

你家门口的泳池水质合格吗？杭城泳池“保卫战”进行时

本报记者 毛锦怡

你家小区的游泳池或你经常前往的泳池水质合格吗？不妨多关注一下杭州市卫生和计划生育监督所(以下简称卫监所)近日公布的名单吧！

昨日,记者来到位于杭州拱墅区清水公寓12幢51号一层的室外游泳池,麻雀虽小,五脏俱全,当日泳池水质自测结果牌挂在进口醒目位置。泳池负责人苏晓燕介绍,“虽然泳池较小,但因为是室外泳池,我们对泳池的水质特别有要求,比如水质清澈度,太阳底下一看,稍微一点脏都格外明显,每日更换的池水达到三分之二以上。”谈及卫生监督机构日前监测的结果,苏晓燕也松了口气,“我们这个泳池的检测报告出来了,显示PH值、浑浊度、尿素、大肠菌群、细菌总数等各指标都是合格的。”日前,拱墅区卫生监督所工作人员一行前来这个泳池进行一系列的监测,还就泳池的水进行了采样监测,监测报告也是新鲜出炉的。“有了这份报告,我们对来游泳的人也有了交代,大家游泳

链接:“望闻问切”查泳池

第一步——望

醒目位置应当悬挂有《卫生许可证》,这可是至关重要的。卫生信誉度等级,实力的关键。杭州市卫生监督部门对全市游泳场管卫生状况进行卫生信誉度分级,等级越高表示卫生状况越好,其中A级为优秀,B级良好,C级为一般。从

也更放心。”

连日来,杭城各个泳池都陆续收到卫生监督部门的监测报告。今年夏天,持续的高温晴热,游泳池成为人们避暑降温的好去处。为了让游泳爱好者放心畅游,杭州市卫监所自今年5月开始,开展了全市游泳场所夏季保健康专项行动,加强游泳场所卫生管理,加大水质抽检力度,保障游泳场所卫生安全。截至7月底,杭州各级卫生监督机构共对362家游泳场所进行了全面的卫生监督检查,涵盖了社会性游泳场所、宾馆饭店内设游泳场所、学校内设游泳场所及体育系统使用的游泳场所。同时,对这些游泳场所开展了水质监测,全市共检测游泳池水5068项次,指标包括细菌总数、大肠菌群、尿素、浑浊度、游离性余

业人员需持有健康证。游泳场所里设置了更衣室、淋浴室、机械通风等。

第二步——闻

游泳池需投放适量的含氯消毒剂来消毒,靠近池水后,可闻到池水中有余氯(漂白粉)的味道。但要注意的是,如有较重的刺鼻味道,则提示消毒药可能过量,最好

氯等项目。在加强卫生管理方面,重点检查各游泳场所的卫生管理制度、卫生设施设备、水质消毒措施落实、从业人员健康状况、游泳者健康承诺制度推行等情况。

结果显示合格5002项,合格率为98.7%。25家游泳场所的水质监测不合格。主要的不合格指标分别为游离性余氯、尿素、细菌总数和大肠菌群。对存在卫生问题或是水质抽检不合格的游泳场所,卫生监督机构已责令经营单位立即进行整改,一律依法进行查处,以确保水质卫生安全。截至目前,杭州全市已经行政处罚游泳场所25家,罚款125000元。

据介绍,下一步全市卫生监督机构还将继续对游泳场所开展监督检查,重点复查第一阶段不合格的单

别下水游泳。

第三步——问

第一问:池水干不干净?检测结果呢?

第二问:有没有消毒?游泳池水余氯浓度保持0.3至0.5毫克/升,PH值为6.5至8.5,温度22至26℃,浸脚消毒池水余氯含量应保持5至10毫克/升,这样的池

位。预计9月份,杭州市卫生监督机构还将根据抽检结果评选出杭州卫生条件最优的游泳场所。

采访结束时,苏晓燕也为游泳爱好者发出提醒:游泳时为了自身以及他人健康一些必要的卫生还是需要注意的,比如下水前务必淋浴和泡脚。在下水游泳前进行“先淋浴、后泡脚”,有助于去除汗水、尿液、化妆品等其他潜在污染物。浸脚池的余氯也是游泳场所重要的检测指标,比泳池水余氯(0.3~0.5毫克/升)要高,一般为5~10毫克/升。另外,游泳时务必要戴泳镜,就算是消毒合格的泳池,也不能保证水里完全没有细菌,不戴泳镜可能比较容易引起红眼病等眼部传染病。还有戴泳帽也是比较重要的,泳池水里有含氯漂液,可能会损伤头发,导致头发干枯变黄。

水是比较干净的,可以放心游泳。

第四步——切

用手感觉池水是否有皮肤不适感,感觉“软”表明水质优良,感觉“硬”,则水质可能较差。

池水呈现淡蓝色,应该清澈见底,不得有漂浮物,在池边能看清第三第四泳道线。

健身“小白”纠错

不了解器械

在健身房里总有着各种各样的健身机械,涵盖所有可以锻炼的项目。初学者一般很依赖于这些机器,认为这些机械就能让他们得到最好的锻炼,但事实上是很多初学者都不知道这些器械具有什么作用。

忽略热身

按照科学性来说,即使只做5分钟的健美操也要做热身运动,这种良好的习惯会让你在年龄逐渐增大的时候减少因为运动带来的身体损伤。

盲目跟随专业人士训练

有的人总是根据自己喜欢的健身杂志和健身节目以及健身网站来选择锻炼的项目,但这是一件不正确的事。因为许多健身教练健身经验丰富,所做的高强度训练不适合初学者,就算可以跟着做,也只会对身体产生适得其反的效果。

全身锻炼不均衡

几乎所有的顶级健美教练都告诉健身者,在他们刚开始健身的时候都是先重点锻炼那些容易长出明显肌肉的部位,例如胸部手臂。但却忽视了一些看不到的部位如背部、腿部。真正科学的锻炼应该是均衡的,不能为了看起来美而忽视身体其他部位的锻炼。



健身小讲堂

早晨和晚上,什么时候健身最好?



一天24小时,扣掉睡觉时间,还剩下16小时,再刨掉工作、学习、吃饭,大概剩下4个小时。如果拿出一小时去运动,到底在哪个时间段运动效果会最好呢?

有研究表明,早上或晚上锻炼各有各的好处,具体情况真的因人而异,通过分析,你来看看自己更适合哪个时间段。

早上锻炼的好处:

1、时间充裕,早起的小伙伴觉得自从早起健身后,再也不用担心自己

在经过一整天的忙碌,晚上可能会想要偷懒不健身。也能让晚上的时间更自由,是吸引许多人变身早起的鸟儿的动力之一。

2、对减重更有帮助,美国的Brigham Young大学针对每天早起并且健身45分钟的女性做研究,早起锻炼会让她们的新陈代谢机能更早被启动,因此和睡得晚、没有运动的人相比,早起运动的人整天下来可以消耗更多的卡路里。

3、早起的鸟儿更能坚持,美国运动协会研究表示,早上运动的人更能坚持、训练时间能更长,也因为和晚上相比,精神状况更好,所以训练质量也会有所提升。

晚上锻炼的好处:

1、有助于释放积累的压力,晚上的锻炼就像是一天中工作状态和休息状态的过渡,整天积累的负面的情绪、压力都可以在锻炼的过程中尽情释放。

2、锻炼时间更长,芝加哥大学的

临床研究中心表示,下班后去健身的人,体能状态大多会比早上健身的人好。因为傍晚的蛋白质合成来到了每天的高峰,这时候做重量训练,表现会比较突出。而肺部的机能也在傍晚到达顶峰,这时候跑步,耐力也会比较持久。

3、晚上的身体状态更好,因为经过一整天的各种活动,肌肉、关节都已经完全清醒、激活,整个人的柔软度和灵活会比早上提升20%,所以晚上健身的运动风险更小。

