

Phần một

KIẾN THỨC CHUNG

1. Vệ sinh cá nhân

◆ Rửa tay trước và sau khi ăn uống, đi vệ sinh, tập luyện.



◆ Giữ đầu tóc gọn gàng.



◆ Tắm rửa sạch sẽ.



◆ Móng tay, móng chân nên được cắt ngắn.



- ◆ Đeo khẩu trang khi cần thiết (bị cảm cúm, tránh khói bụi,...).

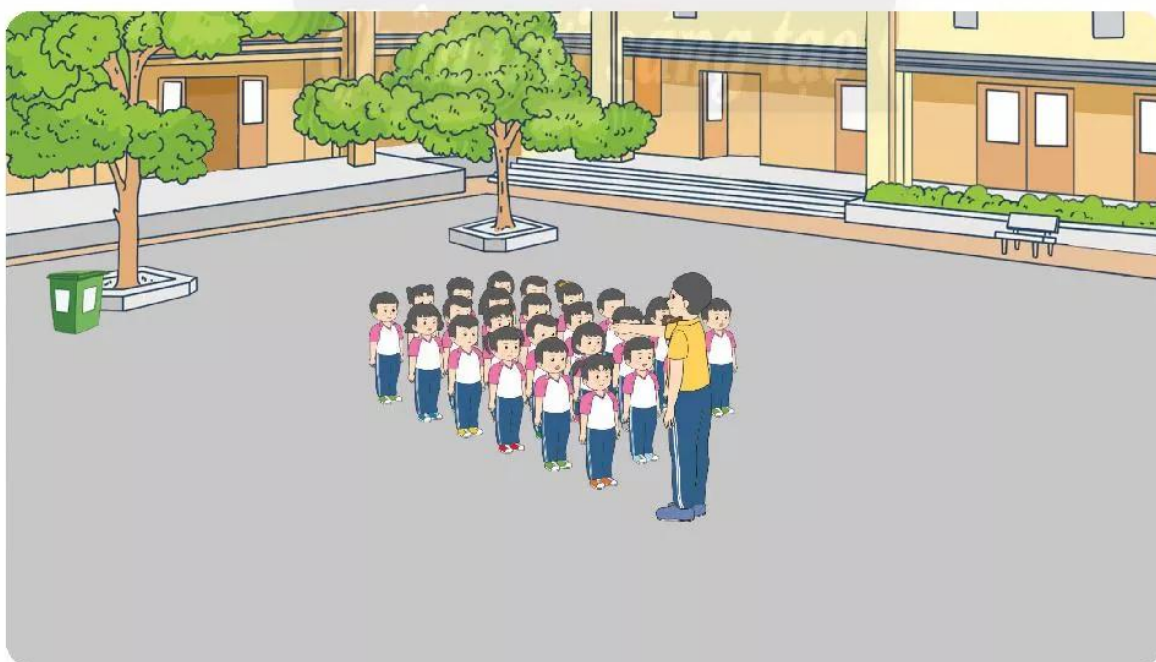


2. Đảm bảo an toàn trong tập luyện

- ◆ Mặc trang phục thể dục sạch sẽ, phù hợp với các môn thể thao khi tập luyện.



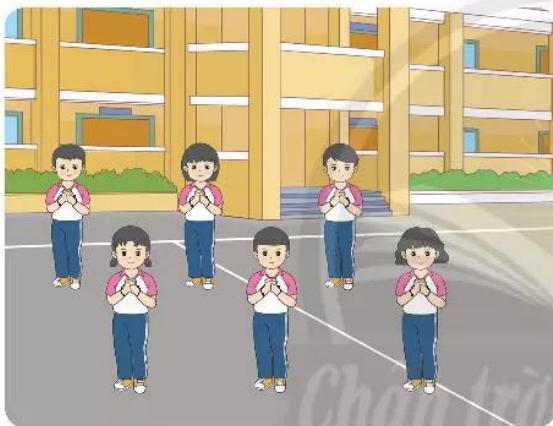
- ◆ Đảm bảo sân tập sạch sẽ, không ẩm ướt, trơn trượt và không có các vật dụng nguy hiểm.



- ◆ Tập luyện dưới bóng râm, tránh tập dưới nắng nóng.



- ◆ Khởi động trước khi tập luyện để tránh chấn thương.



- ◆ Thả lỏng cơ thể sau khi tập luyện.



- ◆ Uống nước mỗi khi cảm thấy khát.



- ◆ Tránh tập luyện khi mới ăn no hoặc đang đói. Hãy báo với giáo viên nếu cảm thấy mệt mỏi.

