21级数据警务技术一区队胡文强锻炼总结（2022年7月11日——2021年7月18日）

近日由于自行参加公安机关见习，运动量（跑腿量）非常大，且经常参加一些执法活动，因此在运动量和运动方式上我是基本达到标准的。

我所认为的锻炼，主要是体能和技能上的，我的体能总体还是不差的，因此我并没有花太多精力去可以训练，然而后者我却有不少欠缺。我们目前还没有上防卫与控制课程，缺乏一些处置经验和技巧，因此为了满足人民警察的基本素养，我自行按照一些公开的教材和资料进行一些基础训练。在长约半个月的训练中，我着重练习了警棍使用、控制技巧以及在携带装备的情况下进行的运动，同时加强了对夜间搜索、楼梯警戒等方面的练习，以适应不同时间段、不同情况下处警，最大程度保护人民群众和处警警员的安全。

在未来的锻炼中，我将加强对伸缩警棍的训练，争取熟练掌握使用技巧，力求处警时所用的武力不超过警棍一级，避免给处警对象和人民群众造成过多附带损失，同时也要加强腰部负重训练，适应在携带装备的情况下的运动。