

畅游一夏 安全先行

酷热的天气里,游泳是一种很好的运动,喜爱游泳的小伙伴们又开始蠢蠢欲动了!无论是孩子还是成人,对清凉舒爽的水面总是无法抗拒,只要一进入水中就会全身惬意。但是,每年夏季因为游泳不当而带来的危险意外事件总是见诸报端。所以,要想在水中做一只快乐的“鱼儿”,还得注意一些游泳安全知识。

游泳:有哪些注意事项

游泳的好处有很多,不仅可以强身健体,还能减肥瘦身。但是游泳也有很多需要注意的事项,下面具体来看看吧。

剧烈运动后不宜游泳

剧烈运动后马上游泳,会使心脏加重负担,体温急剧下降,抵抗力减弱,引起感冒、咽喉炎等。

游泳后不要在太阳下暴晒

长时间曝晒会产生晒斑,或引起急性皮炎,亦称日光灼伤。为防止晒斑的发生,上岸后最好用伞遮阳,或到有树阴的地方休息,或用浴巾在身上保护皮肤,或在身体裸露处涂防晒霜。

游泳前做好准备工作

水温通常总比体温低,因此,下水前必须做热身活动,否则易导致身体产生不适感。

游泳后不宜马上进食

游泳后宜休息片刻再进食,否则会突然增加胃肠的负担,久之容易引起胃肠道疾病。

游泳时间不宜太长

游泳持续时间一般不应超过1.5-2小时,这是由皮肤对寒冷刺激的三个反应期所决定的。第一期:入水后,受冷的刺激,皮肤血管收缩,肤色呈苍白。第二期:在水中停留一定时间后,体表血流扩张,皮肤由苍白转呈浅红色,肤体由冷转暖。第三期:停留过久,身体散热大于发热,皮肤出现鸡皮疙瘩和寒颤现象,这是游泳的禁忌期,应及时出水。

饭前饭后不宜游泳

空腹时游泳,由于身体血糖低,容易在水中出现肌肉颤抖、头晕眼花、虚

脱、昏迷,甚至可能直接导致溺水。因此,游泳前,应适量补充一些水果、牛奶、糖果等食物。

饱腹时游泳,亦会影响消化功能,还会产生胃痉挛,甚至呕吐、腹痛现象。

月经期忌游泳

月经期间游泳,病菌易进入子宫、输卵管等处,引起感染,导致月经不调、经量过多、经期延长。

酒后不宜游泳

喝酒之后,酒精会刺激人的大脑,导致人的意识模糊,行动无法自控,如果下水之后,无法控制自己的行动,便很有可能导致严重的不良后果。此外,人在喝酒,特别是大量饮酒之后,其体内储备的葡萄糖大量消耗,可能会导致低血糖的发生,增加游泳意外发生的机会。



嘉定的游泳馆(池)在这里

嘉定区市民健身中心游泳池

地址:梅园路315号
开放时间:6:00-7:00, 14:30-20:30

上海大学嘉定校区游泳池

地址:城中路20号
开放时间:13:30-20:45

嘉定沈坚强游泳俱乐部游泳馆

地址:新成路118号
开放时间:5:40-21:00

安亭沈坚强游泳俱乐部游泳馆

地址:墨玉路621号
开放时间:10:00-21:00

南翔沈坚强游泳俱乐部游泳池

地址:德国路758号
开放时间:10:00-21:00

迎园饭店游泳池

地址:清河路150号
开放时间:9:00-22:00

保利五月花游泳池

地址:永靖路899号
开放时间:10:00-21:00

金仕堡方舟时代广场游泳池

地址:澄浏中路3172号
开放时间:11:00-21:00

绿洲香阁里游泳池

地址:启悦路358弄420号
开放时间:10:00-22:00

盘古天地游泳馆

地址:崇信路80号
开放时间:10:00-22:00

琦健身(嘉定龙湖店)游泳池

地址:双单路1499号5-6楼
开放时间:12:00-21:30

华润中央公园健身中心游泳池

地址:芳菊路380号
开放时间:10:00-22:00

南翔金地格林世界游泳池

地址:瑞林路68号
开放时间:10:00-22:00

黄渡莱英郡城俱乐部游泳池

地址:绿苑路488号
开放时间:10:00-22:00

安亭澳丽印象游泳池

地址:新源路1025弄50-51号
开放时间:10:00-22:00

颖奕皇冠假日酒店游泳池

地址:博园路6555号
开放时间:6:00-22:00

美菲健身俱乐部游泳池

地址:新郁路221号
开放时间:10:00-22:00

迈博中冶祥腾游泳池

地址:真南路4368弄4号B1-101
开放时间:10:00-22:00

南翔假日酒店游泳池

地址:槎溪路789号
开放时间:10:00-22:00

贝菲特尚上湾游泳池

地址:临洮路1000弄38/34号下
开放时间:10:00-22:00

金仕堡紫提湾游泳池

地址:德立路88弄
开放时间:10:00-22:00

迈驰健身会所游泳池

地址:华江路129弄5号楼
开放时间:10:00-22:00

苏民学校游泳馆

地址:南华路318号
开放时间:10:00-22:00

一兆韦德曹安路店游泳池

地址:曹安公路1688号B1
开放时间:10:00-22:00

嘉定喜来登酒店游泳池

地址:嘉唐公路66号
开放时间:10:00-22:00

威尔士金鼎路店游泳池

地址:金鼎路2200号
开放时间:10:00-21:30

小贴士

提防“干性溺水”

很多人都知道溺水,但对于“干性溺水”可能知之甚少。

干性溺水是指没有大量水进入肺部而导致的溺水现象。

一般导致干性溺水的原因是入水时突然受到冷水刺激,引发反射性喉痉挛;或游泳时呛水等。由于冷水进入呼吸道刺激声门引起反射性痉挛,从而造成急性窒息、心跳骤停或发生原发性休克而死亡。干性溺水不易被发现,如果游泳时发生呛水,或游泳后出现呼吸困难、精神萎靡、嗓子干疼、咳嗽、嗜睡等症状,切不可大意。

遇到意外,学会自救

游泳时,要保证游泳的健康和安全,避免意外事件的发生。但是,万一不幸遇上了意外事件,也切莫慌张,应保持镇静,在呼唤他人相助时,也设法积极自救。

发生抽筋

当脚抽筋时,切记不能慌乱,要迅速判明自己所处的位置。

如果是在浅水区,可以马上站立并用力伸蹬,或者用手把脚蹬往上掰,并按摩小腿来帮助缓解。

如果在深水区,可以先深吸一口气,然后潜在水中用手揉捏腿肚子,并用力将脚掌向上翘,从而来牵引抽筋的肌肉,使收缩的肌肉获得松弛。如果自己没有办法把握解脱,应尽早挥手呼救,尽量不要过于惊慌,否则呼吸或者动作乱了,很可能会

引起呛水或其他部位抽筋。

遇到水草

游泳遇到水草,应以仰游的姿势从原路游回。万一被水草缠住,不要乱蹦乱跳,先仰浮在水面上,一手划水,一手解开水草,再仰游从原路游回。

陷入漩涡

游泳时陷入漩涡,可以吸气后潜入水下,并用力向外游,等游出漩涡中心再浮出水面。

体力不支

游泳时,如果出现体力不支、过度疲劳的情况,应停止游动,仰游在水面上,恢复体力,待体力恢复后及时返回岸上。

