

KIẾN THỨC CHUNG

VỆ SINH CÁ NHÂN VÀ ĐẢM BẢO AN TOÀN TRONG TẬP LUYỆN

1. VỆ SINH CÁ NHÂN

- Ngủ, nghỉ, học tập, vui chơi điều độ



• Vệ sinh thân thể hằng ngày



• Vệ sinh trang phục thường xuyên



2. ĐẢM BẢO AN TOÀN TRONG TẬP LUYỆN

- Luôn giữ cho sân bãi, dụng cụ tập luyện sạch sẽ và gọn gàng



- Khởi động trước tập luyện và thả lỏng sau tập luyện

