

如何科学安排运动量?

我们都知道运动有很多好处,那么怎样的运动量是合适的?只用散步或快走的方式进行健身是否可行?今天我就来讲讲这两个问题,并介绍如何防止运动过量。

不同的运动有什么区别?

简单来说,运动可以分为三种:

第一种是有氧运动:包括骑自行车、跳舞、快步走、游泳等等;

第二种是肌肉强化运动:对各种不同部位的肌肉进行刺激,像举重、俯卧撑、仰卧起坐、拉力带锻炼(如果没有设备,还可以用一些家庭用品代替,比如用瓶装水、罐头作为负重的道具);

第三种是骨骼强化运动:这类运动往往包含较多的跳跃等会与地面碰撞的动作,对骨骼产生一定的刺激。

很多人不清楚如何分辨运动强度,其实有一个简单的判断方法:

如果你在运动的过程中基本能够连续说话,这就是中等强度运动;如果说一两句话就不得不停下来喘气,这就属于高强度的运动。

运动有哪些好处和坏处?

很多科学证据表明,即便是较低水平的运动,也有助于促进身体健康。

长期适量运动的好处:

1. 助于改善免疫系统功能,缓解精神压力,降低结肠癌等肿瘤风险,对心脏也有好处。
2. 提高睡眠质量,对于提高思维能力、学习能力和判断能力也有帮助,而且还有助于降低抑郁风险。
3. 降低癌症风险,最明显的是结肠癌和乳腺癌。
4. 此外还有一

下转 2.3 版中缝

连云港供水

2019年
2月27日

第2期共4版
总第300期

LIANYUNGANG WATER SUPPLY

连云港市自来水有限责任公司 主办

Email: lygwater@126.com 内部资料 免费交流

公司再获“连云港市文明单位”荣誉称号

2016-2017年度

连云港市文明单位

中共连云港市委
连云港市人民政府
2018年11月

近日,连云港市委、市政府授予的“连云港市文明单位”称号,这是继2010年以来,连续四次获此殊荣。(彭涛)

市领导看望慰问水厂一线职工



2月2日上午,市委副书记、市长方伟,副市长徐家保,副市长陈书军等带领看望慰问了公司水厂一线职工,代表市委、市政府向他们致以新春的祝福。

并对他们为城市供水发展作出的贡献表示感谢。公司领导侯洪峰、包伟参加了慰问。

方市长参观了公司第三水厂,总经理侯洪峰向方市长简要介绍了自来水生产过程,及三水厂的深度处理工艺,并汇报了2018年公司完成了各项市里布置的重点任务,公司的工作得到了方市长的认可。

在公司第三水厂,市长方伟与一线职工一一握手,对他们一年来的辛勤工作表示感谢。方市长希望企业时刻保持高度的责任心,加强人员、检修物资配备,加强设施设备检修维护,加强应急值守,随时应对异常天气等可能带来的影响,确保节日期间全市生产、生活用水安全稳定供应。

(于楠)

公司领导开展节前大检查工作

为进一步确保春节期间供水稳定安全,保障广大市民能够度过一个美满祥和的新春佳节,春节前夕,公司领导集中访问视察了水厂、加压站、在建地二次供水泵房、调度中心、客服热线、营业厅等重要的一线生产、服务岗位,对节日期间安全生产、保供措施及服务工作进行了具体的要求和指示,就节日期间做好安全供水,确保广大市民过好一个欢乐祥和的春节作了详细地安排部署。

要求春节期间,各班组成员要时刻牢记安全生产的重要性,保障节日期间的供水稳定安全是当前公司的首要任务,一定要全面确保水量充足,水质安全。每到一检查点,公司领导分别与在场的一线工作人员亲切交流,慰问节日期间仍奋战在一线的广大职工,向大家拜年并真诚地送上节日问候和祝福。公司领导对默默坚守一线员工的付出和成绩给予肯定和认可,极大地鼓舞了职工的士气,增强了凝聚力和向心力。



公司领导指出,公司过去一年取得的可喜成绩,与一线员工的辛勤付出分不开,新的一年,希望全体员工振奋精神,再接再厉,实现公司新的辉煌。各班组成员也纷纷表示对公司领导的关心和问候表示感谢,并明确表态,春节期间,坚守岗位,尽职尽责、认真工作,全力做好安全生产工作。

(陈松于楠)

工会开展系列“冬送温暖”活动



临近春节,公司工会开展系列“冬送温暖”活动,走访慰问劳模及困难(特困)职工等,给他们送上慰问金及新春祝福。

公司工会主席朱廷安一行走访慰问省劳模劳动模范。在江苏省劳动模范曹登华的家中,朱主席与曹登华亲切交谈,详细了解曹师傅的身体和

生活情况,并对他发挥劳模带头作用,为公司做出的贡献表示感谢。朱主席表示,劳模是劳动者的杰出代表,劳模精神永远不会落伍,水运是我们行动的标杆,永远值得我们学习。本次活动共计走访慰问劳模15名,发放劳模津贴11540元。

为深入贯彻落实中央“精准扶贫”工作精神,按照全总及上级工会《关于进一步做好困难职工解困脱困工作的实施意见》要求,在公司工会的统一安排下,自1月15日起,各基层工会扎实开展困难(特困)职工、患大病职工、工伤职工和退休职工的慰问工作,及时将组织的关心关怀传递到他们手中。本次活动共计走访慰问困难(特困)职工38名,发放慰问金23500元。

多年来,公司工会坚持“形式多样、注重实效”的原则,深入开展“冬送温暖”活动,以“娘家人”的实际行动将职工的需求放在心上,把服务帮扶落到实处,向职工传递了组织的温暖和关怀。

(许娟)

公司看望慰问离休老干部



新春佳节来临之际,带着对离休老干部浓浓的牵挂,2月2日上午,公司党委副书记王斌等带领看望慰问三位离休老干部和一名离休老干部遗孀,向他们致以节日的问候和新春的祝福。

每到一家,王副书记与老干部们亲切交谈,详细询问他们的健康和生活情况,了解他们遇到的困难和问题,倾听他们的意见和建议,叮嘱他们保重身体,送上慰问品和慰问金,并祝福老干部们身体健康,春节愉快!

(许娟)

在2019年新春佳节即将到来之际,公司党委组织各基层党支部走访慰问赣南县三口镇尧河村10名结对助学留守儿童,为孩子们送去学习文具、慰问礼品和慰问金等共计8000余元,祝愿他们度过一个温暖快乐的新年。

党员们每走访一户,都与孩子及其家长细心交流,嘘寒问暖,了解孩子们的学习、生活和健康情况,勉励他们以乐观向上的精神迎接学习和生活中的各种困难和挑战,勤奋学习,刻苦钻研,用学习充实自我,用知识成就人生,用行动回报社会。

(许娟)



第三水厂进行突发性暴恐事件演练

为了进一步提高水厂工作人员对突发性暴恐事件的应急响应能力和处置能力,完善应急条件下水厂各班组协调配合机制,第三水厂于2月15日下午进行突发性暴恐事件演练,水厂当班班组成员以饱满的热情和昂扬的斗志投入到演练中,对暴恐人员及时发现、信息报送、快速处置、善后处理、恢复生产等方面进行实战演练。水厂领导、各班组长及班组安全员、安全办现场观摩学习。

经过近1小时实战演练,突发性暴恐事件应急演练

圆满结束。此次演练从专业角度锻炼和提高了水厂各班组在出现突发性暴恐事件上快速反应能力,使参与人员熟悉掌握了突发性暴恐事件应急程序和方法,提高了水厂对突发性暴恐事件处理事件水平和协调工作能力,进一步提高水厂员工防范意识,切实提高应急处置能力,达到了积累经验、锻炼队伍、完善预案的目的,为战胜可能的突发性暴恐事件,建立安全和谐的供水环境提供了强有力的保障。

(吴涛)

全力以赴保障春节安全用水

春节前夕,青源水务公司早落实、早部署,采取各种措施全力保障春节期间安全优质供水,确保居民用水无忧。

一是加强生产管理,确保运行稳定。为保障春节期间的安全优质供水,节前召开水厂及各生产部门主要负责人安全生产例会,部署了春节期间生产工作任务,开展了公司、水源地、水厂和班组三级安全生产大检查,对各水厂供电线路进行了隐患排查,对机泵进行了维护和保养。积极组织参加了总公司液氨罐漏应急演练活动,分三期对水厂的在岗人员轮训,提高了各员工的思想意识和责任感,切实增强了公司安全保障能力。

二是加大管网检修和巡检力度,及时对容易造成供水事故老化管道提前进行维修和更换,仅元月份更换小区破旧阀门42个,更换主要干道阀门井盖12个,抽测安装、维修精干人员成立了应急抢修小分队,由值班领导亲自带班,随时处理突发事件,抢修人员、

车辆、设备随时待命,各类抢修物品储备充足,做到及时高效快速抢修。对正在施工重点地段的供水管网安排专人轮流看守,最大限度避免因地下管线不清造成的人为损坏,保障城区管网设施的安全运行。通过媒体向市民公告了热线电话,市民如遇供水问题,可直接拨打24小时供水服务热线“86218621”,公司工作人员将及时解答或解决实际问题。

三是加强水质监管,保障优质供水。公司水检中心严格按照《生活饮用水卫生标准》要求,认真执行标准检测规定,并在坚持做好日常水质监测的同时,及时跟踪水质变化情况,适当提高检测频率,确保了优质供水。

四是强化全体服务意识,做到有求必应。节日期间公司要求客服中心收费员、调度员、安装公司、机关后勤都要秉承“安全优质供水,真诚服务社会”的企业理念,认真接待来访用户,主动为其提供相关服务,做到各部门全力以赴保供水。(青源水务党群工作部)

江苏灌南县水务集团全力应对暴雪保百姓过年用水安全

水务集团在获悉天气即将巨变,骤降气温至零下8-9度,以及暴雪来袭时,集团党委及时安排工作人员,做好制冰设备保护工作,供水分公司做好向用户宣传,水表、管道保护工作及保护方法,应对恶劣天气。2月20日,暴雪之后,水务集团立即组织工作人员清扫门前积雪,防滑防冻保安全;组织工作人员,小心翼翼的踩着积雪,做好雪后各制冰单位设备巡检工

作,保证制冰设备正常运行,安全生产,制出优质放心水,供给千家万户饮用,保证春节期间城乡居民饮用水供给好。

另外,水务集团应急抢修队24小时待命,早在11月份就配备了抢修物资,组织工作人员,定期对供水管网进行巡检,防止管道、闸阀、水表等冻裂漏水,给老百姓带来不便。(周明明 潘法如)

保安全供水 多住宅小区高层加装水表支架

近年来多住宅小区高层频发爆管事件,引发高层电梯被淹、墙壁被泡,业主家进水等很多问题,这不仅给住户的生活带来不便,用户财产受到损失,同时给安全供水也带来困扰。

对爆管现场拆下来的损坏材料进行检查,发现对丝缠绕径向断裂,且多数爆管的位置都发生在立管三通与水表的连接处。除了材料质量可能存在问题,会不会还有其它问题。带着这些疑问进行分析,我们得到一个结论,水表和管件设施过重,长期处于受力状态,也是造成爆管的主要原因。这是一个重大的安

全隐患,公司决定在小区高层的管道井内加装水表支架,同时将对丝损坏严重的小区统一更换成不锈钢材质的,保证配件质量达到更高要求标准。

从前年到年后,管线所给管桥河滨花园小区、君悦财富广场小区、悦城国际小区、凤凰名都小区等小区的高层分别加装了水表支架,并对加装施工进行重复检查与复核。已加装水表支架的小区高层再无类似爆管,安全供水关系万千用户,安全供水是我们使命,也是责任。

(杨娟 张顺)

严把低保用水年审

为了积极响应国家号召,支持精准扶贫工作,对持有民政部门颁发的《连云港市居民最低生活保障金领取证》或市总工会颁发的《特困职工证》的用户,可以凭相关证件到我司申请办理低保用水。且随着国家各项扶贫救助政策的帮助,以及个体家庭生活水平的提高,切实做到保障对象应保尽保,应退尽退,低保用水政策采取的是“一年一审”的制度。

天气日渐转暖,连云港自来水营业厅2019年底保年审已拉开了序幕,业务员严格按照“宣导优惠政策,规范审核程序,公开、公平、公正”的工作原则,以保障低保与特困用户为出发点和落脚点。在审核的过程中坚持以下:

一、业务员积极联系需年审的用户,确保年审信息准确高效传达,保障用户的知情权,并及时登记其具体情况。如反复无法联系上,与抄表员沟通合作协作,保证信息传达到位。

二、对用户提供的资料进行了逐一审核、检查,对资料缺少或需相关部门开具证明的及时通知,对不符合条件的用户进行清查,及时取消并做好解释工作。

三、低保用户大多为生活自理能力差、智力能力弱或身体残缺的人等,业务员在与其沟通时保持耐心、微笑、规范服务,并帮助其与相关单位沟通开具证明。

目前,年审的工作仍在紧张有序地进行中,我们要提高扶贫精准度,实事求是,注重工作实效,及时地更认识别出来的“错保”用户,将政府补贴用于准确对象上,努力配合政府精准扶贫工作,坚持“贴近政府,服务社会,公益为先,效益为本”的经营宗旨。(成耀耀)

源通市政公司进行冬季消防安全检查工作

冬季是火灾高发季节,为有效预防和遏制各类安全事故的发生,加强春节期间安全管理工作,近期由源通经理带队对源通院内的办公室用电情况、电动车充电设施、厂区安全监控、材料仓库、机修车间、油料仓库、消防器材进行了全面的安全检查。在检查过程中将出现的问题进行拍照记录,并且在排查结束后及时反馈给相关部门,针对问题整改到位。

本次检查进一步营造了消防安全氛围,消除了安全隐患,强化消防安全责任制,确保了人身和财产安全。

(周保安)

春节是中国人举家团圆的日子,新海管线所维修班宿舍小家保大家坚守岗位,为保证全市正常供水,放弃了与家人团聚的机会,过年期间全天24小时值班,抢修任务1小时内到达现场,以实际行动做到让用户满意,让社会放心。

据统计,从大年三十开始,过年期间管线所共接收报修信息近400余条,抢修到位及时率100%,发生DN100以上管道抢修11处,DN63管道抢修4处,DN50管道抢修6处及其他任务若干,所有抢修,我们的值班人员都是在第一时间停水,减少漏损率,同时尽自己最大的努力保证用户过年期间的正常用水,服务得到用户好评。

近年来,新海管线所一直秉持着放假不放松的宗旨,时刻准备着,以高效优质稳定的宗旨服务港城,保障全市人民的安全供水。

(杨娟 王夕楠)

开展安全培训 确保供水安全

“春节”将至,为营造安全、有序的工作气氛,保障节日期间供水稳定,三水厂安全办根据水厂不同班次分批对全厂职工进行了节前安全培训,并就落实安全生产、值班值守制度和节日期间的相关纪律进行部署。

培训要求:1.牢固树立“安全第一,预防为主”的理念,警钟长鸣,常抓不懈。节前,全厂范围内开展安全生产大检查,及时消除各种安全隐患。2.增强责任意识,强化使命担当。节日期间认真贯彻执行值班值守,坚决杜绝脱岗、漏岗现象。3.严格执行公司调度指令,化验室人员要做好水质检测,机电维修人员随时待命,做好抢修所用的备品备件的储备工作,所有人员保证通讯畅通。4.全体员工切实增强交通、消防等安全意识,提高自护自救能力,避免安全事故发生。

此次安全培训,有效增强了全厂职工的安全意识,为保障节日期间供水打下坚实基础。三水厂全体职工将严格落实安全生产主体责任,以“马上办”和“钉钉子”精神,严格把关供水生产各个环节,为保障港城人民节日的生活饮用水安全不断奋斗。

(刘冬)

2019年春节将至,为切实做好节日期间安全生产工作,源通领导要求各部门及项目部针对各个重点区域开展节前安全生产大检查,对检查中发现的一些安全隐患问题要求督促整改。

本次对办公室临时用电、易燃易爆库区消防器材配备情况进行检查,同时对各个施工现场进行隐患排查。特别是重点工程如岗埠农场、解放东路DN1000顶管、昆仑路DN800改管等工程,力求现场不留基坑,临边洞口防护到位,施工区域围挡封闭等其他要求,并对现场的安全隐患等方面进行了逐项排查和详细梳理,并对隐患问题整改,落实责任人员进行限期整改。

源通领导希望,各部门、项目部要进一步提高安全意识,严格按照各项制度规定,做到警钟长鸣,常抓不懈,时刻绷紧安全生产这根弦。要加大安全生产投入力度,强化防范措施,提高安全防范能力,不留任何死角死面。要进一步增强生产经营单位主体责任和安全隐患排查治理能力,为积极营造和谐、祥和的节日安全生产氛围打下坚实的基

(孙商)

管线所全力保障春节期间安全供水

些研究显示,运动可能有助于降低子宫内肌瘤和肺癌的风险。更何况,运动毫无疑问会改善癌症患者的生活质量。

人们大多觉得运动多多益善,但很多人都有这样的体验,就是如果运动强度过高,可能反而更容易感冒。

这背后最主要的原理是:剧烈运动会降低免疫功能暂时下降。身体为了保证自己的运动消耗,会产生一些激素,这些激素有抑制免疫系统的功能,进而导致人体对感染的抵抗力下降。

如何制定适合自己的健身方案?根据美国卫生与人类服务部2008年的《身体活动指南》,对于不同年龄的人群,有不同的健康建议:

1.对于6到17岁的儿童和青少年;建议每天进行60分钟或者更多的体力活动,其中大部分是中等或者剧烈强度的有氧训练,而且每周至少应当有三天参加一些高强度的体力活动;

2.对于一般成年人(18到64岁);建议每周至少进行两个半小时的中等密度的有氧运动,每次运动至少坚持十分钟(如果短于这个时间,效果会差一些)。

每周150分钟强度有氧运动(比如快走)也可以替换成75分钟剧烈有氧运动(比如跑步)。此外,每周至少两天进行一些抗阻力的训练,例如俯卧撑、仰卧起坐和举重。这种肌肉强化运动应该主要是针对一些主要的肌肉群,达到力竭(很难再做一次),每个动作8-12次重复作为一组,为了更多好处可以做2-3组。

源通积极开展春节安全生产大检查

冰天雪地北风寒 抢修管道保供水

2月13日晚天空正下着小雪,位于港城大道北线高尔夫对面DN400水泥管供水主管道突然破裂,导致了墟沟地区的生产和居民生活用水受到影响。源通项目部三接到抢修电话后立即派遣维修人员第一时间赶赴现场进行抢修。

造成此次停水的根本原因是DN800变DN300的三通钢板卡因年管老化导致焊缝开裂出现漏水,对水管进行全面检测后,立即制定了抢修方案,接下来要对焊缝进行加固焊接。

在抢修过程中,源通项目部三在班长全成的带领下,不畏严寒,不顾浑身泥水,奋战在深坑里操作,体现了源通人努力工作,不顾一切的忘我精神,从抢修现场可以看到他们视维修管道为使命,把供水抢修现场当作战场,以居民安全用水为已任,不管遇到什么困难,没有



任何含糊退让之处。

在经过一夜的奋战,完成了加固焊接,及时恢复了正常供水。(张恒江)

黄海大道交花果山大道DN500管道抢修顺利结束

2月18日寒风凛冽,天空飘着鹅毛大雪,新海管业所业务人员与连云港市供电公司安全管理人员按约来到黄海大道交花果山大道西南角的DN500供水抢修现场,因为供电公司一根10KV高压电电线杆正好占压在我们DN500供水管线上,造成抢修工作一时无法进行,只好暂停,经过供电公司现场管理人员提出保护方案,并要求该公司的抢险人员24h定点看护,以防发生安全事故。

保护方案定好后已经大约十一点四十多,我所现场指挥人员立即安排人员,材料等准备进场,并安排抢修人员轮流进行吃饭,保证抢修不停歇,争分夺秒赶进度,大约在下午3点钟,已经按照供电公司要求完成了电线杆的保护措施,也征得供电公司看护人员同意后,开始进行开挖作业,这时大雪仍未见有停歇的态势,更有一种愈下愈大,似乎在为我们鼓舞士气,雨雪天气,高压线下,现场指挥者的心已经提到了嗓子眼,要求大家一定要注意安全,并安排新海管业所安全员到现场亲自监督,当管道被即将挖出后,供电公司看护人员立即出来阻拦我们,不让我们再进行开挖,因为管道就在电线杆的支撑下,情况异常的危险,万一塌方,将会对现场所有人有生命安全和造成大面积停电,造成工厂停电,会带来更大的损失。现场施工只好暂停,由其供电公司看护人员进行汇报,我公司现场指挥人员也第一时间将情况上报公司相关领导,双

方都在进行协调,因为天色已经暗下来,夜晚抢修危险系数也在增加,我公司安全部副部长靖坤同志也在下班后赶到现场,进行现场安全评估,他经过现场勘察后,建议抢修暂停,不能再开挖,需立即重新制定其他方案,同时,供电公司现场看护人员回复他们领导也不让进行开挖,经我公司领导协调,第一时间给我们回复,要求我们进行改线避开该电杆的方案。

2月19日正是元宵节,我公司技术部、运行部以及源通市政工程处关人员到达现场后,确定好改线方案,并由源通市政工程处机械公司配合新海管业所进行现场改线施工,经过大约10个小时,大约晚上九点钟,顺利完成改线工程,并恢复供水。

伴随着元宵佳节隆隆的鞭炮声,在这样一个夜晚中,顺利完成抢修工作,真是风雪交加正抢修,元宵佳节庆功时,本次抢修任务得以圆满完成,离不开公司各领导的支持,离不开各个部门、人员之间相互配合;离不开用户的理解与包容;更离不开抢修工人在如此恶劣地天气情况下作业施工。回想整个过程不禁唏嘘,身为供水人,肩负供水职责是一项光荣地使命!也呼吁整个社会,施工一定要注意,保护我们脚下的城市管网,保证城市的血液正常运行,为千家万户保证优质供水。

(杨苏谦)

四项举措做好节后复工

春节已过,各施工企业陆续开始复工。春节期间停工的工程,经过一段时间情况可能早已变了,所以施工企业不要着急复工,为了保证安全,做好如下四点再复工。

一是做好组织策划。明确要求管理人员及作业人员按时返回企业,组织相关人员认真贯彻落实节后复工要求,积极组织节后复工的劳动力、机械设备和物资材料等准备工作,将工作任务层层分解,将各项工作落实到具体责任人;

二是做好施工方案交底。经过一个春节,施工现场的情况可能有所变化,要求施工企业提前考察现场,根据现

场实际情况,调整施工技术方案和安全质量方案,并按程序进行审核和论证后,作为技术交底的依据,并对作业队伍进行技术交底;

三是开展复工前教育培训。利用开工前的几天时间,对所有管理人员和作业人员进行岗前安全教育和收心教育,重点对重难点工程、关键工序、质量标准、工艺流程和工序组织进行施工安全技术培训;

四是认真开展复工前各项检查工作。对停工工作面的防护和其它安全设施进行专项检查,对检查出的问题提出整改措施并进行复检闭合,确保复工前施工的绝对安全。

磨刀不误砍柴工,复工前的准备工作必不可少;做好准备再复工,方可事半功倍。(朱自乐)

1-2月份投稿量、用稿量统计

部门	用稿数量	当月投稿量	累积投稿量	部门	用稿数量	当月投稿量	累积投稿量
党群工作部	6	5	6	二次供水管理部	0	0	0
人力资源部	5	1	5	清源科技有限公司	0	1	0
纪检监察室	1	0	1	海州水厂	0	0	0
安全管理部	0	0	0	第三水厂	9	11	20
财务部	0	0	0	水质检测中心	0	0	0
运行管理部	0	0	0	连云港供水公司	5	3	7
规划发展部	0	0	0	新海管业所	10	16	35
工程管理部	0	0	0	源通市政工程处	8	11	32
客户服务中心	0	0	0	新海管业所	4	4	4
技术部	0	0	0	材料供应站	2	0	2
营销部	0	0	0	青源水务公司	5	6	9

简讯

2月15日上午11时,孝口水厂加氯车间内突然传出警报声,现场值班人员紧急排查,发现车间内北侧氯瓶处,发生了轻微泄漏。郭宜军同志迅速将险情上报,班长周超立即启动应急预案,对现场工作人员进行疏散,启动液氯吸收装置,设置警戒线,开展漏氯检测,抢修人员周超和胡可田迅速穿着防化服,佩戴好呼吸面罩,两人配合进入漏氯现场寻找漏点,选用专用的堵漏工具,对液氯罐露点进行堵漏,排查其他瓶体有无异样,整个过程历时10分钟左右,生产恢复正常。正是因为平时对堵漏的不断练习才能在真正的实战中发挥重要作用,演练检测了工作人员对各种应急器材的了解,及突发情况下应急疏散、现场自救、互救的应变能力,提高了液氯泄漏抢险作战技能,所以能有今天的迅速处理能力,完全离不开日常的练习。(夏天)

春节后管线所积极开展产前准备工作,对多处拆迁工地进行检查。在检查过程中我们发现了偷水、漏水、阀门井盖被偷、被埋等问题,我所针对此类问题及时上报并做出堵管、关闭阀门等切实可行的措施。为市区内拆迁工地出现的漏水等“老大难”问题提供保障。(黄振 朱耀建)



第三水厂机电班节后迅速开展维保工作

第三水厂机电班春节后上班第一周,迅速进入工作状态,处理了节假日期间小问题,并严格按照计划对活性炭加车间和污泥回流泵房设备进行维保。此次维保,更换了活性炭加车间4台螺杆泵定子和1台转子,更换了污泥回流泵房4台叶轮泵的润滑油、油封,机械密封和叶轮叶片紧固件,有力保障了水厂春季安全生产,为机电班新一年的工作开了好头。

为确保本次维保工作的顺利进行,水厂设备管理员与机电班密切配合,提前备齐各备品备件,做好技术、安全交底,合理调配运行设备,在保证正常生产的前提下,顺利完成此次维保工作。(孙卫刚)



征稿启事

《连云港供水》自创办以来,得到了广大职工的欢迎和喜爱。为把属于连云港供水人自己的报纸办得更好,我们现向广大读者征集稿件,题材不限,图片新闻更佳。自2019年起,每月25日为截稿日,来稿请注明作者姓名、工作单位(部门)、联系电话等,图片另附。

投稿邮箱:lygw@126.com

联系人:郑伟

联系电话:85010767

祝福三月份生日的员工

公司与你携手同行 愿快乐伴你每一天

徐保成 孙璐璐 祁洪贞 刘云平 徐新忠 王春生 王永春 赵斯成 余镇江 郭宝军 杨成祥
刘道民 张波 庄新照 郭根绪 曹婧婧 陈二林 卓海龙 泰海波 张毅 卓敏
吕浩 孙建 顾亚 杨汝剑 范建波 朱昭慧 张会 徐卫红 许燕 周志燕 徐继栋
黄娟 张建玉 亮忻 涛杨 森 屠光华 武宜媛 周菲菲 汪剑 胡敏 施绍庆
张格维 张春娟 章志雄 徐成 陈海艳 于洪伟 曹景杰 江舜旺 孟照桂 孟涛 陈雨春
韦伟 曾昱衡 臧玉强 史俊阳 李军 张娣 吴同军 王浩 孙士超

公司召开“迎新春·关怀成长”青年员工座谈会



为关心青年员工成长,了解青年员工的思想动态和工作生活需求,激发青年员工投身公司发展的激情和热情,1月28日下午,公司在第三水厂召开了“迎新春·关怀成长”青年员工座谈会。公司党委书记、总经理侯洪峰,党委副书记、副总经理王斌,副总经理包伟与来自各部门2017至

2018年新入职的40名员工进行了座谈交流。

会上,公司党委书记、总经理侯洪峰充分肯定了本次座谈会的形式,同时对青年员工提出两点要求:一是青年员工在今后的工作和生活中,要加深对公司的认识,传承公司厚重的企业文化;二是公司是一个不断创新和发展的企业,在新时代下需要各位青年员工在提升自身本领的基础上,不断为公司发展注入活力和激情。

座谈结束,大家分成四组包饺子,互相比着谁包的好看,谁包的馅多,整个过程热情高涨,笑声阵阵,暖意融融。当一盘盘热气腾腾的饺子端上餐桌,品尝着自己亲手包的饺子,那浓浓的香味,让大家感受到了集体的温暖,忘却了冬日的寒意。

最后,人力资源部组织青年员工填写《新员工调查问卷》,问卷从自身工作、内部沟通与管理、公司资源环境与配套、工作发展与薪酬、合理化建议五个方面倾听员工的心声,了解员工的需求,以不断创造适合员工发展的组织文化。

(韩 斌)

春节坚守岗位 保障港城供水

2月5日,农历大年初一,第三水厂运行二班的同志们和往常一样,早早来到水厂各岗位,调整净水剂的投加量,观察反应池的矾花形成情况,巡查滤池的运行状况,他们想的只有一个信念,就是让港城人民过上温馨的团圆年。大年初一,本应该是职工法定休息的节日,应该陪着家人共同欢度新春佳节的一天。可是对于水厂工人来讲,这样的初一早已习以为常,司空见惯了。

春节是阖家团圆的日子,为了千家万户能饮用上优质安全的自来水,三水厂的工人放弃与家人团聚过节,发扬“舍小家,顾大家”的优良传统,加班加点,坚守岗位,默默奉献,全力投入生产,保证春节期间安全、平稳供水,让广大群众过一个欢乐、祥和、喜庆的新春佳节。

其实,我们公司还有不少和水厂职工一样坚守在工作岗位上的同志,以自己的默默付出,让更多的人度过欢乐祥



和的春节,三水厂曹玉涛在值班时说“虽然新春佳节不能在家里和家人度过,但是能为千家万户欢度春节贡献一份力量我感到责任重大,也非常高兴。”

(刘 冬)

浅谈班组管理

班组作为连云港供水分公司生产的第一线,班组建设起着不可忽视的作用。抓好班组建设,搞好基础管理,关系到生产运行的稳定。班组也是公司的细胞,是公司专业化、标准化管理的落脚点,是搞好安全生产的基础,是安全管理的基本环节,是有效控制事故发生的前沿阵地。所以,搞好班组建设尤为重要。

总经理在连云港的月度生产例会上指出“基层班组是连接分公司与职工的桥梁和纽带,是体现分公司发展活力的神经末梢,班组建设搞不好,会直接影响到分公司的安全稳定生产,影响到连云港地区水网功能的有效发挥。要搞好班组建设工作,应首先抓好班组长素质的提升。”

俗话说“万马奔腾,仍需一马当先。”

要搞好班组建设工作,班长的作用非常重要。班长是班

组管理的核心人物,是生产和日常管理工作的指挥者和组织者。班长做为兵头将尾的人,是承上启下的一个桥梁,其管理水平的好坏,履职能力的强弱,执行能力的高低,将直接影响整个班组的安全和建设。

要搞好班组建设工作,还要抓好班组的和谐氛围与凝聚力。班组建设靠每个班员,班组其实也就是一个大家庭,在家中我们要多一些理解,多一些协作,多一些关心,多一些包容。

九层之台,起于垒土。

全面加强班组建设不仅是分公司的一项基础性的工作,也是水司参与市场竞争、提升核心竞争力的需要。只有做到全员参与,全员竞争意识加强,班组建设与管理才能做到位,每个班组都安全运行,充满活力,公司才能实现安全、稳定、持续、健康发展,才会有旺盛的活力和生命力,才能在激烈的市场竞争中长久地立于不败之地。

(朱晖龙)



公司参加「关爱
儿童暖冬行」活动

为了深入贯彻十九大精神,进一步落实精准扶贫工作要求,切实帮助困境儿童温暖过冬,欢度春节,1月24日上午,公司女工委参加市妇联组织的“关爱儿童暖冬行”活动,走访慰问赣榆罗阳小学、墩尚镇岭社村和城西镇葛湖村30名生活贫困的家庭和儿童。

在活动现场,“爱心妈妈”们为困境儿童送上亲手编织的爱心毛衣、书包等慰问品及慰问金,并与孩子们亲切交谈,询问学习、生活状况,鼓励他们好好学习,长大了回报社会。

近年来,公司积极履行社会责任,关爱留守儿童,并屡获殊荣。日前,公司又获2018年度“恒爱行动——百万家庭亲情一线牵”公益活动爱心团队光荣称号。

(许 娟)

青源水务公司参加“110”联动宣传日活动

1月10日上午,青源水务公司参加了在苏果购物广场举办的第33个“110”应急联动日的活动。活动现场,公司志愿者向广大市民宣传了冬季用水常识、公司业务及微信、支付宝交费程序,并通过手机现场演示,本次活动共发放宣传资料500余份,接受用户咨询问题26个,公司人员针对问题全部作了现场回复与登记。同时,部分用户对公司的服务进行了综合评价,提出了建议,取得了良好的宣传效果。

近年来,青源水务公司作为“110”应急联动成员单位,高度重视应急联动服务工作,建立健全应急联动工作机制,制定了突发事件的应急预案和完备的应急工作制度流程,设立了应急工作值班室和专线电话,实施24小时应急值班,开通了应急热线,建立了与公安“110”应急中心的常态化联络机制和工作责任制,承诺制,通过活动的开展提高了公司社会知名度。

(青源水务党群工作部)

供水服务进社区

近日,连云港市自来水公司新海管段所结合创建文明城市,共建美好的形势要求,紧紧围绕培育和践行社会主义核心价值观这一主线,组织党员团员志愿者走进幸福广场小区,开展“供水服务进社区”志愿者服务活动。

当天早上9时,党员志愿者服务队来到幸福家园小区内摆设好服务摊位,提供用水咨询、水质检测、用水报装、上门维修等服务,切实为居民解决用水的实际问题。活动一开始,就吸引了不少的居民来到现场。“我家的热水器打不着火,是因为水压不够吗?”“我家水龙头坏了,能帮忙修修吗?”工作人员热情耐心地地为小区的居民一一解答有关供水用水方面的咨询。与此同时,为了更好地了解市民对供水服务的意见和建议,在现场还设置供水服务的问卷调查,居民可对供水压力、水质、抄收员服务态度、供水设施维修维修、用水报装、施工等进行评价。

服务受到了小区居民的热烈欢迎和大力支持。新海管段所表示,将继续开展服务进社区活动,与居民进行面对面沟通、交流,宣传节水知识、水质安全知识,现场了解、解决供水问题,广泛征求居民对供水服务的意见、建议,进一步改进工作,提升服务质量,努力让港城人民吃上优质水、安全水、放心水。

(朱香润)