛阶段从5月10日正式启动,到8月18日全部结束。凭借其新颖的比赛模式、三棋齐全的项



目设置和丰厚的奖金,在三个多月里,棋王赛线上上海选赛报名参赛人数超过24万,总局数超过了123万局。

本报记者 张峰

秋季特推线路

迟桂俱乐部招募会员,让旅游回归本质

鸣鹤古镇、杭州湾湿地公园一日游:会员价:78元/人(逢十人免单)
上虞中华孝德园、上虞博物馆一日游:会员价:88元/人(逢十人免单)
绍兴安昌古镇、鲁迅故居一日游:会员价:88元/人(逢十人免单)
泰州溱湖、梅园、溧阳高静园二日游(宿五星):会员价:450元/人
扬州高邮镇江三日游:住扬州明珠国际大酒店(五星)会员价:599元/人

所有线路纯玩,含餐,不进购物店,保障品质!



扫一扫,即可关注更多线路,更多出游时间,享受俱乐部服务!

咨询电话:0571-85361755

地址:上城区龙舌路16号大名空间1610室

悠游天下

栏目主持人:蒋萍 联系电话:0571-85311295



小时新闻APP

扫一扫,直通报名。