

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 游泳 來源 民生報 日期 840507 版面 七版

記者 邱淑玲／特稿

●炎夏日下，戲水消暑是多數民眾假期最愛的休閒遊憩選擇，開放營運的游泳池和海水浴場因而成為最熱門的戲水去處。泡水的滋味儘管讓人清涼有勁，但安全守則也不可忽視，不諳泳技的民眾，最好避免到深水區戲水，有不適戲水疾病切勿下水，以免造成意外。

比起有流有浪、開闊性的海水浴場，在設有救生人員的

安全守則 不可忽視

池畔濕滑要當心 下水前先做暖身

游泳池戲水，其實有相當的安全性，但泳客也要注意自己的安全，尤其是在濕滑的游泳池畔，最常見的意外是滑跤跌和抽筋溺水等，遊客應格外當心，下水前最好先做暖身運動。

通常游泳池均劃有深水區、淺水區或跳水區，泳客下水前應先了解泳池環境，自己量力

而為，泳技差或不諳游泳的民眾，應避免以游泳圈或浮墊貿然游入深水區，不慎落水很容易造成嗆水。

有心臟病、高血壓、感冒等不適戲水疾病或飲酒以後的民眾，應避免游泳消暑。有些泳池規定泳客必需穿泳衣、戴泳帽、泳鏡才能下水，遊客最好

先行了解，以免到場無法戲水影響遊興。夏季戲水固然清涼，但驕陽下也很容易造成曬傷，可選擇晨泳、夜泳或室內泳池，不然最好塗抹防曬油，減少烈日曝曬。

台北市公私立泳池今年開放營運者多達十六處，公園或學校系統泳池價位低，但泳客特別多；價位高的飯店和私立泳池，價位雖高，但以價制量，民眾可選擇前往。

