



## 消暑选择货比三家 主要守牢“资质关”

# 夏日乐事 碧波畅游不踩坑

一直以来,游泳都是受到各年龄段群体欢迎的夏日消暑方式,尤其在夏日高峰季来到前,总会有大量招揽生意的宣传。除了在已购买过服务、感觉靠谱的“老土地”上做选择,市民朋友们如果想开拓新版图并且不踩坑,那首先就要守牢“资质关”。

本报记者 章丽倩



看地段是否方便,看硬件配套是否达到预期,看各项服务的收费够不够性价比……市民朋友们在选择游泳场馆时八成都会货比三家,但真正的核心标准还是得从“资质关”出发。

资质是场馆合法经营的第一道防线,正规游泳场馆必须同时公示三类证件,少其一便存在安全与维权隐患。第一是经营高危险性体育项目许可证,依据《经营高危险性体育项目许可管理办法》,游泳被划定为高危体育项目,无证营业属于违规经营。第二是卫生许可证,作为公共场所,游泳场馆需保障泳池水质、公共区域卫生符合国家标准,降低皮肤、眼部交叉感染风险。第三是从业人员的全套资质,救生员需持有有效职业资格证书并按期年审,授课教练必须同时具备游泳社会体育指导员证、救生员证双证,所有直接服务泳客的工作人员,需持有健康合格证。

如果你相中了一处游泳场馆,但对方在资质方面却说法模糊,比如给出“证件正在办理”“后续补看”等说辞,那有可能是未办理齐全证件就开始违规营业,背后藏着安全隐患,大家得有防范意识。

在游泳场馆资质过关的情况下,大家还可以通过实地看细节来预判该处场馆的服务品质。

按照行业规范,水面面积500平方米以下的泳池,至少配备两处无锐角的出入水扶梯;池岸、更衣室、淋浴区地面防滑系数应不低于0.5,可避免滑倒摔伤;泳池四周清晰标注水深、安全警示,救生圈、救生杆、在有效期内的急救箱按需配备。另外,泳池恒温应维持在26-30摄氏度,有效预防游泳抽筋;场地内无裸露电线、尖锐边角等危险物件。同时,室内游泳场馆还需具备达到要求的通风系统,减少潮湿异味。

一定程度上,游泳场馆的水质优劣也可直观判断。优质的泳池水质应该清澈通透,无漂浮杂物、无刺鼻消毒气味。另外,消费者有权要求场馆出示近期水质检测报告,池水pH值应维持在6.5-8.5,余氯含量控制在0.3-1.0毫克/升方为达标。配套方面,有儿童的家庭优先选择配备亲子更衣室、儿童座椅的场馆,淋浴间提供温水,减少消毒剂残留刺激皮肤。

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1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。比如,人体热量的流失速度快于产出速度,这时候就容易出现冒鸡皮疙瘩或打寒颤等情况。

对很多学龄前儿童来说,夏季无疑是一年中最适合游泳启蒙的时段,

对此,家长和各大推出了游泳班的机构都门儿清。在铺天盖地的广告宣传中,会有机构打出“一周速成”“包学会”的卖点,但过度追求学习速度,反而容易给孩子埋下安全隐患,所以选班时一定要多留心师资配比和教学模式。

不同年龄段的孩子,他们在自控、自保能力方面差距较大,所以班型选择不能一概而论。4到6岁低龄小朋友大多怕水、应变能力弱,一对一私教课会更稳妥,单节课时长最好控制在45分钟以内。7岁以上有一定适应能力的孩子,可选择小班教学,但一个教练照看的学员最多不宜超过六人,因为人数过多时,教练很难兼顾到每个孩子,一旦出现呛水、抽筋等突发状况,无法第一时间照料。遇到动辄十多个孩子的大班课,则建议谨慎选择。

## “超级宝贝少儿搏击”公开赛圆满落幕

本报记者 李一平

6月21日,端午假期最后一日,漕河泾印象城中庭人声鼎沸,拳风凌厉。“超级宝贝少儿搏击”公开赛在这里进行。132名6至14岁的少儿选手在擂台上挥洒汗水,填补了上海低龄儿童缺少正规大型搏击赛事的市场空白。

主办方介绍,少儿组和成人组的赛程安排经过了精心设计:“过去选手全天候、长时间滞留商场,今年我们根据赛程预估选手出场时段,分时段通知到场,既分流了商场人流,也保障了选手有充足的休息时间。”赛场一侧,上海大焱泰拳击俱乐部领队曹利君正在为即将上场的选手做最后叮嘱。这是他和他的俱乐部连续第四年参与这项赛事。

“2023年第一届我们就来了,此后一年没落下。”曹利君告诉记者,大焱俱乐部在上海大宁、虹口、杨浦开设了三家分馆。报名人数逐年上涨,今年大焱俱乐部甚至启动了内部选拔机制。“想来的学员太多了,我们只能择优参赛。”曹利君说。在他看来,这项赛事最重要的价值在于搭建了一个稳定、正规的业余竞技平台。

“由体育局牵头,上百家俱乐部参与,无论是赛事规格、竞技水平还是现场氛围,都非常出色。”她特别提到安全保障——强制穿戴护甲,按年龄规格配备护具(少儿8号、青少年12号),全员购置保险,专业医护驻场,裁判全员持证上岗且最低为国家一级裁判。“轻微磕碰、流血都是可控的,家长们的观念也越来越开放。”

本报记者 李一平

6月21日,2026年上海城市业余联赛·上海搏击业余公开赛在漕河泾印象城举行。从2023年首次进入美罗城,到2026年落地漕河泾印象城,上海搏击业余公开赛已在商圈深耕四年,今年更是创下378人参赛的历史新高。

2019年,上海搏击业余公开赛第一届赛事在徐汇区青少年体育运动学校内举办时,有200余名选手参赛。彼时谁也没想到,这项赛事会在八年后的今天,成为上海城市业余联赛中极具商业活力的品牌赛事之一。

2023年是转折之年。赛事首次走出体育馆,进入美罗城商圈,参赛人数跃升至约240人;2024年落户绿地

## 搏击公开赛占据漕河泾商圈C位

缤纷城,225名选手参赛;2025年攀升至292人,覆盖79家俱乐部。2026年,赛事首次落地漕河泾印象城,恰逢“燃GO徐汇”体育消费嘉年华五周年,参赛人数飙升至378人,82家俱乐部同台竞技,参赛范围以上海为核心,辐射苏州、无锡等长三角城市,最远选手来自镇江。竞赛组负责人马俊龙介绍:“今年的参赛人数创下单场历史新高。我们原本预估350人左右,最终报名人数超过了预期。”

袁宇泽站在候场区,目光注视着擂台上正在进行的比赛。这位金融行业从业者练习搏击已有数年,因工作繁忙,训练断断续续,但他依然选择站上这个擂台——这是他人生中的第二次正式比赛。

“前方还有十多组选手,我还没上场。”袁宇泽说话时语气平静。他的第一场正式比赛以落败告终,但他完整打满了所有回合,没有被TKO。“对手技术更强,我找不到有效的进攻机会。”谈及本次目标,他笑了笑,“不纠结胜负,希望能完整打完三回合,正常发挥训练水平就好。”

搏击带给他的远不止比赛的胜利。高强度金融工作带来的压力,在拳击训练中得以释放;长期的规律训练还意外改善了困扰他许久的失眠问题。“搏击兼顾有氧与无氧,体力、耐力、敏捷度都在提升。”更重要的是,他在两家拳馆认识了志同道合的拳友,“这些人成了我生活中很重要的社交圈。”

从200余人的体育馆赛事,到378人参赛、82家俱乐部参与的商圈盛会,上海搏击业余公开赛走过了八年。它不再只是一场比赛,而是上海业余体育发展的一个缩影。