

# 全民健身小学生 全民健身日活动方案(优秀9篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 电缆工作心得篇一

购买单位□ xx公司（以下简称甲方） 供货单位： 有限公司(以下简称乙方)

本合同所购电缆是供甲方兴建的 省 市 项目工程使用的电缆，因此应满足设计图纸要求，符合国家现行标准及规范要求(甲方如特殊规定除外)。

经双方充分协商，特订立本合同，以便双方共同遵守。

### 第一条 产品名称品种、规格和质量及颜色

- 1、 甲方确定乙方供给的 产品名称、规格：
- 2、 产品技术标准及质量要求：
- 3、 产品外表颜色均为色。

### 第二条 产品数量和计量单位、计量方法

- 1、 产品数量：
- 2、 计量单位、计量方法：

### 3、产品交货量计算方法：

第三条 产品包装标准和包装物供应按国家标准包装

第四条 产品交货单位、交货方法、运输方式、到货地点

1、产品交货单位：

2、交货方式：

3、运输方式：

4、交货地点：

5、收货单位：

第五条 产品交(提)货期限

第一时间回传 真确认收件情况。

2、 交货时间为收到传真之日起7天内将货物送到本合同约定的交货地点。

第六条 产品价格与货款结算

1、产品价格：产品单价按本合同附件一《电缆报价表》上的价格确定；合同总价按甲方实际用量和附表一产品单价计算。

2、货款结算：

本合同签字盖章生效后一周内甲方向乙方支付贰万元人民币(元)作预付款，乙方根据甲方提供的计划进行供货；货到工地一星期之内甲方向乙方付足每批货款的75%(含预付款贰万元人民币)；安装完毕经验收合格后\_\_\_\_日付足总货款的95%；留总货款的5%作为质保金(质保期\_\_\_\_\_年)，质保期满

后\_\_\_\_日内一次性付清质保金。

## 第七条 验收标准

- 1、 乙方必须向甲方提供所有产品出厂合格证。
- 2、 按合同约定的质量标准进行验收。

## 第八条 乙方违约责任

- 1、 乙方逾期交货的，按逾期交货部分货款向甲方支付逾期交货违约金(违约金按逾期交货款金额的每日万分之五计算)。
- 2、 乙方提前交货的，甲方收货且经验收与合同规定一致后，仍按合同规定的交货日期付款。

## 第九条 甲方违约责任

- 1、 甲方中途退货，应向乙方偿付退货款的20%的违约金。
- 2 甲方逾期付款的应按中国人民银行有关延期付款的规定向乙方偿付逾期付款的违约金。

## 第十条 其它

- 1、 本合同如发生纠纷，当事人双方应当及时协商解决，协商不成时，任何一方均可向甲方所在地仲裁委员会申请仲裁。
- 2、 本合同附件一属于本合同有效组成部分，与本合同均具有同等法律效力。
- 3、 本合同如有未尽事宜，可另行签定补充协议，补充协议与本合同均具有同等法律效力。
- 4、 同经甲乙双方签字盖章后生效;本合同一式四份，甲乙双

方各执贰份。

附件一：

电缆报价表

公司 市 有限公司

法人代表(签章)：

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

## 电缆工作心得篇二

专业技术工作总结报告

姓 名： 从事专业： 电话线路维修 申报工种： 线务员（电  
缆）

审查单位：（盖章）

通信与计算机专业士兵职业技能鉴定指导中心制

专业技术工作总结报告

报告人：（2016年3月）

一、做好本职工作，认真学习专业技术

二、掌握设备性能，提高维护技能

我一直很重视对设备性能的熟悉，不断提高对设备操作的熟练程度，保持谦虚谨慎、不骄不躁的作风，遇到不能处理的障碍，及时请教技师，并加强记忆，学到技术本领。我先后掌握了交换机的局数据及用户数据的操作，掌握了04机维护

终端操作系统；对于综合布线、固话设备及终端维护积累了一定的经验，总计为isdn及固话用户排除终端障碍500余次。此外，在多次大型割接中，圆满完成了上级布置的工作任务。

### 三、注重学习积累，向管理型复合型方向发展

2004年9月，通过自身努力考上xxxx学校。在院校学习过程中，我合理规划时间，统筹安排学业，确保了各项工作不掉队。

## 电缆工作心得篇三

通过这一个月的电工学习，我得到了很大的收获，这些都是平时在课堂理论学习中无法学到的，掌握了几种基本的电工工具的使用，导线与导线的连接方法，导线与接线柱的连接方法了解了电路安装中走线、元件布局等基本常识；了解了一般简单照明电路的安装方法，掌握了一般串联、并联电路，日光灯，电度表、插座的安装，了解了电动机传动和点动控制、顺序控制、逆反转控制的概念和原理，和具体的连方式，尤其是通过具体的实践，发现理论上已经很懂得东西，在实践当中并不是非常的熟练，知道了这是眼高手低，在以后的学习中一定多投入实践中去。

在实际操作学习中，我懂得了电力系统的基本知识和变电所工作的重要性。让我认识了变压器、高压断路器、隔离开关和熔断器等。学习到了变压器的运行，互感器的作用，高压断路器的用途和隔离开关的作用、分类和型号。在什么情况下高压负荷开关与高压熔断器配合使用由熔断器起短路保护作用；在什么情况下高压电容器组的投入或退出运行应根据无功潮流、负荷功率因数和电压等情况确定。尤其是一些模拟活动使人身临其境，培养了我的胆大、心细、谨慎的工作作风。知道操作的时候要心细、谨慎，避免触电及意外受伤等危险事故的发生。通过实操，我确实是学到了很多知识，拓展了自己的的视野强了我的动手操作的能力，和实际运用能力。

随着短暂的三年大学生涯的结束，我也要跨出迈向社会的第一步了，这今后的一段时间里，我将会在公司进行为期八周的实习，职位是硬件工程师。实习是在盼望中的，但当它真正到来的时候又令我有些不知所措。在学校里的学习和生活都是悠闲而又快乐，我希望在实习中也可以有幸福与快乐的萦绕与眷顾。相信在接下来的一段时间里，我一定会获益匪浅。

这周在公司我学到很多，既要努力学习，还要仔细工作，更要有团队的精神，这些都是我应该努力的，我相信我可以做的更好。

## 电缆工作心得篇四

在公司工作了很多年了，从一个小小的业务员走到现在公司销售经理的位置，付出了多少努力和汗水，也许只有我自己知道了。不过我可以这样说，我付出的努力是常人的几倍，我才在自己的工作岗位上取得了一定的成功。

这一年走过来，酸甜中夹杂着汗水，努力和付出就会有回报，对我来说，在过去的一年取得的成绩还是很不错的，我觉得自己做的还是很好的。

### 一、切实落实岗位职责，认真履行本职工作

作为一名销售经理，自己的岗位职责是：

- 1、千方百计完成区域销售任务并及时催回货款；
- 2、努力完成销售管理办法中的各项要求；
- 3、负责严格执行产品的出库手续；
- 4、积极广泛收集市场信息并及时整理上报领导；

总之，通过实践证明作为销售经理技能和业绩至关重要，是检验销售经理工作得失的标准。今年由于举办\_x四个月限产的影响，加之自己对市场的瞬息万变应对办法不多而导致业绩欠佳。

## 二、明确客户需求，主动积极，力求保质保量按时供货

工作中自己时刻明白销售经理必须有明确的目地，一方面积极了解客户的意图及需要达到的标准、要求，力争及早准备，在客户要求的期限内供货，另一方面要积极和客户沟通及时了解客户还款能力，考虑并补充完善。

## 三、正确对待客户投诉并及时、妥善解决

销售是一种长期循序渐进的工作，而产品缺陷普遍存在，所以销售经理应正确对待客户投诉，视客户投诉如产品销售同等重要甚至有过之而无不及，同时须慎重处理。自己在产品销售的过程中，严格按照公讣制定销售服务承诺执行，在接到客户投诉时，首先应认真做好客户投诉记录并口头做出承诺，其次应及时汇报领导及相关部门，在接到领导的指示后会同相关部门人员制订应对方案，同时应及时与客户沟通使客户对处理方案感到满意。

## 电缆工作心得篇五

出租人(以下简称乙方)：\_\_\_\_\_

根据《民法典》的有关规定，按照平等互利的原则，为明确甲乙双方在租赁设备事宜中的权利和义务，经甲乙双方共同协商，达成一致协议，共同签订本合同。

第一条租赁设备名称、规格、数量等

名称： \_\_\_\_\_

规格： \_\_\_\_\_

型号： \_\_\_\_\_

功率： \_\_\_\_\_

数量： \_\_\_\_\_

操作人数： \_\_\_\_\_

使用地点： \_\_\_\_\_

第二条出租人设备操作人员配备：乙方为租赁设备配备操作人员名，设备操作人员工资由乙方负责承担，方负责安排操作人员的食宿，其食宿费用由方负责承担。

### 第三条租赁用途及期限

1. 租赁用途： \_\_\_\_\_。

2. 租赁期限：约自\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日至\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日止，如需继续租用，应在本合同期满前五\_\_\_\_\_日内，重新续签合同。

### 第四条租金的计算和支付

1. 计算方式：以下任选一种。

2. 租赁费的结算时间为

3. 支付方式：

4. 设备主燃油由负责，液压油及附属油由负责；租赁设备的进

场费用\_\_\_\_\_元由承担，退场费用\_\_\_\_\_元由承担，进退场运输保险费由乙方承担;租赁期满后，办理退场手续。

5. 租赁期间乙方不得私自给第三方使用租赁设备，发生一次，甲方在乙方租赁费中扣除违约金\_\_\_\_\_元，并由乙方承担给甲方造成的经济损失;乙方不得倒卖甲方油料，发生一次，甲方在乙方租赁费中扣除违约金\_\_\_\_\_元，乙方承担给甲方造成的经济损失。发生以上情形的甲方有权解除合同。

6. 租赁期间乙方必须保证设备完好，达到设备单机定额产量，否则，甲方有权退租。因乙方原因(设备故障等)造成甲方损失(停机、窝工、质量等)由乙方承担。

7. 租赁费包含了租赁所涉及的所有税费,乙方在结算时应向甲方提供正式(增值税)发票。

## 第五条 租赁设备的所有权

1. 在租赁期间，租赁设备的所有权属于乙方。甲方对租赁设备只有使用权，没有所有权。

2. 因第三人主张权利，致使甲方不能对租赁设备正常使用，甲方可以不支付租金，有权解除合同，并向乙方追偿损失。

3. 因不可归责于甲方的事由，致使租赁设备部分或者全部毁损、灭失的，甲方可以要求减少租金或者不支付租金;因租赁设备部分或者全部毁损、灭失，致使不能实现合同目的的，甲方可以解除合同。

4. 在租赁期间，乙方如对租赁设备进行改善或者增设他物，必须征得甲方的书面同意。

5. 在租赁期间，乙方不能将租赁设备另租给第三人，未经甲方同意或协商一致，乙方不得将设备抵押、出售。

## 第六条租赁设备到达地点和验收

1. 租赁设备在约定地点，由甲方组织验收。如按约定时间24小时之内出租方设备不能到达约定地点，造成的经济损失由乙方承担；因不可抗力因素造成租赁设备延迟到达时，乙方须提前通知甲方，经协商后，确定顺延时间。
2. 如果甲方在验收时发现租赁设备的型号、规格、能力、数量和技术性能等不符合合同规定时，乙方必须按甲方要求及时更换或处理。否则甲方有权解除合同，乙方承担甲方由此造成的损失。

## 第七条租赁设备的使用、维修、保养费用

租赁设备在租赁期内由乙方负责日常维修保养，使设备保持良好状态，并承担由此产生的全部费用。

## 第八条设备运转记录和\_日结算单签认

1. 租赁设备使用期间，为做好租赁费用核算工作，由甲方编制《机械设备运转记录》和设备租用\_\_\_\_\_日结算单，乙方操作人员当\_\_\_\_\_日签字确认。
2. 《机械设备运转记录》和设备租用日结算单每日由甲方书面指定的设备使用单位现场负责人两人或两人以上确认并签字，作为结算租金的依据。

## 第九条租赁设备的安全管理

1. 乙方操作人员在现场应遵守甲方的规章制度、服从指挥、按设备操作规程规范操作，若有违规、违章行为甲方有权要求乙方撤换人员或退场。
2. 甲方使用乙方设备和人员的安全由乙方负责，由此而产生

的人员伤亡和设备损失，由乙方承担；因乙方设备原因导致他人伤亡和损失的，由乙方负责。

3. 乙方出租设备及操作人员的各类保险(包括商业保险)，由乙方按规定负责投保。并向甲方出具已办理保险的相关证据。

4. 甲方为乙方提供设备停放场地，但设备的看守、防护等安全事项由乙方负责。

## 第十条争议解决方式

(1) 提交(根据实际情况选择郑州仲裁委员会、或西安仲裁委员会、或武汉仲裁委员会)进行仲裁。

(2) 依法向甲方法人住所地有管辖权的人民法院提起诉讼。

(或由法律事务部门根据合同实际情况确定，首选我方公司住所地法院)

第十一条合同中约定的双方权利与义务不得转让。如一方转让，另一方有权解除本合同或要求对方承担因此而给其造成的损失。

## 第十二条其他约定：

第十三条合同的份数与生效。本合同一式份，双方各执份，自双方签字盖章后生效。

签订地点：\_\_\_\_\_

签订时间：\_\_\_\_\_

机械设备运转记录

使用单位：\_\_\_\_\_

机械名称：\_\_\_\_\_

机械编号：\_\_\_\_\_

规格：\_\_\_\_\_

## 电缆工作心得篇六

1、电气检修组把强化基础管理工作放在首位，除建立、健全各种规章制度外，还积极组织大家学习与电力系统有关的先进管理方法和技术，如安全性评价、危险点分析预控、检修卡编写等内容。通过学习培训，大家的观念发生了转变，视野变宽了，工作也积极了。加强交流、共享学习成果，是电气检修班组成功管理经验之一。

2、电工组在强化班组基础管理中，结合本身实际，推行班组的标准化、制度化、精细化管理。首先是设备巡检标准化管理，为了落实安全责任，同时也为了克服“搞形式，走过场”，创立了设备首席负责巡检制，加强对所管辖设备的巡查力度，通过“望、闻、问、听”以及各种先进测量手段，主动到现场找缺陷，及时发现设备各种隐患，把问题消灭在萌芽状态。通过共同努力，电气缺陷单数量呈现逐步下降趋势，有效地防止了各类设备事故发生，确保了系统安全运行。

4、建立了《电气人员挂牌巡检制度》、《建立“四不伤害防护卡”》、《现场警示牌悬挂》、《临停检修设备停送电“一支笔”制度》、《临停设备检修停送电票据、挂牌制度》、《临停交叉作业现场人员安全承诺签字表》等制度。管理人员也不定期对制度的落实情况进行检查和督促，这有效的避免了因个别员工责任心不强导致的安全事故，确保了分厂的设备和人员的安全管理。

5、落实和推进三级点检制度，加强电气工段的自主管理，实行工段长全面负责，领班牵头的自动化设备点检维护制度。

提早的发现现场设备隐患并进行跟踪，对前期自动化仪表类设备的隐患，合理利用停磨检修的机会，见缝插针地进行了全面的疏理和功能恢复。

6、每次分厂检修，电气专业都制定了详细的检修计划、验收程序和试机方案，合理的安排人员实施，圆满的完成了各次各项的检修工作，未发生一起因电气原因造成的检修返工停磨现象。

7、针对前期在停送电过程中因设备工艺代号和设备名称各工段不统一的情况，今年对停送电的代号和名称进行了疏理，有效的防止了由于人员对设备不熟悉带来的误操作隐患。

1、认真组织员工学习公司下发的七项制度，按照制度规定贯彻落实的各项管理制度。按照分厂巡检制度的要求，认真开展了三、四级设备巡检工作，确保了设备正常运转。今年5月份电修人员在日常巡检中，发现了1#磨循环风机电机滑环上有棉纱缠绕，电气巡检人员及时进行了处理；7月份在巡检中发现2#磨辊压机定辊电机振动大，温度高，经检查因轴承损伤所致，及时更换了轴承恢复了正常。由于巡检到位，避免了设备事故的发生。

2、按照分厂计划检修、预检预修的要求，及时将设备检修计划上报到分厂，并保质保量地完成了各项电气检修项目，今年以来共完成大小检修项目60多项，确保了磨系统电气设备运行正常。为生产正常运行提供了可靠的设备保障。

3、积极开展小改小革，提高设备运转率。如a磨的辊压机碳刷，每相只有8只，每只碳刷能承受70a左右的电流，8只碳刷是560a但电机转子额定电流是689a因此，电机碳刷线辫经常出现烧断损毁现象，经过研讨论证，每相加装了两只碳刷，经过生产使用，运行正常，从而解决了这一技术上的难题b磨主排风机630kw高压电机，启动时经常出现跳停，经检查系水电阻配置不合理，重新配置了水电阻，解决了风机

启动跳停现象；水泥发运系统6个水泥圆库内共有144只zcq通径100的电磁阀线圈，在生产运行中，电磁阀线圈经常出现烧毁现象，购买一只线圈在350元左右，电修人员大胆创新，自行绕制线圈，增加了线圈的匝数，经今年6月份装配使用至今，自绕的线圈未出现过烧毁现象。到目前为止自绕线圈96只。经测算每只自绕线圈的成本约30元。为公司节约了成本；对水泥发运装车机转弯溜子控制柜及水泥输送带按钮盒，由于离包装工太远，不利于操作，按照操作的需要实施了技改，提高了水泥发运的速度；今年11月份在2#旋窑线施工期间，海昌公司停电两天，为保障水泥的正常发运，工段积极组织人员，安装了2台800kva的临时变压器，并铺设了从水泵房到水泥包装变压器近600米临时电缆线，以及从包装变压器到2#旋窑线施工电源近400米临时电缆线，保证了水泥发运和2#线的施工电源。

4、按照分厂计量管理制度的要求，编制了磨头皮带秤、粉煤灰转子秤校验记录表，及八嘴包装机校嘴记录表。做到了定期校验，今年以来共校皮带秤36次，标定包装机嘴48次。保证了计量设备的准确性，为产品质量提供了可靠的参数依据。

1、与班组员工沟通交流较少，班组员工业务技能有待提高。

2、班组管理还不够细，基础管理还较薄弱。

1、认真落实各项管理制度，抓好班组的基础管理工作。

2、继续做好停送电一支笔工作，杜绝安全事故的发生。

3、认真做好综合电耗的分解、控制、统计工作，确保综合电耗指标受控。

4、不断提高自身业务技能，加强与班组员工的沟通和交流，开展好业务技能培训，提高全员业务能力。