

应急救援大队冬训训练方案

为全面提升大队的业务训练效能和救援实战水平，增强队员体能素质，强化技术装备管理和业务理论水平，根据《应急救援大队二〇二四年度教育训练计划》，结合大队目前实际情况制定冬季执勤岗位训练实施方案如下：

一. 指导思想

冬季训练以中队为建制，抓基层、打基础、苦练基本功，为岗位练兵训练工作夯实基础，冬季着重加强队列及体能、战术训练，抓好指战员的纪律作风养成，强化指战员体能、战术素质，立足现有的执勤岗位和执勤器材，加强对重点单位情况的熟悉，全面提高队伍的战斗力，为安全生产应急救援做好充分的准备。

二. 组织机构

为加强对冬季训练的组织和领导，成立训练领导小组。

组 长：张 镇

成 员：李进新 侯金钟 李立庆 王 勤

三. 练兵时间与练兵对象

2024 年 10 月下旬——2025 年 3 月上旬

练兵对象：大队全体应急救援队员（包括驾驶员）。

四、练兵内容

1. 队列训练

（1）队容仪表

按照《应急救援大队队容风纪管理规定》，进一步规范队容风纪管理，树立良好的队伍形象，保持着装统一、仪容整洁。

（2）单人队列

立正、跨立和稍息；停止间转法；行进与立定；步法变换；行进间转法；脱帽和戴帽；敬礼；坐下、蹲下和起立。

（3）整体队列

集合、解散；整齐、报数；出列入列；行进与停止；队形变换。

（4）队列指挥

严格按照《矿山救护队标准化考核规范》规定，规范队列指挥要求、指挥位置、指挥方法、口令下达。

2. 体能训练

参照《消防救援人员体能测试项目及各项标准》，重点开展力量、速度、耐力训练以及高温浓烟训练。

训练中要针对队员体能训练方面的薄弱环节和弱势项目，强化中长跑、柔韧性、协调性等体能项目训练，开展体能强化训练“一个 5000、两个 50、三个 100”活动，即每天安排一次 5 公里长跑训练，每天完成引体向上、杠端臂曲伸练习各 50 下，每天完成俯卧撑、仰卧起坐和杠铃卧推训练各 100 下，达到夯实指战员体能基础的目的。

3. 战术训练

以消防队伍常规站整建制实战化考核规程为主，同时开展一原地着全套灭火防护装备更换气瓶操、佩戴空气呼吸器通过狭窄空间操、通信联络、一人三盘水带连接操、沿拉梯铺设水带操、狭小空间水带展开操、沿水带撤离操、沿拉梯撤离操、利用安全绳下降自救操、利用安全绳施放救人操、协同配合灭火操号以及矿山救援一般性技术操作等技战术科目训练。

4. 器材装备操作训练

结合大队现有器材装备，开展专项针对性训练，熟练掌握各种器材装备技术性能、操作使用、维护保养方法，同时积极联系进行新装备培训。

5. 重点部位实战演练

要按照大队关于演练工作的部署，制定每月的演练计划，确保中队每月实战演练次数不少于1次，并将演练计划和演练开展情况于规定时间内上报战训组。切实提高各种天气条件、各种事故类型的处置能力。在组织演练过程中，各级指挥员要以提高实战能力为目标，随机假设各种突发情况，切实加强战斗员的灵活应变能力；各级指挥员还应树立以建筑内部固定消防设施为主的战术意图，明确固定消防设施在火场中的作用。

6. 集团重点部位“六熟悉”

以国家消防救援局下发的《基础队站六熟悉训练规范程序》标准为主，包括主要道路和水源情况、重点单位情况及特点、辖区内可能发生的灾害事故的处理对策和程序，着重

加强重点单位灭火救援预案的修订和完善。对重点部位要坚持从实际出发认真选定，对消防泵房、室外消火栓、消防水池、消控中心、消防电梯等固定设施应标清，对于室外消火栓、室内消火栓的管网形式及流量要计算清楚，对处置对策、力量部署要进行认真研究部署，符合实际。对灭火作战方案的整体作用要有从书面化向实战化转变的实质性变化。

五. 练兵步骤

(一) 动员部署阶段(10月14日—10月20日)：按照大队的相关部署要求，主要进行调查摸底、制订计划。结合实际制订出冬季训练实施计划。

(二) 练兵实施阶段(10月21日—2025年3月15日)：主要进行各个项目的训练、重点单位演练、“六熟悉”。

(三) 考核验收阶段：

按照训练进度开展两次考核验收，分别为：2024年12月底和2025年3月底进行冬季训练工作总结、考核。各中队要每月进行训练考核并上报大队战训组。

六. 训练要求

1. 提高认识，加强领导。全体人员要高度重视冬季练兵工作，切实领会开展冬季训练工作的重要性和必要性，按照大队的统一部署和要求，进一步建立健全练兵组织机构并注重发挥作用，及时动员部署，统一思想，提高认识，积极采取措施。

2. 精心组织，突出重点。确保措施到位、组织到位、落实到位，全力抓好冬季训练工作。

3. 落实制度，健全机制。严格落实各项制度，真正形成“支部统揽，全员训练，大队领导亲自抓，中队长具体抓，成员合力抓，一级抓一级，层层抓落实”的长效机制。进一步健全练兵奖惩制度，严格奖惩兑现。

4. 加强保障，确保安全。强化措施，积极做好训练场地、设施、装备器材等各项保障工作。要合理安排训练时间和强度，做到既保证训练质量，又确保安全施训。在练兵过程中要严格遵守各项训练安全制度，明确安全管理责任，严防各类训练事故的发生，确保队伍稳定发展和战斗力持续提高。

5. 加大宣传报道

要充分利用传统媒体和新媒体，系统、全面报道救援练兵情况，及时反映全体救援指战员苦练本领、奋勇争先、担当奉献的精神风貌，树立救援队伍良好形象，助力训练工作深入开展。

