

拓展训练【郑州派尼尔】三门峡拓展训练机构

产品名称	拓展训练【郑州派尼尔】三门峡拓展训练机构
公司名称	郑州派尼尔教育科技有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	郑州市中原区建设西路187号泰隆大厦15层
联系电话	18037867166

产品详情

拓展训练拓展训练

青少年户外拓展训练过程常见问题解答

- 1、肌肤擦伤，如果擦伤比较浅我们可以涂抹一些药即可；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药即可。
- 2、训练过程中的肌肉拉伤，主要是因为我们的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。
- 3、挫伤，轻度的挫伤不需要处理经过冷敷24小时再用药即可，局部受伤可以贴膏药，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。
- 4、腰伤，腰部受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；关节受伤，我们需要把受伤部分垫高，然后冷敷两三天再热敷。
- 5、关节脱臼，一旦发生脱臼不要惊慌，立即躺在软卧上面，然后请找医生进行处理。

拓展训练拓展训练

在拓展训练中，建立健康有序的生活模式以及高度安全的训练标准非常重要，因此在培训当中严禁吸烟，饮用烈性酒等活动，在无教练指导的情况下，任何人不得擅自攀爬训练架或尝试各类冒险活动，在参

训期间学员自己妥善保管贵重物品或财物，如有遗失培训方概不负责。

培训中的特殊情况：恶劣天气，除非参训开始当天遇到不可抗力的突发事件，培训将不会取消或延期，培训方根据天气的情况调整活动时间或以其它活动代替原有培训内容。

拓展训练追求的效果是什么？简单来说，就是激发自我潜能，熔炼团队精神。

拓展训练创造了许多非常有效果的训练项目，比如穿越电网让参与者体会到组织纪律和事先计划的重要；背摔项目让队员在团队中建立起彼此的信任，感受到自己被关心，被保护的温暖；毕业墙让队员最直观地感受到什么是团队的协作和支持，让徒手翻越4米高墙这样个人不可能完成的任务最终成功完成；高空抓杠要让参与者突破心理障碍，坚定信念，激发潜能，感受团队的鼓舞对自己的推动力。当队员成功完成拓展训练后，一种自我超越的成就感，以及与团队共同努力成功的自豪感油然而生。每个人都会从心底感谢团队的支持与鼓励，感谢队友的关怀和鼓励。整个团队的士气与战斗力是在办公室里难以达到的。