2023年光缆维护年终工作总结春节期间路灯工作计划(汇总8篇)

光阴的迅速,一眨眼就过去了,很快就要开展新的工作了,来为今后的学习制定一份计划。那么我们该如何写一篇较为完美的计划呢?下面是小编带来的优秀计划范文,希望大家能够喜欢!

光缆维护年终工作总结 春节期间路灯工作计划篇一

为进一步提升城市品位,美化亮化城市夜景,营造春节喜庆、祥和的氛围,特制定本方案。

按照"营造氛围、美化环境、亮化城市"的总体要求,坚持高起点设计、高标准施工,实现传统与现代相结合,烘托节日氛围与平时亮化相结合,提升城市品位,彰显时代特色,扮靓城市夜景。

- 1. 应用新技术的原则。将功能性与艺术性相结合,应用新技术、新产品,将灯饰、灯光的艺术性与城市特色融为一体,充分体现城市特点。
- 2. 提倡节能的原则。将经济性与节能性相结合,既要达到亮化效果,以要提倡绿色、节能和环保照明,减少光污染。
- 3. 亮化采用循序渐进的原则。部分亮化考虑长久使用(如:火树银花安装后不再拆除)

中兴街(中心岗至政府转盘)、政府路(医院岗至公安局)、政府人民广场、园林巷、西出口(客运站至西山道口)。

1. 政府广场周边中华灯路灯杆上安装led中国结(含园林巷)、 政府人民广场两侧云杉树挂led漫天星。

- 2. 政府牌坊前用4组仿真树灯点缀。
- 3. 中兴街(政府转盘至中心岗)路灯杆上安装火树银花□led□□ 行道树隔株用led满天星装饰。
- 4. 政府路(县医院至公安局)路灯杆上安装中国结□led□□路两侧行道树树干缠led串灯、树冠挂led串灯。
- 5. 西出口(客运站至谢家岭下)中华灯安装火树银花、西山道口及迎宾广场北侧用仿真树灯点缀,绿化模纹用满天星装饰,沿路边的绿化树木树冠上挂led小灯笼和led满天星装饰。
- 6. 客运站转盘中的绿化树木用枫叶树灯装饰,树球、模纹用led满天星装饰。

在春节前5至10日完成施工,正月十六后拆除。(具体时间按 照政府安排)

光缆维护年终工作总结 春节期间路灯工作计划篇二

为亮化美化城市环境,活跃节日文化生活,营造欢乐、喜庆、 祥和的节日氛围,结合我区实际,制定本方案。

深入贯彻落实党的十九大精神,以西安市第十三次党代会精神为指导,进一步落实市政府"追赶超越"要求,紧紧围绕"聚焦三六九,振兴大西安"中心工作,紧贴市民群众的实际需求,弘扬节日文化,营造开放、包容、现代的城市节日亮化氛围,充分展示大西安城市的亮化新特色。

在20xx年元旦春节夜间亮化节日氛围营造工作的基础上,依据《西安城市照明总体规划》和《西安市夜景照明设计导则》等我市照明类建设标准,按照我市节日氛围工作提出的"创新理念、突出特色、塑造精品、打造亮点,全区联动、点线面串联"要求,运用舒适、经济、美观的氛围营造设施,

- 在20xx年劳动节、七一、国庆节和20xx年元旦春节期间,营造热烈祥和地节日氛围。
 - (一) 营造时间: "五一""七一""十一"期间。
- (二)责任分工:由区建住局负责,实施未央路纬二十六街至北二环区域营造工作。由北客站管委会负责,实施北客站广场及周边区域营造工作。
- (三)营造方式:在营造范围内重点位置上,安置与节日文化主题相对应的灯塑、绿雕等城市景观小品。在"五一"期间,以弘扬人民劳动精神为主。在"七一"期间,以体现我党光辉发展历程为主。在"十一"期间,以庆祝新中国建立为主,兼顾国家同期重大会议及决策的宣传工作。

(四)营造时限:

- "五一"□20xx年4月30日-20xx年5月7日。
- "七一"[20xx年6月30日-20xx年7月7日。
- "十一"□20xx年9月30日-20xx年10月7日。

(一)责任分工

- 1. 道路氛围营造:由区建住局负责,实施未央路营造工作。由张家堡街道、未央宫街道负责,实施文景路营造工作;由 谭家街道负责,实施凤城八路营造工作;由北客站管委会负责,实 责,实施元朔路营造工作;由大兴新区未央管委会负责,实 施大兴未央区域重点道路营造工作;若市级部门要求新增道 路氛围营造任务,根据属地管理原则,由所在地街道或管委 会负责实施。
- 2. 节点氛围营造: 各街道办事处及区级部门, 结合办公地址

实际情况,开展区域重要节点氛围营造工作。

- (二)营造方式:总体以20xx年己亥年(猪年)生肖特色和我国传统年文化为主题,兼顾体现我市"追赶超越""聚焦三六九,振兴大西安""建设国家中心城市"等发展战略元素。在道路氛围营造方面,选用红灯笼、中国结等传统喜庆饰件,装扮道路两侧,选用贴合主题、美观大方的灯塑、绿雕等城市景观小品,妆点道路节点及广场;在节点氛围营造方面,选用安全、节能、经济的景观小品,妆点区域重要位置。
- (三)营造方案:各责任单位在完成氛围营造方案初步设计后,交由区建住局进行方案初审,经区政府统一审定后方可实施。
 - (四) 营造时限□20xx年12月31日-20xx年2月28日。
- 20xx年节日氛围营造工作资金,由区财政负责保障[]20xx年元旦及春节节日氛围营造中的道路氛围营造工作,由区财政负责保障;节点氛围营造工作,区财政承担营造费用50%,剩余部分由实施单位自行承担。
- (一)加强领导,提高认识。各责任单位要充分认识做好节日亮化的重大意义。今年各项亮化建设时间紧、任务重,各单位要把节日亮化和打造一批亮化示范街结合起来,精心谋划、及早安排、认真组织,确保按照时间节点抓好落实。
- (二)认真规划,精心设计。各单位要严格按照《西安市城市夜景照明设计导则》要求,本着节能、环保、美观的原则,科学制定节日亮化方案,结合各自特点,设计建造一批重点突出、主次分明、各具特色的灯光雕塑、小品等亮化设施,为全市打造一批节日亮点,全面展现大西安的新亮化形象。
 - (三)加强管理,确保安全。节日亮化设施内设电源,布置

在人员密集的核心地段,各责任单位要加强亮化管控,强化安全检查,监理亮化设施巡查维护和值班制度,责任到人,发现问题及时解决,确保设施安全运行,杜绝各类不安全事故的发生。

光缆维护年终工作总结 春节期间路灯工作计划篇三

经院长办公会研究决定,医院"春节"放假时间为xx□xx正常上班。

为确保医院节日期间安全生产和突发事件应急处理,对医院各项工作进行安排。

(一) 工作要求:

- 1、必须按时到岗,不得擅离职守。
- 2、值班人员要履行职责,坚守岗位,写好值班记录。
- 3、值班期间如遇异常情况,请及时通知带班领导,同时向相关部门报告,并保护好现场。

(二) 联系电话:

火警电话:

派出所:

医院警卫室:

总值班电话:

(一) 领导小组和职责:

组长: 院长[xx[]

副组长: 书记[xx[]

成员: 职能科室负责人及临床科室主任

职责:

- 1、研究确定医院应对突发事件的决策和总思路。
- 2、审定医院突发事件应急预案。
- 3、启动突发事件应急预案,并在第一时间上报主管部门,请求指示和支援。
- 4、总结和改进医院突发事件应对工作。
 - (二)应急协调办公室及职责:

应急突发事件协调办公室设在院办,由院办主任担任应急办公室主任,负责组织协调应急工作。

全院各科室必须无条件服从并保证医院下达的指令性任务。

- (三)专业分组与职责:
- 1、协调督导组: 组长: 院长[]xx[]

成员: 院办主任[xx[]

职责:负责全院应急人员调配;对外协调、宣传及信息发布;各项规章制度及应急预案执行情况督导检查。

2、医疗护理组:

组长:分管医疗、护理的副院长□xx□

职责:负责意外伤亡事件抢救的组织实施、转诊;对危重伤员进行及时有效的抢救和手术;负责全院参加应急抢救的医护人员的调配及医疗、护理质量。

负责全院公共场所、各科室的常规消毒及发现传染病后的特殊消毒及终末消毒。

3、后勤保障组:组长:后勤副院长□xx□成员:总务科主任 □xx□

职责:总务科负责后勤物资及防护用品的供应,工作人员的饮食及其他后勤保障工作;药剂科负责抢救所需的药品及耗材的供应。

光缆维护年终工作总结 春节期间路灯工作计划篇四

- 一是深化党建"三联系"活动。通过活动提高党组织的凝聚力、创造力、战斗力,扩大党的工作的`覆盖面,密切社区各级党组织、党员干部与群众的血肉关系,把"群众找上门"变为"上门找群众",架起党与人民群众心中的桥梁,把"为民地图"绘在每个党员干部的心中。
- 二是深入开展党员先进性教育。把开展党员先进性教育与我 乡党建"三联系"活动结合起来,以服务居民为基础,坚 持"以人为本",真正把凝聚力工程落到实处。
- (1)领导班子好。领导班子有凝聚力,能够起示范带头作用,班子成员能密切联系群众,政治坚定,工作创新,团结协作。

党员干部更要身先士卒。(3)工作机制好。能够坚持"三会一

课"制度,扎实地开展"三联系"活动,各种工作制度完善。 (4)工作业绩好。小区内群众思想、治安稳定,各项创建工作 成效明显。(5)群众反映好。

四是充分发挥群团组织的作用。工、青、妇是党联系群众的桥梁和纽带,要充分发挥其组织优势,参与做好群众的思想工作,特别是要参与调解在动拆迁过程中、在各类改制过程中出现的各种利益矛盾的冲突,关心好弱势群体,凝聚群众,让人民群众团结在党的周围。

一抓巩固提高,确立软件建设为根本的意识,在广泛发动居 民参与上下功夫。文明创建要有量的发展,又要有质的提高, 只有在重视质的提高的基础上,才能实现量的突破。

作中遇到的重点、难点问题,对各小区存在的突出问题,研究对策,采取措施,抓好落实。特别是在星级楼道、模范居委、学习型社区的创建中,要发挥群众的智慧和力量解决突出问题。

三抓长效管理,确立坚持不懈、一抓到底的意识,在加强监督上下功夫。加强监督是小区创建工作重要环节和主要手段,今年要加大自下而上、自上而下监督的力度。不定期组织居民对创建工作进行测评,对社区各部门的创建任务完成情况作评判,继续发挥居民代表、楼组长、社区志愿者在文明小区创建中的监督作用。

随着社区改革的逐步深化,社区管理重心逐渐下移,社区在管理、居民教育、社会保障、文化娱乐等方面承担的任务越来越多,发挥的作用也越来越大。

一是抓好三支队伍,发挥三重作用。做强党支部班子,发挥核心作用,强化"三种意识"。各居委会党支部必须强化核心意识,提高执政能力;强化共建意识,提高协调能力;强化责任意识,提高服务能力。

二是开展各项培训,提高队伍素质。一抓党支部书记培训, 通过一年不少于两次培训,不断提高自身能力,强化抓班子、 带队伍的能力。二抓条线干部的业务培训。各条线要每半年 召开一次条线研讨会,共同探讨工作中的难点、热点问题, 条线工作要争一流,创特色。三抓社区干部综合素质的提高, 通过全年不少于两次的大型报告会,提高社区干部的进取意 识和创新意识,树立社区干部在大局下思考、在大局下工作 的意识。四抓青年后备干部的培训,形成良好培训、考察、 选拔制度。五抓新上岗人员的培训,着重加强专业理论知识 和敬业爱岗方面知识的`培训和教育,加深对社区工作特性的 认识和了解,树立良好的敬业爱岗意识。 三是完善工作制度, 形成有效体系。按照条块结合、资源共享、优势互补、共驻 共建的原则,建立健全各种机制,如党政互动机制、民主管 理机制、队伍建设机制等,不断调动驻区单位共建的积极性, 以共同需求、共同利益、共同目标为纽带,共同推进社区建 设。

社区作为我乡的重要组成部分,社区建设的优劣,管理的水平,将会影响到一个社区的精神风貌、文明形象、投资环境和品味档次。

光缆维护年终工作总结 春节期间路灯工作计划篇五

现就开展节日前爱国卫生工作通知如下:

- 一、各市直、驻市单位要高度重视,认真组织对本单位办公室、院落、家属区和"三包"责任区的环境卫生进行彻底清扫,并将垃圾清运至垃圾场。
- 二、各街道办事处要组织动员辖区单位、个体工商户、居民, 积极开展室内外、"三包"责任区和各巷道卫生大扫除活动, 清除卫生死角,做好督促检查工作。
- 三、工商局、食品药品监督管理局、质量技术监督局、卫生

监督所要认真做好春节期间的食品卫生安全工作,确保食品安全,防止各类食物中毒和食物性病毒的流行,特别要加大对集贸市场、超市的卫生管理工作,重点对餐饮业和各类食品加工企业的检查。严格查处不合格产品,对商家进行行政处罚和曝光。

四、建设局加大城市环境卫生治理工作力度,组织部队官兵对市区主要街道路面、人行道进行清扫,平整林带内的积雪,做到边齐顶平,露出路岩石。同时督促各单位、个体工商户落实门前"三包"责任制和各小区的卫生管理,保持市区道路的清洁,将所有的果皮箱、垃圾箱清空,加强对市场、公厕环境卫生监督管理,做好城市美化、亮化工作。

五、春节前,各单位在门前悬挂欢度春节灯笼、布标,按要求开启霓虹灯,亮灯时间晚20点至1点,营造节日气氛。

望各单位接此通知后,认真开展活动,市爱卫办将组织有关部门对活动开展情况进行检查,不开展此项活动的单位给予电视曝光。乡(场)镇依照本通知开展本乡(场)镇的爱国卫生工作。

光缆维护年终工作总结 春节期间路灯工作计划篇六

20xx年,全镇爱国卫生工作以省市县爱国卫生工作会议精神为指导,紧紧围绕镇党委、镇政府工作大局和全县爱国卫生工作重点,坚持"全民动手、扎实推进"的工作原则,突出重点,强化措施,狠抓落实,大力推进卫生创建、城乡环境卫生综合整治、农村改厕、健康教育和病媒生物防制等工作,不断提高城乡卫生管理水平,促使爱国卫生工作取得新成效。

创建省级卫生乡镇、卫生村是我县创建国家卫生县城过程中确定的一项重点工作,是全面提升城乡居民生活环境,保障人民群众身体健康的重要举措,各村(居)委会、镇属各单位要高度重视,按沙河镇人民政府《关于创建省级卫生乡镇工

作实施方案的通知》要求,认真制定创建方案,履行工作职责,明确工作责任,健全工作机制,各负其责,认真抓好各项创卫工作的落实。特别是西关村和新民村要做好省级卫生单位的创建工作,化音村、乐民社区和惠民社区要全力做好市级卫生单位的创建工作。要认真安排部署,制定切合实际的长效工作机制,做好环境卫生综合整治、农村改厕、健康教育和病媒生物防制等各项工作,确保申报工作顺利进行。

各村(社区)要统筹安排,扎实开展城乡环境卫生综合整治行 动,要紧紧围绕美丽乡村和四化村建设这一主线,以城乡和 城郊结合部环境卫生薄弱地段整治为重点,深入开展整治行 动,统筹治理城乡环境卫生问题,不断改善城乡居民人居环 境和卫生状况。一是加大宣传力度,充分依托广播、黑板报、 标语、条幅等宣传载体,深入开展"讲卫生、爱家园、促发 展"宣传活动,共创幸福美好家园的爱国卫生工作,为爱国 卫生运动营造良好社会氛围,增强群众参与爱国卫生运动的 积极性,提高群众自觉搞好卫生、保护环境的积极性,切实 增强群众爱护"大环境"、"大卫生"意识。二是结合我镇 实际,探索和推行农村生活垃圾统筹治理,实行统一规划、 统一建设、统一管理的办法和模式,结合农村环境卫生连片 整治项目的实施,推行垃圾分类收集处理和资源回收利用, 逐步实现垃圾处理减量化、资源化、无害化。三是持续开展 城乡环境卫生整治行动,以全国第27个"爱国卫生月"活动 为契机,重点抓好月末周五和元旦、春节、五一、中秋、国 庆等节假日的城乡环境卫生集中整治行动,定期开展卫生检 查与评比。健全和完善"乡镇主管、村社监督、村民自我管 理"的环境卫生清扫保洁长效机制,做到以城促乡、城乡联 动,不断提高城乡环境卫生管理质量和水平,切实改善城乡 环境面貌。

认真抓好农村健康教育工作,依托社区卫生服务中心、村卫生室,全力实施好"健康素养促进行动"项目,普及健康知识,倡导健康生活方式,提高居民健康素养与自我保健意识。进一步健全和完善镇、村、社健康教育网络,根据自身实际

开展贴近实际、贴近生活、贴近群众、形式多样、内容丰富、群众喜闻乐见的"健康教育进村社"活动,继续开展"健康文化墙"墙体标语刷写、"健康沙龙"活动、"健康工具包"及"居民保健手册"发放和培训工作。每个村卫生室至少新增1块健康文化墙,刷写3条以上墙体卫生宣传标语,至少每月举办1次健康讲座或举办一次"健康沙龙";通过开展宣传培训工作,教会村民掌握基本的健康保健技能、六项以上中医保健适宜技术和养生保健方法,切实提高农村群众自我保健意识。同时,镇属各单位要积极组织干部职工开展健身锻炼和"日行一万步、吃动两平衡、健康一辈子"健康实践活动,推动城乡居民健康素养不断提高。

积极组织开展"除四害"活动。坚持"集体组织、群众动手、标本兼治、治本为主"以及"谁受益、谁负责"的原则,发动群众,在整治城乡环境卫生的基础上,以治理有害生物孳生地为主,采取群众参与与专业队伍消杀相结合,环境治理与药物消杀相结合的原则,完善防制措施,有效降低"四害"密度,达到省级卫生乡镇、国家卫生县城病媒生物防制标准。认真做好"四害"密度监测和资料收集工作,为病媒生物防制工作提供科学依据。

光缆维护年终工作总结 春节期间路灯工作计划篇七

为加强和规范公司消防安全管理,预防火灾和减少火灾危害,根据[]^v^消防法》以及《机关、团体、企业、事业单位消防安全管理规定》,结合公司实际,特制定本消防安全应急预案。

为确保所有工作人员的人身生命财产安全,落实消防工作"以防为主,防消结合"的基本原则,构造"集中领导,统一指挥,反应灵敏,运转高效"的消防安全应急体系,全面提高公司应对火灾的能力。

制定消防应急预案,是为了在公司面临突发火灾事故时,能

够统一指挥,及时有效地整合人力、物力、信息等资源,迅速针对火势实施有组织的控制和扑救,避免火灾现场的慌乱无序,防止贻误战机和漏管失控,最大限度地减少人员伤亡和财产损失。

以《^v^消防法》、《机关、团体、企业、事业单位消防安全管理规定》及本公司消防安全制度为依据,严格依法实施。

公司成立消防安全应急指挥部,负责公司火灾现场指挥,消防安全应急指挥部由公司总经理和公司分管安全保卫的副总经理及有关部门(单位)成员组成。

总 指 挥: 由公司董事长、总经理担任。

副总指挥:由公司各分管副董事长、副总经理担任。

成 员: 由担任。

消防应急指挥部职责:指挥协调各工作小组和义务消防队开展工作,迅速引导人员疏散,及时控制和扑救初起火灾;协调配合公安消防队开展灭火救援行动。

下设六个专门工作组

(一)义务消防队(灭火行动组)

队长:

副队长:

成员:

义务消防队职责:现场灭火、抢救被困人员。

义务消防队可进一步细分为灭火器灭火小组、水枪灭火小组、

物资疏散小组等。 (二)疏散组 组长: 副组长: 成员: 疏散引导组职责: 引导人员疏散自救,确保人员安全快速疏 散。在安全出口以及容易走错的地点安排专人值守,其余人 员分片搜索未及时疏散的人员,并将其疏散至安全区域。 (三)安全防护救护组 组长: 副组长: 成 员: 安全防护救护组职责:对受伤人员进行紧急救护,并视情转 送医疗机构。 (四)火灾现场警戒组 组长:

成员:

火灾现场警戒组职责:控制各出口,无关人员只许出不许进, 火灾扑灭后,保护现场。

(五)后勤保障组

组长:

副组长:

成员:

后勤保障组职责:负责通信联络、车辆调配、道路畅通、供电控制、水源保障。

- (一)报警:公司员工、值班人员发现火情后应立即向公司消防中心和保卫部报警,根据火情可直接报"119"火警。
- (二)接警:保卫部、消防中心接警后,应立即向公司领导和消防应急指挥部报告,通知各工作小组和义务消防队启动应急预案。
- (三)处置:指挥各工作小组、义务消防队迅速集结,按照职责分工,进入相应的位置开展灭火救援行动。
- (四)清点:处置结果后或在公安消防队到场后,及时清点人员和已

疏散的重要物资,查清有无人员被困于火场中以及有哪些重要物资需要疏散,并将情况及时告知火场指挥员。

火灾扑灭后,由保卫部协助公安消防部门:

- (一)保护火灾现场;
- (二)查明火灾原因;
- (三)调查火灾损失。

对发生火灾事故、损失严重的单位(部门)负责人、直接责任人依据有关法律、法规及公司规章制度给予严肃处理。

光缆维护年终工作总结 春节期间路灯工作计划篇八

- 1、擦窗户不要爬太高,特别是外墙的窗户,站着能擦多少是 多少,不要垫着椅子、桌子或爬上窗台去擦。
- 2、擦窗台、阳台时,不要把身子探出去。
- 3、不要用湿抹布擦拭开关、插头,以免触电。
- 4、扫地、搬桌时注意不要磕伤、碰伤。
- 5、打扫时不要追跑打闹。

在打扫过程中,教师全程参加,带领学生搞好卫生,同时进行安全教育,时刻提醒学生注意安全。

- 1、防磕碰。目前大多数家庭的居室空间比较狭小,又放置了许多家具等生活用品,所以不应在居室中追逐、打闹,做剧烈的运动和游戏,防止磕碰受伤。
- 2、防滑、防摔。居室地板比较光滑,要注意防止滑倒受伤; 需要登高打扫卫生、取放物品时,要请他人加以保护,注意 防止摔伤。
- 3、防坠落。住楼房,特别是住在楼房高层的,不要将身体探出阳台或者窗外,谨防不慎发生坠楼的危险。
- 4、防挤压。居室的房门、窗户,家具的柜门、抽屉等在开关时容易掩手、也应当处处小心。
- 5、防火灾。居室内的易燃品非常多,例如木制家具、被褥窗帘、书籍等等,因此要注意防火。不要在居室内随便玩火, 更不能在居室内燃放爆竹。

- 6、防意外防害。改锥、刀、剪等锋利、尖锐的工具,图钉、大头针等文具,用后应妥善存放起来。
- 1、认识了解电源总开关,学会在紧急情况下关断总电源。
- 2、不用手或导电物(如铁丝、钉子、别针等金属制品)去接触、探试电源插座内部。
- 3、不用湿手触摸电器,不用湿布擦拭电器。
- 4、电器使用完毕后应拔掉电源插头;*电源插头时不要用力拉拽电线,以防止电线的绝缘层受损造成触电;电线的绝缘皮剥落,要及时更换新线或者用绝缘胶布包好。
- 5、发现有人触电要设法及时关断电源;或者用干燥的木棍等物将触电者与带电的电器分开,不要用手去直接救人;年龄小的同学遇到这种情况,应呼喊成年人相助,不要自己处理,以防触电。
- 6、不随意拆卸、安装电源线路、插座、插头等。哪怕安装灯泡等简单的事情,也要先关断电源,并在家长的指导下进行。
- 1、室外空气新鲜,课间活动应当尽量在室外,但不要远离教室,以免耽误下面的课程。
- 2、活动的强度要适当,不要做剧烈的活动,以保证继续上课时不疲劳、精力集中、精神饱满。
- 3、活动的方式要简便易行,如做做操等。
- 4、活动要注意安全,要避免发生扭伤、碰伤等危险。

体育课上的训练内容是多种多样的,因此安全上要注意的事项也因训练的内容、使用的器械不同而有所区别。

- 1、短跑等项目要按照规定的跑道进行,不能串跑道。这不仅仅是竞赛的要求,也是安全的保障。特别是快到终点冲刺时,更要遵守规则,因为这时人身体的冲力非常大,精力又集中在竞技之中,思想上毫无戒备,一旦相互绊倒,就可能严重受伤。
- 2、跳远时,必须严格按老师的指导助跑、起跳。起跳前前脚要踏中木制的起跳板,起跳后要落入沙坑之中。这不仅是跳远训练的技术要领,也是保护身体安全的必要措施。
- 3、在进行投掷训练时,如投手榴弹、铅球、铁饼、标枪等,一定要按老师的口令进行,令行禁止,不能有丝毫的马虎。这些体育器材有的坚硬沉重,有的前端装有尖利的金属头,如果擅自行事,就有可能击中他人或者自己被击中,造成受伤,甚至发生生命危险。

同学们上学和放学的时候,正是一天中道路交通最拥挤的时候,人多车辆多,必须十分注意交通安全。

- 1、在道路上行走,要走人行道;没有人行道的道路,要靠路边行走。
- 2、集体外出时,最好有组织、有秩序地列队行走;结伴外出时,不要相互追逐、打闹、嬉戏;行走时要专心,注意周围情况,不要东张西望、边走边看书报或做其他事情。
- 3、在没有交通民警指挥的路段,要学会避让机动车辆,不与机动车辆争道抢行。
- 4、在雾、雨、雪天,最好穿着色彩鲜艳的衣服,以便于机动车司机尽早发现目标,提前采取安全措施。在一些城市中,小学生外出均头戴小黄帽,集体活动时还手持"让"字牌,也是为了使机动车及时发现、避让,这种做法应当提倡。

横穿马路,可能遇到的危险因素会大大增加,应特别注意安全。

- 2、穿越马路,要走人行横道线;在有过街天桥和过街地道的路段,应自觉走过街天桥和地下通道。
- 3、穿越马路时,要走直线,不可迂回穿行;在没有人行横道的路段,应先看左边,再看右边,在确认没有机动车通过时才可以穿越马路。
- 4、不要翻越道路中央的安全护栏和隔离墩。
- 5、不要突然横穿马路,特别是马路对面有熟人呼唤,或者自己要乘坐的公共汽车已经进站,千万不能贸然行事,以免发生意外。

家庭中的火灾常由用火不慎和使用电器不当引起,要注意:

- 1、使用火炉取暖,火炉的安置应与易燃的木质家具等保持安全距离,在农村,则要远离柴草。
- 2、使用家用电器要符合安全要求,不乱拆卸,以免造成安全性能下降,引发火灾。
- 3、使用发热的电器(如电熨斗)要小心,不可引燃易燃物品。
- 4、电器使用完毕或人离开时,要及时关闭电源,以防电器过热而发生危险。
- 5、使用煤气器具要防止煤气泄露,使用完毕应关闭气源。
- 6、煤气罐应远离火源使用;要定期检查,确保煤气设施及用具完好。
- 1、应当熟记自己的家庭住址、电话号码以及家长姓名、工作

单位名称、地址、电话号码等,以便在急需联系时取得联系。

- 2、外出要征得家长同意,并将自己的行程和大致返回的时间明确告诉家长。
- 3、外出游玩、购物等最好结伴而行,不独来独往,单独行动。
- 4、不接受陌生人的钱财、礼物、玩具、食品,与陌生人交谈要提高警惕。
- 5、不把家中房门钥匙挂在胸前或放在书包里,应放在衣袋里, 以防丢失或被坏人抢走。
- 6、不独自往返偏僻的街巷、黑暗的地下通道,不独自一人去偏远的地方游玩,不搭乘陌生人的便车。
- 7、外出的衣着朴素,不戴名牌手表和贵重饰物,不炫耀自己家庭的富有。
- 8、外出玩耍不到黄河、池塘溜冰、游泳,以防溺水。学会自救自护。
- 1、养成吃东西以前洗手的. 习惯。人的双手每天干这干那,接触各种各样的东西。会沾染病菌、病毒和寄生虫卵。吃东西以前认真用肥皂洗净双手,才能减少"病从口入"的可能。
- 2、生吃瓜果要洗净。瓜果蔬菜在生长过程中不仅会沾染病菌、病毒、寄生虫卵,还有残留的农药、杀虫剂等,如果不清洗干净,不仅可能染上疾病,还可能造成农药中毒。
- 3、不吃腐烂变质的食物。食物腐烂变质,就会味道变酸、变苦;散发出异味儿,这是因为细菌大量繁殖引起的,吃了这些食物会造成食物中毒。
- 4、不随意购买、食用街头小摊贩出售的劣质食品、饮料。这

些劣质食品、饮料往往卫生质量不合格,食用、饮用会危害健康。

5、不喝生水。水是否干净,仅凭肉眼非常难分清,清澈透明的水也可能含有病菌、病毒,喝开水最安全。

报警电话:

火警--119

匪警--110

交通事故--122

急救电话--120