



编者按

夏季原本就是体育运动的旺季,随着本市的体育场馆纷纷恢复开放,市民参与体育健身的热情也日益高涨。不过面对夏季炎热的气温环境,以及今年特殊的防疫需要,市民在夏季参加运动时必须把控伤病和意外的风险。

只有保证安全,才能真正强身健体,充分享受运动的魅力。针对时下几项热门的运动项目,青年报记者邀请专家、业内人士一起为市民分享夏季运动的避险攻略。



泳馆应全力防控 泳客当量力而行

避险
攻略

下水前 运动开

67岁的吴怀老先生家住瑞金花园,比邻的黄浦区游泳馆是他光顾最多的游泳场馆,几年来保持着每周2到3次的游泳习惯,且不畏寒暑。今年由于疫情防控的原因,游泳馆直到4月才逐渐开放,而且在限流的情况下必须提前预约才能参加游泳,吴先生参加游泳的次数要少了许多。

而在时隔3个月第一次走进游泳池时,身体还出现了一些小状况,“当时水温还是挺低的,虽然之前做了一些热身,但是下了水后腿上的肌肉还是有点紧,好在离岸边不远,而且救生员也第一时间下来询问了情况,给了我一些建议。”吴先生说,“我也建议市民在重返泳池时还是要循序渐进,一点点适应水温,特别是第一次游,一定要慢。”

静安区运动健身中心游泳馆主管王庆麟表示,由于疫情的原因,许多泳客已经几个月没有游泳了,而且越是资深的泳客,越要注意刚刚下水时必须循序渐进,“俗话说善游者溺,资深泳客一定不能大意,如果是几个月后第一次接触游泳,还是从浅水区进入,不要马上就跳到深水,然后在水里可以先走走,慢慢地游起来,能感觉到自己身体完全适应了再进入以前的游泳状态。”

王庆麟建议泳客们在下水前做好充分的暖身,拉伸筋骨,把自己充分运动开了,有助于更好地适应泳池环境和游泳节奏。对于老年泳客,他建议尽量不要过于激烈,可以选择平缓式的或者抬头蛙泳,这样可以吸到大量的氧气。

王庆麟指出的另一个风险是心血管问题,“如果你通宵熬夜了,或者是连续工作感到很疲惫,又或者是饮酒了,那千万不能来游泳。”王庆麟说,“现在上班族工作强度大,自身压力也比较大,而且当下黄梅天气比较闷热,如果感到自己不是很舒服,就尽量不要来参加游泳运动。最重要的就是量力而行,对自己的身体状况有一个准确的认识。”

青年报记者 张逸麟

游泳是市民们在夏季非常喜欢的运动项目,既能强身健体,又能消暑休闲。但与此同时,游泳也是一项高危运动项目,面对着伤病、溺水等风险,尤其是这个夏天处于常态化防疫状态,泳客们更需要重视自我保护。同时全市的游泳场馆也在不断强化安全保障,推出了一系列的新防控措施。

青年报记者 张逸麟



市民在上海一处试点游泳场所内通过人脸识别设备进行“二码合一”核验。

新华社 图

“二卡联动”强化风险防控

本月初的2020年上海市游泳场所夏季开放服务工作联席会议上,确定了今年上海游泳场馆夏季开放时段为7月1日到8月31日,市体育局副局长赵光圣表示,这个夏天既要为泳池复工复产提供条件和服务,又要主动查找问题、解决问题,将隐患消灭在萌芽状态。

而自5月以来,市体育局与市大数据中心,积极推动“随申码”在体育场所拓展应用,利用大数据平台,让“随申码”与“上海市游泳场所泳客健康承诺卡”二维码即“健申码”互联互通,既落实了疫情精准防控手段,可根据需要对密切接触者快速追溯,同时也满足泳客健康承诺卡核验要求,简化了泳客入场流程。

目前,沪上59家开放的游泳场所已试点运行,今夏将全面推广。截至6月18日,“随申

码”泳客扫码记录达27001人次。

市大数据中心市体育局派驻组组长陈晓海接受记者采访时也表示,“二卡联动”基于全市大数据中心,通过数据共享交换平台来实现的。“这次我们提供了游泳健康二维码的用户数据,然后大数据中心提供了我们随申码的用户数据,我们通过两部分数据的叠加,然后再通过应用场景的叠加,那么既方便了市民入场,也方便了我们场馆的工作人员去核验市民的健康状况是否适合入场游泳,进一步解决了我们管理上的痛点,也方便了市民享受我们的体育的服务。”陈晓海说。

防患于未然,保证“零重大事故”

据统计,去年7月1日到8月31日的游泳场馆夏季开放时段内,上海对外经营开放的游泳场馆达到802家,累计开放场次约40万场。其中成功救助溺水泳客208起,这一数据较2018年100余起增加100%。看似溺水情况增加了,事实上是救生力量越来越强化了,对于泳客的救助愈加到位。而且这两年都没有出现重大溺水事故,2019年市体育局还表彰了全市41家“连续安全开放20年”的游泳场馆。

对于泳池、

泳客出现意外不断减少的情况,资深救生员、静安区运动健身中心游泳馆主管王庆麟表示,一方面因为现在提倡全民健身,市民参加体育运动的热情高涨,尤其是游泳这项运动普及率比较高,“现在游泳培训班开设了很多,去学游泳的市民也很多,尤其是小朋友们,所以市民总体游泳水平和技能都在提高,更科学更系统地参与这项运动,那么出现意外的情况自然就少了。”王庆麟说,“另一方面泳协、救生协会对救生员这一块工作抓得越来越紧,要求也比较严格,比如我们的静安体育健身中心的游泳馆,每天都会组织救生员进行训练,每个月进行一个技能的考核,所以说从多方面来抓住泳池安全。”