

# 单位防寒防冻培训总结范文

(经典版)

编制人： \_\_\_\_\_  
审核人： \_\_\_\_\_  
审批人： \_\_\_\_\_  
编制单位： \_\_\_\_\_  
编制时间： \_\_\_\_年\_\_月\_\_日

## 序言

下载提示：该文档是本店铺精心编制而成的，希望大家下载后，能够帮助大家解决实际问题。文档下载后可定制修改，请根据实际需要进行调整和使用，谢谢！

并且，本店铺为大家提供各种类型的经典范文，如公文写作、报告体会、演讲致辞、党团资料、合同协议、条据文书、诗词歌赋、教学资料、作文大全、其他范文等等，想了解不同范文格式和写法，敬请关注！

Download tips: This document is carefully compiled by this editor. I hope that after you download it, it can help you solve practical problems. The document can be customized and modified after downloading, please adjust and use it according to actual needs, thank you!

In addition, this shop provides you with various types of classic sample essays, such as official document writing, report experience, speeches, party and group materials, contracts and agreements, articles and documents, poems and songs, teaching materials, essay collections, other sample essays, etc. Learn about the different formats and writing styles of sample essays, so stay tuned!

## 单位防寒防冻培训总结范文

单位防寒防冻培训总结范文（精选 16 篇）

单位防寒防冻培训总结范文 篇 1

20XX 年 2 月 11 日管理处联合高速交警、高速执法进行了冬季交通事故（冰雪天气）的桌面演练会议。演练增强安全防范意识和提高应急处置能力，强化应对在冰雪天气可能发生事故的抢险能力，提高快速反应能力、应急救援能力以及协同作战能力，确保一旦发生突发事件，能够有效组织快速反应、高效运转，最大限度的减少事故危害。

### 一、演练目的

本次演练，旨在规范管理处由于冰雪等恶劣天气突发事件的应急处置，及时有效的实施应急救援工作，最大程度的减少人员伤亡、财产损失，保护人·民群众的生命财产安全。通过桌面演练形式，促进相关人员掌握应急预案中所规定的职责和程序，提高指挥决策和协同配合能力，在交通管制、疏导分流、信息报送、设备检验、应急抢险保通等多项演练任务中，着力提高高速公路管理部门联合处置高速公路突发事件的实战能力。

### 二、演练总结

1、此次演练检验了《冰雪天气应急预案》的科学性和可操作性，让全体人员更加熟练的掌握了预案的各项程序，通过演练也找出了冰雪天气应急救援中存在的不足和缺陷。

2、各单位人员更加明确一旦发生事故自己应该干什么，如何应对突发事件。

3、模拟真实事故，预案演练以桌面模拟推演的方式展开，通过演练全面提高各单位人员的应急处置能力，演练涉抢险、救援、交通管制、事故现场清理、信息报送工作。演练充分采取了冰雪天气的应急救援措施和安全处置程序。

4、由于第一次桌面演练，经验不足，道具准备不够充分，很多细节还需要改进，在演练后大家进行了总结、改进，能在以后的桌面演练中达到更好的效果。

#### 单位防寒防冻培训总结范文 篇2

寒冷的冬季，是很多疾病多发的季节，因此注意保暖防寒抗冻、提高人体免疫力成为冬季不生病或者少生病的一剂良药。下面石家庄消防为人民群众的冬季防寒抗冻、抵御疾病的战役支上几招，确保平稳度过一个美满、温暖、平安的一个冬季。

一、减少洗脸的次数，并且水温不要过高，避免直接灼伤皮肤或者把脸上的油脂冲洗干净，否则起不到保护皮肤的作用。另外，洗完脸后尽量过半个小时再外出，降低寒风对面部皮肤的伤害。

二、穿衣不要过紧。一般认为穿衣越紧越能够防止寒风的入侵。实际上穿着衣物如果过紧，人体的血液循环会受到一定的阻碍，反而不利于保暖。

三、冬季洗头应该选择一天中温度较高得时候，切忌睡前洗头，危害极大。

四、常喝枣姜汤能起到增强人体抗寒能力，减少感冒及其他疾病的作用。

五、坚持锻炼增加免疫力。冬季跑步是一个不错的选择，每天坚持运动能够提高人体免疫力。相反的一味躲在家中躲避寒冷更易出现抵抗力下降、疾病频发等情况。

六、合理搭配饮食。瘦肉类、蛋类、鱼类、豆制品、动物肝脏等食品对补充人体热量益处多，可适当多食用。

七、正视喝酒取暖的弊端。很多人认为喝酒可以取暖，而实际上酒精能刺激体表的血管，使体表血液循环增加，才会使人感觉到很暖和，事实上这个时候人体的热量正在流失。

八、寒冷中逗留时间不要过长。在寒冷环境中逗留时间过长，可能引发心脏病、脑中风、流感、慢性支气管炎等全身性疾病。

九、常喝水、喝开水。冬季较为干燥，人体很容易缺水，多喝水能够保证机体的正常需求，还能够起到保暖、排毒等功效。

### 单位防寒防冻培训总结范文 篇3

进入十一月下旬以来，气温持续走低，防寒防冻工作刻不容缓。为了做好冬季安全生产工作，力保全年生产任务保质保量完成，天能电厂于近日多措并举、积极备战，唱响防寒防冻协奏曲，确保迎峰度冬设备安全可靠运行。

一是提早计划，完善制定冬季防寒防冻措施。天能电厂领导高度重视，提早谋划防寒防冻管理工作。结合季节性气候特点，本着“谁主管，谁负责”的原则，做到工作有分工、实施有重点、管理有成效。确保实现设备防冻风险的可控、再控。

二是狠抓落实，确保防寒防冻防火防滑各项措施落到实处。各专

业按照“六防”工作分工要求，分头行动落实责任。运行人员提高设备巡查频次，严密监视门、窗、窜风口以防设备冻坏；加装棉门帘，窗户玻璃贴封条，易冻设备、管道加装伴热带等举措，扎实开展防寒防冻工作，不断夯实安全生产基础。截止目前，各项防寒防冻措施落实到位，“六防”工作落到实处。

三是勤于检查，发现问题及隐患及时整改、控制。各专业每日对生产现场进行自查，按照即查即改原则对检查发现问题随即通知整改，确保各项措施落地执行，各项问题、隐患及时整改、控制；同时，狠抓现场管理，认真落实工作现场的组织措施、技术措施和安全措施，严查各类违章行为，确保安全生产局面稳定。

四是抓好消防灭火器材配置。全面完善和健全消防设备、工器具等档案资料，对现有消防灭火器、消防工器具和消防自动报警、灭火设备进行核对登记，确保防火工器具健全到位；同时，定期清除隐蔽部位的积灰积粉，消除火灾隐患。

五是做好路面积冰积雪清理工作。下雪时及时组织各部门及人员清理积雪，防止人员滑到，对生产现场已结冰的部位采取防滑措施，切实做好人员及设备的安全防范工作。

天能电厂按照年度目标整体要求，扎实有效开展季节性事故预防工作和“反三违”重点工作；全面开展“六防”（防火、防爆、防毒、防冻、防滑、防工伤）工作，为实现公司年度安全生产目标再创佳绩、再上新台阶。

单位防寒防冻培训总结范文 篇 4

为确保学生安全、健康度过冬季，12月17日上午，洞口县竹市镇阳光完小召开了冬季防寒防冻安全教育班会活动。

活动中，班主任对学生进行用电、取暖、防火、出行等方面的安全教育。使学生掌握防寒、防冻、防滑、防火灾、预防一氧化碳中毒等安全知识和技能。除此之外，该校还积极组织学生进行体育锻炼，增强学生体质，预防冬季各类疾病。

此次活动进一步提高了学生们的安全防护意识，营造平安、和谐校园。

#### 单位防寒防冻培训总结范文 篇5

俗话说“三分饥寒，七分温饱”，是非常有道理的。冬季防寒保暖固然重要，但保暖过度，容易使机体的调节和适应能力下降，耐寒能力降低，反倒容易引发一些疾病。所以冬季防寒应注意以下几个方面：

##### 被褥太厚

睡觉时被褥太厚会压迫身体，不能使身体彻底放松，同时太厚的被褥也会压迫心脏等脏器，影响健康。

##### 蒙头睡觉

如果蒙头大睡，会因被窝内二氧化碳等废气逐渐增加，影响正常的呼吸甚至造成窒息。同时也可因被窝内缺氧而诱发心脑血管病。

##### 日晒过长

冬天的太阳又舒服又暖和，每天晒会儿太阳本是好事，因为适当晒太阳有利于机体对钙质的吸收，但晒太阳也有个度，如果时间过长

则对身体有害无益。因为日晒过长会损伤皮肤，破坏人体的自然屏障，使大气中有害的化学物质、微生物侵袭人体，造成感染，还可诱发许多疾病。婴幼儿皮肤娇嫩，更不能直接暴露在阳光下久晒。

### 紧闭门窗

冬季，很多人紧闭门窗，足不出户。由于紧闭门窗，室内空气流通不佳，导致空气污浊，容易引发头昏、出汗、咽喉干痛、胸闷不适等症状。

### 运动减少

冬季由于气候寒冷，人们多不愿出外运动。其实，越是寒冷，越应多多运动，因为运动是驱除寒冷的最好办法，还可增强抗病能力，减少疾病的发生。冬季运动可选择慢跑、骑自行车、打太极拳等，也可选择室内健身，如跳操、打乒乓球、保龄球等。

冬天气候寒冷，人们很容易感受外邪、风寒，引起感冒、鼻炎等上呼吸道感染疾病。现介绍五种抗寒防病的方法：

#### 一、常喝白开水

冬天气候干燥，人体极易缺水，常喝白开水，不但能保证机体的需要，还可起到利尿排毒、消除废物之功效。

#### 二、常喝枣姜汤

用大枣 10 枚、生姜 5 片煎茶，每晚服用一次，能起到增强人体抗寒能力，减少感冒及其他疾病的作用。

#### 三、坚持冷水洗脸

可增强人体耐寒、抗病能力，起到预防伤风、感冒之目的。

#### 四、床头常放柑桔或薄荷油

柑桔性温，散发出来的强烈气味可祛除病毒。床头摆柑桔，可预防上呼吸道疾病；睡前吃几瓣桔子，能化痰止咳。用薄荷油一小瓶，置於枕头边，用漏气的瓶塞盖好，让薄荷气体慢慢散发，也有治头痛、鼻塞之功效。

#### 五、夜卧桑菊枕

冬桑叶和秋菊可清目醒脑治感冒。用其作枕芯，使人头脑清新，入睡适意，也能防治感冒。也许你掌握了以下几个小窍门后，这个冬天您可能会过得更加舒适。

首先，洗脸次数别太多！

在冬天，应该尽量减少洗脸的次数。洗脸时也不要使用过热的水，水温过高一方面会直接灼伤皮肤，另一方面也会把脸上的油脂冲洗干净，就起不到保护皮肤的作用了，容易造成皮肤干裂。另外，洗完脸后最好过半个小时以后再外出，这样能降低寒风对面部皮肤的伤害。冬季嘴唇特别容易干裂，有的人喜欢用舌头舔嘴唇，用唾液来保持嘴唇的湿润。

可效果却是适得其反、越舔越干。这是因为唾液中含有粘稠的淀粉酶，留在嘴唇上的唾液水分蒸发完后，淀粉酶就会象一层糨糊一样留在嘴唇上，这样更加容易造成嘴唇干燥，甚至破裂出血。冬季保护嘴唇，最好还是使用润唇膏。

洗头时间有讲究，冬季洗头应该选择一天中温度较高得时候，切忌在睡觉前洗头，因为一般用热水洗头后，头皮上的毛细血管扩张，



机体向周围辐射热量增多。同时，洗头后头发是湿的，水分蒸发时会带走很多热量。在这个时候去睡觉，十分容易引发感冒。

穿衣不宜过紧。大家普遍认为，冬天保暖就应该把衣服穿多一点、穿紧一点，其实这是一种片面的认识。穿着衣物如果过紧，人体的血液循环会受到一定的阻碍，反而不利于保暖。比如鞋袜穿得过紧会导致脚部血流不畅，热量无法顺利到达脚部，脚反而觉得更冷了，长期这样，会导致冻疮发生。

搓搓揉揉防冻疮。

寒冷天气，很多人的手、脚、脸部等地方会出现冻疮。

治疗冻疮的简便方法，一是热熨法，用电吹风距皮肤 20 厘米左右对准患处，用热风徐徐吹拂 5 分钟，以加快皮肤血液循环。二是按摩法，就是搓热双手后对患处进行按摩，长期坚持，对治疗冻疮又不错的效果。另外，经常搓搓手，跺跺脚也可以有效的预防冻疮。

尽量不要热水洗脸到了冬天，人们不喜欢沾凉水，就连洗脸也觉得用热水洗起来比较温暖。但是这样做的结果是直接摧毁皮肤弹性，很容易造成皮肤松·弛，而且也不利于防止感冒。因为冷水的刺·激可以让皮肤的血管收缩，促进血液循环，加速代谢，增强脸部皮肤的弹性，使脸色看起来健康、红润而有光泽，还能有效预防感冒。每天应让脸部浸入冷水中一次。如果不适应冷水洗脸，可以用温水洗脸，但不要用热水。

不要高温洗澡

可能后果：寒冬时节，在许多人看来，能够洗一个热腾腾的热水

澡是一件很快意的事情。但是，如果水温太热，不仅让心脏产生高负荷，而且皮肤会变得异常干燥，毛细血管也会爆裂。冬天洗澡是有很多讲究的，首先是水温，冬天洗澡适宜的水温为 37℃到 42℃，也就是比人体体温高 3℃即可。而且，冬天洗澡要从脚开始洗，因为冬天皮肤温度比洗澡水温度低，而冬天用的洗澡水温度又比夏天高，突然而来的热水会让心脏承受过大的负荷。另外，洗澡时间最好不要超过 15 分钟。

#### 单位防寒防冻培训总结范文 篇 6

“一场秋雨一场寒”。近期晋北地区气温大幅度下降，昼夜温差增大，神头发电公司结合往年防寒过冬经验，针对机组防寒防冻薄弱环节，突出重点，注重细节，全面启动防寒过冬工作预案，确保两台机组在冬季大负荷下安全稳定运行。

该公司各生产部门紧密围绕设备运行工况，细化梳理防寒防冻应急预案及措施，开展“地毯式”防寒防冻隐患排查工作，把不安全因素消灭于萌芽。运行人员严格做好设备防寒巡检工作，对容易冻坏的设备加强夜间检查，实时关注设备状态；检修人员秉承“小缺陷不过夜，大缺陷不过天”的原则，对设备进行全面的“把脉问诊”，做好设备消缺工作。加强防寒防冻工作应急处理，落实防寒防冻物资备品储备工作，扎实开展应急演练。

各检修部门重点对厂房门窗、采暖系统、输水管线等节点进行防寒防冻处理。对锅炉、汽机、热控等专业户外设备所属的伴热系统及保温设施全面进行检查，修补、更换户外设备“棉外衣”，确保低温

期间伴热系统、保暖措施正常投用。针对检查过程中存在问题逐项进行记录，认真归纳总结并制定详细整改方案，分区域分责任人落实整改，严格做好监督验收工作，及时反馈整改执行情况，形成良好闭环控制，确保整改任务落到实处。

燃料管理部门根据煤炭市场形势变化提前部署，积极与中煤东露天煤沟通合作，全力备战冬储煤工作，确保燃煤供应充足；积极完善物资管理制度，做好极端天气下石灰石粉、液氨等消耗性材料的提前申报工作，及时协调联系消耗性材料的需求数量。严格按照相关管理办法，自上而下、层层做好冬季物资可靠供给，为机组安全稳定运行打下坚实基础。

#### 单位防寒防冻培训总结范文 篇 7

寒潮来袭，整个安徽大范围降温，极有可能迎来今年的最后一场雪，这时候大家一定在滁州的寒风中瑟瑟发抖，现在就让团团给大家介绍冬季防寒保暖小知识吧。

#### 保护自己的脖子

“颈部是人体的“要塞”，颈部充满血管，还有很多重要的穴位，比如颈椎上有大椎穴、风池穴，以及延伸到肩部的肩井穴。冬天的风越吹越寒，出行要预防秋寒之气对脖颈的侵袭，保持脖颈温度，最好可以给自己准备一件立领夹克，或者戴好围巾，能够起到保护颈椎的作用。

#### 保护自己的脚

脚离心脏最远，血液供应慢而少，皮下脂肪层较薄，保暖性较差，

一旦受寒，会反射性地引起呼吸道黏膜毛细血管收缩，使抗病能力下降，导致上呼吸道感染，因此，脚部的保暖尤应加强。晚间临睡前以热水烫脚，搓脚心涌泉穴，以保持末梢血液循环良好，利于保·健。对有冻伤史者，可用葱须加花椒的热水洗脚。

#### 多吃含铁含钙的食物

怕冷与缺少钙和铁有关。人怕冷与机体摄入某些矿物质较少有关。如钙在人体内含量的多少，可直接影响心肌、血管及肌肉的伸缩性和兴奋性；血液中缺铁是导致缺铁性贫血的重要原因，常表现为产热量少、体温低等。因此，补充富含钙和铁的食物可提高机体的御寒能力。含钙的食物主要包括牛奶、豆制品、海带、紫菜、贝壳、牡蛎、沙丁鱼、虾等；含铁的食物则主要为动物血、蛋黄、猪肝、黄豆、芝麻、黑木耳和红枣等。

#### 常喝白开水养生之道

冬天气候干燥，人体极易缺水，常喝白开水，不但能保证机体的需要，还可起到利尿排毒、消除废物之功效。用大枣 10 枚、生姜 5 片煎茶，每晚服用一次，能起到增强人体抗寒能力，减少感冒及其他疾病的作用。

#### 冬季也要运动

冬季由于气候寒冷，人们多不愿出外运动。其实，越是寒冷，越应多多运动，因为运动是驱除寒冷的最好办法，还可增强抗病能力，减少疾病的发生。冬季运动可选择慢跑、骑自行车、打太极拳等，也可选择室内健身场所如跳操、打乒乓球、保龄球等。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/267102035134006035>