

# 骑行协会工作总结

总结的选材不能求全贪多、主次不分，要根据实际情况和总结的目的，把那些既能显示本单位、本地区特点，又有一定普遍性的材料作为重点选用，写得详细、具体。总结怎么写才能发挥它最大的作用呢？这里给大家分享一些最新的总结书范文，方便大家学习。

## 骑行协会工作总结篇一

我们是美好环境的受益者，同时我们也是美好环境的创造者。为积极倡导绿色生活、低碳出行环保理念，我们将于6月5日“世界环境日”，举行“爱在草原，我们在路上”活动，旨在鼓励大家低碳出行，宣传环保理念，引领绿色时尚，为“生态行动、助力中国”加油助威。

在此，我们真诚地向广大骑士以及热爱环保的朋友发出倡议：

二、有车的同事，让您的爱车休息一天，来拥抱大自然给我们的健康环境。

三、希望大家在今后的日子里尽可能减少机动车的使用次数，以实际行动支持低碳生活！

活动方式：6月5日早八点半在三利超市超市前停车场集合，以骑自行车出行方式，骑行路线暂定为：乌拉盖管理区巴镇—哈拉盖图兵团小镇—乌拉盖湖—哈拉盖图兵团小镇—乌拉盖管理区巴镇，同时向周边群众宣传环保，用实际行动体现低碳环保。

“世界环境日”，让我们一起行动！让绿色出行成为我们日常生活的一部分，多一丝绿色，多一路畅通，多一片清新，多一些健康！

“爱在草原，我们在路上”活动热情期待您的参与！

XXX

20xx年xx月xx日

## 骑行协会工作总结篇二

因琐碎事体较多近期较少跟队出行，只能根据个人情况独自骑行，这个过程中获取了一些心得，请大家指正，骑行心得总结。

随队骑行的好处很多，不再赘述。我这里主要分析几组数据，希望能对新加入的骑友和日常的训练有一参考。

集体骑行均速，根据人数和路况，人多时一般在15-20公里间，个人日常随队多在15-18公里；而人少时会超过20公里，如平路骑行康百万那次个人均速就达到21公里，有坡道的千唐志斋那次均速也在17公里。对于中间休息，随队一般在骑行45-60分钟左右，也就是每骑行超过15公里会有一次休息。对于骑行距离则多在50公里半径，这样综合来看，对大多数骑友来讲都是能接受的，新手也不必惧怕（个人才加入时，对随队就存在过犹疑）。

据以上数据分析，参考有经验的骑友指导意见，我目前在不断规范骑行动作的同时，训练重点放在一次骑行距离和踏频提高两方面，骑行距离以平路30公里休息一次（均速放在20公里以上），坡道较多时15-25公里休息一次（贵在坚持最后那一秒和一米），工作总结《骑行心得总结》。踏频训练放在洛浦公园，前后齿盘比放在2:6，先慢骑热身，稍后以25公里以上速度加速骑行（有踏空感），以坐不稳上身晃动略感心跳加速为标准，努力坚持到5分钟，最快时速度能达到30公里（完全感觉踏空），每次训练两节，腿部会感觉酸困紧张，但能很快恢复。

对于爬坡，个人一直有畏惧心理，但这是必须过的一道坎，节后在独自环骑洛孟过程中出现了对爬坡的“麻木”现象，算是勉强过了这道坎。近期则是以固定路线进行爬坡的提速训练，如连霍和洛吉快速通道，虽然最低速度已经由5公里提高到8公里，但仍未达到超过10公里的目标，这就需要自加压力，多练踏频、多爬坡。

其他方面就是要多搞些长距离慢骑，提高自己的耐力。也考虑做些俯卧撑和哑铃操之类的锻炼，一则运动一下上身，二则提高肺活量。

独自骑行存有一定弊端，首先是惰性，这个必须克服，除非你定位今天就是休闲骑，否则必须严格要求自己，按既定计划完成，并及时总结发帖，请大家帮助监督指正。再则就是安全问题，特别车辆故障问题，在较长距离骑行时，必须有稳妥的处置预案，我接下就是要首先学会补胎。

在这里也建言新骑友，不要盲目独自骑行，最好先找有经验的骑友带一带，避免运动伤害和动作不规范等问题的产生，一定要从规范骑行开始，本着有利今后长期骑行的宗旨，循序渐进厚积薄发。

## 骑行协会工作总结篇三

20xx年x月，我\*\*二班在本月团组织骑行活动，现将本次活动的工作情况作简要的汇报总结。

### 一、 活动概况：

- 1、 前期准备： 1)、 宣传(短信)；
- 2)、 人员通知；
- 3)、 场地时间安排；

4)、单车租用。

2, 活动形式: 在本月份的示范性团组织骑行活动, 现将本次活动的工作情况作简要的汇报总结。

## 二、 活动不足

此次活动是我们部门第一次举办的, 虽然很顺利但也出现一些不足现象。如有的同学想放弃骑行等, 望下次能演出自己的风采。

## 三、 未来展望

在此期间体现了我们安全二班班委的作用, 让同学们对我们有了更为充分的认识, 以便在以后的工作中更好的服务同学们。在此活动中我们学到了一些宝贵的经验, 这种生动具体, 贴近生活的活动可以大力提倡。希望我们的努力, 能得到预期的效果。

以上是我部门对骑行活动的总结。对于活动中暴露的缺点, 我们有则改之, 无则加勉。在以后的工作中, 更加严格要求自己, 做好每一件事。

## 骑行协会工作总结篇四

岗敬业, 苦练技能, 走知识化成才之路。

百个工种大比武, 万名职工夺状元。

比思想, 赛技能, 比风格, 赛水平。

创建学习型组织, 争做知识型员工。

创新是企业可持续发展的驱动力。

创新提高求实效，凝聚人心谋发展。

创新无极限，创意脑海间；科普零距离，素材在身边。

搭建学习平台，培养企业人才。

大力培养高技能人才，全面提高劳动者素质。

大力实施人才强企战略，提高企业核心竞争力。

大力实施质量标准化工作，努力提升全公司管理水平。

大力营造氛围，努力构建和谐矿区。

发现人才，培养人才，功在当秋，利在后代。

敢于挑战自我，勇攀技术高峰。

岗位靠竞争，收入靠绩效，晋升靠才干。

岗位练兵，展示技艺，交流经验，共同提高。

岗位上苦练本领，赛场上掠金夺银。

高举旗帜，凝心聚力，扎实推进党的建设。

规模做大、内涵做强、质量做优。

技能比赛是提高工人队伍素质的有效手段。

技术改变人生，技能实现梦想。

技术提升，企业腾飞。

继续坚持实施素质工程，不断提高企业竞争能力。

加快20xx年“双三千万吨”配套项目建设，推进企业持续发展。

加快技能技术人才培养，促进企业稳定持续发展。

加强内控机制建设，推进企业有序发展。

加强生产和经营管理，推进企业递进发展。

加强思想、廉政和作风建设，推进企业健康发展。

## 骑行协会工作总结篇五

1. 踏歌生态商洛，环游(骑行)最美秦岭。
2. 踏歌山水秦岭，放飞绿色心情。
3. 双轮驱秦岭，一赛动商洛。
4. 双轮环游大秦岭，群雄竞秀中国梦。
5. 诗与画的环秦岭，你与我的邀请赛。
6. 诗画商洛，骑行天下。
7. 盛世车赛，和谐秦岭，魅力山水。
8. 生态最美新商洛，运动最炫环秦赛。
9. 生态宜居，自在自行。
10. 生态商洛山水胜，精彩骑行秦岭乐。
11. 生态商洛，牵手环赛。

12. 生态秦岭山水，激情骑乐无穷。
13. 生态秦岭美如画，自行车赛乐天下。
14. 生态秦岭没雾霾，自行车赛等你来。
15. 生态秦岭，绿色骑行。
16. 生态秦岭，低碳同行。
17. 生态秦岭，低碳骑行。
18. 生态秦岭，低碳出征。
19. 生态美丽秦岭，环保低碳骑行。
20. 生态环秦岭，低碳环保行。
21. 上秦岭，下商洛；秀骑行，爱生活。
22. 商山洛水如画，秦风楚韵如诗。
23. 商山洛水魅力无限，绿色赛事精彩有约。
24. 商山洛水，行者无域。
25. 商山洛水，低碳赛事。
26. 商洛之美——美在品质，美在活力，美在自然。