

# 宜昌团建 团建基地 森众素拓教育

产品名称	宜昌团建 团建基地 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

夏季高温拓展训练骑行必须了解的知识？

晒伤和脱水是夏季骑行最1大的敌人。

那流汗是你新陈代谢的产物(骑得越吃力，流汗越多)。但是强烈的阳光照射会让你加快出汗，宜昌团建，使身体的水分减少。

### 1.补充足够的水分

为了对抗1炎热，训练前、中、后正确的水分选择，加上合适的着装是最基本的。很多人低估了身体所需的液体摄入量，然后惊讶为什么这次夏天的训练失败了。最坏的情景是，这些人在比赛中失败了。

周期性的炎热天气让很多骑手不适应，团建基地，许多参加了耐力比赛项目的医学专家表示，在这些比赛中缺水的人在增长。大部分的人们喝少量的饮料或只喝少量的水，而不是其他功能性饮料。

### 2.防止晒伤

英国ai症研究所研究发现，过去三十年来有大量的男女性死于皮肤ai，这表明我们在受到太阳伤害时，没有保护好或者说没有尊重我们的皮肤。

涂防晒霜，然后反复涂抹

英国皮肤科研究会的Bevis Mann建议我们在骑车时每隔一小时就重新涂抹一遍防晒霜，因为80%的防晒霜会因为流汗而脱落。涂抹时别忘了在一些特殊区域比如脖子、耳朵、膝关节顶部，及透过通风头盔漏出的头皮。一般建议最少使用SPF30、50的防晒霜。

## 保持警惕

发现早期的黑素瘤，有95%的存活率，所以检查“黑痣”是必须的。太阳警觉活动组织(The Sun Awareness Campaign)建议检查不对称的、边缘模糊的、颜色变化、尺寸增加的黑痣，(黑素瘤大部分直径都超过了6mm)，如果疑似黑素瘤，立即去医院就诊!

近几年随着拓展训练在我国逐渐普及，形成了一个新的消费群体。全国各大、中型城市陆续引进开展了户外拓展基地项目

根据国家有关部门统计调查，拓展培训客户正成为景区消费的生力军。

拓展+旅游已经成为人们生活当中不可缺少的一部份。特别是国家对假期时间的调整，短期游、双休游越来越受游客们的青睐。单纯以自然景观为主体的景区已经不能满足客户的多重需求，团建公司，游客在欣赏自然景观的同时，更多地是希望在自然风光里去尽情地娱乐和玩耍，有特色、娱乐性强、参与性高。培养乐观的心态和坚强的意志，提高沟通交流的主动性和技巧性，团建哪家好，树立相互配合、相互支持的团队精神，极大增强合作意识，从而达到提高学员心理素质的目的。因此，这种培训方式成为学员学习生活经验、体验社会教育、形成正确的人际、情感和社会性价值观等教育目标的一个重要途径，是学员素质教育中不可缺少的一项。

## 儿童拓展培训

拓展训练现在已经不是一个新鲜的词语，而儿童拓展训练最近在很多大型购物中心里悄然兴起，很受家长和儿童欢迎。

儿童拓展训练是根据儿童的心理特点，专门研发的改变儿童性格、开发儿童智力等拓展项目。这类拓展训练大部分由穿越项目组成，它通过在垂直空间设置并搭建各种难易不同、超1强刺激的关卡，让儿童体验高空攀爬，感受穿越障碍物的刺激。

儿童拓展训练之高空项目：高空吊桩、高空路、风雨绳桥、高空天平、速降、绝壁逢生、缘分天空、高空软梯、高空相依、天使之手、泸定桥、空中抓杠、高空断桥、巨人梯、缅甸桥、高空秋千、手吊环桥、筑桥向前等。

儿童拓展训练之水上项目：五环桥、独木过网、沼泽跳跃、脚吊环桥、独木桥、乘风破浪、攀网过河、栈道桥、秋千桥、溜索过河、缅甸桥、板桥、搭板过河、水上漂、吊索桥、情侣桥等。

宜昌团建-团建基地-森众素拓教育(推荐商家)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)拥有很好的服务与产品，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！