

最新急救活动心得体会(模板10篇)

心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。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。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

急救活动心得体会篇一

11月9日我们参加了双峰县红十字会组织的救护员教育培训活动，我们主要学习了“红十字会应急救护知识与技能培训”方面的很多有用的知识和技能。

在这次活动中红十字会应急救护教育培训中心的老师先给我们做了理论知识的讲解，她以简单易懂的语言向我们详细讲解了心肺复苏、人工呼吸等常见急症、意外伤害的救护原理及技术手段，同时介绍了急救的原则、目的、程序、自我保护等诸多方面的理论知识。与生命赛跑我们需要勇气和智慧。只有正确地把握救护时间，我们才能赢得更多宝贵的生命！

为更好地掌握所学知识，我们还跟随红十字会的老师们进行了现场模拟演练心肺复苏。

关于这次急救培训，我感受到了培训的重要性，原本以为很容易的事情在实际操作起来就会手忙脚乱，看起来很容易，但我们进行实际操作的时候总会忘记很多要点。最后，通过努力学习，我们大家都学会了初级急救技能，顺利通过了老师的考核。

本次培训对我们来说是一次很好的机会，它让我们对紧急救护有了一定的了解，更让我们对医生充满了敬佩。紧急救护就是与时间赛跑，短短的几分钟却决定了一个生命的消失与

否。而我们绝不能放弃这微小的机会。

感谢教育局和永丰中心学校提供这样的培训机会，这一天我学到的不仅是星点的救护知识，更让我认识到了————生命的脆弱和庄严。

参加完两期的急救知识培训，我受益匪浅。

20xx年5月19日，在同学那里得知有急救知识大讲堂这样一个公益活动，毫不犹豫跟同学一起参加了第三期的培训，在会上学到了很多急救知识，更加清楚了急救的意义，三个小时的时间过得很快，会后我积极自愿加入了急救志愿者协会。

5月26日第四期培训，我提前报名作为会场志愿者参加，这次学到的更多，对这个协会和急救有了更深入的了解，实际操作过程中，在医护人员的指导下，学到了更加规范的动作，还结交了很多朋友。

会场上急救医护人员给我们深度剖析各种急救失败和成功的案例，让我感触很多，缺乏急救知识，在面对紧急情况时我们显得多么无奈，一个小小的不经意的动作有可能就会造成一个生命的流逝。

古人云：救人一命胜造七级浮屠。在生活中，医生的数量是有限的，救护车的速度是交通决定的，太多的不确定因素会让一个生命稍纵即逝。因此，更需要我们每一个人都行动起来，掌握急救知识，为了每一条神圣的生命。起码让我们在面对紧急情况时，能做的不再是无奈和等待。

如果人人都行动起来，世界将变得更加美好。我会一直坚持下去，影响身边更多的人加入，会和所有的志愿者医护人员们一起努力，让1%的概率不断朝着100%迈进！

急救活动心得体会篇二

俗话说：救人一命胜造七级浮屠。那么在救人的黄金时间里我们应该怎么做呢？带着这个问题我们开始了今天的急救培训。

培训课上林老师首先为我们展示了一些图片并播放了一些灾难视频，看着图片和视频里人们痛苦的表情和亲朋好友悲伤的泪水，我深刻的意识到了救助他人的重要性，同时也了解了急救的必要性。接下来林老师为我们讲解了心肺复苏术的原理和在具体操作中的注意事项，还精炼的提出了“安叫叫cab”的口号，对我们的记忆和理解起了很大的帮助。随后我们来到假人面前，按照刚刚学习到的知识进行了实际的操作。练习的同学们聚精会神，争分夺秒，仿佛来到了急救的现场；观看学习的同学们则目不转睛的看，心理默默地记。相信这样的实操能对大家的学习起到很好的作用，在需要我们的时候能拿得出、救得活。

下午的课程则是四个要点：止血、包扎、固定、搬运。四个要点循序渐进，相辅相成。陈老师也如同上午的课程一样，从活生生的例子来说明这四个要点的必要性和重要性。接下来讲解了四个步骤的原理和注意事项。同学们则分组进行了练习，你来我往，大家也练习的非常认真。但是骡子是马拉出来遛遛，再完成今天的学习后我们还进行了一次急救考试。考试分为两个部分进行，首先是心肺复苏术的考核，然后是包扎的考核。考试虽然严格，但是所有的同学都顺利过关，为今天的培训画上了完美的句号。

通过今天的学习培训，我们深刻意识到了急救知识的重要性和必要性，同时也掌握了必要的急救技能。当然我们希望在以后的生活工作中永远不要用到这些技能，但在危难来临时我们也能应对自如，这就是今天学习的意义吧。

为提高教师自救、互救的能力，增强教师的安全意识及应对

突发意外事件的能力，为掌握必要急救技能，提高教师应急能力，完善学校应急机制，这几天，宁波教育学院给我们省骨干老师安排了“救护员急救技能”培训。

一、救护新概念、心肺复苏，运用不同种类灭火器扑灭大火的知识讲座。

二、发生紧急状况时的实际操作方法。

首先，徐医生为我们讲解了何为心肺复苏抢救：心肺复苏又称cpr是针对呼吸心跳骤停和心肌梗死的'急症危重病人所采取的抢救关键措施，在我国，人们对于这一技术的掌握不足10%，而成功率更是远远低于1%，因此，提高老师们的自救互救能力，非常重要。徐医生又向我们讲解了它的作用和专门针对的对象和实施者的要求。接着，徐医生又用幽默风趣的语言为大家做了一个简洁、全面的讲课。又因为关注到教师们教育的对象——幼儿年龄的特殊性，徐医生又另外重点讲解了幼儿心肺复苏术和成人心肺复苏术的不同之处及应重点注意的方面。最后，为了让广大教职工们对心肺复苏有一个更加全面的掌握而不单单只是了解，徐医生又请部分教师上台进行心肺复苏实际操作，而台下的老师们协同徐医生负责监督检查。这样，让大家在一个理论的基础上又有一个全面演练从而完全掌握技能的机会。进一步增强了教师对紧急施救认识，提高了老师的安全意识和安全素质，强化了责任意识。

在学习过程中，我们通过亲自动手操作，掌握了心肺复苏、扑灭明火的紧急救治方法。同伴们纷纷表示，通过这次学习，了解了各类突发事件及意外的处理方法，掌握了紧急救护的基本技能及防治措施的必要性，提高了自救、互救能力，也让我对各种救护知识有了更加全面系统的了解。

紧急救护是每个人必须掌握的技能，当人的生命在紧急危难的情况下可以救人一命。我想，我们幼儿园的老师在安全方

面的知识也是很贫乏的，我应该活血活用，回去马上组织全园教师进行紧急救护技能培训，增强老师的自救以及紧急施救的知识，提高紧急救护能力，加强幼儿园安全工作，提高安全意识。以后也将继续开展多方式的演练，做好急救技术的普及，将意外对儿童的伤害降到最低。

急救活动心得体会篇三

俗话说水火无情。刚进入夏季，大中小学学生溺水事件又频频报端，一个又一个鲜活的生命离我们而去，一个又一个血淋淋的事件再次为我们敲响了防溺水安全的警钟。

防溺水安全重于泰山。溺水事件的频发也值得我们深思。纵观第一次溺水事件的发生，我们不难发现，这里面既有防溺水设施的缺位、漏位，也有遇溺大中小学学生对防溺水知识的缺泛。特别是紧急情况下自我保护和救生手段的缺失。防患于未然。防溺水安全重在一个防字，重在提高大中小学生的防溺水安全意识，提升大中小学学生的防溺水技能。学校应加强防溺水安全知识宣传和教育，要通过观看幻灯片，参观图片展，以事实说话，以个案示人，让广大大中小学学生对防溺水有一种直观和形象的认识，从而牢记在脑，铭记在心。同时要定期不定期地组织开展防溺水安全演练，模拟涨水场景，让学生身临其境，通过现场指导，教会学生防溺水的基本技能和救生要点。

当然，防溺水安全不是一个部门就能解决的问题，应该建立起学校、家庭、社会三位一体防溺水机制。政府应积极发挥其职能作用，加大对湖、泊、河、塘、坝安全警示标志的设置，实现全覆盖，并加大巡查力度，做到全天候。

学校应发挥防溺水安全的主体作用，提高学生的防溺水安全的意识和技能。家庭是学生生活休息的另一个主要场所，学生除在校学生外，很多业余时间都在家渡过，而溺水事件集中发生时段也是在节假日和暑假之中。

究其原因是家长的监管不到位，等到事情发生，后悔晚已。家长应承担起自己的职责，加强对自己子女的监管，时时教育和提醒他们远离水患。

目前由于溺水事件的频发，让学生家长谈水色变，禁止游泳于是乎也就成了共识。禁止游泳不亚于堵源截流。正确的方式应该是疏导，要教会孩子学会游泳，掌握一些游泳的基本技能，不至成为旱鸭子和称砣，从而从源头上最大限度地杜绝和减少溺水事件的发生。溺水猛于虎，但当我们面对频发的溺水事件时，我们不应该只扼腕叹息，而应该积极行动起来，共同构建起一道防溺水安全的生命屏障，让溺水远离孩子，让溺水事件不再重演。

急救活动心得体会篇四

今年5月中旬，按照xx区突发公共事件应急管理培训方案要求，我区认真做好突发公共事件应急管理培训的有关组织工作，做到“三到位”，认识到位、组织到位、人员到位，收到预期学习效果，增强了我区公务员的危机意识和危机管理能力，从而提高整体服务水平。

我区十分重视本次突发公共事件应急管理全员培训工作的安排，安排分管应急的区领导负责发动和组织培训工作。利用各种会议，组织全局党员干部学习文件，使党员干部从政治高度理解本次培训的意义，充分认识突发公共事件应急管理培训是维护人民群众利益和社会稳定、构建和谐社会的重要任务，明确本次培训的基本要求，从而加强参与培训的积极性。

为保证培训的实效，我区落实了有关组织工作：一是及早做好安排自学和集中培训的安排，对学习人员的业务工作适当调整，保证学习时间；二是做好《公共危机管理》等学习资料的订阅，一手一份，三是每期集中辅导学习都安排一名区领导带队，并做好考勤检查。经检查，三期集中培训未有出现缺勤；四是认真组织好考试，要求培训考试卷交由分管领

导检查，再上交由区应急办办公室统一整理，保证考试质量。

通过提高认识，落实有关措施，加强了培训的实效，使我区公务员增强危机意识和忧患意识，初步掌握突发公共事件预防和处置的基本方法，增强解决问题的能力，从整体上提高公务员队伍的综合素质和服务能力，更好地建设社会主义和谐社会。

急救活动心得体会篇五

9月7日，由中国红十字会总会主办，中国红十字会总会训练中心承办的“急救为人人”20xx世界急救日主题宣传活动在北京邮电大学宏福校区隆重举行。全国人大大会副委员长、中国红十字会会长华建敏出席活动，中国红十字会常务副会长王伟出席并讲话，副会长郭长江、王海京、秘书长王汝鹏出席。国务院应急办、教育部、铁道部、卫生部、共青团中央等有关单位领导，红十字国际委员会和红十字会与红新月会国际联合会的代表参加了活动。活动现场，由近四千名北邮师生身着红白色t恤衫组成的巨大红十字格外醒目，鲜艳的旗帜在场地上高高飘扬，“人人学急救，急救为人人”、“人道、博爱、奉献”等标语随处可见。在这里，青春的活力与人道的情怀交相辉映。

王伟讲话指出，自救互救和逃生避险技术是公民必备的生活技能，而普及这些知识和技术，是中国红十字会的法定职责和光荣使命。他希望更多的人，特别是青年人，加入到学习急救的行列中来，成为红十字救护志愿者，为和谐社会、安全工作和健康生活保驾护航。

红十字志愿者代表宣读倡议书，呼吁“人人学急救，急救为人人”。活动中，与会领导向中国红十字会应急救援精品课程评选和红十字“救”在身边征文比赛的获奖单位和个人颁发了证书和奖杯。中国红十字会总会训练中心培训基地救援队、军训教官、救护培训教师、北邮学生四支方队演练了止

血、固定、包扎、搬运等意外伤害事件现场的应急救护技术。

随着华建敏宣布“全国心肺复苏演练活动开始”，现场四千名师生和红十字志愿者同时开始进行心肺复苏演练。

除了在北京邮电大学的主会场外，还在香港、福州、济南、青岛、淄博等城市设立了分会场。活动现场的大屏幕不时播放着其他地方的演练场景。无论北京、福州，还是青岛、香港，不同的着装，同样的技术，同样的红十字标志，大家共同创造了我国规模最大、人数最多，也是参与地区和城市最多的群众性应急救护演练的纪录，同时将20xx年世界急救日系列宣传活动推向高潮。

世界急救日期间，地方红十字会也开展了形式多样的活动。北京市红十字会与北京电视台合作举办了北京市第三届红十字电视知识大赛；辽宁省红十字会与省应急办、十二届全运会组委会共同举办了红十字“救”在你身边——迎全运红十字应急救护大赛；海南省红十字会与省地震局、省安全办和省安监局共同举办了海南省第二届地震应急救护知识技能大赛。

为促进和推动急救知识和技能在全世界的普及，20xx年红十字会与红新月会国际联合会将每年9月的第二个星期六定为“世界急救日”。在这一天，世界各国红十字会和红新月会都要动员志愿者参与救护相关的各种活动，开展救护技能培训，普及救护常识。今年9月10日是第12个“世界急救日”，全球宣传主题是“急救为人人”。

急救活动心得体会篇六

一个好的团队，在工作中发挥的作用绝对是1+12的作用；在应急救援中，团队协作的力量是非常大的。好的协作，能及时有效让救援发挥作用；这次培训，彰显了团队协作救援能力在救援中的作用，让参训人员提升了作为救援员的应急救援意识，在团队协作中，最大量的发挥个人应急救援能力，为

遇到突发事件处理，提供了理论、技术支撑。

常言道：将军不力，累死三军；现场救援中，一个好的指挥者是很重要的，他要在错综复杂的现场中，根据现场实际情况，运筹帷幄，把所有人有效的安排在合适的位置，充分发挥应有作用，有条不紊的处理各种急发事情。人与人之间合作，部门与部门之间合作，为了同一个救援目标，充分发挥自己在救援中作用，开展有效的救援。出色的指挥者，在救援中会起到“定海神针”的作用。

有效、完整、可实施的应急预案，让紧急救援有更强的可操作性，它能在现场紧急救援中，避免造成现场秩序混乱，有效做好个人防护，又好又快的开展救援工作。授课老师以一些典型案例，深入浅出讲述了一个公司、单位、部门、班组都必须编制自己的救援方案，建立一套可行性行动，对救援过程中遇到的化学品、危化品、有毒等一些需要现场解决的物品，才能有效保护自己。所以，有效、完整、可实施的应急预案是重要的。通过学习，我认为在救援过程中首先要保护自己，然后才有能力营救别人。

在今后的工作中，我一定在工作中，利用多种方式，向广大职工广泛宣传相关法律法规和应急预案，特别是预防、避险、自救、互救、减灾等知识，增强职工及群众的危机意识、社会责任意识，提高自救、互救能力。应对突发事件，把预防和准备放在优先位置，真正做到防患于未然。只有牢固树立“居安思危、常备不懈”意识，逐步把握规律，主动采取防范措施，才能从根本，上减少事故发生。

急救活动心得体会篇七

疾病和意外是人一生中最不愿意遇到的事情，但是我们不能确定它们什么时候会到来。在生活中，我们不可避免地会遇到一些危急的情况，甚至死亡。那么在去医院之前，我们能做些什么，如何帮助别人呢？这就需要学习院前急救的

知识。

今天有幸参加了郑州市急救医疗救援中心的“全民急救技能普及活动”。这次培训是河南省第三人民医院急救与危重医疗中心的老师给我们上的课，让我深刻体会到了懂得急救的重要性和学习急救知识的必要性。

所有在场的学生都积极参与老师的讲课。每个人都学习急救，急救是为了每个人，不同的学生，相同的目的。不同情况下的急救方法让我们受益匪浅。急救概念深深扎根于我们每个人的心中。我需要的不仅仅是思维和记忆，还需要身体的记忆，让急救知识成为我们与生俱来的生存技能。

在学习过程中，我们利用模拟人进行现场练习，让我们对如何实施正确的急救方法有更深入的了解。经验丰富的老师一步步教我们急救技能的步骤和要点，让我们快速学会有效的急救方法。

下午训练指导老师教急重症治疗，现场讲解包扎，针对不同部位的损伤教不同的包扎方法，还叫了一个同学上台表演，让我们进一步了解各个方面的包扎知识。我们以掌声结束了急救知识培训，开始了实战演练。

原本以为很容易的事情，在实际操作中就会乱成一团。我们在进行实际操作的时候，总是会忘记很多事情，很匆忙，所以一旦遇到紧急情况，一定要学会冷静。学会在压力下保持冷静是很重要的。

总之，这次培训收获很大。我觉得这个训练让我明白了面对紧急情况应该怎么做。一旦发生这种事情，我一定会知道该怎么做才能更好的治疗病人。

如果每个人都采取行动，世界会变得更好。我会一直坚持下去，影响更多身边的人积极参与全民急救技能普及。我会和

所有的医务人员和志愿者一起努力工作。

急救活动心得体会篇八

电影《紧急救援》取材自真实事件，因而塑造的是一群你我身边的平民英雄。他们在出勤时，是将个人生死置之度外的救援队员，但卸下队服，他们也只是普通的丈夫、儿子、父亲。每个人在生活中，都是普普通通的人，承担着不同的家庭和社会责任。

这其中有难舍的亲情、有铁血的兄弟情，也有美好的爱情。正是这些情感的羁绊，让影片能够更加触动人心，同时也更好地诠释了“热血”的另一面，引得观众们沉浸其中，泪流满面。

影片的三分之二都是哭着的，彭于晏这次的角色跟以往都不一样，很勇敢，有父爱，这是一部“让人激动又感动”的电影，“既有紧张刺激的视觉盛宴却又不失温情与感动”。

在电影预告片中，饰演救援队队长的彭于晏问绞车手王彦霖：“为什么我们队可以合作这么多年？”王彦霖一脸笃定地回答：“因为大家相信你”。

彭于晏平静纠正说：“因为我恐惧”。回答后如释重负，一脸坦然。

看过太多关于救援英雄的电影，《紧急救援》这一次把英雄还原成人。这样的人，熟悉有温度，熟悉到仿佛就是人群中的你，仿佛是你我身边的朋友。

就是这样一群跟你我一样，有血有肉，有悲有喜的人，海难发生之时，第一时间抵达，站在水火咆哮的最前面，守在危险撤离的最后边，把生的希望送给别人，把死的危险留给自己。

辛芷蕾饰演的救援队女机长，方宇凌成为了《紧急救援》的万绿丛中的那点红。低空盘桓、逆风而行、劈波斩浪，每一个千钧一发中的临危不乱，每一个惊涛骇浪中的九死一生，都自带一股坚毅的硬核之美。

女人一旦“刚”起来，眉宇间的英气，举手投足间的行云流水，都有着令人过目难忘的魔力。只是在国内所有救援题材中却鲜少有活跃于救援一线的女性形象，而辛芷蕾自带的疏冷和倔强无疑是最契合林超贤电影中那种凌厉的美感，如此一来，对她饰演的女机长的期待顿时又添了一分。

影片《紧急救援》不仅具有大制作、大场面，能在视效上满足大家的感官娱乐享受；同时，也注重和观众情感的共振，以人物个性和真实的力量打动人心，做到以情动人，是一部有血有肉有情有料的商业大片。

消防部队肩负着扑救火灾和抢险救援的重任，在灭火救援中，往往会遇到许多危险情况，如危险化学品爆炸、可燃气体泄漏爆炸燃烧、毒气扩散、建（构）筑物倒塌等，时有造成人员伤亡，尤其是随着消防部队一警多能和消防社会化的发展，勤务日益增多，情况复杂多变，扑灭火灾、抢险救援，险情丛生，如不能实施有力的组织指挥和管理，加强安全防事故工作，极易出现事故。据资料统计，过去几年间，消防部队平均每年有20多名官兵因公或灭火救援英勇牺牲，光荣负伤的就更多。因此，加强灭火救援中安全防事故工作显得尤为重要。

“愚者用鲜血换取教训，智者用教训避免鲜血”，是的，事后总结，很大一部分灭火救援中的伤亡事故，是可以避免或减少的。如何既能完成好灭火救援任务，又能有效避免人员伤亡，是我们消防部队亟待探讨的问题。

消防战士按照指挥员的命令而行动，保证消防队员的安全则是指挥员的重要任务和责任。指挥员要有预测能力，充分估

计可能存在的危险，要掌握有关的安全防范知识，无论何时，在下达命令时都必须考虑安全因素，任何侥幸猜测都是冒险和不负责任的。指挥员下达命令后，要及时掌握灾情变化情况，适时调整部署，增强布兵排练的灵活性，保证一旦发生险情能迅速作出反应。要坚决杜绝下达命令的盲目性，指挥员在部署力量时，要预先了解掌握属下各队员的行动能力，要根据队员的体能、业务心理等素质分配任务，不能超限制能力下达作战任务，否则，不但完不成任务，还会出现险情。对于危险作业，指挥员应严格执行行动准则，充分做好救援的相关准备工作，以防万一。指挥员还要学会借鉴以往灭火救援中的经验做法，吸取教训，避免重蹈覆辙。要积极开动脑筋，探索新形势下的灭火救援工作，针对新情况，摸索新对策，确保灭火救援成功，防止事故发生。

搞好安全教育，是增强官兵预防事故自觉性，做好安全工作的基础。对于消防官兵而言，必须熟练掌握各种器材装备的性能，特点和操作规程，按章办事。要经常开展安全教育，工作训练前后、节假日、重大勤务等的安全教育和经常性的安全教育要时时抓，处处抓。要利用事故案例和防事故先进典型，进行正反两方面的教育，总结经验，吸取教训，提出防范和加强安全管理的新要求。只有在官兵牢固树立了预防为主、安全第一的指导方针，才能克服麻痹思想，警钟长鸣，自觉防范各类事故的发生。

实践证明，健全安全制度，并认真贯彻落实，是抓好安全管理，防止事故、保证灭火救援顺利进行的有效措施。

要健全安全制度与组织。部队制定了几十项的安全制度，我们制定的制度都是实践中总结甚至用血的代价换来的，要求每位官兵严格遵守，在制定各种安全制度的同时，还要健全各种安全组织，使安全工作得到组织上的保证。灭火救援中，安全组织也要充分发挥作用，当好参谋，不能硬拼蛮干。

要落实安全责任制。发生了事故，要层层追究责任，不能包

底了事，大事化小、小事化无。灭火救援中，违反操作规程，不执行命令造成人员伤亡、财产损毁的，要严肃处理，只有这样，才能增强领导人员做好安全工作的自觉性，增强官兵防范事故的自觉性。

要搞好安全预测。对于灭火救援中可能出现的情况问题，要先知先觉，一旦事发，能沉着应对，不致慌了手脚，乱了阵法。

要搞好检查评比。检查评比有利于及时发现问题，堵塞漏洞，消除隐患。

防护装备是消防员在灭火救援中进行危险作业，用于保护自身安全的必备装备，是部队提高灭火救援作战能力，处置现代条件下各种复杂火灾和化学灾害事故，抵御危险情况的重要武器。消防部队要投入必要的资金，购置配备好消防员防护装备，如空气呼吸器、防火隔热服、防化服、呼救器、照明灯具等。消防员要熟练操作消防器材装备，不管在什么场合都要能运用自如，要达到人与装备的完美结合，发挥出最佳效益。消防人员要加强对器材装备的维护保养，经常检查测试，发现问题要及时采取措施处置，避免因器材装备缺陷而发生事故。要加强装备器材的训练，不能怕损坏贵重器材而不练，把器材当成一种摆设，到了关键时刻卡壳。

要克服或减少灭火救援中事故频发的现象，需要消防部队全体官兵齐心协力，共同探索，不断总结经验做法，防止重蹈覆辙，避免新生事故。只有这样，才能达到有效预防的目的，实现安全的目标。

急救活动心得体会篇九

7.4—7.13号，我参加了由联盛公司举办的《矿山救护队》的培训，在此期间，我学会了很多关于救护队的知识并将它们能够熟练应用。

我们的训练队伍是由来自联盛和福山九个煤矿的五十多个人组成的。训练日程非常紧张，一天的时间被安排得满满当当。我们的军训时间是上午6-7点，下午5-6点，培训时间在上午8-12点，下午3-5点。时间很紧，而我们要学习的东西非常多。

我们主要是学习在矿山发生危难时如何进行救援。熟练掌握自救呼吸器的原理、构造以及使用是我们培训的主旋律。

培训的老师让我们实际观看了自救呼吸器、一氧化碳鉴定器，给我们讲解了他们的原理和使用方法。为了让我们能够更熟练的应用它，老师让我们亲自使用这些仪器。更有趣的是，为了让我们适应救援时的环境，有一天让我们背着自救呼吸器在山上跑呢！理论加上实践，我们很快就掌握了他们的使用方法。

作为一名合格的救援队员，我们需要很好的体力和应对突发事件的能力。灾难可能随时都会发生，我们需要随时做好准备。就连吃饭的时候我们都要爬山，这种近乎魔鬼式的训练让我们体会到了救援时的紧迫和突发性，生命一份不容等待的急迫。

在培训中我学习到了很多东西。首先，作为救援队，我们是一个团队，我们需要有高度的团队合作精神。只有靠团队齐心协力的努力，我们才能出色的完成我们的任务，无愧于党和人民对我们的栽培。其次，超强度的训练要求我们吃苦耐劳、有决心、毅力、和奉献精神。这也是我们90后新生代最缺乏的东西。在训练过程中，我体会到了灾难的突发性，生命的脆弱与可贵。经历了这次的培训，我对生命有了一种敬畏，这更培养了我的责任心。

感谢联盛公司给我提供了这样一个机会，给我这个90后上了如此生动的一课。而我将用实际行动来证明我会不负众望，在以后的救援行动中出色的完成自己的任务，给党和人民交

一份满意的答卷。

急救活动心得体会篇十

今天是个很轻松的日子，我们度过了一段愉快而受益匪浅的时光。

上午，北京市红十字会的马老师为我们讲解了一些基本的急救知识，并教给我们如何进行应急救护。马老师上课时风趣幽默，不时用风趣轻松的语言把我们逗得哈哈大笑，甚至笑得前仰后合。马老师的性格也很随和，讲课时一直与我们保持互动，耐心地为大家讲解、演示，让人感觉到很亲切很温暖。而马老师给我印象最深刻的一点，是她的敬业。在讲台上，已经60多岁的马老师做着各种手势和动作，有时甚至会跑动起来。她就这样一丝不苟又充满活力地演示着，讲解着，一点一点感动每一个同学的心灵。

下午，我们亲手实践，在老师的耐心指导和同学们的认真操作下，大家都出色地完成了应急救护实践活动，为此次培训画上了一个圆满的句号。