

职工的需求,就是我们的追求

——泗洪县总工会主席李涛一席谈

记者 丁彬彬 通讯员 赵德扬

“今年是新中国成立70周年的喜庆之年,也是全面贯彻中国工会十七大精神的开局之年,工会工作面临着新形势、新任务。我们将始终坚持以职工为中心,多渠道为职工搭建服务平台,职工的需求,就是我们的追求。”日前,泗洪县总工会主席李涛在接受本报记者采访时如是说。

李涛告诉记者,县总注重健全服务职工网络和拓展服务功能,服务内容、服务方式要更加贴心,成为高标准的职工服务平台。县总先后在魏营镇、车门乡、县经济开发区、宝时达动力有限公司等单位试点,开展创建合格职工服务中心活动,安排专人驻点指导。为了调动基层工会积极性,县总从资金配套、领导

协调等方面给予大力支持。采取以奖代补为基层职工服务中心,配备了文体活动器材,图书、电脑等。据统计,县总共为全县服务阵地建设投入资金达40余万元。

为了鼓励职工自主创业,年初,县总下发了关于开展职工创业创新资金扶持的通知,对有自主创业意愿的职工在资金、信息、人才等方面加大支持。现已对28名职工自主创业项目进行了资金扶持。在困难职工帮扶过程中,抓重点,挖根源,在“准”字上下功夫。去年6月份,县总通过基层排查申报,实地走访调查,为431户困难职工家庭共计1011人办理“扶贫100”保险,分别在住院补充医疗、教育

助学、大病定额、意外伤害等方面给予兜底保障,得到职工的普遍称赞,社会也普遍反映工会帮扶工作做得真、做得实。近日,县总为全县90名身处生产一线和长期从事艰苦工作岗位的各级劳模免费办理重大疾病保险。

在职工服务项目设置上,县总注重实际需求,做到精准、有效。目前,全县各职工服务中心站普遍开设了会员会、争议调解、困难救助、劳动保护等多个服务窗口,根据各自职能,通过构建不同活动载体,为职工提供全方位服务。去年以来,依托职工服务阵地,先后开展了法律咨询、助学助困、劳模志愿服务、技能大赛等活动,满足

职工多层次实际需求,受到广大职工的普遍欢迎。同时,县总创新工会职工服务中心网络体系,在线上,开发微信公众号多功能服务菜单,为职工提供困难帮扶、法律服务、就业创业、政策咨询等方面服务,在线下,建立县、乡镇、街道(工业园区)企业站、点网络体系,构建横向到边、纵向到底,上下互动的服务职工工作格局。

李涛最后说,为进一步推进服务职工工作制度化,县总出台了一系列管理制度,制定基层职工服务阵地考核细则,通过职工满意度调查、考核打分等,促进工会服务阵地建设不断深化完善,切实提升服务职工水平和质量。



主持人:刘涛

职工聊吧

沙欣雨(泰州兴化市农业农村局工会):
安全帽不安全了吗
“脆皮安全帽”为何出现在工地一线?生产安全如何才能真正得到保障?
打开“某宝”,最便宜的“安全帽”只要几元钱。不同价位的安全帽几乎都打着“专业防护、保障安全”之类的广告语。安全帽生产应符合最新国家标准GB2811-2007,需要经过相关监督检验、技术检验部门的鉴定、检验后方可生产和出厂。“脆皮安全帽”的生产厂家显然不符合标准,相关部门应就此次事件进行详细排查,对诸如此类的生产厂家依法惩处或吊销生产许可证,并完善监督检查机制,加强监管力度。工地采购方务必将安全帽放在第一位,不能因贪图便宜购买质量不过关的安全帽,不顾一线工人的“头顶安全”。

刘祥(阜宁县实验小学新林路校区):
安全帽绝不能是摆设
在建筑工地,一顶顶红、黄、蓝色安全帽,承载多少责任与梦想。不要小看平安无事中似乎微不足道的安全帽,虽然价格不贵,却是在危险时刻能减轻伤害的重要劳保用品,是对生命的一种护佑。
利欲驱使下出现的劣质安全帽引起震动和愤慨:这种视生命为儿戏的厂商已突破道德底线,践踏法律红线,辛劳的工人就是靠安全帽来避险,脆如蛋壳,危害家庭、社会!必须曝光、停业、整改。工人们要拒绝佩戴安全指标不合格的安全帽,用自己的清醒与坚持,让“蛋壳安全帽”受冷,同时向质检部门和应急管理部门反映,阻止人为悲剧的发生。

曹建明(常州威机厂报社):
从源头确保安全帽质量
安全帽是一线操作工人的救命帽,也是遭遇危险时的最后一道防线,如果安全帽脆如蛋壳,就等于是在最后一道保护生命的防线失守,其后果让人不寒而栗。并且这种劣质的安全帽更具欺骗性,更容易让人产生麻痹心理。因此,要保证安全帽的质量,需要从源头抓起:一是避免劣质安全帽出厂走向市场,二是加大市场监管,对生产和采购劣质安全帽者进行从严惩罚,三是广大一线职

确保安全帽安全!

工在使用安全帽时不妨采取简单的质量测试办法,敲一敲或者用重物打击一下安全帽,是不是会出现破损现象,一旦发现质量问题,可以及时反映或者向市场监管部门举报,以保证一线劳动者的生命安全。

王冠成(射阳快报):
安全帽问题说明了什么
一线工人天天都要佩戴的安全帽,只有几元钱?是工人的生命不值钱,不重要?还是工人的头就经得住砸呢?我想都不是的。关键原因是一线工人的生命和安全没有得到应有的重视,各级组织和相关职能部门要真正关心一线工人的生命安全,那就先从最简单、最基础的安全帽做起吧!另外,各级安监应急部门也要将安全帽纳入安全工作考核中!

梁牛(盐城市大丰区供销合作社退休干部):

有感于安全帽也分“三六九”
同是安全帽,领导的像石头,普通工人的如蛋壳。虽然待遇有别在生活中屡见不鲜,但当这么尖锐的景象呈现在公众视线中时,不禁给人强烈冲击!很难想象,一线工人是如何顶着这样“要命”的“保命神器”,在危险无处不在的工地上卖力呢!如果连工人的安全帽都不安全,又怎么能够实现生产安全呢?
对于根本不安全的安全帽,监管部门不妨按图索骥,揪出生产劣质安全帽的不法企业。说到底,市场上只要有劣质的安全帽在,就无法杜绝一些施工方偷工减料。

主持人:央行新版个人征信报告,维度更加丰富、全面,涵盖人们生活的方方面面。除借贷等金融信息外,还将纳入如电信业务、自来水业务缴费情况、欠税、执业资格、行政奖励等信息。因为偶尔一次马虎和一件细微小事就将其信用拉黑,这对当事人是否公平?有必要将某次水电欠费录入个人征信报告吗?对于这个事无巨细的新版个人征信报告,您有何看法,欢迎畅所欲言!来稿300字左右。
邮箱:1036639134@qq.com;
微信:zhigongjiaoba

海安市职工健康“嗨起来”

本报讯(通讯员 冯婧)4月23日,由海安市卫健委、市总工会、市教育体育局等单位联合开展的职工健康“嗨起来”车间操推广活动拉开帷幕。

海安市职工健康“嗨起来”活动开设三个专场,即车间操团队展演、组队参加全国“万步有约”职业人群健走激励大赛和南通市第四届“江海健康美食厨艺大赛”。

海安市总工会主席周小军要求各区镇、系统工会要组织广大职工,积极参与健康“嗨起来”系列活动,通过宣传、教育、引

导、参与、管理等多种形式,深入开展健康“讲起来”、“动起来”、“吃起来”、“管起来”等各项活动,引领广大职工改变不良生活方式,做到生活、工作、健康三不误。各企业工会要为职工开展健康“嗨起来”活动提供有利条件,结合职工之家建设、职工满意食堂创建、职工文化体育活动等平台,为广大职工开展健身、修心活动提供有力保障,让广大职工有充沛的精力、健壮的体魄、良好的素养,为企业发展社大贡献智慧和力量。



“五一”劳动节来临,徐州市总工会、中铁四局二公司等单位在徐州市迎宾快速路工程项目部工地举办“中国梦 劳动美 幸福路”慰问文艺演出。演出通过小品、相声、舞蹈等多种形式,让劳动光荣、创造伟大成为铿锵的时代强音。

邗江区工会着力打造“爱心母婴室+”

本报讯(通讯员 张爱民 记者 王槐艾)近日,地处扬州市邗江区蒋王街道的江苏笛莎公主文化创意有限公司对公司爱心母婴室进行再升级,着力打造“爱心母婴室+”模式。这也是邗江区总工会进一步深化“爱心母婴室”创建,推动母婴室建设标准化、管理规范化、使用正常化的一个缩影。

今年,邗江区总将创建“爱心母婴室”,实施母婴关爱行动作为贯彻落实新时代“123”实事工程和区“十三五”妇女儿童发展规划的重要内

容,列入区妇儿委办实事项目,纳入年度全区工会工作目标考核体系,与新业态、新产业工会组织建设和“双争”创建活动,职工服务平台建设和“职工好食堂”“职工大讲堂”活动和“义工教授”志愿服务行动等工会重点工作有机结合,以“爱心母婴室+”模式丰富女职工关爱服务内容,以实施关爱行动拓展母婴室服务功能。

在“爱心母婴室+”建设中,邗江坚持“因地制宜、分类创建、规范管理、提升效能”的工作原

则,提出年内新建“爱心母婴室+”10家,80%以上创成市星级标准,完成提档升级5家。重点是整合社会资源,完善以工会主导的“爱心母婴室”服务平台,在已建母婴室完善活动日、开放日制度,开展女职工“四期”保护知识宣传、实施母婴健康服务行动。在有需求的社区工会探索建立“爱心母婴室”培训示范基地,培养充实母婴护理师资力量,帮助女职工、女农民工实现就业创业,提升女职工职业技能和服务社会的能力和本领。

工会专刊
·服务职工
gonghui zhuan kan



来看看你浪费了多少时间! 健身也有“葵花宝典”

总有人问,有没有好的健身方法,可以快速显现健身效果,当然有!不过所有的效果仍然需要你的坚持。

国内某健身平台邀请国内十多位著名健身教练,总结了16项健身最佳选择,可以说每一条都是这些教练的经验,体会甚至心血。

1.最佳整体胸肌增长
哑铃平板推举:相比于杠铃平板推举,哑铃平板推举动作中,三角肌参与更少,这意味着可以对胸肌有更多的刺激。

2.最佳背阔肌宽度增长
宽握背阔肌下拉:迈阿密大学的研究者们让10个有经验的健身者完成宽握颈前下拉(下拉的时候身体不是垂直地面应该稍微后倾 模仿引体向上的动作),同时使用肌电图学来记录肌肉活

动,研究显示,正握颈前宽握下拉背阔肌肌肉纤维参与最多,而反握则稍逊一筹。

3.最佳整体三角肌增长
哑铃推举:和杠铃相比,哑铃推举能刺激更多的中间三角肌肌肉纤维和更少的前三角肌肌肉纤维,因为三角肌中束肌构成了三角肌的最多肌肉部分,并能为肩部带来宽度和圆润度。

4.最佳肱二头肌增长
窄距反握引体向上:这样的动作是最自然的二头肌全程收缩。

5.最佳肱三头肌增长
臂曲伸:这样的训练涉及到了肩部和肘部关节,意味着你可以控制更多的重量从而获得更大肌肉围度的突破。

6.最佳四头肌的训练
颈前深蹲:颈前深蹲不容易,但可



哪个男性不想练出这样的一身肌肉呢?

以更好地侧重于四头肌肌肉,因为背部在整个动作过程中一直是挺直的,当然你也可以举起100多公斤的重量来刺激股四头肌。

7.最佳绳肌和臀部肌肉增长
罗马尼亚硬拉:任何人都可以冲向仰式腿弯举器械并匆匆完成规定组次,但罗马尼亚硬拉却能让你使用更多的重量来对腓肠肌和臀部进行超负荷刺激;你可以继续弯举训练,但如果没有罗马尼亚硬拉的话,对于打造一个坚实的腓肠肌训练方案则是不完整的。

8.最佳斜方肌增长
杠铃耸肩:在杠铃两侧加上一些20公斤重的盘片,直至达到极限并可以做耸肩动作——没有什么器械能像杠铃这样可以更有效地训练斜方肌了。

9.最佳小腿肌肉增长
坐姿提踵:做完20次之后继续做,直到再也不能做为止;休息10秒继续,能做多少做多少,按这样的方式做满75次,总时间低于4分钟,这会是非常难熬的4分钟,但坚持下来,你会看见巨大的效果。

10.最佳整体腹肌训练
卷腹:内布拉斯加州立大学医疗中心的研究者们发现,基本的卷腹动作只要稍加进行改动就可以刺激腹部区域的全部4块肌肉(腹直肌、腹外斜肌、腹内斜肌、腹横肌)。

11.最佳身体核心力量训练
平板支撑:训练身体核心力量最佳和最简单的训练就是平板支撑,不需要

工欲善其事,必先利其器 健身护具有讲究

日常训练中,到底哪些健身护具装备是我们必备的,哪些护具属于可选,而哪些护具属于根本不需要,对于健身爱好者来说都是问题。到底该为自己准备什么样的护具?资深健身教练会告诉你。

推训练时,正确的佩戴使用护腕很有必要。但是否一定要使用护腕因人而异,一方面使用护腕可以让手腕更安全,但过于依赖护腕或者小重量亦使用护腕容易阻碍手腕强壮程度的发展。不过在低杠位深蹲会对手腕造成很大压力,所以在进行这种训练中护腕属于必须佩戴的护具。



一副好的健身手套并不便宜

护肘
肘肘跟护腕一样,主要作用是在“卧推”“推举”等“推”的动作时使用来保护肘关节,有两种情况必须使用,一是肘关节有伤,二是进行较大重量的卧推和推举。与护腕相同的情况是,护肘会一定程度上限制肘关节强壮程度的发展,如果身体健康且卧推重量及强度不大,可以不用。

腰带
腰带的作用是在力量训练中保护腰部,增强核心稳定性。在深蹲、硬拉、推举及卧推等使用大重量复合动作训练中,腰带必不可少,正确使用腰带可以提高腰部安全系数。腰带分两种,健美玩家使用的腰带一般比较薄,更轻便;力量举的腰带比较厚,更结实。除了硬推硬拉等大重量,在划船训练中建议使用腰带。

护膝
护膝的作用是在各种蹲(后蹲、前蹲、负重箭步蹲等)的训练中,对膝盖起到缓冲和支撑保护的作用,能提高膝盖的安全系数。护膝属于必备护具,尤其是大重量后蹲中必须佩戴护膝,人的膝盖很脆弱,不能掉以轻心。

深蹲鞋(举重鞋)
深蹲鞋单价一般较贵,但非常耐用。这种鞋子底非常硬,穿上以后感觉像脚底有两块坚硬的木板,同时鞋跟有一定厚度和倾斜度,方便更好地发力蹬地,还能改善脚踝灵活性不足的问题。如果进行力量举,千万不能穿软底鞋子,因为会增加受伤几率。

女子推婴儿车跑马获冠军 顺便打破吉尼斯纪录



图为劳伦推着自己在比赛中

4月14日,在美国休斯顿举行的一场半程马拉松比赛中,一个名叫劳伦的女选手用婴儿车推着自己八个月大的女儿罗斯,以1小时22分29秒获得女子冠军,同时,打破了推婴儿车跑半程马拉松的女子世界纪录。

该纪录原来由一位英国选手保持,成绩为1小时27分。28岁的劳伦将纪录提升了5分钟之多。推着婴儿车跑马拉松,不仅需要很好的耐力,还需要小朋友的配合。在这次比赛中,罗斯前半场一直睡的很香,直到快冲刺的时候才表现出有些烦躁,由于前半程跑的较快,劳伦确信自己能够打破纪录,最后几英里跑得相当平稳,顺利将纪录收入囊中。

孟伟