

拓展团建 武汉团建 森众素拓教育

产品名称	拓展团建 武汉团建 森众素拓教育
公司名称	武汉森众素拓教育科技有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	武汉东湖新技术开发区高新大道197号保利·茉莉公馆一区9栋
联系电话	18140582313 15172389256

产品详情

户外拓展野营项目：帐篷的挑选有技巧

现在虽然已经进入严寒的冬季了，不适合自驾、野炊、露营了。但是我们可以为明年的户外拓展活动做些准备，如果我们在野炊露营的时候不想用租来的帐篷，想自己购买，又该注意什么呢？

请听让金鼎猎人各位说道说道这挑选帐篷的技巧：

1、季节和当地的气温

挑选帐篷首先要考虑的就是季节和气温，帐篷主要分为：夏季、非雪期、雪期以及四季。当地的环境和实际气温，也是重要的参考对象。小伙伴们露营前，千万考察清楚当地的气温再下决定。

2、使用帐篷的人数

其次就是考虑帐篷的容纳人数。一般两人帐篷是最普遍和常用的：因为空间充足，携带方便。当然，如果你希望拥有更大的空间，可以挑选更大的帐篷。

3、帐篷的重量

最后一项就是考虑帐篷的重量了。重量轻的帐篷，可以有效地减少负重。特别是在远距离徒步时，减少自身负重，就变得尤为重要了。小可建议，在夏秋季以及非雪期，只需要选购单层的帐篷，重量轻，方便携带。

户外拓展训练时选择食品注意事项

户外拓展训练时选择食品注意事项

了解户外拓展的人都知道，在外运动是特耗体力的运动，因此是需要间歇性的摄取食物补充体力。因为在外，食物的获取没平时那么方便，所以随身携带食物是必备的事项之一。如何携带食品、适合带哪些食品、携带食品时需要注意哪些问题显得不容忽视。在这小编就食品的选食方面给大家说下吧。挑选食物该注意哪些事项呢？

营养食品

选择富有营养的高蛋白食品，既不增加过重的负担，又能够及时补充营养，确保旅游途中有旺盛的体力。

新鲜食品

新鲜食品营养丰富，可以及时补充消耗的体力，而且食后不会发生肠道疾病。一般说来，如果到绿色地带应选择偏红色的食品，到黄色地带应选购偏蓝色的食品，到城市灰色地带应选购褐色或绿色的食品。不同于旅游地色彩的食品，会增加你的胃口。

柔软、多汁的食品

户外运动中由于出汗较多，必须及时补充水份。因此要带多汁的食品，特别要多带饮料和新鲜水果，含糖量较低的汽水和富含维生素的饮料比较好。出汗后常会感到口干舌燥，食欲不振，因此要携带柔软而新鲜的食品，既能增加食欲，又有利于消化；干硬的食品，不好下咽，尽量少携带或不携带。

特色、风味食品

旅途的劳累常常会使人胃口变得不好，单一的食品难以引起食欲。如果选购多风味的食品效果就更佳，拓展团建，因为各种味道的食品相互搭配，能够促进食欲。在风景名胜区，可以选购当地传统的特色食品，既补充营养又大饱口福。

轻便、杀菌食品

户外旅途对体力消耗非常大，所携带的食品应该以好吃又不太沉重为宜。外出旅游的一般卫生条件不如在家方便，天热时应具备些蒜、醋类具有杀菌作用的食物，以防肠道疾病的发生。

正确的携带自己所需的食物既能及时补充我们的体力又能在户外拓展过程中减轻携带负重。以上就是小编整理的关于户外拓展的食物篇，希望能对喜爱拓展训练的您能够有所帮助。

夏季高温拓展训练骑行注意事项

- 1.反复涂抹防晒霜而不是一天一次;
- 2.戴防紫外线的骑行眼镜防止眼睛受伤，哪怕眼镜不适合骑行时佩戴;
- 3.防晒霜着重涂抹你的大腿和手背，这些是暴露在阳光下最久的部位;
- 4.如果你要长时间在强烈阳光下骑行，最好选择长袖骑行服或其他能防紫外线的衣服。

3.在高温中骑行

你可以在摄入水分上下功夫，但是你也需要为了更好的在热的环境下骑行而训练。这样做的好处是你身体出汗将更适应炎热天气并且让你的身体激素分泌更适应这些环境下的骑行。

在高温中骑行

每周进行一次中午骑行，或者其他温度接近的条件下骑行也可以。你需要提高你的液体消耗并注意控制热应激。尽管你可能会觉得不舒服，这是为了特殊的目标做的特殊的训练，这样你就会适应在太阳下骑行。

变得健康和苗条

你需要让你的身体变得更健康和苗条，因为这样能更好的应对高温环境，摆脱多余的热量。如果胖的人骑车在太阳下爬坡，就好像穿着一件羽绒服在骑行。

知道你的极限

你需要知道你喝水量、承受温度、耐力的极限。为了测试这个极限，你可以每次喝不同量的水，不同热或冷的天气骑行。并根据你的优劣势去接近你的极限。

夏季骑行保持凉爽的贴士

- 1.如果你有被限制的喝水机会，天气也非常炎热，充满水分的甘油可以能够让你多出大约750ml的水分可用到(食用过多会拉肚子哦~)。
- 2.如果你在骑行中休息，团建基地，待在树荫下，喝足够凉爽的饮料，不要待在太阳下或者喝酒。酒是一个坏的选择，它会增加你摔车的几率。3.训练和比赛中一样去喝水，创意团建，(5%~8%含量的补剂或不到10%含量的葡萄糖水)，武汉团建，一个粗略的指南是每小时500~800ml，因为训练中这样做，就会让你知道你正式骑行或比赛中水分所需要的量。
- 3.你的骑行服颜色的选择也很重要。黑色的骑行服会吸收更多的热量，所以选择白色的或者其他淡色的骑行服。

拓展团建-武汉团建-森众素拓教育由武汉森众素拓教育科技有限公司提供。武汉森众素拓教育科技有限公司（www.whszst.cn）拥有很好的服务和产品，不断地受到新老用户及业内人士的肯定和信任。我们公司是全网商盟认证会员，点击页面的商盟客服图标，可以直接与我们客服人员对话，愿我们今后的合作愉快！