

# 办公室用电安全培训心得体会总结(通用5篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。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心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 办公室用电安全培训心得体会总结篇一

安全，我不知道大家是怎样理解这个词的涵义的，但我知道安全对于一个电力工作者来说是多么地重要。电力安全涉及到各行各业千家万户，安全工作千万不要掉以轻心，它不仅关系到我们个人的安全，也关系到他人的安全。电力职工队伍是一支能吃苦、讲奉献的队伍，这是我从事电力工作以来最大的感受。为了确保用电安全，为了规范电力市场，我们电力职工付出的多，得到的少，如果再不注意安全，不把安全时时刻刻记在心头，那么我们职工的生命就会受到威胁，因为大家都知道“水火无情”，但如果对安全麻痹大意，电就象一个杀手。我更想说的是，工作在生产一线的工人责任重大，我们每一个人都关系着一个家庭的幸福，我们的安全，牵系着母亲的心，牵系着儿女的心，更是维系着幸福家庭的纽带！我真心期望，每一位电力工人，在工作的时候，千万要当心，为了自己，为了家庭，为了孩子，保护好自己，杜绝一切悲剧发生，工作前一定要进行“三措一点”分析，千万不要违章作业，真正的做到：“高高兴兴上班去，安安全全回家来”，因为安全责任重于泰山。

“不伤害他人，不伤害自己，不被别人伤害”，也特别要求每一个电力员工提高安全防范意识，严格执行安全生产法律、法规，确保电力设备和电力职工的安全，还要准确地把握电力安全生产管理工作中的轻重缓急。安全生产管理者也应

把“安全重于泰山”时时刻刻放在心上，树立“居安思危”的忧患意识，把安全提到讲政治的高度来认识。

“雄关漫道真如铁，而今迈步从头跃”。近年来，电力安全生产虽然慢慢步入良性循环轨道。但安全生产的现实提醒我们，安全生产管理工作还有许多的不足和漏洞，我们每一个电力职工都不能高枕无忧，一定要不断地加以改进。电力事业是充满朝阳的事业，电力企业是不畏艰苦、团结协作、无私奉献、敢于创新的企业，我们将用实际行动筑成一道保障电网安全运行的钢铁长城。

## 办公室用电安全培训心得体会总结篇二

1、分为电击和电伤两种伤害形式。

2、电击电流值：感知电流(平均男1.1mA□女0.7mA)□摆脱电流(平均男16mA□女10.5mA)□室颤电流(50mA左右，与持续时间有关)。人体阻抗：干燥时约为1000~3000 $\omega$ □潮湿时约为500~800 $\omega$ □

3、电击类型：1根据电击时所触及的带电体是否为正常带电状态，分为直接接触电击和间接接触电击；2按照人体触及带电体的方式，可分为单相电击、两相电击和跨步电压电击三种。单相电击事故占全部触电事故的70%以上。

4、电伤是电流的热效应、化学效应、机械效应等对人体所造成的伤害。电伤包括电烧伤、电烙印、皮肤金属化、机械损伤、电光性眼炎等多种伤害。电烧伤。是最为常见的电伤。大部分触电事故都含有电烧伤成分。电烧伤可分为电流灼伤和电弧烧伤。

知识点二、电气火灾与爆炸

1、电气火灾爆炸是由电气引燃源引起的火灾和爆炸。电气装置在运行中产生的危险温度、电火花和电弧是电气引燃源主要形式。

(1)危险温度：短路、过载、漏电、接触不良、铁心过热、散热不良、机械故障、电压异常、电热器具和照明器具、电磁辐射能量。

(2)电火花和电弧：电火花是电极间的击穿放电，电弧是大量电火花汇集而成的。分为工作电火花及电弧、事故电火花及电弧。

2、电气装置及电气线路发生爆燃

包括油浸式变压器火灾爆炸、电动机着火、电缆火灾爆炸。

知识点三、雷电危害

1、雷电的种类、危害形式和事故后果

(1)雷电的种类：直击雷(直击雷的每次放电过程包括先导放电、主放电、余光三个阶段)、闪电感应(包括闪电静电感应和闪电电磁感应)、球雷。

(2)雷电的危害形式

具有雷电流幅值大、雷电流陡度大、冲击性强、冲击过电压高的特点；

具有电性质、热性质和机械性质等3方面的破坏作用。

(3)雷电危害的事故后果：火灾和爆炸、触电、设备和设施毁坏、大规模停电。

2、雷电参数：雷暴日、雷电流幅值、雷电流陡度、雷电冲击

过电压。

#### 知识点四、静电危害

##### 1、静电的危害形式和事故后果

造成爆炸和火灾事故、可能引发二次事故、对生产产生妨碍。

##### 2、静电的特性

###### (1) 静电的产生

起电方式(接触-分离起电、破断起电、感应起电、电荷迁移)、固体静电、人体静电(可达10000v以上)、粉体静电、液体静电、蒸气和气体静电。

###### (2) 静电的消散：中和、泄漏。

###### (3) 静电的影响因素：材质和杂质、工业设备和工业参数。

#### 知识点五、射频电磁场危害

泛指频率100khz以上的电磁波。危害：

1、人体吸收辐射能量受到不同程度的伤害。

2、生产感应放电造成引爆器件发生意外引爆。

#### 知识点六、电气装置故障危害

类别：断路、短路、异常接地、漏电、误合闸、电气设备或电气元件损坏等。

危害：引起火灾和爆炸、异常带电、异常停电、安全相关系统失效。

# 办公室用电安全培训心得体会总结篇三

## 1、建筑物防雷的分类

第一类(火药制造车间、乙炔站、电石库、汽油提炼车间、电火花易爆炸)、第二类(有爆炸危险的露天钢质封闭气罐、电火花不易爆炸)、第三类防雷建筑物。

2、防雷技术分类：外部、内部、防雷击电磁脉冲。

## 3、防雷装置

外部防雷装置(直击雷)：接闪器、引下线、接地装置；

接闪器的保护范围按滚球法确定，滚球的半径按建筑物防雷类别确定，一类30m□二类45m□三类60m;防直击雷的专设引下线和人工接地体距建筑物出入口或人行道边沿不宜小于3m;独立接闪杆的冲击接地电阻不宜大于10ω;附设接闪器每根引下线的冲击接地电阻不应大于10ω□

内部防雷装置：屏蔽导体、等电位连接件、电涌保护器(spd)□避雷器。

对于变配电设备，常采用避雷器作为防止雷电波侵入的装置。正常时，避雷器对地保持绝缘状态;当雷电冲击波到来时，避雷器被击穿，将雷电引入大地;冲击波过去后，避雷器自动恢复绝缘状态。氧化锌避雷器被广泛使用。

## 二、静电防护(7个措施)

1、环境危险程度控制,包括：取代易燃介质，降低爆炸性气体、蒸气混合物的浓度，减少氧化剂含量。

2、工艺控制:是消除静电危险的重要方法，包括：材料的选

用、限制物料的运动速度、加大静电消散过程。

3、静电接地：最基本措施。

4、增湿5、抗静电添加剂6、静电中和器7、防止人体静电的危害(加强静电安全管理)。

## 办公室用电安全培训心得体会总结篇四

安全，我不知道大家是怎样理解这个词的涵义的，但我知道安全对于一个电力工作者来说是多么地重要。电力安全涉及到各行各业千家万户，安全工作千万不要掉以轻心，它不仅关系到我们个人的安全，也关系到他人的安全。我作为发电厂动力车间的职工一员，我们的职工队伍是一支能吃苦、讲奉献的队伍，这是我从事电厂工作以来最大的感受。

为了确保发电安全，为了规范发电厂动力车间制度，我们动力车间职工付出的多，得到的少，如果再不注意安全，不把安全时时刻刻记在心头，那么我们职工的生命就会受到威胁，因为大家都知道水火无情，如果对安全麻痹大意，火、汽、电就象一个杀手。我更想说的是，工作在生产一线的工人责任重大，我们每一个人都关系着一个家庭的幸福，我们的安全，牵系着母亲的心，牵系着儿女的情，更是维系着幸福家庭的纽带！

我真心期望，每一位电厂工人，在工作的时候，千万要当心，为了自己，为了家庭，为了孩子，保护好自己，杜绝一切悲剧发生，工作前一定要进行分析，千万不要违章作业，真正的做到：高高兴兴上班去，安安全全回家来，因为安全责任重于泰山。

六月，是全国的安全生产活动月，可见安全的重要性，安全生产工作全面建设小康社会的重要内容，也是实践三个代表重要思想的内在要求。大力倡导安全文化，提高全员安全

防范意识，加强安全生产宣传教育工作，营造良好的安全生产环境氛围。从树立以人为本的安全理念出发，利用广播、电视、网络等新闻媒体，宣传安全生产法律、法规和电力知识，达到启发人、教育人、提高人、约束人和激励人的目的，进而提高全员安全生产防范意识。

“人人事事保安全即要求全体员工在生活、学习、工作中重视安全，做到不伤害他人，不伤害自己，不被别人伤害，也特别要求每一个电厂职工提高安全防范意识，严格执行安全生产法律、法规，确保电厂设备和电厂职工的安全，还要准确地把握电厂安全生产管理工作中的轻重缓急。安全生产管理者也应把安全重于泰山时时刻刻放在心上，立居安思危的忧患意识，把安全提到讲政治的高度来认识。“雄关漫道真如铁，而今迈步从头跃。”近年来，我厂安全生产虽然慢慢步入良性循环轨道。

但安全生产的现实提醒我们，安全生产管理工作还有许多的不足和漏洞，我们每一个电厂职工都不能高枕无忧，一定要不断地加以改进。电厂事业是充满朝阳的事业，电力企业是不畏艰苦、团结协作、无私奉献、敢于创新的企业，我们将用实际行动筑成一道保障电厂安全运行的钢铁长城，让我们在平凡的工作岗位上努力实现自己的理想，为了齐星集团更美好的明天唱响安全的主旋律。

## 办公室用电安全培训心得体会总结篇五

安全文明用电是我们每个人都应该关注和重视的问题。为了提高我们的安全文明用电意识，公司最近组织了一次用电培训，我参加了这次培训，并且获得了不少收获和心得。

### 第二段：认识用电的安全隐患

在培训中，我们首先认识了用电的安全隐患，包括电击、电火灾、电气化学灾害等。同时，我们也学习了预防和避免安

全事故的措施，例如规范用电、使用安全电器、定期检修电器等。更为重要的是，我们还学会了面对意外事故时的急救措施，例如电击伤害的处理方法，火灾的灭火方法等等。通过这次培训，我充分认识到了用电安全的重要性，也更加了解如何保障自己和他人的安全。

### 第三段：文明用电，节约能源

在这个讲究节能环保的时代，文明用电也是我们应该积极推广的理念。在培训中，我们了解到文明用电，除了能够保障安全之外，还能够节约能源、减少浪费。我们应该避免用电浪费，掌握正确的用电方式，例如使用高效节能的电器设备、合理利用电能、科学规划用电时间等等。只有做到文明用电，才能够最大程度地节约能源，促进可持续发展。

### 第四段：落实用电工作规范

了解和掌握用电安全隐患，掌握文明用电的技巧，这都是非常重要的，但是最关键的还是要在日常工作、生活中落实用电工作规范。这在培训中也是得到强调的。我们应该坚持规范用电、严格执行用电安全措施、避免乱接乱拉电线等等，做到尽可能的避免安全事故的发生。落实用电工作规范需要大家的共同努力、不断策划和改进，这是我们每个人应该努力去完成的任务。

### 第五段：总结

通过这次用电培训，我深刻认识到了文明用电的意义、重要性和方法。用电安全是我们每个人的责任，我们必须要认真对待，时刻保持关注和警惕。相信大家通过这次培训，也都收获了不少心得和体会。在今后的工作、生活中，我们要将这些用电安全的知识应用到实践中，形成良好的用电习惯和安全意识，共同推进文明用电、节能环保的事业进程。