

大脚鱼游泳俱乐部 儿童游泳考级 游泳考级

产品名称	大脚鱼游泳俱乐部 儿童游泳考级 游泳考级
公司名称	东莞市东城大脚鱼游泳俱乐部
价格	面议
规格参数	
公司地址	东莞市东城区主山大塘头松毛岭街北区9号
联系电话	13556778008

产品详情

游泳注意事项：1、游泳后，可以通过补充运动饮料、放松训练、调试呼吸、暗示、心理调节、恢复、水中漫游等手段恢复体力。

2、潜在危险有腿抽筋、头晕、、恶心、呕吐、胸闷、耳痛、、、腹胀、眼睛痒痛等。

3、易发疾病有、、鼻窦炎、咽、接触性皮炎、皮炎、吸入性等。

4、忌长时间曝晒游泳长时间曝晒会产生晒斑，或引起急性皮炎，亦称日光灼伤。为防止晒斑的发生，上岸后伞遮阳，或到有树阴的地方休息，或用浴巾在身上保护皮肤，或在身体处涂防晒霜。

5、忌不做准备活动即游泳水温通常总比体温低，因此，下水前必须做准备活动，否则易导致身体不适感。

东莞市东城大脚鱼游泳俱乐部是目前国内拥有文字教案的游泳学校，配合独有的防水学习记录簿，让学员及家长明确了解学习的目标、进度以及升级的内容，还设置升级礼品奖励制度，从而提升学员的学习效率和乐趣。

仰泳：早期的背泳只是仰浮在水面上，然后再用胸泳的踢腿推进。1900年的奥林匹克运动会，开始有泳员使用手部在水面上过头前移的泳式，式的踢腿方式，游泳考级，则要到1912年的奥运会才开始出现。

游泳注意事项：忌空腹游泳很多爱好游泳的人们都有一种感觉，那就是游泳上岸之后，都会感觉饥肠辘辘，浑身乏力，这是因为游泳是一项重体力运动项目，四肢肌肉活动的幅度大，小孩游泳考级，会消耗

人体的大量能量、热量。如果我们在空腹时去游泳，会造成身体血糖过低，特别是患者，发生低血糖昏迷的危险性更大。如果游泳者因为空腹，血糖低，体能消耗大，特别容易在水中出现肌肉颤抖、头晕眼花、虚脱、昏迷甚至可能直接溺水而亡。因此，儿童游泳考级，游泳者要在游泳之前，适当的补充一些水果、牛奶、糖果之类的食物，再下水游泳。

大脚鱼游泳俱乐部(图)-儿童游泳考级-游泳考级由东莞市东城大脚鱼游泳俱乐部提供。东莞市东城大脚鱼游泳俱乐部（www.dgdajiaoyu.com）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！