

深 一度 骑乘电动自行车，“带了”头盔不等于“戴上”

我市交管部门开展整治行动，9天共查处此类违法行为9835起

本报记者 代苗苗 本报通讯员 孔大龙 孙德凤 陈海林 张振德 摄影报道

按照上级部署，市公安交警支队近日在全市范围内组织开展专项整治行动，严厉查处骑乘电动自行车未按规定佩戴头盔、闯红灯、逆行、占用机动车道行驶等违法行为。

10月23日至31日，全市共查处骑乘电动自行车不佩戴安全头盔违法行为9835起。

“带了”头盔 不等于“戴上”头盔

10月26日上午11时30分许，未佩戴头盔骑行电动自行车的刘某，在市区黄河路与浮阳大道交叉口被市公安交警一大队交警依法拦停。当交警问其为何不戴头盔时，刘某称自己带了头盔，也知道应该戴，但感觉很麻烦，所以就没戴。

“生命至上，安全第一。交通事故往往是突然发生的，难以预测和避免，一旦出现意外，头部很容易受伤。戴好安全头盔，可以大大减少伤害……”交警对刘某进行批评教育后，依法对其处以警告处罚。

“这位先生，请靠边停一下。你这样闯红灯，很容易引发交通事故……”10月26日7时44分，在市区解放西路与迎宾大道交叉口，市公安交警三大队交警依法



市民骑乘电动自行车不佩戴安全头盔被交警依法查处。

法拦停了电动自行车骑车人张某某。

原来，张某某骑电动自行车沿着解放西路由东向西行驶，闯红灯通过了该路口，并且没有佩戴安全头盔，而是把头盔放在了车筐里。张某某表示，他看到路口过往车辆不多，便抱着侥幸心理闯了红灯，而且

因为“犯懒”，只“带了”头盔却没有“戴上”。

交警耐心对张某某进行了交通安全教育，依法对其处以警告处罚，并让他戴好头盔离开现场。

据了解，10月23日至31日，全市共查处骑乘电动自行车不佩戴安全头盔违法行为

为9835起。

每周四、周五为 全市统一行动日

按照部署，我市成立专项整治队伍，公安交警全时段在我市主要交通路口和国道省道对骑

乘电动自行车不佩戴安全头盔的人员进行拦停，引导至路口学习点，告知其可从抄写《道路交通安全法》、交通体验、发布微信朋友圈、观看警示教育片4种教育学习方式中选择其一，或通过警务通予以警告处理。对多次警告、教育后仍不佩戴头盔的，依法进行处罚。

公安交警采用定点加流动的方式，将管理力量逐步向城乡结合部外围区域延伸，提高路面的见警率、管事率，依法严厉查处骑乘电动自行车不佩戴安全头盔等各类违法行为，形成有效震慑。

按照部署，每周四、周五为全市统一行动日，重点针对电动自行车守法率低、涉电动自行车事故高发的乡镇、路段及城市主次干道、国道干道，逐个乡镇、逐路段开展攻坚整治，确保电动自行车头盔佩戴率和通行守法率全面提升。

整治行动中，我市相关部门与快递外卖企业建立涉电动自行车交通违法行为联合劝导、定期通报、约谈曝光机制，督促从业人员自觉佩戴安全头盔。同时，交管部门联合教育部门，指导学校引导教育学生、家长骑乘电动自行车时佩戴安全头盔。

沧县刘屯小学“绳王争霸赛”故事多

“绳王”1分钟能跳232下

本报记者 代苗苗 本报通讯员 孙世坡 摄影报道

“加油！加油！”近日，沧县杜生镇刘屯小学锣鼓喧天，喝彩声不断。学校“绳王争霸赛”火热开赛，孩子们跳出了健康、快乐和精气神儿。

用跳绳让孩子们“动起来”

说起“绳王争霸赛”的由来，刘屯小学校长王大勇感慨不已。

2015年，学校对全校近300名学生进行体检，调查发现不少学生缺乏运动，课余时间迷恋玩手机或电脑。在校学生的肥胖率和近视率分别达到9%和8.5%。

“得让孩子们动起来！”王大勇说，考虑到跳绳这项运动成本低、易操作、对场地要求不高，学校将跳绳纳入体育课，打造特色课程。此外，学生们在大课间一起跳体育老师创编的“绳操”，并积极参加跳绳比赛。

刘屯小学的“绳王争霸赛”每学期举办1次。本学期比赛分3个阶段：10月比拼单摇（单人速跳）、双摇（单人跳1下摇2圈绳）和“一带一”（1人摇绳，2人同时跳）项目；11月比拼单人花式 and 双人花式项目；12月比拼大绳（2人摇绳，6人同时跳）和“8字”（2人摇绳，6人穿插跳）项目。



“绳王争霸赛”竞争激烈。

小小“绳王” 1分钟跳232下

“杨依诺，必胜！”刘屯小学六年级学生杨依诺出战单摇和“一带一”比赛。她学习拔尖，跳绳也很棒，是同学们心中的“明星选手”。

老师发令后，杨依诺稍蜷上身降低重心，手臂夹紧身体，手腕快速摆动。跳绳抽打着塑胶场地，发出清脆的“啪啪”声。随着跳绳翻飞的节奏，她的双脚精准“卡点”，交替抬起，待跳绳从脚

底“飞”过时，脚尖轻点地面，犹如蜻蜓点水……

最终，杨依诺以1分钟跳232下的好成绩，夺得女子高年级组单摇项目的“绳王”，同时打破了该项目的全校纪录。根据《学生体质健康标准（2014年修订）》，小学女生1分钟跳绳103下至152下就属于“优秀”等级。

体育老师李殿堂说，杨依诺一年级开始练跳绳，是“天赋+努力”型选手。参考以往的比赛数据，她这次的成绩在全市小学生跳绳比赛中也是非常出色的。在“一带一”项目中，杨依诺

扫码看视频 新闻料更多

沧县刘屯小学“绳王争霸赛”精彩纷呈……请用手机扫描二维码，观看相关视频。



和同学毕雨萱组队出战，再夺“绳王”称号。

“肉肉姑娘”跳绳 成功减重9公斤

让我们再到中年级组双摇项目比赛现场看一看。

“预备，开始！”听到老师发令后，四年级学生刘玥含双脚蹬地，一跃而起，在“滞空”的一瞬间，双臂飞速摇绳2圈。稳稳落地后，她重复之前的动作，不断微调摇绳的角度和跳跃的高度，稳扎稳打，全力加速……

最终，刘玥含成为女子中年级组双摇项目第4名和“一带一”项目的“绳王”。

“双摇不简单，对臂力、弹跳力、心肺耐力和手脚协调能力要求很高。”看到刘玥含取得好成绩，李殿堂激动地说，2021年刚转到刘屯小学时，刘玥含还是个体重44公斤的“肉肉姑娘”，一上体育课就发怵。刚接触跳绳时，刘玥含跳不了几下就上气不接下气。经老师指导，她慢慢找到了窍门，动作愈发轻快利落，参加锻炼的积极性也提高了。

“我能行！”刘玥含在跳绳过程中，变得越来越自信、开朗。

李殿堂说，刘玥含跳绳进步很快，还学会了更多花样，并向难度较大的双摇项目发起挑战。两年多过去，她成功减重9公斤，在班级女足队中也是主力队员，成了活力四射的“运动小达人”。

“小胖子”“小眼镜” 比例降低了

“学生们不比吃穿，而是比学习、比跳绳、比体质，校园风气积极向上。”王大勇说，该校多次在全市小学生跳绳比赛单摇和双摇项目中获得冠军。

据统计，自2015年刘屯小学开展跳绳活动以来，学生们的肥胖率从9%降至3%，近视率从8.5%降至4%。