

# 最新安全用电培训心得体会(汇总5篇)

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

## 安全用电培训心得体会篇一

人体与电接触时，对人体各部位组织(如皮肤、心脏、呼吸器官和神经系统)不会造成任何损害的电压叫做安全电压。

安全电压值的规定，各国有所不同。如荷兰和瑞典为24伏;美国为40伏;法国交流为24伏;直流为50伏;波兰、捷克斯洛伐克为50伏。

我国根据具体环境条件的不同，安全电压值规定为：在无高度触电危险的建筑物中为65伏;在有高触电危险的建筑物中为36伏;在有特别触电危险的建筑物中为12伏。

当带电设备发生某相接地时，接地电流流入大地，在距接地点不同的地表面各点上呈现不同电位，电位的高低与离开接地点距离有关，距离愈远电位愈低。

当人的脚与脚之间同时踩在带有不同电位的地表面两点时，会引起跨步电压触电。如果遇到这种危险场合，应合拢双脚跳离接地处20米之外，以保障人身安全。

所谓相间触电，就是在人体与大地绝缘的时候，同时接触两根不同的相线或人体同时接触电气设备不同相的两个带电部分时，这时电流由一根相线经过人体到另一个相线，形成闭合回路。这种情形称为相间触电，此时人体直接处在线电压作用之下，比单相触电的危险性更大。

在较短的时间内危及生命的最小电流称为致命电流，在电流不超过百毫安的情况下，电击致命的主要原因是电流引起心室颤动或窒息造成的。因此，可以认为引起心室颤动的电流即为致命电流。

## 人体触电时的危险性与相关因素

人体触电时的危险性与以下各因素有关：

(1) 人体触电时，致命的因素是通过人体的电流，而不是电压，但是当电阻不变时，电压越高，通过导体的电流就越大。因此，人体触及到带电体的电压越高，危险性越大。但不论是高压还是低压，触电都是危险。

(2) 电流通过人体的持续时间是影响电击伤害程度的又一重要因素。人体通过电流的时间越长，人体电阻就越降低，流过的电流就越大，后果就越严重。另一方面，人的心脏每收缩、扩张一次，中间约有0.1秒间歇，这0.1秒对电流最敏感。如果电流在这一瞬间通过心脏，即使电流很小，（零点几毫安）也会引起心脏震颤；如果电流不在这一瞬间通过，即使电流较大，也不至于引起心脏麻痹。由此可知，如果电流持续时间超过0.1秒，则必然与心脏最敏感的间隙相重合而造成很大的危险。

(3) 电流通过人体的途径也与电击伤程度有直接关系。电流通过人体头部，会使人立即昏迷，电流如果通过脊髓会使人半截肢体瘫痪，电流通过心脏，呼吸系统和中枢神经，会引起神经失常或引起心脏停止跳动，中断全身血液循环，造成死亡。因此，从手到脚的电流途径最为危险。其次，是手到手的电流途径，再次是脚到脚的电流途径。

(4) 电流频率对电击伤害程度有很大影响。50Hz的工频交流电，对设计电气设备比较合理，但是这种频率的电流对人体触电伤害程度也最严重。

(5) 人的健康状况，人体的皮肤的干湿等情况对电击伤害程度也有一定影响。凡患有心脏病，神经系统疾病或结核病的病人电击伤害程度比健康人严重。此外，皮肤干燥的电阻大，通过的电流小，皮肤潮湿电阻小，通过的电流就大，危害也大。

接地保护又常称为保护接地，就是将电气设备的金属外壳与接地体连接，以防止因电气设备绝缘损坏而使外壳带电时，操作人员接触设备外壳而触电。在中性点不接地的低压系统中，在正常情况下各种电力装置的不带电的金属外露部分，除有规定外都应接地。如：

(1) 电机、变压器、电器、携带式及移动式用电器具的外壳。

(2) 电力设备的传动装置。

(3) 配电屏与控制屏的框架。

(4) 电缆外皮及电力电缆接线盒、终端盒的外壳。

(5) 电力线路的金属保护管、敷设的钢索及起重机轨道。

(6) 装有避雷器电力线路的杆塔。

(7) 安装在电力线路杆塔上的开关、电容器等电力装置的外壳及支架。

低压电力网的电力装置对接地电阻的要求如下：

(1) 低压电力网中，电力装置的接地电阻不宜超过4欧。

(2) 由单台容量在100千伏·安的变压器供电的低压电力网中，电力装置的接地电阻不宜大于10欧。

(3) 使用同一接地装置并联运行的变压器，总容量不超过100

千伏·安的低压电力网中，电力装置的接地电阻不宜超过10欧。

(4)在土壤电阻率高的地区，要达到以上接地电阻值有困难时，低压电力设备的接地电阻允许提高到30欧。

## 接触电势、接触电压、跨步电势和跨步电压

当接地短路电流流过接地装置时，大地表面形成分布电位，在地表面上离设备水平距离为0.8米处与沿设备外壳、构架或墙壁垂直距离1.8米处两点间的电位差，称为接触电势。人体接触该两点时所承受的电压，称为接触电压；接地网网孔中心对接地网接地体的最大电位差，称为最大接触电势，人体接触该两点时所承受的电压，称为最大接触电压。地面上水平距离为0.8米的两点间的电位差，称为跨步电势。人体两脚接触该两点时所承受的电压，称为跨步电压；接地网外的地面上水平距离0.8米处对接地网边缘接地体的电位差，称为最大跨步电势，人体两脚接触该两点时所承受的电压，称为最大跨步电压。

发生触电时，流经人体的电流决定于触电电压与人体电阻的比值。人体电阻并不是一个固定数值。人体各部分的电阻除去角质层外，以皮肤的电阻最大。当人体在皮肤干燥和无损伤的情况下，人体的电阻可高达4-40万欧。如果除去皮肤，则人体电阻可下降至600-800欧。但人体的皮肤电阻也并不是固定不变的，当皮肤出汗潮湿或是受到损伤时，电阻就会下降到1000欧左右。

## 安全用电培训心得体会篇二

第一段：引入安全用电的重要性（字数：200字）

安全用电是我们生活中必不可少的一项基本常识，它关乎每个人的生命安全和财产安全。然而，由于缺少正确的安全用

电知识，很多人在日常生活中存在较大的用电隐患，进而引发一系列的事故。因此，为了提高大家的用电安全意识，我参加了一次安全用电培训班。通过这次培训，我深刻认识到了安全用电对我们每个人的重要性，也获得了一些实用的方法和技巧。

## 第二段：学习了安全用电的基本知识（字数：250字）

在培训班中，我们首先学习了安全用电的基本知识。例如，电器使用前需要检查插座是否完好，插头是否过热；插拔插头时要先关闭电源开关，不能用湿手触摸插头，以免触电等。此外，我们还学习了用电设备的正确使用方法，如悬挂式微波炉要使用专用插座，不能悬挂在普通的插座上；家庭负荷要合理分配，不得超负荷使用等。通过这些基础知识的学习，我们为正确使用电器打下了基础。

## 第三段：掌握了应对常见用电事故的方法（字数：250字）

在培训班中，我们还学习了如何应对常见的用电事故。例如，遇到电器着火时，我们应该及时切断电源，并用灭火器等器材进行灭火，切勿使用水进行灭火，以免触电；遇到人电触电时，应尽快切断电源，或用绝缘物将人与带电物体分开，切勿直接用手触摸等。通过这些方法的学习，我们可以在紧急事故中做出正确的反应，以减少事故带来的伤害。

## 第四段：了解了家庭电器的安全维护（字数：250字）

除了学习基本的安全用电知识和应急处理方法外，我们还了解了家庭电器的安全维护。培训班中，专业的老师向我们介绍了家庭电器的保养和维修方法。例如，冰箱应定期清洗除尘，保持通风；洗衣机和热水器的电线要定期检查，如有老化应及时更换等。通过了解这些常见电器的保养方法，我们可以提前发现问题并及时进行修理，避免了电器故障给生活带来的困扰。

## 第五段：总结心得体会（字数：200字）

通过参加安全用电培训班，我受益匪浅。我深刻认识到了安全用电的重要性，学习了一系列的安全用电知识和应急处理方法，掌握了家庭电器的维护方法。这些知识和技巧不仅可以帮助我在日常生活中避免用电事故，更能为我提供一个安全舒适的家居环境。我将会将所学知识付诸实践，并积极向身边的人传播，让更多的人了解并重视安全用电。同时，我也期待更多这样的培训班，让更多的人受益，共同提高安全用电意识，共建安全和谐的社会。

## 安全用电培训心得体会篇三

近日，我参加了一期关于安全用电的培训班，从中受益匪浅。通过这次培训，我深刻认识到了安全用电的重要性，掌握了一些处理电器故障和避免电动事故的技能。下面我将从培训内容、实践环节、个人收获、以及后续改进方面写一篇1200字的文章，记录下自己的思考和感悟。

首先，培训班内容非常全面而有针对性。培训班从电源和电器的基本概念开始讲起，详细介绍了电器的工作原理，常见的电器故障和安全隐患，以及预防电动事故的方法。讲师既有电气专业背景，又有丰富的实际经验，通过生动的案例和具体的分析，使我们对安全用电有了更加深入的了解。此外，培训班还设计了丰富多样的学习氛围，包括小组讨论、实际操作等，使我们在实践中更好地吸收和理解所学知识。

其次，培训班设置了许多实践环节，让我们亲自动手操作电器设备。通过这些实践环节，我们不仅加深了对理论知识的理解，更锻炼了我们处理电器故障的能力。在模拟操作中，我们遇到了许多电器故障的情景，通过观察和判断，我们学会了采取正确的应对措施。让我印象深刻的是一次团队练习，我们一起排查了一个故障电器，通过互相配合、讨论，我们最终找出了问题所在，并进行了及时的修复。这次实践让我

们更加明白了处理电器故障的重要性和正确的方法。

接下来，我想分享一下我个人在培训中的收获。首先，我对于电学知识的理解更加深入了。之前对于电学只是停留在学校课本的层面上，通过这次培训，我了解到了很多实际应用的场景和问题处理的方法。此外，我也加深了对电动事故的警觉性和防范意识。在培训中，我们了解了许多实际案例，知道了电动事故会给人们的生命和财产带来多大的损失。我深刻认识到，安全用电不仅仅是个人的问题，更事关家庭和社会的安全稳定。

最后，我认为这个培训班还有一些可以改进的地方。首先，培训班的时间略短，希望能够适当延长培训的周期，让我们更充分地学习和实践。其次，培训内容中还可以加入一些新的案例和实例，让我们更加直观地了解安全用电的重要性。同时，培训结束后，可以组织一些安全用电的实践活动，帮助我们更好地应用所学知识，巩固培训效果。

通过这次安全用电培训班，我对安全用电的重要性有了更加深刻的认识，掌握了一些处理电器故障和避免电动事故的技能。该培训班的内容全面而有针对性，通过丰富的实践环节和生动的案例讲解，使我们能够更好地理解和应用所学知识。我个人通过这次培训，不仅对电学知识有了更深入的了解，更深刻体会到了安全用电的重要性和防范意识。希望以后能够有更多的人参加类似的培训，让我们的社会更加安全、稳定。

## 安全用电培训心得体会篇四

近年来，电气事故频发，给人们生产生活带来了巨大的安全隐患。为了提高广大群众的电气安全意识和技能，近日我参加了一次安全用电培训班。通过此次培训，我深刻认识到电气安全不容忽视，并从中汲取了许多宝贵的经验和教训。

首先，培训班强调了电气安全的重要性和紧迫性。在现代社会中，电气的应用与人们的生产生活息息相关，但与此同时也引发了无数次的电气事故。培训班通过一系列真实案例详细介绍了电气事故对人体的危害和社会造成的损失，让我深刻意识到电气安全不仅关乎个人生命和财产安全，也关乎社会稳定和经济发展。只有全面提升电气安全意识，才能有效避免和减少电气事故的发生。

其次，培训班重点强调了电气安全的基本知识和技能。电气安全离不开基本的安全知识和操作技能，只有掌握了基本的安全常识和技能，才能更好地预防和应对电气事故。培训班通过生动的课堂讲解和实际操作演练，让我了解到了电气事故的主要原因、预防和处理方法，并学会了正确使用电气设备和仪器。我明白了电路的接线、挂线的规范，学到了绝缘性能的判断，加强了我对电气设备的正确维护和使用。

第三，培训班重视了安全意识的培养。安全意识是预防电气事故的重要前提。在培训班上，我们参观了一个电气事故模拟场景，亲眼目睹了事故发生时的恐怖场景。通过这种实际触动，我更加深刻地认识到电气事故的危害性和突发性，激发了我主动预防和避免电气事故的良好习惯。在日常生活中，我开始注意电线、插座的安全和周围的用电环境，养成了良好的用电习惯，提高了自我保护和急救能力。

第四，培训班注重了法律法规的教育。电气事故往往是由于违反相关法律法规而引发的，因此了解和遵守相关法律法规对预防电气事故至关重要。培训班注重了电气安全法律法规的教育，使我们了解到电气安全法律法规的重要性和约束力。我们明白了电气安全法律法规的重要条款，学会了如何依法维权和处理电气事故纠纷。这不仅提高了我们的法律意识，也让我们在电气事故发生时能够依法维权，保护自己的合法权益。

最后，培训班进行了电气安全知识竞赛，激发了学员对学习



电气安全知识的兴趣和积极性。在竞赛中，我充分运用了培训班教授的电气安全知识和技巧，取得了较好的成绩。这次竞赛不仅是对我学习成果的检验，更是对我自身电气安全知识的巩固和提高。通过竞赛，我认识到电气安全知识的学习并非一劳永逸，需要不断地巩固和更新。

总的来说，参加安全用电培训班让我深刻认识到电气安全的重要性和紧迫性，掌握了电气安全的基本知识和技能。通过此次培训，我增强了安全意识，了解了法律法规对电气安全的约束和保障，激发了对电气安全知识的兴趣和学习的积极性。我相信，在今后的生产生活中，我将充分运用所学知识，遵守法律法规，从而守护好自己和他人的生命安全，共同创造一个安全、稳定的社会环境。

## 安全用电培训心得体会篇五

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。