

“身边安全无小事”系列报道

# 暑期运动 要快乐更要安全

本报记者 杨超 陈思 马忠 文/图

青少年在暑假尽情享受运动快乐,但安全问题也不容忽视。

近日,记者深入我区多家体育场馆,了解这些场所在应急设施配备、运动保护措施、安全保障等方面存在的问题,并请相关专家为青少年暑期运动安全支招。



8月3日,宁夏亲水青少年体育俱乐部游泳暑期培训班的小学员学习蛙泳。



8月3日,宁夏亲水青少年体育俱乐部足球暑期培训班的小学员在训练。

现场探访

## 运动场所人气爆棚

正值暑期,高温也挡不住运动热情,青少年纷纷走进羽毛球馆、篮球场、游泳馆等运动场馆锻炼身体,肆意挥洒汗水。

“好球!”一个干脆利落的扣杀,引得周围人一片喝彩。8月3日,在宁夏体育馆,羽毛球、乒乓球桌边,有很多青少年的身影。初三学生李昊基本每周都会约上同学到体育馆打羽毛球:“我一般晚上六七点过来,比较凉快。放假了,打球时间也多了,我经常约朋友来。”李昊的父亲李慕天也表示:“‘双减’政策实施后,我们家长观念开始转变,愿意让孩子进行体育锻炼,除了强身健体外,也可以培养孩子不怕苦、不怕累的体育精神,对孩子性格的塑造也很有好处。”

暑假期间,高二学生段艺鸿每天都会到宁夏亲水体育中心和同学一起打篮球。“由于明年高考,今年暑假,我一直在学习,没有出门旅游。打篮球,就是我每天最喜欢的放松方式,既锻炼身体,又放松心情,特别好。”“我们场馆作为公共体育场馆,全年免费或低价位向群众开放,价格很亲民。暑期以来,体育馆、全民健身中心接待人数都有明显增长,其中篮球场每日接待四五百人次,游泳馆上千人次。”亲水体育中心一位工作人员说。

近年来,以挑战自我为乐趣的极限运动也吸引我区越来越多的青少年参与。8月4日,小学生赵乐乐来到银川市金凤区一处户外滑板场地,戴上头盔、护膝,踩上滑板完成各种技术动作。“9岁时,我第一次学滑板,就觉得特别好玩,也喜欢不断尝试新的动作,成功了就很开心。”赵乐乐说,对于极限运动,摔跤是家常便饭,最严重的一次,他把眼眶摔骨折了,“妈妈说如果想放弃也可以,但我最终还是坚持了下来。”

“俱乐部学员年龄一般为6至15岁。”银川市一家攀岩俱乐部负责人说,“相较传统运动项目,正在兴起的极限运动充满活力、挑战性、创造力,与追新和乐于尝试的青少年个性刚好契合。”“刚开始极限骑行,是在网上看教程自己练习,时间久了就感觉找高手带我。”14岁的李书童说,“现在掌握了一些专业技术,玩起来更高兴了,也增强了自身的运动安全意识,这样父母对我骑行也放心。”李书童的妈妈王丽红也表示,“孩子喜欢具有挑战性的运动,对激发孩子潜能帮助很大,也是孩子学习之余最好的放松方式。”但同时,她认为宁夏极限运动发展相对较慢,虽然参与的青少年很多,但专业性、安全性不足,尤其是专业场地建设方面非常欠缺,给孩子们带来很大困扰,只能到公园、空地等处玩耍,安全隐患比较大。她希望我区有关部门支持并且积极推广极限运动,建设各类专业场地,并大力宣传培训青少年极限运动安全意识,让他们在开展极限运动时遵守规则,接受专业训练,做好安全防护。

隐患暗藏

## 欢乐中也有隐忧

连日来,记者实地走访了我区多家羽毛球馆、攀岩馆、篮球馆、足球训练场等,大部分体育场所应急、消防设施较齐全,也符合相关规定,但部分运动场所在细节上还需改进。例如,部分室外运动场所,足球场、网球场、篮球场等,安装金属围栏本出于安全考虑,防止场外人员被球类砸伤所设置,但还是存在一定安全隐患。“小学生、初中生精力比较旺盛,有时候训练结束还会攀爬围栏、嬉戏打闹,存在安全隐患。”宁夏亲水青少年体育俱乐部足球队主教练建议,室外运动场所过于密集且都用金属围栏分隔,应设置一些应急通道,以便发生意外时可以迅速撤离。

面对高温天气,许多家长在暑期都会给孩子报名参加游泳培训班,让他们能在“清凉”中学习新技能。但不乏家长表示,游泳培训过程中由于安全设施、水质不达标等原因,容易对青少年的身体健康造成影响。

“小心,身体要放松,不要紧张。”8月3日,记者来到宁夏亲水体育中心游泳馆,暑期培训班的小学员们正在跟随教练员王新学习蛙泳技巧,一旁的救生员鲁晏卿随时观察和保护学员们的安全。

“游泳属于高危性运动项目,在运动安全、场所安全等方面有着严格要求。”宁夏亲水青少年体育俱乐部主要负责人郑文伟说,例如,泳池水温必须常年保持在24至27摄氏度的国际参数内。为了保证游泳者的身体健康,亲水体育中心的水质检测员每天都会对场地内游泳池水的水温、pH值、余氯、室温等指标进行检测,并张贴当日的水质检测报告。

银川市市民谢女士就遭遇过水质引发的问题。近日,谢女士花费1000多元为8岁女儿购买了银川市金凤区一家游泳健身机构的10节游泳课程,“送孩子学游泳,我也挺担心,因为孩子小,所以每天亲自接送陪同。”令谢女士没想到的是,女儿去了4次后出现了严重的肺炎,“医生说,如果在游泳过程中不小心呛到了水,就有可能引起肺部感染。”据谢女士介绍,随后该游泳班先后有15名孩子出现不同程度的身体不适,她才意识到问题的严重性,与其他家长一起找到健身机构负责人询问。该健身机构解释说,出现此类问题是一些家长感觉水温过凉,要求游泳馆工作人员调高水温引起。“水温调高了,上课的孩子又特别多,游泳馆对人数没有适度控制,可能导致病菌滋生。”谢女士说,尽管该健身机构退还了剩余课程费用,但她认为水质不达标、私自调高水温的行为都反映出该健身机构安全意识差、专业程度不高的问题。

“暑假给女儿报了游泳班,既希望丰富她的假期生活,锻炼身体,又希望孩子学会游泳,在关键时刻能保护自己。”市民马先生说,“但我发现,游泳班并没教给孩子太多在水中如何自救的知识。”在银川市一些游泳馆里,记者看到,虽然墙上挂着“禁止跳水”的标语,但仍有孩子从泳池边跃入水中。“教练一开始就讲技术动作,根本没强调安全注意事项。”小学员张家裕说。

根据中华人民共和国国家标准《体育场所开放条件与技术要求》,水面面积在250平方米以下的人工游泳池,至少配备固定水上救生员2人,人工游泳池要配备救生圈、救生杆、救生板和护颈套。但记者发现,我区一些游泳场所,仍存在救生员现场管理不到位、救生器材配置不到位等问题。

吴忠市民马强告诉记者,每逢暑期,农村地区水塘、水库、水坝较多的地方,就经常会有一些小学生和初中生野泳,且多数野泳的地方还是无人看管的水域,安全隐患非常大。记者走访发现,在银川市宝湖、北塔湖等水域,也有一些青少年野泳,虽然有部分家长跟随,但也令人担忧。

专家支招

## 绷紧运动安全弦

如何保障青少年夏季户外运动安全?

宁夏大学体育学院院长咸云龙表示,运动对人体益处众多,尤其是户外运动可以有效降低血压、提高免疫力、促进新陈代谢。但气温较高时,要特别注意调整锻炼时间和强度,尤其是在夏天才开始运动的青少年,可以从一些简单、强度低的运动开始,给身体一个缓冲期,并随时观察自己的身体状态,及时调整身体状态,以免突然过大运动量造成肌肉疼痛甚至是关节损伤。

咸云龙表示,对于一直非常喜欢运动的青少年,如果连续进行剧烈运动,会对心脏造成非常大负担。若要增加运动强度,也应循序渐进,每次运动的量与时间,增加比例不要超过上一次的10%。同时,剧烈运动时,人体的血液多集中在肢体肌肉中,肢体肌肉的强力收缩,会使大量静脉血迅速回流到心脏,心脏再把有营养的动脉血送至全身,血液循环极快。此时如果突然停下来休息,肢体中大量的静脉血就会淤积在静脉中,心脏就会缺血,大脑也会因心脏供血不足而出现头晕、恶心、呕吐、休克等缺氧症状。因此运动过程中如需要休息,就要逐渐放缓动作,使身体运转慢慢平稳下来。

咸云龙认为,科学的体育锻炼应做好准备活动,锻炼应包括各种有氧锻炼、力量锻炼、柔韧性锻炼等等。此外,儿童青少年锻炼时,一定要选择合适的时间,可缓冲运动对足部的震动,防止关节扭伤,防止软骨应激过强、过大,防止冲击力过大。

针对暑期青少年游泳培训存在的安全隐患,咸云龙建议,我区有关部门应进一步完善相关标准法规,加强对游泳场馆及培训班的安全监管,补齐管理短板。从安全角度考虑,培训机构应进行科学管理和隔离,给孩子们一个相对独立和稳定的教学环境。家长给孩子选择游泳培训机构时要增强安全意识,注意确认游泳馆及教练的相关资质,确保游泳场馆的安全设施齐备、安全管理到位,同时要避免急功近利,不能仅仅把游泳当作一项技能,而要把它当成促进孩子全面发展的运动方式。

近些年,蹦床受到很多青少年的追捧。“蹦蹦床10分钟消耗的卡路里相当于慢跑40分钟,有助于促进新陈代谢、预防肥胖。”咸云龙表示,健身意识不断增强的同时,还应根据自身情况合理选择运动项目和强度,“室内极限运动的负荷强度,不是人人都能承受。运动不能只凭感觉不讲科学。”他呼吁相关部门从经营资质、专业团队、应急处理等方面对极限运动体验馆进行严格规范,保障公众运动安全。

此外,野外生存技巧、户外拓展等夏令营,也成为暑期家长们最热衷的选择,但陌生的环境、不熟悉的老师、新认识的伙伴,难免出现问题,孩子受伤了怎么办、该向谁索赔?

近日,11岁的王某报名参加宁夏某社会服务中心组织的为期21天全封闭夏令营活动,由袁某实际负责组织安排,袁某为王某购买了旅行人身意外伤害险。但活动过程中,袁某没有看护好王某,致使王某攀爬阳台时发生意外从3楼坠落。事故发生后,王某被医院诊断为右股骨粗隆下粉碎性骨折等多处软组织挫伤,后经法院审理,判决宁夏某社会服务中心赔偿王某医疗费及所有的各项损失,王某的权益得到了维护。

一旦青少年发生安全意外事件,应当如何维权呢?宁夏大远律师事务所律师张瑞表示,未成年人报名参加各种夏令营组织时,负责组织实施的机构或者个人在未成年活动期间应对其人身安全承担监护保障义务。如其未尽到安全保障义务,导致未成年人生命、身体、健康遭受侵害,根据法律规定,赔偿权利人起诉请求赔偿义务人赔偿物质损害和精神损害的,人民法院应予受理。医疗费根据医疗机构出具的医药费、住院费等收款凭证,结合病历和诊断证明等相关证据确定。赔偿义务人对治疗的必要性和合理性有争议的,应当承担相应的举证责任。

张瑞说,各种夏令营的活动固然能提高孩子的野外生存技巧,但是危险会随时相伴。因此,父母或者其他监护人首先要提高自身安全意识,不能认为意外是“小概率事件”而忽视了对未成年人的安全教育,应当让未成年人掌握一定的安全技巧,培养未成年人在安全活动方面的习惯,积极配合学校开展安全教育,使未成年人逐步建立自我保护意识和能力。只有认真履行安全保障义务,才能使未成年人能远离意外伤害,在安全的环境里健康成长。

