



骄阳似火,夏季游泳开放啦!

夏日,骄阳似火,除了用空调避暑外,人们对泳池的热情也会在这一季迎来井喷。今年的上海夏日游泳季将从7月1日开始,持续到8月31日。根据相关部门的预估,今夏高峰期间开放的游泳场所数量将达到800家以上,突破申城历年最高峰值。

本版撰稿 本报记者 章丽倩

泳池密度回归2.5平方米/人 开放场所数有望刷纪录

在进入防疫常态化阶段后,很多爱好游泳的市民可能都会好奇今年上海的这个夏日游泳季将如何开展。2021年市游泳场所夏季开放服务工作动员大会就为大家带来了更多的消息。

今年本市游泳场所夏季开放时段为7月1日至8月31日。在疫情常态化背景下,游泳场所的人均游泳面积将恢复到疫情发生前的2.5平方米/人(去年夏天为5平方米/人)。场所从业人员等仍旧要佩戴口罩,同时,凡入场的每一位泳客都需主动接受体温监测。诞生于去年夏天的“二码合一”会继续履行使命。各游泳场所将发挥“泳客健康承诺卡”承载的“二码合一”功能,通过“人脸识别”设备或场馆服务前台,验证泳客“健康承诺”和“随申码”情况。

市体育局一级巡视员赵光圣表

根据世界卫生组织的《全球溺水报告》,每年约有37.2万人因溺水而离世。防溺水,保安全,人类一直在这条路上摸索前行。

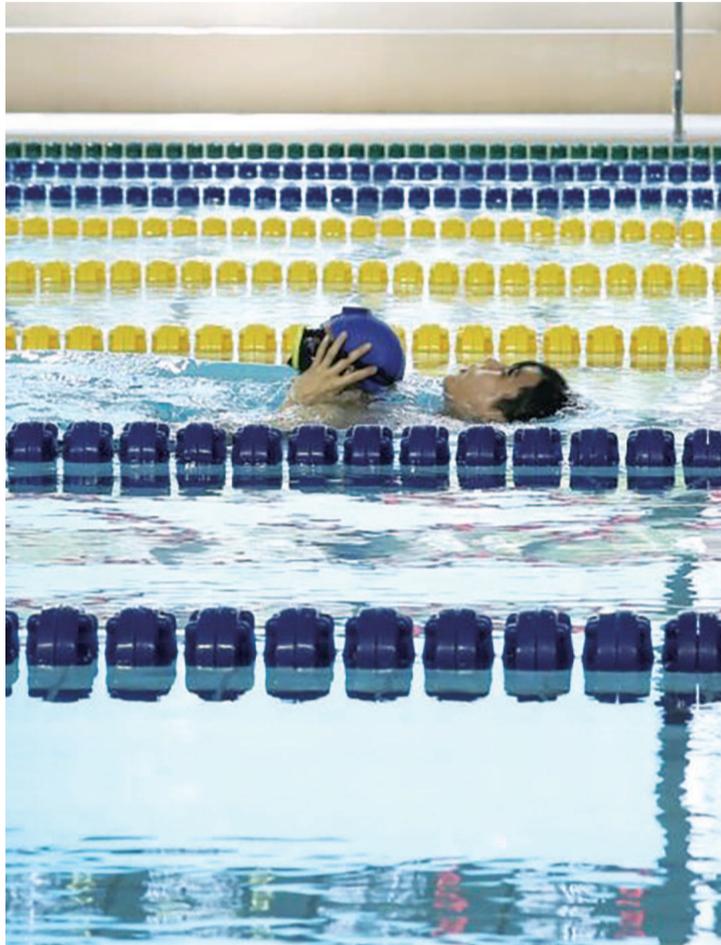
近日,上海体育学院副教授、市游泳救生协会副会长吴作好在上海科技大学的泳池内,向大家介绍了3S泳客安全预警管理信息系统。

数位展示者在下水前,都将一枚芯片佩戴在泳帽的前额位置——正是这芯片将他们与安装在场馆内的泳客安全预警信息管理系统连接在了一起。

这套系统通过数据采集,可提供六档预警等级,分别是安全、注意、关注、跟踪、警示、警报。一旦发现泳客存

示,游泳场所的安全开放服务工作直接关系到泳客参与游泳运动的获得感、幸福感和安全感,应严守安全开放“零事故”的底线,不断提升服务管理能力水平。市、区两级联席会议成员单位、各区体育行政管理部门和各游泳场所应积极配合,完成端口对接和数据采集,实现一个中心,多个终端,通过对游泳场所开展数字化、信息化、智能化统筹管理,构建泳池安全预警监管平台,提升跨部门数据对接、信息共享与组织协同效率,建立游泳场所与游泳项目的安全监管体系,实现游泳项目“一站式”管理。

目前,本市疫情防控态势总体平稳向好,随着近期气温逐步升高,市民参与游泳健身的热情也不断提升,预计今年夏季高峰期间开放的游泳场所数量将达到800家以上,突破历年最高峰值。



畅游需科学适度 建议勿超两小时



碧波畅游,夏日乐事。但是,在水中逗留的时长以多少为宜,是否也存在不宜过久的情况呢?夏令时段,申城游泳场所单个场次的时长通常为一小时或两小时,这也是比较建议的时长。如果在水中逗留过久,泳客容易有不适之感。

泳池里的池水温度通常在26摄氏度到28摄氏度之间,适逢盛夏受外部气温因素影响,池水温度还可能再高一些。但无论如何,池水的温度肯定低于人体常温,这也是泳客在入水后会感到凉快的原因。但是,如果在水中逗留过久的话,无论你是在游泳还是仅仅站立在水中,人体热量的流失速度都会快于产出速度,这时候就容易出现冒鸡皮疙瘩或打寒颤等情况。

另外,有些人在游泳时偏好潜水,有时还会特意去试探自己的憋气的极限。其实,现在不少游泳场所都会劝告泳客不要潜水,尤其不要在场内拥挤时潜水,但泳客未必听劝。

已有科学研究发现,长时间潜水可能让人的大脑处于暂时性缺氧状态,如头痛、头晕、胸部憋闷等都属相关症状。屏气潜水时,胸腔内的压力会暂时升高并阻碍静脉血液回流到心脏,同时还会增加心脏向全身输送血液的阻力。所以说,出于健康考虑,在进入游泳场所后,泳客还是应遵守场馆规定,安全运动。

30秒“救命”的防溺水系统 双向直击游泳安全的痛点

在溺水迹象(根据芯片没在水中的时间来判断),它就会自动启动逐级预警机制。这些实时情况会直接反映在场馆内大屏和监控屏内,以便现场工作人员及时发现、及时查看、及时施救。

泳客的头部没入水中10秒,显示为“安全”;没入水中10秒至15秒,显示为“注意”,以此提醒救生员提高警惕;如果没入水中15秒至20秒,那预警等

级就升到“关注”了,要求救生员立即找到目标泳客……发布“警报”的时限是泳客头部没入水中达30秒,大屏显示目标泳客的确切定位,现场工作人员一展开救助行动。

科学研究早已证明,溺水后的30秒至1分钟内是最轻度、最容易救治的阶段。但由于溺水初期的表现较为隐蔽,哪怕救生员火眼金睛,也还是会出

现溺水者被救上岸时已错过抢救“黄金时间”的情况。所以,“人防+技防”的相辅相成可以在更大程度上保障泳客的安全。

同时,在每年发生于泳池内的安全事件中,亦存在泳客是因健康问题而猝死的情况。这套系统的问世与推广也可有助该类事件的涉及方厘清缘由、明晰责任。

今年上海的全民健身舞台上多了一位新成员,它就是刚启幕的2021年上海社区健康运动会。该运动会是上海市体育局响应国家体育总局在全国范围内举办社区运动会的号召,结合上海实际和运动促进健康新形势而创办的品牌特色项目。

6月19日上午,2021年上海社区健康运动会开幕式暨嘉兴路街道运动会在华东师范大学第一附属中学举行。来自嘉兴路街道25支队伍的300余人参与了团队竞赛项目和个人体验项目,在这场“家门口的运动会”上拼搏竞技,展示风采,体验运动魅力。

此次活动设置了包含团队竞赛和个人体验两部分项目。“回首百年星火路”团队竞赛环节设置了“风雨同舟”

家门口健身家门口参赛 社区健康运动会1.0时代来咯

“鼓动人心”“冲锋陷阵”“万众一心”等项目,让社区群众在体验竞赛乐趣的同时感受百年征程的波澜壮阔。个人体验环节设置“童年拾趣”、上海弄堂传统九子项目和全民健身嘉年华,既彰显个人实力,强身健体,又具备极强的趣味性和互动性。

本次活动由上海市体育局、上海市体育总会主办,上海市社会体育管理中心(上海市体育竞赛管理中心)、虹口区体育局、嘉兴路街道党工委办

事处、上海市社区体育协会承办。

近年来,嘉兴路街道社区体育事业开展得红红火火,今年更是代表上海参加第十四届全运会群众比赛足球项目——十一人制足球男子城市街道(社区组)的比赛。从6月到11月,嘉兴路街道运动会将陆续举办篮球、乒乓球、羽毛球、象棋、80分扑克、弄堂游戏等项目,预计将吸引到3000余人参与。这项街道运动会旨在通过搭建社区体育的竞赛交流平台,切实提高居

民身体素质。

据了解,今年的上海社区健康运动会,覆盖全市100多个社区,举办线上项目、竞赛项目(足球、篮球、乒乓球、羽毛球、门球、广场舞、广播操、健身气功、太极拳、飞镖、跳绳、中国象棋、X项目)、“一街(镇)一品”等数百场赛事活动,着力打造面向社区、体系完备、方便市民参与的竞赛活动体系,推动全民健身更亲民、更便利、更普及。

