

“炎”值爆表,我市各游泳场馆迎来客流高峰,下水享受清凉时——

注意安全卫生 畅游整个夏天

本期关注

□本报记者 黄靓 通讯员 艾伟 唐雯晖 文/摄

烈日炎炎,游泳池成了不少市民,特别是孩子们纳凉避暑的好地方。近日,记者走访我市多家游泳馆发现,受高温酷暑影响,游泳馆“人气”高涨。

1

游泳场馆人气“爆棚”

7月20日,记者走进延平区工业路一家游泳馆看到,蓝色的泳池内,不同年龄段的泳者在水中畅游,浪花翻腾间,场馆内欢声笑语四溢。

“我去年学了游泳,今年已经自己能游啦!”在游泳馆浅水区,7周岁的学员小新在教练的指导下游泳,他告诉记者,他目前已经学会了自由泳、蛙泳的技巧。

“现在天气热,白天太晒,就带孩子来游泳馆玩一玩。”市民林溪说,带孩子到游泳馆锻炼,孩子和家长都能锻炼身体、增强体质,加大运动量后还能增进食欲。

游泳馆工作人员表示,进入暑期以来,游泳馆迎来客流高峰,周末时来游泳健身的顾客最多每天超千人。游泳馆在7、8月份没有休息,客流高峰集中在每天的傍晚。一般每天早上,游泳馆会对泳池水质进行消毒等。

2

游泳培训报名者众

“一般身高满一米二的孩子即可报名,我们有包过班,可以保证孩子在课时内学会游泳。”21日,在延平区四鹤街道一处居民区内,某游泳培训中心教练正在招生。

为了让孩子度过一个有意义的暑期,游泳班成为许多家长的首选。记者走访得知,我市多个开设有游泳培训课程的游泳场馆迎来报名、招生热潮。

“我认为或早或晚,孩子必须要学会游泳,这是很重要的一项生活技能。”家长陈洁仪表示,她的孩子9月份读幼儿园大班,今年暑期她就给孩子安排了游泳培训,上了9个课时,孩子目前已经学会了蛙泳。

“调整呼吸,双臂展开,抬头……”在延平区四鹤街道一处游泳馆内,不少孩子在教练的指导下,认真学习游泳技巧。游泳馆的陈教练表示,每年的游泳课程集中在7、8月份,一般会举办四期培训课程。每天培训学员约有五六百人,几乎每天都有新学员加入。“现在课程很丰富,有小班课、大班课、零基础班、暑期长短训、一对一、一对二等,可以根据自己的需求选择。”陈教练说。



小朋友在水上世界玩耍

3

注意辨别泳池卫生

但要注意的是,夏季是涉水安全与卫生事故高发期,不洁净的游泳池水可能导致多种疾病的传播,如红眼病、皮肤感染、呼吸道疾病等。因此,关注游泳池的清洁与消毒是预防这些疾病的关键。

作为普通消费者该怎样辨别泳池里的水是否干净卫生?延平区卫生监督所综合一科科长张忠新建议,首先要了解泳池是否获得有效的《卫生许可证》,场所内服务人员是否持有有效的健康合格证。此外,游泳场所的卫生信誉度共分A、B、C级三个等级,等级越高,卫生状况和设备越好。

其次,了解游泳场所设施及布局。游泳场所内是否设置有消毒浸脚池、水质循环净化消毒设备等。场所要按照先进更衣室,再经过强制淋浴室和浸脚池,再到游泳池的顺序合理布局。浸脚池池长不小于2米,宽度应与走道相同,深度20厘

米。还要观察游泳池的过滤设备、消毒设备和循环系统是否正常运行。这些设备对于保持水质至关重要。

入水前可以肉眼观察水质。通常达标的游泳池水应该是淡蓝色或蓝绿色,过深或过浅的颜色可能表明水质存在问题。游泳者可以站在泳池边,观察池水是否清澈见底,能站在水池边看到第三根泳道线,证明水质不错,浑浊度达标。入水后,观察池底有无污垢,水中是否浑浊含有漂浮物等。可以轻轻触摸水面或池壁,检查是否有滑腻感或粘性物质。

通过闻气味也可辨别水质优劣。走近游泳池,用鼻子闻一闻水的气味。通常,健康的游泳池水应有轻微的漂白水味道。如果气味刺鼻则不宜下水。入水后,皮肤出现干涩、泛红、刺痛、瘙痒等症状,也表明水质有问题,应立即停止游泳。

4

余氯含量是评估游泳池消毒效果的重要指标

游泳池水质的监测与评估是确保泳者健康安全的关键环节。合格的游泳池水质应满足多项指标,包括余氯含量、pH值、浑浊度、细菌总数等。

记者走访了解到,日前,延平区卫生监督所对全区13家游泳场所水质进行抽检,有4家部分指标不符合标准。

张忠新介绍,此次检查的13家游泳场所,共有9家合格。其中,延平区蓝堡健身服务有限公司、奔跑体育发展有限公司、刺豚体育发展有限公司、威歌体育用品有限公司经营的游泳池存在游性余氯、化合性余氯超标等问题。执法部门对不合格的游泳场予以警告,责令改正,并进行复检。

张忠新解释说,余氯含量是评估游泳池消毒效果的重要指标,通常应保持在0.3-0.5mg/L之间,如果池内氯含量过低就容易滋生细菌,起不到灭菌消毒的效果。如果氯含量过高会对人体皮肤、黏膜和呼吸道产生刺激。pH值则影响水的酸碱度,对游泳者的皮肤和眼睛有直接刺激,一般应控制在7.2至7.8之间。在实际操作中,游泳池管理人员应每天使用专业的水质监测仪器对水质进行检测,每天至少进行两次水质检测,分别在早晨和傍晚游泳高峰时段进行,并记录数据,向市民公示。同时,还应根据天气和游泳人数等因素,适时清理水面杂质,调整消毒剂的投放量,确保水质稳定达标。

5

水质不佳或引发多种疾病

我们在享受游泳带来的清凉与乐趣时,也不能忽视游泳后可能带来的健康问题。在日常接诊过程中,南平市人民医院急诊科副主任医师郑顺海发现,因游泳引发的疾病以急性结膜炎(即红眼病)居多。红眼病主要由细菌、病毒等微生物感染引起,症状表现为眼睛红肿,结膜充血疼痛、烧灼感、流泪、分泌物增多等,可通过接触传播。如何避免?郑顺海建议游泳者在游泳时要戴好护目镜,不要佩戴隐形眼镜,以免增加感染风险。游泳过程中尽量不要用手揉搓眼睛,游泳后应立即用流动的清水冲洗眼睛和身体。不使用公共场所提供的毛巾、浴巾。有条件的自带免洗手液和除菌型沐浴液清洁皮肤。

急性中耳炎的发生多数是在消毒不合格的泳池中游泳呛水,细菌或霉菌随池水进入咽鼓管,造成逆行感染,引发中耳炎。严重的会导致听力下降,耳内疼痛流脓,甚至鼓膜穿孔。为了预防中耳炎的发生,游泳者在游泳前要做好耳部防护工作,如佩戴耳塞。在游泳过程中,避免头部长时间浸泡在水中,减少水进入耳部的机会。

耳朵进水后及时用消毒棉签清理,避免细菌滋生。

游泳池水中的氯气和其他化学物质如果刺激呼吸道黏膜,易引发支气管炎;不洁净的水质也可能导致皮肤浅表的真菌感染,患上股癣、脚气、灰指甲等疾病;游泳时发生呛水或吞咽池水,细菌、病毒、寄生虫等也会随池水进入人体胃肠道,可能引起胃肠道感染,增加细菌性痢疾、感染性腹泻等疾病的患病风险;此外,女性在经期前后或者抵抗力弱的情况下也不建议游泳,容易感染妇科疾病。

郑顺海建议市民,在游泳前、中、后都要做好个人防护。游泳前先淋浴,冲掉化妆品、汗液。进游泳池前自觉在消毒池清洗脚部。佩戴好泳帽、防水眼镜和耳塞。游泳过程中,泳镜进水后不要用手揉眼或用不洁的毛巾擦眼。避免直接坐在泳池边的地上休息。使用自备的毛巾和拖鞋,可以有效减少接触细菌、真菌和病毒,避免感染。游泳后要及时清洗头发和身体,养成良好的卫生习惯,享受健康、安全的游泳体验。

近年来我市持续高温,选择游泳消暑的人日渐增多。游泳不仅能带来清凉,还能锻炼肌肉,减少久坐危害。近日,记者在延平区九峰索桥上观察到不少市民在延平湖游泳。需要提醒大家的是,户外游泳虽惬意,也需注意防范风险。

“我已经见过多次溺水事件发生,在户外游泳,一定要做到安全第一,下水做好安全措施,不论水性多好都不能自大。”游泳爱好者张先生已有8年泳龄,他告诉记者,去户外游泳,应选择靠岸较近、地势平缓的河道游泳,在不熟悉的河段游泳,稍有不慎便有溺水风险。

南平市红十字水上安全救生志愿服务总队队长肖敏提醒,暑假期间是溺水事故的高发时期,溺水地点多集中在野外、郊外等无安全保障的河道、水库等地,且多以游泳避暑为由。“建议大家不要私自下水游泳、不要擅自与他人结伴游泳、不要在没有家长或老师带领的情况下下水游泳、不要到不熟悉的水域游泳、不要到无安全设施、无救护人员的水域游泳;不会水性的人不要擅自下水施救。”肖敏认为,游泳要安全,应该要做到以上“六不要”。

面对紧急水上救援的情况,不要擅自下水施救。这主要是考虑到溺水者在慌乱中求生时力量惊人,没有受过专业训练或者经验丰富的人贸然下水救援,很可能反被拖入水中。肖敏根据水上安全救生志愿服务的经验得出:近岸救援优于入水救援,器材救援优于徒手救援,团队救援优于个人救援,智慧救援优于鲁莽救援。

“当发现有人溺水后应该大声呼叫成年人来帮忙;拨打110、120寻求专业救助;在确保自身安全的前提下,把身边的漂浮物抛给溺水者等。”肖敏补充道,其中器材救援的器材可就近取材。可以直接将漂浮物,如救生圈、球类等,抛向溺水者周围,使其能借物在水面漂浮,等待救援。“也可以把树枝、竹竿、雨伞等硬质延伸物,或衣服、水管等软质延伸物,伸向溺水者给予救援。”肖敏说。

如果市民朋友要进行户外游泳,需要注意的是,自然水域水面下的暗流、暗礁、水草、沟壑等,每一项都可能对人造成生命危险,青少年更要注意防范。

同时,青少年群体还要注意识别出以下常见的危险行为,如到野外开放性水域捉鱼、摸螺等;在水里或水域周围与同伴打闹;进行水上活动时不穿救生衣;在雷雨天气游泳;对自己的游泳能力认识不足所做出的大胆逞能行为;争强好胜,迫于同伴压力尝试冒险;饭后、剧烈运动、饮酒或者服用药物后游泳;身患感冒、眼疾等疾病去游泳。生命最可贵,安全第一。

(见习记者 林水鑫 实习生 叶学海)

延伸阅读

1. 不了解水性,对自己的体力和游泳能力缺乏正确估计,进入水中便可能导致溺水。

2. 即使是习水性的人,未做充分准备活动,下水后突然遭受冷水的刺激,或者游泳的时间过长,体内的二氧化碳丧失过多等原因也会在水下出现四肢痉挛、抽搐,导致失去自主能力而下沉。

3. 安全意识淡薄,在非开放的水域游泳,四肢可能会被水底的水草缠绕而导致下沉,或者陷入泥沙而失去控制能力。

4. 在水中互相嬉戏、打闹,发生意外后又惊慌失措,导致溺水。

5. 身体不好,患有心脏病、贫血、癫痫及其他慢性病的人,可能在游泳中因冷水的刺激而引起旧病复发,从而导致溺水。

一旦溺水,如何自救?

溺水自救措施

不会游泳的人溺水如何自救?

1. 尽可能让身体浮在水面上,等着别人施救。

2. 如果周围有可以抓、拉、扶的东西,迅速抓住,借力浮出水面。

哪些情况容易导致溺水?

3. 如果没有可以抓的东西,就要靠一定的技巧自行浮起来。

4. 换气时,呼气要浅,吸气要深。

5. 有人来救援时,一定要听救援者的指挥,不要猛拽救援人员。

会游泳的人遇突发状况如何自救?

抽筋:

腿抽筋:尽快游到岸边或抓住附近的漂浮物;如无法继续游,深吸一口气潜到水下,努力把脚伸直,再努力往外蹬,尽量让腿伸直,用力直到抽筋慢慢缓解。

2. 手指抽筋:马上手握成拳,反复抓

握,然后用力张开,直到不再抽筋,可仰面漂在水上。

呛水:

尽量踩水,将头部露出水面,就能减少再度被水呛到。有规律地踩水一段时间,让自己冷静下来再采取其他措施。

遇到漩涡:

尽量让自己身体平躺在水面上,然后用最为常用的游泳方式顺着漩涡的方向快速游出去。

被水草等缠挂:

1. 不要拼命挣扎、乱踢乱蹬,否则会让水草缠得更紧。

2. 若附近有人应尽早求助,抓住可抓的东西,让身体浮出水面。

3. 若没有,最有效的办法是深吸一口气,潜入水中解开水草。

看到有人溺水怎么办?

1. 在岸上通过“叫叫伸抛”法施救。“叫”:大声呼救,寻求周围更多人的帮助;

“叫”:拨打110、119、120等报警求助;

“伸”:在确保自身安全的情况下,将树枝、木棍、竹竿等递给落水者;

“抛”:将泡沫块、救生圈、密封的空塑料瓶等漂浮物抛给溺水者,帮助其漂浮待援。

2. 如果具备下水救援的条件,救援者要从背后接近溺水者,再托起他的身体,让头露出水面,侧游上岸。

(来源:应急管理部微信公众号)