

"讲一堂课,就多一些人掌 握基本的应急常识, 多一些人掌 握了应急常识, 在突发事件的时 候,就多一部分人可以自救逃 生,救助其他人。只有大家都掌 握了一定的应急知识,才能减少 意外的发生,减轻意外的伤害。 蒲君是一名应急志愿者, 从事应 急事业7年,现任北京市消防志 愿者服务总队培训部负责人。

在应急志愿的道路上,蒲君 投入了自己全部的业余时间, 直活跃在应急领域的各项培训及 志愿活动中。她热衷于志愿服务 事业,致力于开展应急安全知识 的普及。她默默付出,从一名普 通的应急志愿者,成长为应急安 全培训师,为企业、社区、学校 等单位开展应急安全知识培训和 应急救护演练等课程。

年轻有活力 愿做应急队伍中的尖兵

2012年,蒲君大学毕业来到 北京,就职于一家国有企业,机 缘巧合之下,她成为一名应急志 愿者。刚刚接触应急事业的她是 一张白纸, 出生牛犊不怕虎, 年 轻、有激情、身体素质好, 自身 的良好基础加上对应急事业的热 爱, 注定她会成为一名优秀的应 急救援队员。

除了做好本职工作之外。蒲 君把自己所有的业余时间都投入 于应急安全知识学习、培训、演 "我从小就是个假小子, 练中 很活泼好动,特别向往当兵。 蒲君语气略有些遗憾,她的父母 和老师都希望她能考大学, 因此 拒绝了她当兵的要求。

"我特别喜欢看《女子特警 队》,看着她们在雨里、坭坑里训 练,觉得中国军人特别棒。"正是 由于有这种从小想当兵的情结, 蒲君开始自学各种救援课程,争 当救援队伍中的"特种兵"

很快,她逐渐掌握了SRT DRT绳索救援技术, 可以在悬 崖峭壁自由攀行,进行山野救

应急志愿队伍的"女特种兵"

-北京市消防志愿者服务总队培训部负责人蒲君

□本报记者 刘欣欣



援; 考取了AOW中级潜水员证 书,可以遨游于深水,进行搜救 工作; 学习了CPR与创伤急救技 能,能处理一般伤害;实践过顶 撑、破拆、移除、搜救等地震救 援技能……系统的参加过城市救 援、地震救援、水域救援、反恐 技术培训、应急指挥培训、野外 生存技术等培训及演练。

"考潜水的时候,要求必须 能做20个俯卧撑, 虽然身体素质 好,但是我也做不了,我就天天 练习,现在已经可以做的非常标准了"蒂思答差说 , 蒲君笑着说。 准了。

几年的时间,她充分夯实了 自身的理论基础与实战经验,熟 练掌握多种应急装备的操作使 用,成为了一名随时可以出队应 对救援任务的特勤队员

"我很喜欢这样的生活。 对应急救援领域的懵懂,到后来 掌握了各项技能, 我觉得找到了 自己热爱的事业,就想一直这样 下去。"当时的蒲君还未曾想到, 这些技能为她后来的培训工作奠 定了坚实的基础。

重心转向宣讲 让更多人了解救援知识

刚加入救援志愿者行列时, 蒲君只有23岁,年轻的她总是向

往着能够到救援一线, 开展现场 搜索、救援, 潜水、上山、山, 她全都会, 体能也好。 上山、 而,随着对应急救援了解的越 多,她转变了想法,将精力更多 的放在应急救援知识的普及宣讲 工作上

蒲君参加了各种救援队伍, 认识了很多志同道合的朋友。曾 一位前辈讲的一个真实事 情, 让她至今印象深刻。

对于心搏骤停的患者来说。 第一时间进行心肺复苏操作的必 要性,心肺复苏技术,可以挽救 一次,这位前辈在安全知 生命. 识进社区的活动中,给大家讲解 心肺复苏的应用条件、流程、要 点、注意事项。

课后,一位阿姨颤巍巍地找 到他说: "您讲的真好,我都记 在本子上了,可是您怎么不早点来讲啊!"说着,阿姨就大哭起 来。后来, 听了街道社工的解释 前辈唏嘘不已。原来, 阿姨 的老伴三天前,心脏病突发过世 了。当时,现场所有人只会打 120,没人会心肺复苏,没能进 行有效的抢救措施, 救护车到的 时候, 老头已经不行了。

这件事深深地刺痛了蒲君的 心,她觉得她应该可以做些什 么,再好的山野救援技术,上山 搜救下来的也就是一个人或者几 个人; 练再熟练的地震救援技 在突发地震的时候,她一个 人又能救几人……

然而,心肺复苏急救技术, 这不是只有医生护士需要掌握的 技能, 而是每个普通人都应该知 晓了解的常识。在欧美等发达国 家,心肺复苏普及率可以达到 50%以上,如果一个人心搏骤 停,路过的两个人里可能就有 个人会CPR, 可是在中国, 心肺 复苏普及率不及1%。

"在我的心里,有一种强烈 的声音, 自己提升是远远不够 的, 我要去做应急知识培训, 要 去传播急救技能,提升更多人应 对突发事件的能力, 把自己的所 学所会传播出去,才能帮助更多 蒲君说。 的人。

然而, 学习、掌握知识技 能,和传播知识不是一回事。她 可以学的很快,学的很好,但是, 旦站上讲台,面对形形色色的 受训对象,要开口,要把应急相关 的知识技能讲明白讲清楚, 让别 人听得懂,记得住,是一门新的

学问,一门更难的子问。 "虽然很难,但是我的性格 一口我深深懂得 是迎难而上的,并且我深深懂得 这是一份更有意义的工作,是一 份可以实现自我的事业。"蒲君 开始新一轮的学习和探索。从最 初的青涩害羞, 到如今的游 刃有余; 从平铺直叙, 到现在 的引故事举实例; 从上什么课都 一样,到现在根据不同受众群 不同课程,相应采取不同的 授课方式。

在不断地培训中, 蒲君不断 寻找自身不足,积累经验,磨 练、提升自己。

"桃李遍天下" 学员也能独当一面

蒲君先后考取了北京市应急 志愿者注册培训讲师, 北京红十 字会应急救护培训师、督导师, 美国心脏协会AHA-HS导师,进

校园、进社区、进企业开展应急 安全培训。2016年,蒲君被评为 "五星志愿者"

如今,蒲君每年进行的安全 培训超过100场,授课内容包括: 创伤急救、突发事件处理、地震 避险逃生、消防安全知识等

在培训中, 她受到学员们的 认可和爱戴,被亲切地称为"小 蒲老师"。 有些学员在培训之 后,想加她的微信,以便请教问 题,她也从不会拒绝,并且每次 有学员提出疑问来,她都会耐心 回复。

一次、她收到一个学员的微 信,说在商场遇见一个大叔心搏 骤停倒地不醒。她按照蒲君老师 上课所教,首先确定现场安全并 做好防护、判断呼吸和意识、拨 打急救电话、胸外按压、人工呼 一直坚持到急救车来。

那位学员告诉她, 自己当时 特别的紧张, 手心里都是汗, 但 仍然按照标准实施全套的急 "听到这件事后,我 救流程。 觉得非常的欣慰,自己的学员可 以勇于出手救人,比我自己救了 人还要高兴。"在蒲君看来, 人还要高兴。"在蒲君看:"人人学急救,急救为人人" 救不是医院的专利,恰恰相反, 真正的急救是从医院以外开始 "急救技能或许在平时不常 用到,但一旦用到就能在第一时 间拯救生命。"

对应急志愿服务事业的极大 热情, 让蒲君坚持着她的培训事 就算被有人说是不务正业 她也从来不改初衷, 用坚定的信 念,感染身边的人一起做志愿。

"愿大家永远不要用到我今 天教给你们的技能,但真的遇到 突发事件,希望你们记得今天学 到的应急知识,保护自己,帮助 他人,谢谢大家!"这是蒲君经 常用的培训结语。

在她看来, 意外和明天, 知道哪个先来, 学习应急知识, 掌握应对突发事件的正确方法, 在关键时刻,就可以保护自己的 生命,拯救身边人的生命!

北京榜样(2019年6月月榜)

田刚印

八零后赤子航空报国

田刚印,男,1981年5月出 北京中航智科技有限公司董 事长兼总经理

田刚印不为国外诱惑所动, 研制出了国际领先的无人机,应 用于海关缉私、电网巡检等多个 领域。

卢海

还小儿眼底一片清明

卢海, 男, 1967年8月出生, 北京同仁医院眼科副主任。

从2003年开始,卢海率领团 队开展了小儿眼底病病变、基因 筛查、手术治疗等方面的工作 这些都极大地提升了我国相关领 域的治疗水平。

段联

扶贫"扶智" 授人以渔

段联, 男, 1979年11月出 生, 北京华博创科科技股份有限 公司董事长。

段联"爱心扶智"累计投入 800余万元,他对42名贫困学子培 训5年后安排就业从根本上改变 命运。

李斌

"小蚂蚁"团长的皮影梦

李斌, 男, 1978年4月出生, 北京兴华影艺袖珍人艺术团的创

身高仅一米的他创办了"小 蚂蚁皮影艺术团",携袖珍团友 公益演出还走出国门传播中国传 统文化。

未晓朋

核电站的"心脏搭桥师"

未晓朋, 男, 1987年11月出 中国核工业二三建设有限公 司连云港项目部焊工班班长

曾在国际焊接大赛单项夺魁 的他在核电站建设中承担主管道 焊接,被誉为核电站的"心脏搭 桥师,

肖凤荣

疼小家爱大家 彰显善良本色

肖凤荣, 女, 1963年12月出 怀柔区九渡河镇团泉村村委 会委员

她辗转在七个老人身边伺候 照料不嫌脏累,不图回报,还对 村里近70家孤残户如亲人般尽心 力排忧难。

黄乐平

为无助劳动者撑起法律天空

黄乐平, 男, 1975年3月出 生, 北京义联劳动法援助与研究 中心主任

他创办了首家劳动法律援助 机构、40余项立法建议被采纳, 超70万人次受助挽回损失超4.1 亿元。

胡凤鑫

见义勇为不止一次

胡凤鑫、男、1987年8月出 通州区梨园镇司法所专职人 民调解员

他曾与强奸歹徒扭打周旋后 将其带至警亭,也曾与一抢包罗 徒搏斗将其制服交于民警; 多次 见义勇为。

王俊礼

推荐榜样人物请登录北京榜样官方网站,或关注"北京榜样"微信公众号。

京城老街管家

王俊礼, 男, 1978年3月出 西城区大栅栏街道前门西河 沿街街巷长

机动车单向行驶禁止停放、 房屋院落建整改台账、商户门前 三包镶挂二维码: 他根治了西河 沿老街的经营乱象。

吴加冬

夫妻做公益点滴见热肠

吴加冬,男,1955年2月出 昌平区沙河镇北街家园六区 居民

他与妻子成立京北金沙合唱 团公益演出上百场,还组建志愿 者义工队几十人到养老院、福利 院献爱心。