

Phần 3:Giữ thăng bằng khi trèo cao

Kinh nghiệm thực tiễn HUỖNH TOÀN

Trưởng khoa Kỹ năng Trường Đoàn Lý Tự Trọng

Tổng trưởng Tổng Đoàn Sao Bắc Đẩu

Yêu cầu Giữ thăng bằng khi trèo cao

- Chuẩn bị tinh thần thật tốt, trạng tình trạng căng thẳng.
- Hiểu biết tương đối về bệnh lý bản thân: có chóng mặt khi ở trên cao, bệnh ù tai....
- Có sức khỏe tốt, có cơ bắp.
- Tập luyện thường xuyên, phòng tránh chóng mặt.
- Tránh thay đổi tư thế, xoay đầu đột ngột.
- Luôn nhìn ra xa về phía trước, không nhìn xuống dưới chân.
- Chuẩn bị dụng cụ thăng bằng: cây xào thăng bằng (khi đi dây trên không.)
- Không mang quá nặng, dụng cụ nhiều, vướng víu.
- Có thể uống phòng tránh chóng mặt, buồn nôn.

