

保定野外拓展专业公司 企业新员工野外训练

产品名称	保定野外拓展专业公司 企业新员工野外训练
公司名称	保定市龙翔文化传播有限公司
价格	198.00/人
规格参数	
公司地址	保定市满城区白龙乡北水峪村
联系电话	0312-4888808 18132790518

产品详情

保定野外拓展训练专业公司 企业新员工野外培训基地

龙翔·未来星海（龙翔山庄）户外拓展营地坐落于风景美丽的满城区白龙乡北水峪村，临近龙潭峡谷风景区，依山傍水！基地占地方圆1000亩左右，主要承接:研学旅行，企业拓展培训，自然教育，亲子游，餐饮住宿，会议，采摘等等，是一家专业做户外拓展，研学的企业，年接待量突破8-10万，欢迎各界朋友参观考察！

保定野外拓展训练是体验下的感悟，保定野外拓展训练**的是我们学会了方法，保定野外拓展训练是悟出了人生的一些东西，是经历了心理和生理的考验，真正实现认识自我、挑战自我、超越自我的目的

保定户外拓展训练过程常见的问题，你知道吗？保定基地龙翔·未来星海为你解答：

1、肌肤擦伤，如果擦伤比较浅我们可以涂抹一些红药水即可；如果比较严重比如创伤面比较脏、有渗血时，请用生理盐水进行清理后再涂抹红药水、紫药水即可。

2、挫伤，轻度的挫伤不需要处理经过冷敷24小时再使用活血化瘀剂即可，局部受伤可以贴伤湿止痛膏，第一天冷敷第二天热敷即可。比较严重的挫伤可以使用云南白药酊。

关节脱臼，一旦发生脱臼不要惊慌，立即躺在软卧上面，然后请找骨科医生进行处理。

3、扭伤，腰部扭伤我们可以让患者仰卧在木板床上，腰部垫一个枕头，通过冷敷、热敷来处理；关节扭伤，我们需要把扭伤部分垫高，然后冷敷两三天再热敷。

4、骨折，发现骨折如果有出血的情况需要进行初步的包扎、止血送往医院。对于骨折部分需要选择硬东西进行固定，以减少患者的疼痛，否则患者伤处移动会加重损伤、疼痛。

5、训练过程中的肌肉拉伤，主要是因为我们在训练运动之前身体热身运动做的不够造成的，我们可以根据受伤的轻重处理，首先立即停止运动，敷上冰块、冷毛巾三十分钟。千万不要揉、热敷。