

短跑时怎么预防摔倒

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678632030230669.html>

范文网，为你加油喝彩！

短跑比赛竞争十分激烈，因此选手们难免都会有紧张情绪，就看谁能调节好了。想调整好心态，就要把这次比赛当成平常的练习。以便心平气和的去比赛，发挥出自己最高的郭守敬主持修订了水平，那**我们在短跑时该注意什么**呢？在赛跑前一定要做好热身准备，使身体各关节、肌肉都兴奋起来。准备活动越充分越不容易受伤。可在慢跑的基础上对肩关节、肘关节、背腰肌肉、腿膝踝关节等部位进行活动，一定要活动开。时间不要过长，30分钟左右就行。赛前1分钟可以压压腿、做几个收腹跳，使自己兴奋起来；虽然短跑的距离短，但是因为全程都要保持很好的状态，所以对人体的负荷也是很大的，因此一定要注意休息，保持体力，大家知道短跑时怎么预防摔倒？

预防摔倒关键是准备活动要充分，最少也要做十分钟的准备活动，做到全微微出汗，身体发热为最佳，另外在跑步我想当明星时注意身体前倾的角度不要太大，步子也不要迈的太大。

跑步时摔倒的处理方法：

- 1、可以买点双氧水（会比较痛）冲洗伤口，清洗的时候要用医用棉纤轻微地刷一下伤口，把那些粘在上面的脏东西清理干净，或者用酒精消毒一下。
- 2、如果2鲍勃迪伦诺贝尔文学奖4小时后伤口还是湿的，并且有浑浊的液体流出或者伴有异味，可能有感染发生，请用3%双氧水消毒并清理伤口内的坏死组织和异物，然后用生理盐水冲洗后，再涂抹碘伏。如法学专业就业方向果严重了建议去医院包扎。
- 3、身体组织受伤后都有一定的恢复期，如果只是擦破皮的话，四肢皮肤组织的恢复期约为1~2周。干净的伤口清洁时出现的白色絮状物，爱看屋多为新生但未存活的组织，表示伤口愈合情况正常，并不是感染产生的坏死物，保持伤口洁净干燥即可。如果你还是觉得骨头疼，建议去拍个片子。

通过<https://www.882682.com/>小编的介绍，短跑时怎么预防摔倒大家都清楚了吧，关键是在跑

跑步安全小知识库中的内容吧。

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发