

地震逃生知识培训心得(汇总8篇)

军训心得是我对军事训练内容、任务、要求的认识和感悟进行总结和归纳的重要一步。以下是一些写军训心得的优秀范文，这些范文从不同角度和维度对军事训练进行了总结和分析，值得参考。

地震逃生知识培训心得篇一

地震安全逃生知识旨在帮助你和家人学会未雨绸缪，以便在大地震时逃生。下面就是小编分享的地震安全逃生知识，一起来看一下吧。

物资储备

- 1、水。每人每天至少需储备3.8升的水。应该从军用品或者野营用品专门店购买那种不漏气的、专门储存食品的盛水容器。
- 2、食品。准备足够72小时之用的听装食品或脱水食品、奶粉以及听装果汁。
- 3、应急灯和备用电池。
- 4、急救箱和急救手册。
- 5、灭火器。
- 6、现金。确保在自动取款机、银行和信用卡系统瘫痪时，有足够的'现金可用。
- 7、工具。一个管钳、可调扳手、一个打火机、一盒火柴和哨子。

8、衣服。确保每个人有一整套换洗的衣服和鞋子。

抗震准备

地震发生时，你应该关闭家中的水电设施来降低灾害风险，一定要确保：(1)切断保险丝或跳闸；(2)关闭煤气阀门；(3)关闭自来水阀门。

防震演习

每个家庭成员都应该知道各个房间的安全及危险地点在哪里：

(2)危险地点：窗户、悬挂物件、镜子、壁炉以及较高的未固定家具边。

1、如果你在室内

蹲下，寻找掩护，抓牢——利用写字台、桌子或者长凳下的空间，或者身子紧贴内部承重墙作为掩护，然后双手抓牢固定物体。如果附近没有写字台或桌子，用双臂护住头部、脸部，蹲伏在房间的角落。如果地震发生时你在床上，请待在那里不要动。抓紧枕头保护住你的头部。在晃动停止并确认户外安全后，方可离开房间。切勿使用电梯逃生。

2、如果你在室外

待在原地不要动。远离建筑区、大树、街灯和电线电缆。

3、如果你在开动的汽车上

在确保安全的情况下，尽快靠边停车，留在车内。不要把车停在建筑物下、大树旁、立交桥或者电线电缆下。

4、如果你被困在废墟下

不要点火柴。用手帕或布遮住口部。敲击管道或墙壁以便救援人员发现你。可能的话，请使用哨子。在其他方式都不奏效的情况下再选择呼喊——因为喊叫可能使人吸入大量有害灰尘并消耗体能。

地震逃生知识培训心得篇二

据专家统计，全球每年发生地震约五百五十万次，每次地震都会造成一定的人员财产损失。下面是小编为大家收集的关于安全知识地震逃生知识，欢迎大家阅读！

地震发生时，在比较坚固、安全的教学楼内的学生，可以躲避在讲台旁或墙角空处，切忌躲在桌椅下。同时，可以到开间小、有管道支撑的房间里，决不可乱跑或跳楼。

地震发生时，不要在道路上奔跑，这时所到之处都是飞泻而下的招牌、门窗等物品。因此在街上走时，最好将身边的皮包或柔软的物品顶在头上，无物品时也可用手护在头上，尽可能做好自我防御的准备。要镇静，应该迅速离开电线杆和围墙，跑向比较开阔的地区躲避。

在室内避震更具有现实性，室内房屋倒塌后形成的三角空间，可称其为避震空间。比如：炕沿下、坚固家具附近；内墙墙根、墙角；厨房、厕所、储藏室等开间小的地方。同时，地震大的晃动时间约为1分钟，当晃动停止后，应立即撤离室内，不要随便返回室内。

不要慌乱，不要拥向出口，要避免拥挤，要避开人流，避免被挤到墙壁或栅栏处。要寻找空地，远离建筑物。

1、发生地震时，一定要沉着冷静，不可惊慌失措。地震的发生过程很短，前后不过一两分钟，地震来时，应用学到的地

震知识判断地震的大小和远近。近震常以上下颠簸开始，之后才左右摇摆。远震却少上下颠簸，而以左右摇摆为主，而且声脆，震动小。如果判断是小震和远震，也就有不必外逃。

3、躲避地震时，将身体蹲下或坐下，尽量蜷曲身体，降低身体重心，还应抓住桌腿等牢固的物体。注意护头颈、眼睛、掩住口鼻。如果时间允许，应带一瓶水在身边，等待救援。

4、地震来时，应立即关火，关电。

地震的时候，关火的机会会有三次：第一次机会在大的晃动来临之前的小的晃动之时；第二次机会在大的晃动停息的时候；第三次机会在着火之后。

如果未能及时关火，失火后1-2分钟之内，还是可以扑灭的。为了能够迅速灭火，请将灭火器、消防水桶经常放置在离用火场所较近的地方。

地震逃生知识培训心得篇三

1有感地震是指发生的地震级别较低，有明显震感，没有造成破坏和重大破坏的地震。

应急要点：

1、发生有感地震后，室内人员在震发瞬间不知道地震强弱的情况下，应迅速按预先选定的较安全的室内避震点分头躲避。

2、震后快速撤到室外，注意收听、收看电视台、电台播发的有关新闻，做好防震准备。

3、了解震情趋势，不听信、传播谣言，确保社会稳定

1破坏性地震是指发生地震级别较大，造成一定的人员伤亡和建筑物破坏或造成重大的人员伤亡和建筑物破坏地震。

应急要点：

1、住平房的居民遇到级别较大地震时，如室外空旷，应迅速跑到屋外躲避，尽量避开高大建筑物、立交桥，远离高压线及化学、煤气等工厂或设施；来不及跑时可躲在桌下、床下及坚固的家具旁，并用毛巾或衣物捂住口鼻防尘、防烟。

2、住在楼房的居民，应选择厨房、卫生间等开间小的空间避震；也可以躲在内墙根、墙角、坚固的家具旁等易于形成三角空间的地方；要远离外墙、门窗和阳台；不要使用电梯，更不能跳楼。

3、尽快关闭电源、火源。

4、正在教室上课、工作场所工作、公共场所活动时，应迅速抱头、闭眼，在讲台、课桌、工作台和办公家具下边等地方躲避。

5、在操场或室外时，可原地不动蹲下，双手保护头部。注意避开高大建筑物或危险物。

6、在影剧院、体育馆等地方时，要沉着冷静，应就地蹲下或躲在排椅下，注意避开吊灯、电扇等悬挂物，用皮包等物保护头部，等地震过后，听从工作人员指挥，有组织地撤离。

8、震时身体应保持姿势：

伏而待定，蹲下或坐下，尽量蜷曲身体，降低身体重心。

抓住桌腿等牢固的物体。

保护头颈、眼睛、掩住口鼻。

注意事项：

1、躲在床桌下?还是躲在床桌旁?

纠错：不要躲在桌子下、床铺下，而是要以比桌子、床高度为低的姿势，躲在桌子、床铺的旁边，不要离开太远。

2、躲在车内还是躲在车旁?

纠错：错误做法：躲在汽车内。

正确做法：躲在两车之间或者汽车旁。

1专家观点：当停车场顶部塌陷下来时，车厢并没有你想象的那么坚固，躲在车里反而降低逃生机会。两辆紧邻的汽车之间会形成存活空间。地震发生时，应立即下车，以卧姿趴在两车中间或者紧贴车旁，注意身体不要高过车身。

3、如果是从建筑物中逃离，一定要切记莫坐电梯，而应该走逃生楼梯、消防通道。

4、逃走时，远离易爆、易燃和有毒气体地域，远离高楼、烟囱、户外广告牌、霓虹灯管以及高压线、峭壁等。

5、当被埋在坍塌的建筑物中时，身体姿势最好不要仰面，而是转过身呈俯卧姿势，同时头部不能贴地。

6、在坍塌过程中，务必要保护好鼻子和嘴巴，不能让浓烟吸进鼻子。如果有可能，可以找到一条毛巾，等烟尘过后再拿下。

7、如果震后不幸被废墟埋压，要尽量保持冷静和保存体力，

不能大喊大叫。

8、人员密集场所不要拥挤。

1、为了您自己和家人的人身安全请躲在桌子等坚固家具的下面。

2、摇晃时立即关火，失火时立即灭火。

3、不要慌张地向户外跑。

4、将门打开，确保出口。

5、户外的场合，要保护好头部，避开危险之处。

6、在百货公司、剧场时依工作人员的指示行动。

7、汽车靠路边停车，管制区域禁止行驶。

8、务必注意山崩、断崖落石或海啸。

9、避难时要徒步，携带物品应在最少限度。

10、不要听信谣言，不要轻举妄动。

地震逃生知识培训心得篇四

1、如果你在室内，应就近躲到坚实的家具下，如写字台、结实的床、农村土炕的炕沿下，也可躲到墙角或管道多、整体性好的小跨度卫生间和厨房等处。注意不要躲到外墙窗下、电梯间，更不要跳楼，这些都是十分危险的。

2、如果你在教室里，要在教师指挥下迅速抱头、闭眼、蹲到各自的课桌下。地震一停，迅速有秩序撤离，撤离时千万不要拥挤。

3、如果你在影剧院、体育场或饭店，要迅速抱头卧在座位下面；也可在舞台或乐池下躲避；门口的观众可迅速跑出门外或体育场场内。

4、如果你在室外，要尽量远离狭窄街道、高大建筑、高烟囱、变压器、玻璃幕墙建筑、高架桥和存有危险品、易燃品的场院所。地震停下后，为防止余震伤人，不要轻易跑回未倒塌的建筑物内。如果住的是楼房，千万不要跳楼，要立即切断电闸，关掉煤气，暂避到洗手间等跨度小的地方，或是桌子，床铺等下面，地震发生后要迅速撤离，以防强的余震。

如果身处平房或楼房一层，能直接跑到室外安全地点也是可行的。

二是远离危险区，如果在街道上遇到地震，应用手护住头部，迅速远离楼房，到街心一带。如果在郊外遇到地震，要注意远离山崖，陡坡，河岸及高压线等。正在行驶的汽车和火车要立即停车。

第三，如果震后不幸被废墟埋压，要尽量保持冷静，设法自救。无法脱险时，要保存体力，尽力寻找水和食物，创造生存条件，耐心等待救援。

采取以上紧急避险的措施，可以有效的避免。经验表明，破坏性地震发生时，从人们发现地光、地声，感觉有震动，到房屋破坏、倒塌，形成灾害，有十几秒，最多三十几秒的时间。这段极短的时间叫预警时间。人们只要掌握一定的知识，事先有一些准备，又能临震保持头脑清醒，就可能抓住这段宝贵的时间，成功地避震脱险。

有人调查过唐山地震幸存者中的974人，发现其中258人采取了避险措施。这258人中有188人成功脱险，占72.9%。说明只要避险方法正确，脱险的可能性是很大的。

地震瞬间不宜夺路而逃。这是因为：

- 1、现在城市居民多住高层楼房，根本来不及跑到楼外，反倒会因楼道中的拥挤践踏造成伤亡。
- 2、地震时人们进入或离开建筑物时，被砸死砸伤的可能性最大。
- 3、地震时房屋剧烈摇晃，造成门窗变形，很可能打不开门窗而失去求生的时间。
- 4、大地震时，人们在房中被摇晃甚至抛甩，站立和跑动都十分困难。

除了“伏而待定”这一原则外，地震时还应注意不要顾此失彼。短暂的时间内首先要设法保全自己；只有自己能脱险，才可能去抢救亲人或别的心爱的东西。

大地震从开始到振动过程结束，时间不过十几秒到几十秒，因此抓紧时间进行避震最为关键，不要耽误时间。

地震逃生知识培训心得篇五

在学校教学楼内 在学校中，地震时最需要的是学校领导和教师的冷静与果断。有中长期地震预报的地区，平时要结合教学活动，向学生们讲述地震和防、避震知识。震前要安排好学生转移、撤离的路线和场地；震后沉着地指挥学生有秩序地撤离。在比较坚固、安全的房屋里，可以躲避在课桌下、讲台旁，教学楼内的学生可以到开间小、有管道支撑的房间里，决不可让学生们乱跑或跳楼。在街上行走 地震发生时，高层建筑物的玻璃碎片和大楼外侧混凝土碎块以及广告牌、霓虹灯架等，可能掉下伤人，因此在街上走时，最好将身边的皮包或柔软的物品顶在头上，无物品时也可用手护在头上，尽可能做好自我防御的准备。要镇静，应该迅速离开电线杆

和围墙，跑向比较开阔的地区躲避。在商店遇震 在百货商场遇到地震时，要保持镇静。由于人员慌乱，商品下落，可能使避难通道阻塞。此时，应躲在近处的大柱子和商品旁边（避开商品陈列橱），或朝着没有障碍的通道躲避，然后屈身蹲下，等待地震平息。处于楼上位置，原则上向底层转移为好。但楼梯往往是建筑物抗震的薄弱部位，因此，要看准脱险的合适时机。服务员要组织群众就近躲避，震后安全撤离。在家庭避震 地震预警时间短暂，室内避震更具有现实性，而室内房屋倒塌后形成的三角空间，往往是人们得以幸存的相对安全地点，可称其为避震空间。这主要是指大块倒塌体与支撑物构成的空间。

室内易于形成三角空间的地方是：炕沿下、坚固家具附近；内墙墙根、墙角；厨房、厕所、储藏室等开间小的地方。

在公共场所避震 听从现场工作人员的指挥，不要慌乱，不要拥向出口，要避免拥挤，要避开人流，避免被挤到墙壁或栅栏处。

在影剧院、体育馆等处：就地蹲下或趴在排椅下；注意避开吊灯、电扇等悬挂物；用书包等保护头部；等地震过去后，听从工作人员指挥，有组织地撤离。

在商场、书店、地铁等处：选择结实的柜台、商品（如低矮家具等）或柱子边，以及内墙角等处就地蹲下，用手或其他东西护头；避开玻璃门窗、玻璃橱窗或柜台；避开高大不稳或摆放重物、易碎品的货架；避开广告牌、吊灯等高耸物或悬挂物。

在行驶的电（汽）车内：抓牢扶手，以免摔倒或碰伤；降低重心，躲在座位附近。地震过去后再下车。

在户外避震 就地选择开阔地避震：蹲下或趴下，以免摔倒；不要乱跑，避开人多的地方；不要随便返回室内。

地震逃生知识培训心得篇六

一是发生大地震时不要急。破坏性地震从人感觉振动到建筑物被破坏，一般需要几秒到十几秒钟，在这短短的时间内你应根据所处环境迅速作出保障安全的抉择。如果住的是平房，那么你可以迅速跑到门外。如果住的是楼房，千万不要跳楼，应立即切断电闸，关掉煤气，暂避到洗手间等跨度小的地方，或是桌子，床铺等下面，震后迅速撤离，以防强余震。

二是人多先找藏身处。最忌慌乱，应立即躲在课桌、椅子或坚固物品下面，待地震过后再有序地撤离。

三是远离危险区。如在街道上遇到地震，应用手护住头部，迅速远离楼房，到街心一带。如在郊外遇到地震，要注意远离山崖，陡坡，河岸及高压线等。正在行驶的汽车和火车要立即停车。

四是被埋要保存体力。如果震后不幸被废墟埋压，要尽量保持冷静，设法自救。无法脱险时，要保存体力，尽力寻找水和食物，创造生存条件，耐心等待救援。

下面具体讲述不同的情况做出不同的对策。

学校避震

正在上课时，要在教师指挥下迅速抱头、闭眼、躲在各自的课桌下。在操场或室外时，可原地不动蹲下，双手保护头部，注意避开高大建筑物或危险物。不要回到教室去。震后应当有组织地撤离。千万不要跳楼！不要站在窗外！不要到阳台上去，必要时应在室外上课。

家庭避震

地震预警时间短暂，室内避震更具有现实性，而室内房屋倒

塌后形成的三角空间，往往是人们得以幸存的相对安全地点，可称其为避震空间。这主要是指大块倒塌体与支撑物构成的空间。

室内易于形成三角空间的地方是：炕沿下、坚固家具附近；内墙墙根、墙角；厨房、厕所、储藏室等开间小的地方。

公共场所避震

听从现场工作人员的指挥，不要慌乱，不要拥向出口，要避免拥挤，要避开人流，避免被挤到墙壁或栅栏处。

在影剧院、体育馆等处：就地蹲下或趴在排椅下；注意避开吊灯、电扇等悬挂物；用书包等保护头部；等地震过去后，听从工作人员指挥，有组织地撤离。

在商场、书店、展览、地铁等处：

避开玻璃门窗、玻璃橱窗或柜台；避开高大不稳或摆放重物、易碎品的货架；避开广告牌、吊灯等高耸或悬挂物。

在行驶的电（汽）车内：

抓牢扶手，以免摔倒或碰伤；降低重心，躲在座位附近。地震过去后再下车。

户外避震

就地选择开阔地避震：蹲下或趴下，以免摔倒；不要乱跑，避开人多的地方；不要随便返回室内。

避开高大建筑物或构筑物：楼房，特别是有玻璃幕墙的建筑；过街桥、立交桥；高烟囱、水塔下。

避开危险物、高耸或悬挂物：变压器、电线杆、路灯等，广

广告牌、吊车等。

避开其他危险场所：狭窄的. 街道；危旧房屋，危墙；女儿墙、高门脸、雨篷下；砖瓦、木料等物的堆放处。

切记

千万不要跳楼！

不要靠近在窗户！

不要到阳台上去！

不要乘电梯！

地震逃生知识培训心得篇七

为了您自己和家人的人身安全请躲到坚固家具的下面

大的晃动时间约为1分钟左右。这是首先应顾及的是您自己与家人的人身安全。首先，在重心较低、且结实牢固的桌子下面躲避，并紧紧抓牢桌子腿。在没有桌子等可供藏身的场合，无论如何，也要用坐垫等物保护好头部。

2

不要慌张地向户外跑

地震发生后，慌慌张张地向外跑，碎玻璃、屋顶上的砖瓦、广告牌等掉下来砸在身上，是很危险的。此外，水泥预制板墙、自动售货机等也有倒塌的危险，不要靠近这些物体。

3

将门打开，确保出口

钢筋水泥结构的房屋等，由于地震的晃动会造成门窗错位，打不开门，曾经发生有人被封闭在屋子里的事例。请将门打开，确保出口。

平时要事先想好万一被关在屋子里，如何逃脱的方法，准备好梯子、绳索等。

4

户外的场合，要保护好头部，避开危险之处

当大地剧烈摇晃，站立不稳的时候，人们都会有扶靠、抓住什么的心理。身边的门柱、墙壁大多会成为扶靠的对象。但是，这些看上去挺结实牢固的东西，实际上却是危险的。在繁华街、楼区，最危险的是玻璃窗、广告牌等物掉落下来砸伤人。要注意用手或手提包等物保护好头部。此外，还应该注意自动售货机翻倒伤人。在楼区时，根据情况，进入建筑物中躲避比较安全。

5

避难时要徒步，携带物品应在最少限度

因地震造成的火灾，蔓延燃烧，出现危机生命、人身安全等情形时，采取避难的措施。避难的方法，原则上以市民防灾组织、街道等为单位，在负责人及警察等带领下采取徒步避难的方式，携带的物品应在最少限度。绝对不能利用汽车、自行车避难。

对于病人等的避难，当地居民的合作互助是不可缺少的。从平时起，邻里之间有必要在事前就避难的方式等进行商定。

不要听信谣言，不要轻举妄动

在发生大地震时，人们心理上易产生动摇。为防止混乱，每个人依据正确的信息，冷静地采取行动，极为重要。

从移动新闻、微信、短信等中，把握正确的信息。相信从政府、警察、消防等防灾机构直接得到的信息，决不轻信不负责任的流言蜚语，不要轻举妄动。

地震逃生知识培训心得篇八

物资储备

- 1、水。每人每天至少需储备3.8升的水。应该从军用品或者野营用品专门店购买那种不漏气的、专门储存食品的盛水容器。
- 2、食品。准备足够72小时之用的听装食品或脱水食品、奶粉以及听装果汁。
- 3、应急灯和备用电池。
- 4、急救箱和急救手册。
- 5、灭火器。
- 6、现金。确保在自动取款机、银行和信用卡系统瘫痪时，有足够的现金可用。
- 7、工具。一个管钳、可调扳手、一个打火机、一盒火柴和哨子。

8、衣服。确保每个人有一整套换洗的衣服和鞋子。

抗震准备

地震发生时，你应该关闭家中的水电设施来降低灾害风险，一定要确保：(1)切断保险丝或跳闸；(2)关闭煤气阀门；(3)关闭自来水阀门。

防震演习

每个家庭成员都应该知道各个房间的安全及危险地点在哪里：

(2)危险地点：窗户、悬挂物件、镜子、壁炉以及较高的未固定家具边。

1、如果你在室内

蹲下，寻找掩护，抓牢——利用写字台、桌子或者长凳下的空间，或者身子紧贴内部承重墙作为掩护，然后双手抓牢固定物体。如果附近没有写字台或桌子，用双臂护住头部、脸部，蹲伏在房间的角落。如果地震发生时你在床上，请待在那里不要动。抓紧枕头保护住你的头部。在晃动停止并确认户外安全后，方可离开房间。切勿使用电梯逃生。

2、如果你在室外

待在原地不要动。远离建筑区、大树、街灯和电线电缆。

3、如果你在开动的汽车上

在确保安全的情况下，尽快靠边停车，留在车内。不要把车停在建筑物下、大树旁、立交桥或者电线电缆下。

4、如果你被困在废墟下

不要点火柴。用手帕或布遮住口部。敲击管道或墙壁以便救援人员发现你。可能的话，请使用哨子。在其他方式都不奏效的情况下再选择呼喊——因为喊叫可能使人吸入大量有害灰尘并消耗体能。