



新闻热线 87777777

『心系寻常百姓 可读可用可亲』

宁波晚报



扫码关注
宁波晚报视频号



扫码关注
宁波晚报公众号

今天 多云,局部阵雨 27℃-36℃
明天 晴到多云 27℃-37℃

宁波日报报业集团主管主办
国内统一连续出版物号 CN 33-0087

2026年7月29日 星期三
丙午年六月十六

第11347期 今日16版

夏日游泳 别踩坑

如何挑选
水质靠谱的泳池
听听专家怎么说

盛夏时节,游泳成了不少市民消暑健身的首选。为保障广大市民游泳健康安全,近日,江北区疾病预防控制中心对辖区内各类游泳场所启动水质监督抽检工作。结合本次抽检的核心标准,今天我们就带大家了解一下泳池水质怎么看、放心场馆怎么选。



工作人员在检查泳池水质。



工作人员在检查泳池各项信息。

责编 叶飞 董富勇 审读 楼世宇 美编制图 周斌

1 这几个因素关乎水质优劣

江北区疾病预防控制中心副主任马思春介绍,健康安全的泳池各项水质指标均需符合《公共场所卫生指标及限值要求》GB37488-2019标准。其中游离性余氯、pH值、尿素是评判泳池水质的重要因素,了解它们就能对泳池水质状况作出基本判断。

游离性余氯是泳池投放含氯消毒剂后残留在水中的有效杀菌成分,也是衡量泳池消毒效果的核心指标。余氯含量过低,无法有效杀灭水中的细菌与病毒,消毒抑菌不彻底,易造成水体污染、病菌传播。而余氯超标同样存在健康隐患——不仅会散发出刺鼻的消毒水气味,还会生成有害消毒副产物,持续刺激皮肤、呼吸道和眼结膜,引发皮肤瘙痒干涩、眼睛泛红刺痛、咽

喉不适等症状。

泳池水中的尿素主要来源于人体汗液、尿液等分泌物,若场馆换水不及时、水循环净化不到位,尿素含量会随人流量增长持续升高。尿素含量超标的话,会与水中的含氯消毒剂发生反应,生成氯胺类有害物质。这类物质正是泳池刺鼻异味的主要来源,不仅会加重黏膜刺激,还容易诱发皮肤过敏,长期接触会对身体健康造成潜在影响。

泳池水的pH值直接影响消毒剂的活性以及游泳者的体感。偏离正常范围不仅会降低杀菌效率,还会破坏皮肤屏障,导致皮肤干燥发痒、眼睛刺痛红肿,也是不少人游泳后出现皮肤泛红、眼部发炎的重要诱因。

2 这几个方法教你选到好泳池

选对合规泳池、做好前置防护,是健康游泳的第一步。

了解信息。抵达场馆后先别急着下水,可以先从场馆资质与公示信息查询,正规游泳场所会在醒目位置公示卫生许可证、卫生量化分级等级、最新水质检测结果以及从业人员健康证,同时还会设置清晰的禁泳警示标志,对不适宜游泳的人群作出明确提醒。

观察水质。除了留意池水是否清澈透亮、池底标线与排水口是否清晰可见、水面有无漂浮杂质与浑浊沉淀,还可以透过水面望向远处的池底泳道,视线能延伸得越远,就说明池水的清澈度越好。

观察水面激起的水花泡沫,若是泡沫能在10秒到15秒内自行散去,说明池水的氧化还原能力较强,消毒效果更有保障。要是泡沫长时间漂浮不散,往往意味着水体消毒能力不足,这类泳池不建议下水。

气味判断。除了视觉观察,还可以通过气味初步判断水质优劣。如果刚走到泳池边就闻到浓烈、呛人的刺鼻异味,通常是消毒剂投放过量,或是场馆通风条件差、水

体污染物堆积,遇到这种情况建议直接更换场馆。

下水前的准备工作也不能马虎。

入池准备。入池前要先完成全身淋浴,冲掉体表的汗水、灰尘与护肤品残留,既避免污染池水,也能让肌肤提前适应水环境,减少氯制剂对皮肤的直接刺激。入口处的浸脚消毒池同样不能跳过,脚部携带的细菌、污垢较多,经过浸脚消毒能大幅减少带入泳池的污染物。

下水前还要做好充分的热身运动,降低运动损伤风险,同时建议自带浴巾、拖鞋等个人用品,佩戴好泳镜与泳帽,做好自我防护,做到文明游泳、健康游泳。

游泳时还要守住自身健康的底线,充分了解自身健康状况,自觉遵守禁泳规定,身体不适时坚决不下水。尤其是患有肠胃疾病、皮肤炎症、呼吸道感染等病症时,下水既可能加重自身病情,也会影响他人健康。日常游泳尽量错峰出行,避开人流高峰时段,游泳体验更舒适,健康也更有保障。

记者 任诗妤 朱佳凯
实习生 郑奕岚 通讯员 涂卓 文/摄

江北一家酒店泳池,市民在游泳。