

走繩時

1. 初學者上繩後，可扶著繩下朋友肩膀前進，練習平衡。
2. 下繩時應往單邊落下，避免將繩子跨在兩腳中間，容易受傷。
3. 非使用走繩的人員，至少與繩子保持 2 公尺的安全距離。
4. 一條繩子上最多 2 人，不可於繩子上嬉鬧。



器材

1. 請謹慎使用走繩組之手拉棘輪，為降低受傷風險，建議將手拉棘輪面朝下，並確認棘輪呈現鎖定狀態。
2. 兩端距離越長、繩子越鬆、難度越高，初學建議距離 5 公尺。
3. 未成年人一定要在成年人的監督下使用走繩

走繩特報

走繩安全須知

2011/7/28 星期四

場地

1. 在你計畫走繩的地方，請先確定你有合法使用權。
2. 走繩必須挑選穩固的架繩點，如需使用樹木為固定點，請保護樹：選擇直徑至少 30 公分，用厚布保護樹皮與樹幹後架設。
3. 檢查周圍環境，排除尖銳物品，如小石頭、樹枝。

※ 走繩是具有危險性的活動，必須小心使用！

走繩的想法

我喜歡走繩！

喜歡走繩悠閒放鬆的感覺，喜歡走繩時舒服的陽光與草地，喜歡和朋友相約切磋走繩技巧，喜歡總是有許多高難度動作可以學習挑戰，喜歡每次走繩的氣氛都是如此的快樂，所以希望更多人能愛上這項這麼棒的運動！



今日我最棒



本周人物： 吳采芳

國立體育大學

休閒產業經營學系二年級

走繩年資： 1 年

絕招：跳躍轉身

最喜歡的走繩點： 學校綜合

田徑場

