第一图书网, tushu007.com

# <<定向越野>>

## 图书基本信息

书名：<<定向越野>>

13位ISBN编号：9787807627531

10位ISBN编号：7807627530

出版时间：2011-12

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：张董可，张妍昕 编

页数：74

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com



## 内容概要

盛世奥运，举国同辉。
吉林体育学院组织专家编写的这套《阳光体育运动丛书》，从青少年学生体育活动的实际出发，行文简明，结构合理，文图并茂，洋洋100册，基本涵盖了青少年适合从事的体育活动的各个方面。
相信本书的出版，一定能够为阳光体育运动的广泛深入开展，起到积极的辅助作用，为帮助广大青少年进行体育锻炼，提供有益的帮助。
本书为其中之一的《定向越野》，内中介绍了：伤害事故预防及处理、越野跑技术等内容。

## 书籍目录

第一章 概述第一节 起源与发展第二节 特点与价值第三节 国际赛事第二章 运动保护第一节 伤害事故预防及处理第二节 运动前准备第三节 运动后放松第四节 恢复养护第三章 场地、器材和装备第一节 场地第二节 器材第三节 装备第四章 基础知识第一节 实地判定方位第二节 定向与距离估算第三节 影响因素第五章 基本技能第一节 路线选择第二节 越野跑技术第三节 比赛流程第六章 比赛规则第一节 程序第二节 裁判

## 章节摘录

第二章 运动保护在定向越野训练和比赛中，从准备工作开始，就应该把安全列入计划之中，如怎样预防运动损伤，出现运动损伤后怎样处理，在训练和比赛过程中遭到兽、虫、蛇咬伤后怎样迅速处理等，这些都是参赛者在定向越野过程中必须掌握的基本常识。
第一节 伤害事故预防及处理在定向越野运动中，一些伤害事故时有发生，影响比赛进程，甚至危及人身安全。
做好常见事故的预防工作，并掌握有效的处理方法，是十分必要的。
一、中暑1.常见症状中暑的常见症状有非常口渴、疲倦、四肢乏力、头晕眼花、恶心、头痛、短暂神志不清、皮肤湿冷、面色苍白、脉搏急促而微弱和肌肉抽缩疼痛等。
2.处理方法（1）迅速将病人转移到阴凉通风处，脱掉或解开衣服扣，平卧休息；（2）用冷水毛巾擦身或敷在头部，用冰块或冰棒敷在头部、腋下和大腿腹股处，扇风进行降温，还可以喝一些淡盐水、清凉饮料或绿豆汤等；（3）如出现神志不清、抽筋、昏迷症状，可针刺人中、十宣穴或立即送医院。

## 编辑推荐

《定向越野》为阳光体育运动丛书之一，由吉林出版集团有限责任公司出版。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com