

# 2023年交通演练心得体会 交通事故演练 视频心得体会(实用10篇)

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 交通演练心得体会篇一

近些年来，交通事故频繁发生，给人们的生命安全和财产造成了严重威胁。为了提高人们对交通安全的认识和避免交通事故的发生，交通部门广泛使用交通事故演练视频进行宣传教育。近日，我在校参加了一次交通事故演练视频的观看与讲解活动，深受启发和感悟。

首先，这次交通事故演练视频让我留下了深刻的影响。视频中的场景逼真，仿佛就发生在眼前。无论是车辆相撞、行人受伤还是救援过程，都让人看得心惊肉跳。特别是那些血淋淋的画面，给人们敲响了交通事故的警钟。事故发生时，人们往往面临生死抉择。我看到有的人在事故中冷静应对，妥善处理，最终保全了自身和他人的安全；但也有人惊慌失措，导致事态的扩大化。通过这些真实的画面，我深刻体会到了交通事故的危险性和可怕性。交通安全是人们生活中的头等大事，大家都应该倍加重视。

其次，观看交通事故演练视频让我对自己的安全意识有了更加全面和深刻的认识。在视频中，几乎所有的事故都是由于不遵守交通规则和安全意识不强导致的。车辆超速闯红灯、不礼让行人等违法行为是造成事故的主要原因。而救援人员有时因为没有及时赶到现场或者不熟悉急救方法导致伤者失去了最后的生机。这次观看交通事故演练视频，让我深刻认识到只有遵守交通规则，并提高自己的安全意识，才能避免

交通事故的发生。我们每个人都应该做到文明驾驶、礼让行人，尽量减少交通事故的发生，为自己和他人的生命安全保驾护航。

同时，通过观看交通事故演练视频，我了解到了应急救援的重要性。在交通事故中，及时的救援对伤者的生命来说是至关重要的。视频中救援人员的迅速反应和救治措施让我深感敬佩。只有掌握了急救知识和技能，才能最大限度地保护伤者的生命安全。在平时，我们每个人都应该学习急救知识，参与急救培训，提升自己的急救能力。相信只有人人都具备急救能力，才能在紧急时刻给予他人最及时、最有效的帮助。

最后，观看这次交通事故演练视频，让我深感交通管理的重要性。交通管理是保障交通安全的基石。只有加强对行车规则的宣传教育，提高交警队伍的素质和管理水平，才能减少交通事故的发生。除此之外，政府和相关部门还应加大对道路交通设施的建设和维护力度，提高道路的安全性和便利性。交通事故的发生往往源于道路建设、交通管理等多方面的原因，只有全面提升交通管理水平，才能最大限度地减少事故的发生。无论从个人还是社会角度来看，交通管理都应该成为一项重要的工作。

总的来说，通过观看交通事故演练视频，我深切认识到了交通安全的重要性和人们对交通事故的警醒。提高自己的安全意识、学习急救知识、遵守交通规则和加强交通管理都是我们在保障交通安全方面应该努力做到的。希望通过更多类似的活动，让更多的人认识到交通安全的重要性，以实际行动维护自身和他人的生命安全。

## 交通演练心得体会篇二

为了确保演练活动落到实处，我校成立了由杨鹏校长任总指挥，张久波校长、刘丽波主任、刘会中主任、时光主任任副总指挥，各科任教师、班主任为组员的演练领导小组，并召

开小组会议，部署演练工作。会上，杨鹏校长要求全体成员首先从思想上要引起重视，增强安全意识，在学生中进行安全意识教育，抓住这次演练机会，提高应对紧急突发事件的能力，并着重强调，对于这样的大规模的活动，一定要注意安全，保障措施一定要到位，各年级要层层落实，以确保这次演练活动顺利进行。

根据领导小组会议要求，学校校长亲自进行指导，使演练方案具有科学性和可操作性，并就方案中就演练的时间、地点、内容、对象为大家作具体的说明，对这次演练的具体操作程序、疏散要求与注意事项作了详细讲解，还成立了三个小组分东、中、西楼梯分岗负责。为了确保演练活动顺利进行，演练活动领导小组在演练的前又召开了班主任会，进一步明确疏散路线、疏散顺序、集合地点和注意事项。要求班主任教育学生，听到演练活动开始的宣布后，必须服从指挥，听从命令，立即快速、安全进行疏散，不能再收拾物品；不得拥挤、推搡，不得重返教室，更不得喧哗、开玩笑；如发现有人摔倒，应将其扶起，帮助一起逃离危险地。要求各小组按照各自的职责，到达规定的位置，完成各自的'任务。

20xx年9月17日上午9点，参与逃生演练活动的全体人员到达了指定岗位，随着警报声响起，在场教师指导学生有秩序地从各班教室内迅速撤离，整个疏散过程快、静有序，用时不到3分钟，经过详细清点人数，疏散中无一学生遗留在教室，疏散中也无一学生出现伤情，安全快速到达目的地，各班主任马上清点人数，向现场总指挥汇报，疏散完毕后，还在操场前进行了演练小结。

这次活动全校师生参加，演练按预案进行，整个演练过程既紧张、激烈，又有条不紊。这次演练活动的成功得力学校德育工作的管理，学校保卫科的精心谋划。学校从维护广大师生的切身利益出发，高度重视学校的安全工作，积极响应各项安全整治号召，扎实深入地组织和开展系统安全环境治理活动，不断强化师生安全知识培训，取得了比较明显的成效。

本次活动也是对学校《校园突发安全事件应急预案》的一次检验，不仅再次落实了学校应付突发事件的防范措施，而且也提高了学校实际应对和处置突发安全事件的能力，更进一步增强师生的安全意识，真正掌握在危险中迅速逃生、自救、互救的基本方法，提高抵御和应对紧急突发事件的能力，整个演练活动达到了预期目标，取得了圆满成功。

## 交通演练心得体会篇三

幼儿园作为孩子们的第一所学校，不仅是学习知识的地方，也是他们成长的重要阶段。然而，我们也不得不面对这样一个现实：每天早上和下午放学时间，幼儿园门前面都会出现堵车的队伍，车流量大，交通环境很危险。为了加强安全意识，保障幼儿的生命安全，我所在的幼儿园进行了一次交通演练，下面我将分析并总结演练的效果和我所得到的体会。

交通演练主要是让孩子们学会如何渡过马路，规范在马路上的行为，让大家养成好的出行习惯。演练分成了各种情况模拟，例如通过斑马线、父母接送等等。有些模拟环节让孩子们站在实际的路上，让他们亲身体会到车流的疯狂和气息的沉重。

### 第三段：演练效果

通过交通演练，孩子们明白了要先判断车来的方向，观察路面标示，再放慢脚步通过马路，通行过程中还要注意行驶路线，不能突然走进道路中央，追逐戏耍。同时，还学会了避免驻车车辆行走前碾到脚的方法和定时闯马路的危害。在演练的过程中，孩子们的安全意识得到了提醒和加强，也懂得了如何保护自己，避免危险。

### 第四段：教师指导和监督

为了确保孩子们能够顺利过马路，教师们还加强了引导和指

导。在演练期间，教师要挑选不同孩子组成小组，每个小组分配一个老师带领，保证每个孩子都学会过马路的方法和注意事项。每次演练结束后，老师还会对孩子们进行反馈、评估和指导，纠正存在的错误和不足。

## 第五段：总结

交通安全对于每一个人来说都很重要，特别是对于幼儿和家长来说更是关系到生命安全。这次交通演练不仅让孩子们学会了如何过马路，也提高了安全意识和自我保护的能力。教师们在演练的指导和监督下，保证了演练的顺利进行，各项工作都很到位。综上所述，此次交通演练取得了良好的效果，我相信通过这样的活动，孩子们对于交通安全的认知和意识定能加深，为他们今后的生活打下坚实的基础。

## 交通演练心得体会篇四

汶川大地震牵动着亿万人民的心，为了预防地震，我校也举办了一次别开生面的地震演习。

时间在下午第三节课，王老师一遍一遍的领着我们演练。

万事开头难，演练了好几遍后，我慢慢摸索到了一些技巧。首先，脚不要乱动，放在地面上。端端正正得坐好。当听到抱头蹲下的口令时，用脚往后蹬椅子，这样往下钻的时候空间会大一点。然后迅速蹲下，撤进桌子里。

随着一遍一遍的演练，时间也悄悄逝去，三点五十近了。教室里安静了下来，我听到了所有同学的呼吸声。心跳开始加速了，我的心情顿时变得紧张起来。安静了片刻后，三点五十来了！

只听三声哨响划破了寂静的天空。原本静得可怕的教室，在

王老师的一声号令下，变得沸腾起来。同学们慌慌张张地队到了桌子下面。又飞快的跑向那横着容不下三人的小楼梯。一开始，同学们速度都挺快，可到了3楼就走不动了。因为我们要等1、2年级的小朋友都撤离后，才能走。所以，有些性子急的同学就发牢骚了：“快点儿啊，要是真地震的话，早死在这了！”经过漫长的等待后，我们终于安全的来到了操场，一次“惊心动魄”的地震演习结束了。

经过这次演习，我明白了团结就是力量。在关键时刻，还是要团结起来，共度难关。如果真的地震来了，我相信，我们可以团结一致、共度难关！

### 一、领导重视，演练活动组织到位。

为了确保演练活动落到实处，，学校领导要求全体成员首先从思想上要引起重视，增强防震安全意识，在学生中进行安全意识教育，抓住这次演练机会，提高应对紧急突发事件的能力。学校领导还着重强调，对于这样的大规模的活动，一定要注意安全，保障措施一定要到位，各年级要层层落实，以确保这次演练活动顺利进行。

### 二、筹划缜密，演练方案安全可行。

为了使得演练方案安全可行，学校认真研讨，对演练方案进行调整、充实和完善，使演练方案具有科学性和可操作性。在方案中就演练的时间、地点、内容、对象都作了具体的说明。要求班主任教育学生，听到校长的宣布后，全校师生必须服从指挥，听从命令，立即快速、安全进行疏散，不能再收拾物品；不得拥挤、推搡，不得重返教室，更不得喧哗、开玩笑；如发现有人摔倒，应将其扶起，帮助一起逃离危险地。要求各小组按照各自的职责，到达规定的位置，完成各自的任务。

### 三、师生参与，演练效果呈现良好。

周四下午，校园铃声长鸣，防震、消防逃生演习活动开始。在场教师指导学生有秩序地迅速撤离。到达目的地，各班主任马上清点人数，报告校长。各班向校长汇报，校长对演习活动进行简要总结。校长宣布防震、消防逃生演练活动结束，请各班有秩序地回到教室，要求班主任就本班参加这次演练活动立即进行分析、小结。

这次活动全校师生参加，学生从教室撤离到操场(安全区域)只用了不到40秒钟，演练按预案进行，整个演练过程既紧张、激烈，又有条不紊。这次演练活动是对学校的一次检验，不仅再次落实了学校校应付突发事件的防范措施，而且也提高了我校实际应对和处置实发安全事件的能力，更进一步增强师生防震、消防安全意识，真正掌握在危险中迅速逃生、自救、互救的基本方法，提高抵御和应对紧急突发事件的能力，整个演练活动达到了预期目标。

在这次的演习中我学到了如何机智应对突发事件，并能冷静的处理。这次地震给人们敲响了警钟。掌握危难时自救的方法是必需的，学校人群相对密集，是事故易发地点，为了培养学生逃生自救技能，确保学生生命安全。对此非常感谢学校，希望下次还有这么有意义的活动。

## 交通演练心得体会篇五

### 第一段：引言与背景介绍（200字）

在现代社会，随着日益增多的车辆和人口数量，交通安全问题越来越受重视。在幼儿园，引导幼儿们认识道路交通，掌握基本的交通安全常识，是寓教于乐的重要任务之一。因此，幼儿园进行交通演练，是培养幼儿交通安全意识、提高幼儿交通安全防范能力的重要活动之一。下面，我将从我的个人角度出发，分享我的幼儿园交通演练心得体会。

## 第二段：接受交通演练的过程（300字）

我们幼儿园的交通演练，是在校园舞台上进行的。当时，所有的幼儿都穿上了亮色衣服，手里拿着交通标志物，很快地进入状态。幼儿会表演如何遵守红绿灯、如何正确过马路的场景。虽然表演都很简单，但是在演练的过程中，所有的幼儿都时刻保持安全意识，规范自己的动作，积极响应指令。

## 第三段：感受到的交通安全意识（300字）

在这次交通演练中，我的感受非常深。我们之前就学过交通安全常识，但是在演练过程中，我意识到这些常识的运用是非常必要的。在过马路时，我想到一定要走斑马线，不能乱穿马路。我们还模拟了有车来往的过程，在绿灯亮起的时候，要先看左右的车流情况，再决定如何通过马路。让我更加深刻地体验到了交通安全的重要性，同时也让我更好地保护自己。

## 第四段：对幼儿园交通演练的推荐（300字）

我认为，幼儿园交通演练是非常必要的，因为它可以非常生动地展现出交通安全的重要性。通过表演等形式，幼儿可以深刻地理解交通规则，加深交通安全意识，从而减少意外发生的可能性。我在这里强烈推荐各位老师，可以把这项活动列为每学期的必须任务之一。

## 第五段：总结心得体会（200字）

通过这次幼儿园交通演练，我深刻地认识到交通安全问题的重要性。对于幼儿来说，交通安全意识的培养至关重要。我觉得，作为家长和教师，都应该加强对于交通安全问题的教育，以此保障幼儿健康、安全的成长。同时，我们也应该注重孩子们平时的交通安全常识的培养，让他们在日常生活中养成良好的交通安全习惯。希望我们共同努力，为幼儿们的

交通安全保驾护航。

## 交通演练心得体会篇六

### 一、总体情景

我司自成立以来，安全生产形势总体平稳，除发生1次火警和2次道路危险化学品运输车辆挂蹭事故(对方负全责)外，尚未发生重、特大安全生产恶性事故，故未启动过应急预案。我司安全生产应急救援工作的着力点，是在20xx年制订和20xx年修订应急预案的基础上，经过演练，检验实战本事，进一步完善预案资料，提高快速反应水平。

1、预案的编制情景。目前我司已基本建立了应急救援体系，从20xx年开始，我司开始编制应急救援预案[]20xx年1月重新修订了《道路危险货物运输事故应急救援预案》。

订了服务合同，设有24小时事故咨询热线。

### 二、应急预案演练评估

我司开展的此次演练共有救援指挥部;通讯保障组;安全保卫组;抢险救灾组;医疗救护组;运输保障组等六个体系参与，参加演练人员30余人。动用各类救援、处置等车辆4辆。

按照(1)先期应急响应(员工自救、逃生)，(2)应急启动(公司应急预案启动、响应)，(3)现场救援(搜救、伤员救护)、(4)处置(抢险、灭火、堵漏、排险、冷却、防爆、污水污物处理回收)、(5)后勤保障(车辆保障、警戒)(6)信息通报(7)撤离、(8)救援结束、(9)关掉预案等程序进行。

演练自始至终贯彻“以人为本”、“安全第一”、“生态环境保护”等要求，检验了我司应急管理本事和水平。经过对应急预案的启动和推演，有效地检验了预案各项资料的可行

性和可操作性。经过模拟“天那水”在装卸中泄漏燃烧的现场演练，为应对突发事件积累了经验。不但强化了部门、队伍、人员之间联动作战的协调性，提高了应急队伍单兵和协同作战本事，加强了全体员工的安全意识教育，使之掌握了应急救援处置的基本程序和方法，增强了应对突发事件的信心。

这次演练无论从演练方案设计、程序安排、资料分配，还是从演练实际进程看，演练的组织和进行均基本成功。为我司应急管理工作积累了必须的经验，也积累了对突发事故进行救援和控制的实际经验。

### 三、存在问题

1、救援处置装备保障不足。如应对危险化学品事故必须采用的是防爆对讲机，而我司使用的是普通对讲机。

2、个人防护本事不强。从演练情景看，参演抢险人员的个人防护装备不足、个人防护意识不强，有的防护用具还比较简易。

3、部分应急预案尚不完善。从演练方案设计、构思，到演练实际展开，均暴露出我司编制的部分预案存在不足之处(如危险化学品事故应急预案存在着缺少应对处理环境污染——如雨水等下水管道封堵、清净下水处理)，有待于进一步修改、补充、完善。

## 交通演练心得体会篇七

交通事故是当前社会一个严重的问题，每年都有大量人员伤亡。为了提高人们在发生交通事故时的应变能力及减轻事故造成的损失，许多单位和组织进行了交通事故演练。近日，我参加了一场交通事故演练视频观摩，深感其重要性及必要性，同时也产生了一些感悟。

## 第二段：对演练视频的观感与反思

观看交通事故演练视频，我被里面真实的画面所震撼。视频中，当车辆在繁忙的交通路口猛烈撞击时，车轮碾压过来的声音让人战栗。导演组通过真实的场景、细致入微的描绘，让我再次认识到交通事故的严重性。这个演练视频表现了人们在遭遇交通事故时的紧急情况，使我深刻体会到了事故发生时需要冷静应对的重要性。在现实中，往往紧急情况下我们容易产生恐慌，思维能力减弱，而看到这些场景后，我明白了冷静应对的必要性。

## 第三段：演练对我个人的影响

通过观看交通事故演练视频，我认识到自己在应对紧急情况时需要更加冷静，迅速判断并做出正确的决策。视频中，孩子被卡在车底下，亲友看着焦急无助，而有效的救援却因为大家没有判断清楚形势而耗费了许多时间，这让我深刻意识到在紧急情况下判断和决策的重要性。我将从这个演练视频中学到的应急知识牢记于心，切实提高自己的能力。

## 第四段：演练对社会的影响

交通事故虽然是由个别人引起的，但却对整个社会造成了严重的影响。演练视频中，场景再现着各种角色的反应。警察、医生、消防员等救援人员必须要出色地发挥自己的角色，才能救出更多的生命。观看这个演练视频，我也了解到了社会上应急救援人员的重要性。他们平时默默无闻地工作，但在发生事故的时候，他们却是最关键的一群人。这次演练视频让我更加尊敬、敬佩和感激这些无私奉献的人。

## 第五段：总结与展望

通过观看这个交通事故演练视频，我感悟到了紧急情况下应对的冷静与判断力的重要性，对于自己的能力有了更清晰的

认识，同时也对社会上的应急救援人员更加敬佩和感激。未来，我将努力提高自己的能力，在发生交通事故时能迅速作出正确的决策，为他人提供更多的帮助。同时也希望社会上关于交通事故的宣传能够更加普及，让更多的人了解到事故预防的重要性，减少交通事故发生的可能性。只有每个人都意识到交通安全的重要性，才能共同为创建和谐、安全的社会做出自己的贡献。

以上就是我关于交通事故演练视频心得体会的总结。通过这次观摩，我更加了解了交通事故发生时紧急情况下的应对方法，认识到了应急救援人员的重要性，同时也明白了自己要提高应对紧急情况的能力。希望这样的演练能够更多地开展，让更多的人关注、重视交通安全，共同营造一个安全和谐的社会。

## 交通演练心得体会篇八

待我们全部坐好时，数学老师又说：“数学课我们等下再上，我们此刻安肃静静地等待警报。”话音刚落，教室里鸦雀无声，连一根针掉在地上的声音也听得见，过了一会儿，刺耳的警报声最终拉响了，同学们迅速而敏捷地钻到课桌底下，我也不例外，我左顾右盼，望见了前面的同学某某用书包护着头，那动作标准极了，不亚于专业人士呢！再看看同桌某某，他嬉皮笑脸，还说：“嘿！这次‘地震’真好玩啊。”我想：你这个死某某，真地震来了你还笑，哼！哭都来不及呢！我又抬头开开位于我左边的某某，他怎么钻都钻不进，可能是最近吃太多，胖了吧。

大约过了一分多钟左右，第二次警报拉响了，只见数学老师大喝一声：“同学们快撤离！”听到这，我们像一只只整装待发的小鸟，一下子得到指令，飞了出去，于是我们跟着老师下了楼，可在下楼时，不知是哪个冒失鬼冒了一句：“快跑啊！日本鬼子进村了！”这句话都把我们逗笑了，但我们很快平静下来了，随着老师奔向安全地带。

到了大操场，我们都松了一口气，心上的一块大石头也放了下来，再看看教学楼，人流像潮水般涌来，壮观极了！我们正坐在地上满怀期待，等校长到主席台发话。

不一会儿，校长大步流星地走上主席台说：“同学们，这次防震演练非常成功，我们全校只用了两分五十秒！我公布，这次防震演练活动圆满结束！”顿时下面一片掌声，这掌声气壮山河，这掌声惊天动地，过了许久，我们才依依不舍地回到教室。

## 交通演练心得体会篇九

幼儿园交通演练是提高幼儿安全意识、增强交通安全意识的一项重要活动。作为一名幼儿园老师，我有幸参加了本次交通演练，并从中学到了很多有益的经验教训。以下就是我所得的一些体会和经验分享。

### 第二段：认识到交通安全是非常重要的

在交通演练中，我们分别模拟了学校门口、十字路口和地铁站的情况，让幼儿们亲身体会到红绿灯的作用、过马路要注意观察等基本交通安全知识。在演练中，有的幼儿表现得非常自信，也有的表现得很紧张、胆怯，但我们每个人都意识到了交通安全的重要性。通过行走和观察，幼儿们更直观地体验到了电动车等交通工具的速度和危险性，而在这样的环境下，我们老师也能更好地指导、帮助他们，让他们得以在更严格的条件下模拟出真实的场景，让他们更懂得交通安全这个重要的问题。

### 第三段：加强直觉和判断能力

幼儿的身体协调能力和注意力都还不够及时和敏锐，因此，老师们要在交通演练中对幼儿进行直觉模拟训练，并在实践中进行多次实际操作，帮助幼儿提高交通安全意识。比如劝

告、阻止危险行为的发生，能够使幼儿在实际操作中快速做出直觉判断，并作出正确的决策。

#### 第四段：培养团队合作精神

在交通演练中，师生之间的配合非常重要，要形成一个完美的团队，要求老师和幼儿们要尽可能的配合，这样才能避免一些不必要事故。比如，老师和幼儿在过马路时是一起前进的，老师会提前制定手势、口令等，让幼儿认真模仿，极大地增加了幼儿们的安全感和信心。在这个过程中，老师不仅是传授知识，同时也铸就了孩子们的团队合作精神，这样的团队精神不仅体现在活动中，也会在日常生活中积累下来，推动孩子的成长。

#### 第五段：结语

以自己亲身体会和感受，幼儿园的交通演练活动不仅是让幼儿更加了解交通安全以及行人、驾驶员、自行车手等事故的发生，而且能够在老师的指导下，培养模拟判断、团队协作等求生本能，极大地提高了孩子们的安全意识，为孩子们打下了得心应手的基础。各类幼儿园交通演练体现了对儿童人身安全的重视，也为行人、交通工具打造了安全的交通环境，更引导着儿童在成长的过程中争取多方面的发展，其好处不容忽视，应该更广泛地开展。

## 交通演练心得体会篇十

火灾给人类带来灾难，给国家和人民造成损失。引起火灾的原因很多。人们在生产，生活用火时候管理不严，用电不当，小孩玩火，雷击起火等都会引起火灾，带来祸害。为了防止火灾的发生，我们需要养成安全用火的习惯。在任何场所，任何情况都不能玩火柴，打火机，更不能点火玩耍。在家里，学校或野外用火，要有人守在旁边，注意不让火向外蔓延。用完火后要把火熄灭，如果用煤气，液化气等，用后要关紧

阀门，以免引起火灾。遇到火灾突发时千万不要大乱章法，要镇定用正确的方法自救。我来向大家谈谈如何自救吧！处在烟火中的，如果烟火不大，可以俯身行走，如果烟火太浓，必须卧地而行，同时用湿毛巾捂住口鼻（在火灾中丧失的人，多数不是被烧死的，而是吸入过多的有毒烟雾而死）如果衣服着火，要立即在地上打滚，把火压灭。在烟火中的人不要叫喊，防止吸入毒气可以向火场外面抛掷东西，让外面的人发现你所在的位置前来救援。如遇山林火灾，要朝逆风的方向奔跑，这样才可以摆脱火焰的追逐。如果楼房发生火灾，可以把湿棉被，毯子等披在身上，顺楼梯逃生，不到迫不得已千万不要跳一楼。如果楼梯口被封住，可以通过窗口，阳台逃生，用绳子或把撕开的布条连接起来，栓在窗口，阳台上，顺着绳子或布条望下滑，也可以抓住屋外的排水管望下滑，在底层的人可以用竹竿逃生，如果不能逃离楼房，应想办法进入卫生间或厨房。因为卫生间和厨房面积小，容易封闭，可以隔绝烟火，另外，卫生间和厨房里有水龙头，可以随时熄灭火焰，如果火势太大，卫生间和厨房也能安身，确实需要跳一楼逃生，千万不要站在窗口往下跳，可以让身体贴着墙壁往下滑，这样既可以双脚先落地，又能减小落地高度，也可以防止头部受伤。

发现火情，要迅速告诉大人，并尽快拨打119火警电话，通知我们一起聆听了消防知识普及专题讲座，受益匪浅。主讲者从鲜活的案例入题，讲述了近一两年发生在我国的重特大火灾事故及其引发的原因，给我们敲响了警钟。

消防安全在日常工作中往往被忽视，我们往往存在侥幸心理，直到造成了不可挽回的损失才后悔莫及。这就是我们没有把防范火灾的工作放在第一位所导致的。“隐患险于明火，防范胜于救灾，责任重于泰山”，做好预防工作的关键就在于提高对安全的重视程度。

缺乏防范意识的后果是很严重的。这次学习让我对安全工作有了一定的了解，譬如燃烧与灭火的常识、安全防护及逃生

设备的使用、安全疏散设施的设置和安全培训的重要性等。消除火灾隐患，提高防火意识不再是口头文章，要以实际行动和措施来切实做好安全工作。

主讲者告诉我们，发生火灾后要学会自救，在火势越来越大、不能立即扑灭的情况下，应尽快设法脱险。如果通道、楼梯已被烟火封住，确实没有可能向外突围时，可向头部、身上浇些冷水或用湿毛巾、湿被单将头部包好，用湿棉被、湿毯子将身体裹好，再冲出险区。当通道已被堵死，应保持镇静，视具体情况设法从别的安全地方转移，住在比较低的楼层可以顺着结实的绳索（如果找不到绳索，可将床单或结实的窗帘布等物撕成条，拧好成绳）爬下。

这次培训真正让我认识到消防安全的重要性，丰富了我的消防安全知识，让颇有收获。