



ETIQUETTE FOR SWIMMING POOL

礼仪小课堂之畅游时光

游泳运动可以让参与者在放松关节的同时，激活全身肌群，受到人们的广泛喜爱。为让大家更好地享受其中，游泳者应自觉遵守泳池内外的行为规范，建立共识，以礼节之举，共同构建安全、舒适的泳池环境。

当您参加沙滩派对时，色彩艳丽、款式独特的着装或许能为您增添魅力，但在游泳运动中，此类衣物绝非您的上佳之选。贴

合身形而富有弹性的泳衣不易在运动中滑落，且可以减少衣物兜水产生的阻力。水波掩映之下，合适的泳衣可以在保护皮肤的同时，将您的体态美感极致展现。为防止头发掉落堵塞过滤系统，请您在泳池中佩戴泳帽，不仅可以便利他人，亦能保护发丝免受损伤。

泳前淋浴可冲净身上的汗渍与化妆品，淋浴后，在消毒池中浸泡脚部，亦可减少携

带细菌污染池水。由于泳池水温大多低于体温，在泳前淋浴时，您可将淋浴温度调整至接近池水的温度，使身体慢慢适应，避免偶入冷水引发感冒、抽筋等问题。

为减少游泳者间的相互干扰，泳池内常以彩色水道线区分若干泳道。您可根据自身情况，提前选择深度适宜、游泳者较少的泳道，入水时，请不要从高处跳入，以免妨碍他人游泳。建议您把握时机，在不