

20名读者体校游泳馆学游泳

老少齐上阵, 游泳教练亲授游泳技巧

文/片 本报记者 刘洁 王帅

“手心划水, 收至胸前画圆, 腿蹬水, 动作一定要协调连贯, 不要紧张。”16日上午, 本报读者体验活动来到了威海体育运动学校, 在体校游泳馆内, 多次参加省运会游泳比赛并取得佳绩的游泳教练何杰教本报读者练习游泳。当天, 20名读者不仅跟随专业游泳教练学习了游泳技巧, 而且详细了解了游泳前的准备工作以及注意事项等问题。

入夏以来, 许多市民都选择到游泳馆或者海水浴场消暑度夏。7月12日本报“体校学游泳”活动通知发出后, 吸引了众多市民咨询及报名。由于想前往游泳馆学习游泳的市民较多, 而馆内空间相对不足, 所以按照报名时间顺序, 最终选取了前20名读者。当天记者在活动现场发现, 本次是体验活动开展以来, 成员年龄跨度最大的一次, 成员中年龄最

大的是62岁的王培华老先生, 最小的是3岁半的郭成焕小朋友。

16日上午8点30分, 体验团的所有成员都已准时在体校集合, 在体校工作人员的带领下, 成员们来到了游泳馆。在更衣室换好泳衣后, 成员们来到了大泳池, 这里非常宽阔, 用专业浮漂分为了两个泳道。最南面的泳道里, 游泳教练正在教学员们学习游泳, 学员多是小朋友, 用手

整齐地贴在岸面上。

此时, 体校还请来了专业游泳教练何杰教成员们学习游泳, 何教练曾多次参加省运会游泳项目, 并取得佳绩。她分别从游泳技巧、游泳前的准备工作以及注意事项等方面做了详细讲解。

讲解结束后, 何教练进入泳池, 为大家亲身示范游泳动作。何教练标准的游泳动作和轻盈的身影博得

了体验团成员的热列掌声。随后, 体验团成员宋丽娟女士下水, 演示她平时的游泳动作。在水中, 何教练从手的动作、腿的动作以及如何调整呼吸等各方面都做了详细介绍, 纠正宋女士的一些错误细节。

游泳示范结束后, 所有成员迫不及待地纷纷进入泳池, 学习游泳、打闹嬉戏, 在体校游泳馆快乐地度过了此次体验活动。

泳池

小花絮



“大手大脚”最适合游泳!

20名读者均未参加过游泳方面的培训, 而且很多人是第一次进游泳馆。为了让初次下水的读者们适应水中环境, 教练何杰为读者们讲解了游泳的注意事项和基本动作。

“游泳前1小时适量进食。”由于游泳是全身运动, 需要耗费巨大的能量, 适量吃些热量较高的食物比较重要, 如巧克力、粥等。进泳池前要先将水撩拨在身上以适应水温, 并做一些跑步、体操等热身运动。

“手心划水, 收至胸前画圆……”何教练传授着游泳技巧。在游泳的动

作方面, 略会游泳的几名读者恍然大悟, “怪不得老往下沉呢!”在何杰的亲示范下, 读者们学会了一些基本动作。

曾多次参加省运会游泳项目比赛的何杰对游泳情有独钟, 大学毕业后仍不愿放弃她的梦想, 当了一名游泳教练。何杰介绍, 游泳不同于足球、篮球等运动的局部性健身, 游泳是全身运动, 损伤性小且无年龄限制。她认为, 女性连续游泳3年之后, 身材不会变形; 协调性强, 水感好, 个子高、胳膊长、大手、大脚的人最适合游泳。

成员最小3岁半、最大62岁

本次体验活动原本以为参加的会都是中小學生, 没想到报名的读者年龄差距悬殊, 其中最小的3岁半, 最大的62岁。“我喜欢游泳。”3岁半的郭成焕小朋友游泳装备很齐全, 一路小跑赶往游泳馆。

郭成焕由奶奶陪同参加此次活动, 他个子很矮小, 小跑跟在前往游泳馆的大部队后面。泳衣、泳帽、泳镜、耳塞、充气手臂圈样样齐全, 小成焕从小书包里拿出他的装备, 奶奶帮他穿戴好后, 她便冲向游泳池。由于很多读者不会游泳, 进入游泳馆后迟迟不敢下水。但郭成焕可不管这么多, 见着水后特别兴奋, 套上充气手

臂圈后便吵着要下水。

在奶奶的帮助下, 小成焕下水了。四肢很灵活的他在在水里使劲划拉着, 嘴里吐气、手脚并用, 溅起很高的水花。大家都被他的动作逗乐了, 几个受到鼓舞的孩子也愿意下水了。郭成焕告诉记者, 他刚学了三次游泳, 他游泳的秘诀就是“勇敢、有胆儿”。

年龄最大的王培华是竹岛办事处渔港路居委会的居民, 今年62岁。原本陪孙子过来的他看到游泳池后也按捺不住了, “下水试试!”王培华已好长时间未游泳了, 担心忘了动作和姿势, “没想到自己游起来感觉不错。”

“旱鸭子”下架学游泳

报名的读者中, 好几个小朋友不识水性, 仅在海边游玩过。进到游泳馆, 看到很多人在游泳的他们迟迟不敢下水, 在教练及同伴的鼓励下, 喝了好几口水的“旱鸭子”终于游的有模有样。

陪孩子过来参加活动的王女士在外面等候孩子, 被问及为何不下水时, 她连忙摇头道: “有阴影, 不敢。”原来王女士小时候有水灌入耳朵听不到声音的经历, 后来学游泳时恰好又上演了小时候的一幕, 因此再也不敢学游泳了。

远遥小学的王颖杰装备很齐全, 泳衣、泳帽、泳镜、耳塞, 但粗心的她忘了

带充气手臂圈。记者随即帮她买了一对, 但她还是克服不了心理障碍, “沉下去怎么办?”同伴已经下水, 她却始终不敢迈出步伐。在教练的指引和同伴的鼓励下, 几个不会游泳的孩子终于下水了, 在兴奋的同时却还掩饰不住紧张。

半个小时后, 远遥小学的王颖杰爬出游泳池, “喝了好几口水”, 但有勇气的她休息几分钟又下水练习。翠竹小学的王颖琪悟性很高, 在教练的指导下, 她反复练习, 并向同伴展示她的游泳动作。由于游泳馆课程密集, 一个半小时后, 读者们恋恋不舍地离开了游泳馆。



夏天参加此类体验活动, 成员们非常高兴。



何教练在水中向大家示范游泳动作和技巧。



读者们在游泳馆玩嗨了。

游泳禁忌



一、忌饭前饭后游泳: 空腹游泳会影响食欲和消化功能, 也会在游泳中发生头昏乏力等意外情况; 饱腹游泳也会影响消化功能, 还会产生胃痉挛, 甚至呕吐、腹痛现象。

二、忌剧烈运动后游泳: 剧烈运动后马上游泳, 会使心脏负担加重; 体温的急剧下降, 会使抵抗力减弱, 引起感冒、咽喉炎等病症。

三、忌月经期游泳: 月经期间游泳, 病菌易进入子宫、输卵管等处, 引起感染, 导致月经不调、经量过多、经期延长。

四、忌在不熟悉的水域游泳: 在天然水域游泳时, 切忌贸然下水。凡水域周围和水下情况复杂的水域都不宜游泳, 以免发生意外。

五、忌长时间曝晒游泳: 长时间曝晒会产生晒斑, 或引起急性皮炎, 亦称日光灼伤。为防止晒斑的发生, 上岸后最好用伞遮阳, 或到有树荫的地方休息, 或用浴巾披在身上保护皮肤, 或在身体裸露处涂防晒霜。

六、忌不做准备活动即游泳: 水温通常总比体温低, 因此, 下水前必须做适量的准备活动, 否则易导致身体不适。

七、忌游泳后马上进食: 游泳后宜休息片刻再进食, 否则会突然增加胃肠的负担, 久之容易引起胃肠道疾病。

八、忌游泳时间过久: 皮肤对寒冷刺激一般有三个反应期。第一期: 入水后, 受到冷刺激, 皮肤血管收缩, 肤色呈苍白。第二期: 在水中停留一段时间后, 体表血流扩张, 皮肤由苍白转呈浅红色, 皮肤由冷转暖。第三期: 停留过久, 体温热散大于热发, 皮肤出现鸡皮疙瘩和打寒颤现象。这是夏游的禁忌期, 应及时出水。游泳持续时间一般不应超过2个小时。

九、忌有癫痫病史游泳: 无论是大发作型或小发作型, 在发作时有一瞬间意识失控, 如果在游泳中突然诱发, 就难免发生危险。

十、忌高血压患者游泳: 特别是顽固性的高血压, 药物难以控制, 游泳有诱发中风的潜在危险, 应绝对避免。

十一、忌心脏病患者游泳: 如先天性心脏病、严重冠心病、风湿性瓣膜病、较严重心律失常等患者, 对游泳应“敬而远之”。

十二、忌患中耳炎游泳: 不论是慢性还是急性中耳炎, 若水进入发炎的中耳, 等于“雪上加霜”, 使病情加重, 甚至可导致颅内感染等。

十三、忌患急性眼结膜炎游泳: 该病病毒, 特别是在游泳池里传染速度之快、范围之广令人吃惊。在该病流行季节即使是健康人, 也应避免到游泳池内游泳。

十四、忌某些皮肤病游泳: 如各个类型的癣, 过敏性的皮肤病等, 不仅诱发荨麻疹、接触性皮炎, 而且易加重病情。

十五、忌酒后游泳: 酒后游泳时, 体内储备的葡萄糖大量消耗会出现低血糖。另外, 酒精能抑制肝脏的正常生理功能, 妨碍体内葡萄糖转化及储备, 从而发生意外。

十六、忌忽视泳后卫生: 泳后, 应立即用柔软干毛巾擦去身上水垢, 滴上氯霉素或硼酸眼药水, 擦出鼻腔分泌物。如若耳部进水, 可采用“同侧跳”将水排出。之后, 再做几节放松体操及肢体按摩或在日光下小憩15—20分钟, 以避免肌群僵化和疲劳。

下期预告

7月22日 走进气象台

夏日的天气, 阴晴不定, 瞬息万变。22日(本周五), 本报体验活动将走进威海市气象局, 专业人士教你如何识读气象图, 了解天气的变化, 讲解如何预测天气。

本次活动限额10名, 仅限中小學生(家长无需陪同), 即日起接受报名, 先报先得。报名电话为18606300791, 报名截止日期为7月20日16时。读者创作的散文、随笔等作品可发送至houmudujia@126.com。所有参与体验活动的读者, 请于7月22日上午9:00在威海市气象局(环翠区竹岛路288号, 可乘1路、26路等公交车)集合。