



上海农林职业技术学院

安全工作简报

编辑：保卫处 武装部 2012年第七期

2012年12月 2013年1月

本期共4版

上级文件

Superior file

● 《机动车驾驶证申领和使用规定》（中华人民共和国公安部令第123号）

修订后的《机动车驾驶证申领和使用规定》经2012年8月21日公安部部长办公会议通过，自2013年1月1日起施行，第五章第四节自发布之日起施行。

公安部10月8日公布了最新修订的《机动车驾驶证申领和使用规定》，新交通规则严格了对驾驶员的管理，扣分细则也更为严格，如闯红灯交通违法行为记分将由3分提高到6分，不挂号牌或遮挡号牌的一次就将扣光12分。最新交通法规在提高严重交通违法行为记分分值的同时，新规定减少了交通违法行为的记分项目，取消对“低能见度气象条件下在高速公路上不按规定行驶”等12类交通违法行为的记分处理，合并了9种项目。调整后违法记分项目，由47项减为38项，其中，一次记12分的6项，记6分的9项，记3分的11项，记2分的8项，记1分的4项。

● 《上海市建筑消防设施管理规定》（上海市人民政府令第80号）

《上海市建筑消防设施管理规定》经2011年12月26日市政府第131次常务会议通过，自2012年3月1日起施行。文件共有二十五条，文件明确了政府、部门、单位和个人的义务等职责。第七条（单位建筑消防设施的配置）：机关、团体、企业、事业单位等应当按照国家、行业或者地方消防技术标准，配置建筑消防设施。建筑面积在300平方米以上、1000平方米以下的商店、餐饮场所、公共娱乐场所等人员密集场所，以及建筑面积在100平方米以上的易燃易爆危险化学品仓库应当安装简易水喷淋装置，但已安装自动灭火系统或者不宜用水灭火的除外。养老院、福利院、幼儿园、托儿所、寄宿制学校等的寝室、宿舍，应当安装独立式火灾探测报警器，但已安装火灾自动报警系统的除外。第十三条（消防控制室的管理）：建筑消防设施的管理单位应当按照国家、行业或者地方消防技术标准设置消防控制室，配备具有职业资格证书的值班人员进行值守，并将值班人员配备情况报送当地公安机关消防机构备案。值班人员应当严格遵守消防控制室的管理制度及操作规程，熟悉消防控制室设备及其联动设施的功能，具备相应的操作技能。

新闻快递

express delivery news

●平安校园志愿者服务队与红十字会急救队共建消防、急救知识培训活动

平安校园志愿者服务队与红十字会急救队于12月5日周三下午17:30在一教109教室开展消防、急救知识培训活动。此次活动邀请保卫处胡老师现场指导。现场通过播放安全教育和急救知识影片向同学们宣传安全教育和急救技能，了解安全的重要性，并且当场让志愿者学习和操作灭火器进行模拟灭火。红十字会急救队现场边



操作边讲解心肺复苏术、止血包扎法、固定受伤腿法和使用担架，志愿者们都非常认真学习和操作这些技能。通过此次活动向志愿者们宣传了更多的消防、急救知识，也让同学们了解到我们现实生活中的安全隐患，学习到很多急救技能，更好的帮助他人和自己。

●保卫处组织保安、平安校园志愿者参与校庆交通指挥、向导服务

12月7日，学院组织召开“坚持为农方向 创新人才培养 服务现代农业”校庆座谈会。市委农办、市农委副主任邵林初，市教委副主任印杰，松江区副区长、校友苏平出席会议，市委农办、市农委，市教委相关处室负责人，学院领导、师生和校友代表等共120余人与会。保卫处组织保安、平安校园志愿者积极参与交通指挥、向导服务，在综合楼、第一教学楼、地下车库等重要场所安排了4名保安、8名平安校园志愿者，共接待指挥车辆20多辆，人员场外向导服务50多人，确保了校庆当天交通有序、顺畅，树立了尚农人良好的形象。



●保卫处认真做好冬季安全工作提示

年终岁末，是各类安全事故和治安案件的易发期，为切实做好校园安全稳定工作，确保人员的生命财产安全，维护校园的安全稳定。12月下旬，保卫处印发安全提示张贴于校园安全宣传栏与宿舍公告栏上，并通过手机短信提醒全体教职工做好元旦期间的安全工作，

●小长假节前安全大检查提高安全意识

12月28日上午，由保卫处、校园保安和平安校园志愿者共8人组成检查组在全院范围内进行安全大检查。检查组对教师办公室、校园消防、重点场所台账等进行了排摸和梳理。检查过程中，保卫处提醒教师员工，要注意用电安全、财物安全，保管好自己的贵重物品，增强防火防盗的安全意识。当晚，在各系配合下，保卫处对学生宿舍区域进行了安全大检查，发现个别宿舍还存在使用违章电器、抽烟等消防安全隐患，部分学生安全防范意识有松懈，个人财务随手摆放等现象。保卫处发现没收违章电器12例，占全部检查寝室的5.43%，上月为5.86%；抽烟4例；饲养宠物3例，总体检查情况较11月有所改善。

●今冬征兵工作圆满结束

2012年今冬征兵工作接近尾声，我院共有20名大学生应征入伍。12月14日16:00在综合楼1101室举行了新兵入伍欢送会，20名新兵、武装部、系部老师、部分新兵家长参加了欢送会。今年学院新兵征集人数是2009年世博会以来最多的一次，通过广泛宣传动员，全院共预征报名人数89名，通过体检、政治审查等程序，共有16名男生、4名女生应征入伍，超额完成征兵任务，分别输送到上海、南京军区、辽宁等地，有武警、空军等多个兵种。在政审环节上，学院武装部严格遵守《征兵工作条例》，政审采取学院派车，两名老师担任政审方式，政审人员由系部辅导员与武装部人员组成，做到手续透明、廉洁征兵，确保整个过程公平公正。



按《高校大学生服义务兵役学生资助工作政策》要求，保卫处对2009年至2012年应征入伍的44名学生办理了网上补报名、学费代偿手续；办理今冬入伍学生优抚卡20份；对今冬5名退伍同学给予了复学指导与政策解读，为学生提供了便利。

●平安校园志愿者召开学期总结会议

12月28日下午，在综合楼1101召开平安志愿者服务队学期总结交流会议，学校党委黄辉同志、保卫处、平安志愿者等30人参加了会议，后保处处长郁海根主持会议。保卫处同志汇报了本学期服务队工作开展情况。本学期保卫处进一步完善了管理制度，从坚持例会制度、充实工作内容等方面开展工作，践行了“奉献、友爱、互助、进步”的志愿者精神，增长了队员们安全知识的同时增强了队伍的凝聚力。会上，郁海根处长对服务队不断成长倍感欣慰，肯定了志愿者工作成果，并对服务队提出了4个方面的建设意见。随后，各志愿者踊跃发言，分享心得体会，提出很多宝贵意见。黄辉副校长发表感想并提出了殷切的希望，他强调工作中志愿者要注意自身安全，提高自我防范意识，安全工作要“预”为先。



会上，郁海根处长对服务队不断成长倍感欣慰，肯定了志愿者工作成果，并对服务队提出了4个方面的建设意见。随后，各志愿者踊跃发言，分享心得体会，提出很多宝贵意见。黄辉副校长发表感想并提出了殷切的希望，他强调工作中志愿者要注意自身安全，提高自我防范意识，安全工作要“预”为先。

●平安校园志愿者召开临考前座谈会

2013年1月4日下午，平安校园志愿者服务队在第一教学楼109举行学期末茶话会，保卫处工作人员、2011届与2012届学生志愿者共28人参加。座谈会上队长向每位同学发放了一本由保卫处盖章的纪念笔记本，笔记本上还印有“表现优秀”的卡通图案，同学们手捧着纪念本，脸上洋溢着笑容，这是他们参与志愿者活动的最好印证。同学们畅所欲言，交流成长经历、感想体会，并提出了下一阶段的工作设想。在保卫处老师的牵头下，同学们还一起做了游戏。“坚持、坚持”，由四位同学组成的“桌子”顽强地站在教室中央，这是考验耐力、团队力的时刻，4位同学咬紧牙关，谁都不愿先倒下，最终他们创造了38秒的好成绩。窗外，飘着絮状般的雪花，教室内，是一片欢声笑语，在这个寒冬中，平安校园志愿者们在紧张的考试前夕度过了美好的2个小时。



“坚持、坚持”，由四位同学组成的“桌子”顽强地站在教室中央，这是考验耐力、团队力的时刻，4位同学咬紧牙关，谁都不愿先倒下，最终他们创造了38秒的好成绩。窗外，飘着絮状般的雪花，教室内，是一片欢声笑语，在这个寒冬中，平安校园志愿者们在紧张的考试前夕度过了美好的2个小时。

案件聚焦

Focus on cases

●12月4日，某系部学生在上实验课时丢失 iPhone4S 手机一部。据楼下监控录像信息，未发现可疑人员进出，手机疑似同学顺手牵羊。【友情提示：上体育课、做实验时，不可将手机遗留在场地或实验台上，贵重物品需随身携带或存放在宿舍。】

随着《大学生安全教育》进课堂和签订《大学生安全行为规范承诺书》，同学们的安全防范意识有所增强，较上两月，本月治安类案件明显减少。

●12月18日，广东一名大学生参加马拉松时猝死；12月27日，上海一名大学生跑完1000米体能测试后晕倒不治；12月28日，襄阳一名大学生代同学参加体能测试，跑出500多米后倒地猝死。

温馨提示

notice!!!

【大学生跑步猝死】

源头1：生活条件改善，体育运动骤减。

从小营养好，脂肪易沉积，年轻人高血脂、高血糖增多；家长的溺爱、过度保护以及交通便利的客观原因，也使学生缺少父辈时代的运动环境。

源头2：爱宅居爱上网，一到考试找代跑**建议1：运动方式别单一，光打球可不行**

运动分有氧运动及无氧运动，打篮球、踢足球是无氧运动，但一定时间的跑步、游泳等有氧运动才能够锻炼心肺功能，而心肺功能对身体健康很关键。最好的运动健身是多种运动方式结合，光打篮球、踢足球并不够。

建议2、注意两个循序渐进

专家表示，运动是把双刃剑，不能因为运动可能带来创伤而拒绝运动，否则无疑是因噎废食，问题的关键在于要科学运动。参加长跑的人要注重两个“循序渐进”。第一是长时期进行适应性锻炼，让身体逐渐过渡到高强度运动的状态；第二是长跑前做好热身运动，运动量由小到大，让身体逐渐进入状况。



长跑知识问答

1、长跑健身应该如何跑？

一般情况下，以四步一呼吸为宜，并尽量始终保持这一节奏。在呼吸方式上，以鼻呼、口鼻混合吸较好。在跑步过程中应该是脚掌落地，脚步轻一点。脚落地的声音越大，也就意味着跑步效率越差。

2、长跑时遇到不适怎么办？

长跑刚开始时，由于氧气供应落后于肌肉的活动需要，因此会出现腿沉、胸闷、气喘等现象。特别是不经常锻炼的人感觉会更强，但这是正常的。如果感觉比较难受，应停下来，步行几百米，如感到特别不适，就要停止运动。

3、长跑有助减肥还是会增重？

对肥胖的人来说，健身长跑可使臃肿的身材减肥；对瘦弱的人，则能使肌肉逐渐结实粗壮，增加肌肉的重量。

胖瘦不同的人进行长跑的方法略有差异。胖人为达减肥目的，跑的速度要慢，时间要稍长，速度慢而时间较长的长跑基本上属于有氧代谢运动，主要供能是体内脂肪的氧化，因而对消耗多余脂肪效果较好。瘦人长跑，距离不要太长，跑的时间也可短些；同时还可进行一些其他项目的锻炼，这样可促使肌肉壮实。