

# 市疾控中心发布游泳场所卫生监督管理提示 人工游泳场所水质须达国家标准

本报讯(YMG全媒体记者 张莘)暑假开启后,一些游泳场所逐渐“热”了起来。在这个炎热的夏季,不少家长选择给孩子报游泳培训课,也有部分家长倾向于带孩子到水上乐园清凉玩耍,但也有些人对于游泳场所水质、卫生等方面问题心存疑虑。日前,市疾控中心发布了游泳场所卫生监督管理提示。

游泳场所包括人工游泳场所、天然游泳场所和水上游乐设施。其中,人工游泳场所使用的原水水质及补充用水必须

符合国家生活饮用水卫生标准GB5749,人工游泳场所、天然游泳场所水质必须符合国家标准GB37488-2019。游泳池人均面积不应小于2.5平方米,例如100平方米的游泳池,游泳人数不得超过40人。儿童游泳池必须与成人游泳池分开设置,池水不能连通。儿童游泳池必须与成人游泳池分别设置连续循环供水系统。

此外,游泳场所要做好以下工作保证卫生安全:人工游泳场所应设置急救室,急救室应按《体育场所开放条件与技

术要求》GB19079设置,配有氧气袋、救护床、急救药品和器材,救护器材应摆放在明显位置,方便取用。人工游泳场所应设置专人负责池水净化消毒工作,并配备足量、符合国家卫生要求的净化、消毒剂。每场开放前、开放时均应进行池水余氯、PH值、温度等检测,检测结果应公示并注明测定时间,且记录备查,检测结果应每月上报卫生监督部门。开放期间,每月应由有资质的检测机构进行检测,并出具检验报告。游泳池每年开放前和连续

开放期间,应对卫生标准规定的全部项目进行检测。游泳场所经营者要严格遵守、执行《公共场所卫生管理条例》及有关标准、规范。

值得注意的是,新修订的游泳场所卫生标准对游泳池水处理设施提出了要求,即游泳场所游泳池应设余氯、浑浊度、PH值、氧化还原电位等指标的水质在线监控装置、毛发过滤装置、游泳池补水计量专用水表等水处理设施,确保游泳池水循环周期不超过4小时。

## 夏季运动要科学补水

暑假期间,青少年儿童应该如何科学运动?医生指出,适当运动可以加速人体代谢,有利于身体健康。但是青少年儿童等人群不要在高温时段进行户外运动,避免环境温度过高,体内无法散热,出现体温调节功能失调,引发过热、无力、头晕等中暑症状。

湖南省人民医院儿科主任医师曾赛珍说,青少年儿童在三伏时节户外运动可选择早晚相对凉爽的时段,运动时间不宜过长,一般以锻炼30分钟到1小时为宜,锻炼过程中保证水的摄入,以免出汗过多、体温过高,引起脱水、中暑等。青少年儿童在运动后出现体温持续升高、头痛、肌肉痉挛、恶心等情况时,应及时就医。

“夏季运动要科学补水。”曾赛珍提醒,盛夏时节,人体通过排汗来散热,造成体内水分流失,若不及时补充水分,就会使人体血容量减少,大脑会因此而供血不足,可能造成头痛头晕。一些人在运动后大量出汗,人体丢失大量电解质,在补水的同时还需要注意补充电解质。青少年儿童在运动后可以饮用一些淡盐水,保持体内水电解质平衡。

“青少年儿童暑期运动要量力而行,最好在清晨和傍晚气温相对偏低的时候进行体育运动。”中南大学湘雅二医院骨科副主任朱威宏指出,青少年儿童在进行激烈的对抗运动时要做好防护,提前做好热身工作,避免发生骨折或关节损伤。

据新华社

## 夏季到来健步走受追捧

专家提醒:错误的健步走方式可能导致肌肉骨骼损伤

本报讯(YMG全媒体记者 张莘)健步走,作为一种户外运动方式,不仅可以欣赏沿途风景,还能增强心肺功能,成为时下极受青睐的运动形式。然而,烟台市疾控中心提醒市民,错误的健步走方式可能会导致肌肉骨骼损伤,学会正确的方式进行科学的健步走至关重要。

需要提醒大家的是,健步走并非步数越多越好。由于健步走属于中低强度的有氧运

动,因此建议每次运动30-40分钟,步频为100-120次/分,每次健步走步数在6000步左右为宜,这样既能达到运动的效果,又不会造成运动损伤。

健步走需要穿合适的鞋子。良好的装备对于预防运动损伤非常重要,健步走时建议穿有一定厚度和弹性的鞋子,鞋帮、足弓部要有一定的支撑力,鞋前掌要软而薄,另外,不建议穿新鞋进行长时间健步走,可以先进行散步等短距离

活动,适应之后再行健步走。

健步走之前先热身。因为健步走对于运动时长和步频都有一定的要求,因此在健步走前需要将身体充分调动起来,我们可以在健步走前适当做一些高抬腿、原地踏步走或转体拉伸运动,这样可以舒展肌肉,让关节更灵活。

健步走需坚持正确的姿势。在健步走时,我们的姿势不要太刻意和僵直,要做到抬头挺胸,尽量向上伸展脊柱,手

臂自然摆动,臀部发力带动腿部向前,大腿和小腿自然用力,这样不容易疲惫。



产教融合协同育人,技能大赛摘金夺银,打造出全省第一、全国领先的职业院校技能大赛“烟职品牌”——

# 握手“国家级”院校,收获精彩人生

这是一组彰显职业教育教学领军实力的报道:

“双高”建设任务圆满完成,国家优质校项目通过验收,提质培优行动计划成效显著,学校先后入选全国高职院校“教学资源50强”“国际影响力50强”“产教融合卓越校50强”等10余个榜单。

国内、国际技能大赛累计获得奖项1000余项,彰显技能人才培养显著成效。

在年初公布的山东省高等职业院校办学质量考核中,以全省第4名的成绩获“A”等次。

在烟台职业学院,笔者从这些亮眼的数据中感受着学校的快速发展。这所斩获多个“国字号”招牌的职业院校,正在教育教学改革路上不断自我超越、孜孜以求,助力更多学子从这里开启精彩人生。

### 企业“搬”到实训室 产教融合“拔节生长”

面对眼下产业转型升级的大背景,如何培养适应社会发展的技能人才?

产教融合无疑是“最优解”。深谙此道的烟台职业学院,用一系列掷地有声的探索作出了回答:前瞻谋划、高位推动,主动服务国家和区域经济社会发展规划,实现与行业、园区、企业等的

共赢、共建、共育。

实践是人才培养不可或缺的重要一步。该校依托1个国家级、4个省级现代学徒制试点和2个省级现场工程师培养项目,在资源开发、实训基地建设等方面深化合作,建立无人机操作、智慧物流等100多个虚拟仿真实训平台,把真实的工作场景和环境“搬”到实训室。

产教融合、校企合作是办好职业教育的关键所在。对此,烟台职业学院精准发力,跑出产教融合育人“加速度”——

近两年,学校先后发起成立智能协作机器人、高端海洋油气装备、交通基础设施智能建造与运维3个全国行业产教融合共同体和海洋工程、清洁能源、绿色建造、生物医药、现代物流等7个烟台市产教融合共同体,立项烟台黄渤海新区、高新技术产业开发区2个省级市域产教联合体,建设绿色低碳冶炼产业学院、工业互联网产业学院等13个产业学院。联合体、共同体、产业学院覆盖了全国212所中高职院校、92所本科院校、134家科研机构、1500余家企业,构建起“全主体融入、全要素融合、全链条融通”的产教融合新生态。

### 以技能赋能 培养高素质“匠人”

技能人才是支撑中国制

造、中国创造的重要力量。作为烟台唯一一所国家示范性骨干高职院校、国家优质高职院校、国家“双高计划”院校,烟台职业学院将技能大赛打造为学校教育教学工作的“风向标”。

学校以大赛为主线,强化学生专业技能,创办了烟台工匠学院,在技能大赛中锻造“工匠精神”,建立了“校园小工匠、后备工匠、市级工匠、齐鲁工匠、大国工匠”五级“金字塔”式工匠培育体系。

细微之处见真章。从一枚螺丝钉的打磨,到一个焊点的焊接,再到精确至毫米级的工艺,烟职学子把工匠精神倾注于技能大赛的一个个零件、一道道工序上。

2023年,烟台职业学院在全国职业院校技能大赛摘得2金3银3铜;在山东省职业院校技能大赛中,又拿下10金20银15铜。至此,该校师生累计获得国家级技能大赛奖项160项、“一带一路”暨金砖国家技能大赛奖项32项、省级技能大赛奖项840项、各类“双创”大赛奖项168项,打造出全省第一、全国领先的职业院校技能大赛“烟职品牌”。

在这份令人“惊艳”的成绩单喝彩的同时,更值得探究的,是学校构建起的“多梯次全覆盖”技能竞赛体系。

该校将各类国家职业技能大赛、创新创业大赛内容融入实践课程,通过构建“课证岗教管赛”六位一体的融合平台,形成了“系赛选人才、校赛打基础、省赛为重点、国赛为引领”的大赛工作格局。

依托技能大赛,学校涌现出了一大批优秀技能人才,比如手握20余项专利的“双一流高校”华南理工大学博士李振,毕业后入职中国工程物理研究院的国赛选手郝文斌、王鹏鹏,大二就研制出“仿生跟随机械手臂”的晁晓峰等,叫响了高职教育“烟职”品牌。

### 名师出高徒

#### “双师”教师占95%

培养“能工巧匠”,需要更多职教“名师”。在烟台职业学院,从来就不缺“给力”的名师:

智能制造系教授宫晓峰入选了教育部新时代职业学校名师(名匠)名校长培养计划,先后获评“山东省教学名师”“山东省青年技能名师”“山东省技术技能大师”,烟台市“首席技师”等数十项荣誉称号。作为国家级教师教学创新团队负责人,他几乎走遍了当地的模具企业车间,设计、锉削、研磨、装配、调试等每个环节都一一实践,模具零件精度可达0.01mm。

熠熠生辉的“名师阵营”中,

还有全国优秀教师刘彩凤,全国技术能手柳伟、邢宁宁,全国青年岗位能手郑东辉,山东省教学名师王枚……烟台职业学院致力打造高水平双师队伍,“双师”素质教师比例已达到95%,中青年教师中具有研究生学历的教师比例达80%。

一组数字,足以佐证烟台职业学院师资队伍的不俗实力:引进博士116人,国家、省级名师、团队达到43人(支);实施教师素质提升工程,教师获国家级奖励、荣誉40项,入选“教师发展指数100所优秀院校”。

对于人才培养质量近乎苛刻的“孜孜以求”,造就了烟台职业学院“重量级”的精品课程。据悉,学校建设了280门在线精品课程、403门网络教学课程,引进162门继续教育在线课程,实现数字课程全覆盖。

“让每一位学生成长成才,是学校矢志不渝的办学宗旨。”党委书记陈新姿表示,烟台职业学院将抢抓建设教育强国战略机遇,加快高质量内涵式发展,扛起服务支撑新质生产力发展的时代重任,奋力开创一流高职强校建设新局面,为建设中国式现代化、助力烟台2035年跃升成为环渤海地区中心城市作出更大的贡献。

王修齐 宫珮珊 孙梦佳