

敲响夏季户外游泳警钟

学生群体禁止一切水域野泳

□本报记者 毛锦怡

“ 近日,浙江已正式出梅,随后也启动了高温烧烤模式,游泳避暑成为人们首选。然而,游泳池人满为患、卫生状况、时间限制、光照有限等问题,让不少游泳爱好者另辟蹊径求户外水域。但户外水域往往看似平静,却暗藏危险。近期我省也接连发生几起青少年溺水死亡事件,再次敲响了夏季“野泳危险”的警钟。

为何户外游泳安全隐患多?溺水该如何施救?夏季游泳应具备哪些安全防范知识?昨天,记者采访了杭州市游泳协会会长宦国华。他从不同角度解答了这些问题,并特别强调:尤其是学生群体,需绷紧夏季涉水安全这根弦。

对于学生群体 安全警示教育很重要

宦国华说,他不提倡在河流、湖泊、水库等户外水域游泳,尤其是青少年等学生群体要禁止。

首先,学生的游技一般都还没达到户外游泳的要求。其次,户外水域情况复杂,除水流、水温及深浅等不确定危险因素以外,暗流、湿滑的石头、水中生物如水藻、蛇类等也往往暗藏“杀机”;第三,由于受信息、交通等条件的影响,户外游泳一

会游泳不等于水性好 喜欢户外游泳的人群多参加有组织的活动

“很多人会觉得,我泳技不错,挑选水流平缓的水域进行就万事大吉。”对此,宦国华表示,出事故的往往是感觉自己会游泳的人。自认为水性好的人一旦进了比较深、宽的水域,心里就没了底,开始心慌,加上体力不足、游泳技巧不足、救生能力不足等原因,很容易发生溺水事故。因此,游泳者不能盲目自信,一定要带好救生浮具,当身体不适或没有力气时,可抱着休息一下。

采访时宦国华一再提醒:对于学生人

且发生意外,专业的施救非常困难。因此,男女老少都须绷紧户外游泳的“安全弦”,别让夏季成为一个可怕的梦魇。

现在正值暑假,家长一定要看管好孩子,千万不要随便让孩子跟着别人去户外游泳,一定要在专业的游泳馆进行。孩子在游泳的时候,家长还要全程看护,或交给教练,不要放任他们在泳池里自由玩耍。

群来说,户外游泳要坚决禁止。同样,资深游泳爱好者在开展户外游泳时也不能麻痹大意,做足安全措施。怎样才能既享受在户外水域游泳的惬意又避免风险?

首先,跟屁虫是必须的。“跟屁虫”是指一种醒目的橙色或白色气囊状的救生浮球,用长长的带子拴在使用者的腰间,是国际泳联和中国泳协指定的救生设备。不建议使用求生圈,容易被利物戳破,使用过程中也容易掉。此外,户外游泳不能盲目,安

另外,提高孩子们的安全意识也很重要。从以往的溺水事故来看,喜欢到野外游泳的群体以青少年学生为主,他们好奇心强,但自控能力较弱,对危险的估计不足。家长除了自己向孩子普及安全意识,也可以带他们多参加官方举办的科普讲座。向杭州市游泳协会昨天就在下沙开展预防溺水知识进校园的科普活动,有1000多名学生参加。

全的地点、天气状况等一定要留意,自己的身体状况也要留意。游泳爱好者血压要正常、无心脑血管疾病,能持续性长距离地游泳,最少要有连续游上1公里的体能。

另外,建议喜欢户外游泳的爱好者们参加有组织的户外游泳。全省各地不少游泳协会都会经常组织会员到一些水质优良的公开水域开展户外游泳活动。有组织的活动,最起码相互有人照应,而且水环境的安全性和水质卫生问题也得以保障。



链接

游泳安全有哪些科学知识呢?

一般饭后一小时才能下水,以免抽筋;下水前试试水温,若水太冷,就不要下水;下水前观察水域周边环境,若有危险警告,则不能在此游泳;不要在地理环境不清楚的峡谷游泳。这些地方的水深浅不一,而且凉,水中可能有伤人的障碍物,很不安全。

如何预防游泳时下肢抽筋?游泳前一定要做好热身运动。游泳前先在四肢擦些水,然后再进入水中。游泳时如胸痛,可用力压胸口,等到稍好时再上岸,腹部疼痛时,应上岸,最好喝一些热的饮料或热汤,以保持身体温暖。

健康百科

做对运动 为自己的体质加分

20岁时你每天可以跑10公里,一口气能做30个俯卧撑,但到了40岁你就会发现关节已发出咔咔的响声,不那么灵活了。如何增强体力、增强肺功能及保持肢体灵活性?不妨做做以下这些相应的锻炼方案。

20岁左右。这个时段身体功能处于鼎盛时期,心律、肺活量、骨骼的灵敏度、稳定性及弹性等各方面均达到最佳点。从运动医学角度讲,这个时期运动量不足比运动量偏高更对身体不利。这个年龄段的人可进行任何运动强度的锻炼。

可星期一、三、五隔天进行一次,每次大约30分钟增强体力的锻炼,方法是试举重物,负荷量为极限肌力的60%,一直练到肌肉觉得疲劳为止(大约每次做10-12次)。如多次练习并不觉得累,可以加大器械重量10%,必须使主要肌群都得到锻炼。另外还要做20分钟的心血管系统锻炼,方法是慢跑、游泳、骑自行车等,强度为脉搏150-170次/分钟。

30岁左右。此时段人的身体功能已超越了顶峰。这时若忽视身体锻炼,对耐力非常重要的摄氧量会逐渐下降。此时身体的关节常会发出一些响声,这是关节病的先兆。为了使关节保持较高的柔韧性,应多做伸展运动。还要注意心血管系统的锻炼。

锻炼仍是星期一、三、五隔一次,每次

进行5-30分钟的心血管系统锻炼(慢跑或游泳),强度要适当减少。试举的重量要轻一些,但做的次数可多一些。5-10分钟的伸展运动,重点是背部和腿部肌肉。久坐办公室的人更要注意伸展运动。方法是:仰卧,尽量将两膝提拉至胸部,坚持30秒钟;仰卧,两腿分别上举,尽量举高,保持30秒钟。

40岁以上。超过40岁的人选择运动项目不仅要有利于保持良好的体型,更需要预防常见的老年性疾病,如高血压、心

血管病等。

锻炼每星期一、五进行两次,例如慢跑、游泳、骑自行车等。为防止意外,最好不要使用哑铃,用健身器械。5-10分钟的伸展运动,尤其要注意活动各关节和那些易于萎缩的肌肉。周三加一次45分钟增强体力的锻炼,不借助器械,可用俯卧撑、半下蹲等,重复多组,每组约20次,数量依自己的承受力而定。推荐运动项目:网球、游泳、慢跑、跳舞、散步、高尔夫球。

(白禾)



细心的人经常会看到,有些人会边走边甩手,其实这一简单的动作大有乾坤,还是一个简单易操作的健身方法。

甩手是一种简单的养生保健锻炼方法,对于老年高血压、心脏病、肺病、关节炎、神经痛颇为适用。且易操作随处可进行。

甩手又被称为甩手疗法,原名《达摩易筋经》,有十二卷,名气很响,很多书提到它,但早已失传,现被发掘出来,是中医最珍贵的民族文化遗产之一。

链接:甩手动作简单有讲究

甩手前,身体站直放松,双脚伸直,腿稍弯,肛门上提,脚趾用力抓住地下。两眼平视前方,两脚分立同肩宽,两臂自然下垂于身体两侧,手指分开,两掌心向内。

甩手时,两臂在腰腿活动的带动下来回摆动。全身保持“上虚下实”的自然姿势,甩动时出手动作是“虚”,即两手同时同样先垂直向前,向上提起,肘部伸直,肩臂放松略向上抬,做到自然而不用力;回手动作是由虚转“实”,两手臂伸直。

两手臂在前摆时,和身体的垂直线不要超过60度,后摆时和身体的垂直线不要超过30度。运动时注意配合呼吸。强度采用每分钟摆动60次,每次运动时间以15分钟为宜。

甩手运动简单易学能养生