

# 最新蹦极协议内容(实用8篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 蹦极协议内容篇一

人生有很多第一次，比如第一次走路，第一次第一次游泳，第一次骑自行车……但是蹦极，我觉得只有胆儿肥的人敢玩。

暑假，表哥和我们一起去莫干山。

“妮妮，我的小名叫妮妮，你玩过欢乐谷的过山车吗？”

“妮妮，你玩过360度大转盘吗？”一路上，我表哥王栋天就一直不停地向我炫耀他玩过的东西。虽然我不服，但是我心里不得不承认他是一个胆儿肥的“星星”人类。

”蹦极是……是，是……“说了半天，我也没说出个什么来。”“好了，废话少说，我带你去……”

来到蹦极点，一帮子“星星”人类已经在排队了，没多少时候，轮到我们。“到了，你敢跳吗？”栋天哥哥推了推我。“你先跳，”我说。实际上，我很紧张，感觉腿抖在发抖。“好！”栋天哥哥瞅了瞅我，也没说什么，就按照旁边教练说的，绑上绳子，打开双臂，试了试风向，还没等我反应过来，他就跳了下去。“啊……“我一声尖叫，就看见栋天哥哥像一只鸟儿飞翔在空中。我还是呆呆的，直到栋天哥哥已经坐着缆车回来了。我问：“感……感觉怎么样？”“非常好，爽！”说话间，栋天哥哥已经帮我绑好了绳子。”等一下，你要……干什么？”“该你跳了。”我还没有反应过来，栋天哥哥已经把我推倒了前面，我心里咯噔

一下。“快跳，跳下去，你就是胆儿肥的”星星“人类！”栋天哥哥在后面喊道。“对，跳下去，勇敢尝试一下吧！”我这样安慰自己。

勇敢的尝试，让我感受到了自由、快乐！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

## 蹦极协议内容篇二

蹦极是一项极限运动，它能让人们在极限的状态下突破自己，挑战自己的勇气和身体的极限。作为蹦极的练习者，我也在其中感受到了许多，下面我将分享我的心得体会。

### 第二段：准备工作

蹦极是一项极具危险性的运动，所以在进行蹦极之前，一定要做好准备工作。首先，学员需要进行身体检测，保证自己的身体状况处于良好状态。其次，学员需要接受专业的蹦极培训，了解蹦极的基本知识、保护措施及一些常见的意外情况的处理方法。最后，合理的锻炼和饮食保证身体的状态一直处于最佳状态。

### 第三段：体验过程

蹦极的过程需要克服恐惧，必须具有冒险精神，这是一种从内部挑战和创造的经历。我还记得第一次蹦极的时候下肢瘫软、紧张失措，但当我第一次从100米高空跳下来时，紧张与兴奋交织在一起，这让我体验到一种从未有过的快感。

### 第四段：收获成果

在蹦极过程中，我学会了如何克服恐惧，尽量避免内心的不安。通过锻炼和坚定自己的信念，我更加自信，更加有信心和勇气面对生活中的其他挑战。并且，这项极限运动的同时也锻炼了我身体的柔韧性和耐力。

### 第五段：结尾

总的来说，蹦极的经历让我学到了很多，不仅锻炼了我的身体素质，还增强了我的勇气和自信。这种挑战极限、克服恐惧的意愿和勇气，让我感受到了自己无限的潜力。无论面临什么挑战，我都能在内心深处调动这份勇气和信念，迎接未来的挑战。

## 蹦极协议内容篇三

“面对恐惧，你不能退缩，你只能蹦极！”——这是一位蹦极爱好者常说的话。蹦极是一项极具挑战性的运动，需要勇气、耐心和专注力。在蹦极的过程中，我们往往能够领悟到许多关于生命和自我成长的真理，这些心得体会在我们的日常生活中有重要的指导意义。

### 第二段：克服恐惧的过程

在蹦极之前，我的心里充满了恐惧。但是，我决定挑战自己，用这种极限的体验来锻炼自己。在跳下去的那一刻，我感到

了一种无与伦比的自由和刺激。这种感觉让我想起了在生活中面对恐惧时必须克服的过程。只有面对自己的恐惧并克服它们，我们才能成长为更强大、更成熟的人。

### 第三段：关于专注力的体验

蹦极需要我们全神贯注，不然就会失误。当我在空中飞行时，我感受到了一种无与伦比的专注力和高度敏锐的感知能力。这些感受让我想起了，在日常生活中，我们的注意力和专注力是非常重要的。只有我们能够保持专注和敏锐的感知，我们才能抓住机会、抵御诱惑，做出明智的决策。

### 第四段：面对失败的处理方式

在蹦极的过程中，难免会出现失败。失败可能会让我们失望和沮丧，但是我们必须尽快从失败中恢复过来，并开始尝试下一个挑战。失败并不是真正的失败，只要我们能够从中学习并更好地面对下一个挑战，我们就能够达到更高的成就。在日常生活中，我们经常会面对挑战和失败，怎么应对挑战和失败，会直接影响到我们未来的成长和发展。

### 第五段：蹦极在人生中的启示

总的来说，蹦极是一项非常有意义的运动，它可以让我们在短暂的时间内体验到无与伦比的自由和刺激，让我们领悟到许多与生命和自我成长有关的真理。在蹦极的过程中，我们能够体验到克服恐惧、专注力和面对失败的重要性。这些体验和心得都可以用在我们的日常生活中，让我们成为更强大和更富有成就的人。

## 蹦极协议内容篇四

蹦极不但可以完全感受自由落体的快感，更可享受反弹失重的乐趣。因此，除了增加本身的勇气外，还可具备挑战自我

的能力，克服恐惧，征服地心引力！蹦极运动发展到现在，已有多种形式。

### 绑腰后跃式

这种跳法为绑腰站于跳台上采用后跃的方式跳下，这是弹跳初学者的第一个规定基本动作，弹跳时仿佛掉入无底洞，好象整个心脏都要跳出一样，约3秒钟时突然往上反弹，反弹持续4—5次，人安全悬挂于半空中，整个过程约5秒钟，真是紧张又刺激。

### 绑腰前扑式

这种跳法为绑腰站于跳台上面前扑的方式跃下。这是初学者的第一个基本动作做的另一种尝试跳法。此种跳法近似于绑腰后跃式，但弹跳者为面朝下，可真正感受到视觉上的刺激。

### 绑脚高空跳水式

这个跳法是最酷的一种跳法，将装备绑于绑踝上，弹跳者站在跳台上面朝下，象跳水选手一样，弹跳者倒数5，4，3，2，1后即展开双臂，向下俯冲十分刺激。

### 绑脚后空翻式

这种跳法是弹跳跳法中难度最高的一种。将装备绑于脚踝上，弹跳者站在跳台上背朝后，弹跳者倒数5，4，3，2，1，后即展开双臂，向后空翻，此种跳法需要强壮的腰力及十足的勇气，可以体验绑腰、绑脚弹跳的方式。

### 绑背弹跳

这种跳法被人们喻为最接近死亡的感受，弹跳者将装备绑在背上，倒数5，4，3，2，1后双手报胸双脚往下悬空一踩，仿

佛由高空坠落，顿时感觉大地悬转，地面事物由小变大，非常刺激。

## 双人跳

这种跳法为你让你的恋人向您宣誓爱的证言的最高境界，两人在空中反弹时，弹跳绳将两人紧紧扣在一起，要求其中一方必须要有弹跳经验才能进行此项甜蜜又惊险的双人跳。

按地点分类大致可分为三种：

桥梁蹦极：在桥梁上伸出一个跳台，或在悬崖绝壁上伸出一个跳台；

塔式蹦极：在广场上建造一个斜塔，然后在塔上伸出一个跳台；

火箭蹦极：将人象火箭一样向上弹起，然后上下弹跃。

按操作方法也有三类可分：

绑腰--踏出弹跳的第一步。

绑背--想尝试电梯断线后的坠落吗？

绑脚--可体验奥运跳水选手俯冲的快感。

按蹦极技巧和人数还可分为：自由式--可碰水、前滚翻、后滚翻、单人跳、双人跳等等，每种玩法都会让您有不同的感受。

最近出现了一种全新的飞天蹦极，吸引了众多爱好者。飞天蹦极俗称蹦极球。外形像热气球，下挂完全裸露在外的坐椅，绑好安全带，再加上几个增重的沙袋，此时你只需双脚向地上一蹬，几秒钟后即可飞上数十米的高空，体会云中漫游的

感觉。

飞天蹦极作为一项新型的休闲娱乐项目，对经营场地要求不高，资金投入小，操作简单、安全性能好(有主力绳、保险绳、紧急绳和强力开关绳四重保险)，特别适合在海滨、旅游区、渡假村和体育场经营，其球体广告的收益也十分可观。同时还可用于高空定位摄影、辅助表演和高空照明，用途十分广泛。飞天蹦极既无玩热气球的麻烦，又无须具备操纵滑翔伞的技巧，但却拥有和它们同样的升空体验，使人们感受到其惊险、刺激和新颖，成为一项崭新的休闲体育娱乐项目。

公元5xx年前后，西太平洋瓦努阿图bunlap部落。一位土族妇女为逃避丈夫的虐待，爬上了高高的可可树，用一种当地具有弹性的蔓藤牢牢帮助脚踝，她威胁其丈夫要从树上跳下来，随后爬上来的愚蠢丈夫也说要跟着跳下去。于是，柔嫩的蔓藤救了女人的命，而暴虐的丈夫则命桑黄泉。该部落为了纪念这位勇敢的妇女，将绑藤从高处跳下发展为一种风俗习惯。他们依山建起一座由树桩和蔓藤捆扎而成20—30米的高塔，年轻的男子从上面俯冲而下，象征他们的成熟，成为了他们得成年礼。并向他们信奉的图腾祈愿部落的平安和丰收。

1979年4月1日，英国牛津大学冒险俱乐部成员从当地245英尺高的克里夫顿桥上利用一根弹性绳索飞身跳下，拉开了现代蹦极运动的帷幕。随后风靡欧美和太平洋地区，近一两年才被引进中国。

蹦极跳可分成硬式或软式(我自己起的)两种：硬式是指将弹索系在脚踝处，跳下时大头朝下；软式是将弹索系在腰间，而且有海绵包裹在弹索外以保护人员。我个人认为要想体验蹦极的惊险和刺激，还是硬式的好，软式蹦极是给小孩玩的。

在北京最早营业的是十渡拒马乐园，号称中国第一，属于硬式蹦极，跳台距地面48米高。随后在怀柔青龙峡又开了一家，拥有两座跳台，分别为50米和60米，硬式。其中60米的高台

真可说是对勇者的挑战。去年奥体中心也建了一座跳台，位于英东游泳馆和综合馆之间的喷水广场上，高24米，属软式。

## 注意事项

蹦极对身体素质要求较高，凡是有心，脑病史的人不能参加。凡是深度近视者要慎重，因为硬式蹦极跳下时头朝下，人身体以9.8米/秒方的加速度下坠，很容易脑部充血而造成视网膜脱落。

- 1、跳下前应充分活动身体各部位，以防扭伤或拉伤。
- 2、着装要尽量简练，合身，不要穿易飞散或兜风的衣物，否则暴光可没人管。
- 3、跳出后要注意控制身体，不要让脖子或胳膊被弹索卷到，否则，，，
- 4、最后一条规则就是没有规则，发挥你的想象，尽情的把身心溶入，用心去体会那短暂而又刺激的感受吧!goodluck!!

## 蹦极协议内容篇五

自从蹦极这项极限运动在中国广泛推广以来，越来越多的人开始接受挑战，亲身体会那种与众不同的刺激感和不同寻常的高空景象。作为一名蹦极爱好者，我曾多次从天空中站在高处往下俯视，这种感觉无与伦比。而在每次跳下去、划过天际、冲过空气、坠入谷底之后，我总会感到一种莫名的满足和舒畅。今天，我想分享我从蹦极中体会到的一些心得和体会。

### 第二段：体验感受

第一次蹦极，我感到身体紧绷，难以抑制自己腾空的冲动。

站在45米高的极限蹦极平台上，我看着自己即将面临的“绝境”，脑海里瞬间浮现出各种可怕的画面。但是，当我真正跳下去之后，那种既刺激又兴奋的感觉让我难以言喻。身体瞬间被自由而快速地释放出来，像是穿过一道时空隧道，其间什么都与我无关，只有自己内心的声音和天旋地转的景象。尽管自由落体的过程非常短暂，但是其中的美妙感受却是深深地印刻在我的记忆中，一生难忘。

### 第三段：身体力量

蹦极并不是一项单纯的运动，它和其他各种运动一样，需要我们保持良好的身体素质。蹦极不仅可以锻炼我们的身体力量，还可以帮助我们培养平衡力、协调性和反应速度等技能。经过不断地努力，我的身体得到了明显的改善和增强。蹦极让我体会到了身体的无穷潜力，激发了我更深层次的动力和斗志，也让我更加珍爱自己的身体和健康。

### 第四段：挑战自我

蹦极是一种极限运动，它需要我们克服恐惧、挑战自己。在平衡和恐惧的面前，我不得不认真思考各项因素，琢磨出自己跳下去的最佳时机和姿势。这种自我挑战让我重新审视了自己的生命意义，也激发了我奋斗的激情。从初试水到熟练运用，我的蹦极之路不光是挑战自己的过程，还是一个持续探索和前行的旅程。

### 第五段：沉浸自然

蹦极是一项让人与自然沉浸在一起的活动。高空之上的景色无论是对于心灵还是眼睛都是一种绝佳的治愈方式。在极限运动中，我总能感受到心灵、身心得到极大的满足，仿佛在那一刻我和高空、云海融为一体，彼此来去自如，体验那种自由狂野、浩荡与深邃的美妙感受。蹦极也让我更加关注和保护我们的环境和自然，珍爱我们的蓝天和绿地。

结尾：

蹦极是一项既刺激又危险的极限运动，但是它也是一种超越自我的人生体验。蹦极让我对人生有了更加深刻的认识，强化了我的体魄、增强了我的意志力和自信心。在蹦极的路上，我充满热忱，探索着自己的沉浸、挑战和勇气。蹦极并非只是一项运动，活生生地呈现了我对于人性和人生的认知与感怀。因此，我深信，未来的道路值得继续探索，更值得拼搏与总结。

## 蹦极协议内容篇六

此跳法为绑腰站于跳台上采用后跃的方式跳下，此跳法为弹跳初学者之第一个规定基本动作，弹跳时仿佛掉人无底洞，仿若整个心脏皆跳出，约3秒钟时突然往上反弹，反弹持续4—5次，定神一看，自己已安全悬挂于半空中，整个过程约5秒钟，真是紧张又刺激。

此跳法为绑腰站于跳台上面前扑的方式跃下。此跳法为弹跳初学者之第一个基本动作做的另一种尝试跳法。此种跳法近似于绑腰后跃式，但弹跳者为面朝下，真正感受到视觉上的恐怖与无助，当弹跳绳停止反弹时能真正享受重生的欣喜。

此跳法为弹跳者表现英姿最酷的跳法，此种跳法为将装备绑于绑踝上，弹跳者站于跳台上面朝下，如奥运选手跳水时的神气风情，弹跳者于倒数5，4，3，2，1后即展开双臂，向下俯冲，访若雄鹰展翅，气概非凡。

此种跳法是弹跳跳法中难度最高但也最神气的'跳法。此种跳法为将装备绑于脚踝上，弹跳者站于跳台上背朝后，弹跳者于倒数5，4，3，2，1，后即展开双臂，向后空翻，此种跳法需要强壮的腰力及十足的勇气，若您认为您的胆识超人，不妨在体验过绑腰、绑脚弹跳后，向自己的勇气挑战。

此种跳法被弹跳教练喻为最接近死亡的感受，弹跳者将装备绑于背上，于倒数5，4，3，2，1后双手报胸双脚往下悬空一踩，仿佛由高空坠落，顿时感觉大地悬转，地面事物由小变大，整个过程仿若向死神打交道，真是刺激、过瘾到极点。待您亲自体验。

此种跳法为你让你的恋人向您宣誓爱的证言的最高境界，双人于空中反弹时，弹跳绳将两人紧紧扣在一起，此时是您许下诺言的最佳时刻，当然，我们要求其中一方必需要有弹跳经验才能进行此项甜蜜又惊险的双人跳。

## 蹦极协议内容篇七

蹦极技术指导人员、安全保卫人员等应持国家有关执业资格证明方能上岗。

### 二、场地、设施设备条件

#### 1蹦极塔台

1.1自然高度不超过80m□蹦极平台长度不小于3m□宽度不小于2m□蹦极跳台臂长度不小于12m□

1.2蹦极绳垂直状态投影点距周边障碍物半径不小于12m□

1.3蹦极绳垂直状态投影点的底部水深不小于4m□

1.4有清晰、醒目的水深标识，并有隔离带。

1.5有安全护栏、防滑设施、防护网，且蹦极台出口设置拦挡设施。

#### 2蹦极平台

- 2.1 设置隔离区，蹦极者与无关人员之间应设有隔离设施。
- 2.2 蹦极台四周设置拦挡物，且进出口处设可向内开合拦挡物。
- 2.3 活动载荷不小于300kg/㎡
- 2.4 安全护栏承受水平推动力应该符合gb8408—2000的要求。
- 2.5 地表面静摩擦系数不小于0.5。
- 2.6 蹦极区域应设置观察点，并有录象监控设置。
- 2.7 回收绳与跳跃平台的水平距离不小于0.4m

### 3 蹦极空间

- 3.1 反弹点与平台下缘竖直距离不小于蹦极高度的7%。
- 3.2 跳跃高度小于40m时，下落最低点距离着陆区域的' 竖直距离不小于3m；跳跃高度大于40m时，下落最低点距离着陆区域的竖直距离不小于4m
- 3.3 跳跃高度小于40m时，蹦极绳垂直状态下与障碍物后向距离不小于16m；侧面向距离不小于9.6m；跳跃高度大于40m时，蹦极绳垂直状态下与障碍物后向距离不小于25m；侧面向距离不小于12m

### 4 提升、下降及传动力设备

- 4.1 安全辅助绳安全系数大于10，且直径不小于8mm
- 4.2 提升设备的安全辅助绳和固定装置应符合gb8408—2000的要求。

4.3 滑轮或卷筒与安全辅助绳的直径比例不小于40倍，导向轮直径与安全辅助绳的直径比例不小于20倍。

4.4 低于20m的蹦极台，其滑轮或卷筒与安全辅助绳直径的比例不小于20倍。

4.5 有防止安全辅助绳脱落、过卷、松弛和打折缠绕装置。

4.6 安全辅助绳无载荷时在卷筒上缠绕圈数不少于3圈。

4.7 确认蹦极者已停止跳跃后，方可启动卷扬机提升或下降蹦极者。

4.8 卷扬机制动器应符合gb/t5144—1985的要求。

## 5 蹦极绳

5.1 蹦极绳应取得符合法定条件的专业技术组织出具的产品检验合格证明。

5.2 蹦极绳使用次数不得超过生产厂家额定使用次数，且断丝不超过5%。

5.3 蹦极绳与人连接的卡扣不少于2个，且卡扣为闭锁结构。

## 6 其他要求

6.1 背带、扁带、踝部绑带等跳跃装备应取得符合法定条件的专业技术组织出具的产品检验合格证明。

6.2 高于20m的蹦极平台上应配备风速计。

6.3 蹦极平台、接应区和休息厅的工作人员应保持联络畅通。

6.4在升降设备不能正常运转的情况下，有紧急救援设施。

6.5有救生观察台、救生船、救生圈、救生竿和救护板。

6.6蹦极场所公共休息室室内空气符合gb/t17093的要求。

6.7公共指示用标识应符合gb/t10001.1的要求。

## 7安全保障

7.1在醒目位置有“蹦极人员须知”及安全警示。

7.2在明显位置固定蹦极设备《安全检验合格》标志。

7.3有特种设备注册登记表、设备及其部件的出厂文件、年度维修计划及落实情况、安装、大修记录及其验收资料、设备故障与处理的记录。

7.4急救药品和器械应摆在便于取用的明显位置。

7.5非开放时间应有值班人员。

7.6各类人员上岗有明显标识。

7.7有健全的设施设备安全检查、安全操作、意外事故处理、安全保卫制度及人员服务岗位责任制。

## 三、体验人员要求

1、蹦极对身体素质要求较高,凡是有下列情况的不能参加:孕妇、高血压病、心脏病、脑血管病、神经紊乱、哮喘病,有过癫痫病史、骨折史,还有醉酒吸毒者等。

3、凡是深度近视者则要慎重啦,因为蹦极的准备是由新西兰引进,采用的是踝部安全带,蹦极者跳跃时是头朝下,人的

身体是以9.8米/平方秒的加速度自由下坠，很容易脑部充血而造成视网膜脱落。

4、跳下前应充分活动身体各部位，以防扭伤或拉伤，跳出后要注意控制身体。

5、参加蹦极着装要尽量简练，合身，不要穿易飞散或兜风的衣物。还有不应戴眼镜，下跳前个人物品应交由他人保管，若是独自一人前来蹦极者，则应将个人物品寄存在售票处。

## 蹦极协议内容篇八

人生中有无数次尝试，每一次尝试都是珍贵的回忆，在这条记忆的长河中，令我印象最深的就是第一次蹦极。回想起来，那天的画面又出现在我的脑海里。

记得那是一年暑假，我们一家来到上海蹦极游乐园，刚来到门口，我就迫不及待地对爸爸说：“我一定要去尝试蹦极。”走进大门，我兴高采烈地踏上电梯，电梯缓缓地向上升起，十米，二十米，三十米，越升越高，我的心里就像揣一只小兔子“呼呼”地跳个不停。我不断地胡思乱想：我当时为什么那么激动？现在后悔还来得及吗？万一摔下来该怎么办？一连串的问题在我脑海中闪过。忽然，我脚一软，差点摔倒了，“叮”的一声，电梯已到达三十米左右的地方，我走出门，直挺挺地往下看，情不自禁地大叫一声，妈妈闻声赶来，有些责怪地对我说：“看吧！我都说不来了，是你一定要坚持的。”这句话深深地刺激到我，我用颤抖的声音对工作人员说：“开始吧，帮我穿戴护具。”说完，工作人员便开始了工作。五分钟后，护具穿戴完毕，站在一旁的叔叔对我说：“准备好了吗？”我故作镇定大声地回答：“准备好了。”时间飞逝，几分钟很快过去了，可我依然没有勇气跳，爸爸看出了我的心思，走过来和蔼地对我说：“不行就放弃吧！如果可以就勇敢地飞翔。”一句鼓励的话在我耳边回荡，使我鼓足勇气又一次大声地喊道：“我准备好

了！”叔叔走到我身边用力一推，我就像小鸟一样突然向下垂，紧接着又向上弹起十几米，就这样一起一落也不知来回多少次。在这期间，我并没有那么害怕了，我时不时地睁开眼看看空中的美景。这时，我脑海里浮现出蓝天白云，波澜壮阔的大海，自由飞翔的燕子……就这样，我终于战胜恐惧，勇敢地迈出了第一步。

这次蹦极是我人生中最勇敢的一步，我一定会铭记在心。原来蹦极也没那么可怕，只要克服恐惧，勇敢面对，成功就一定会向你招手！

文档为doc格式