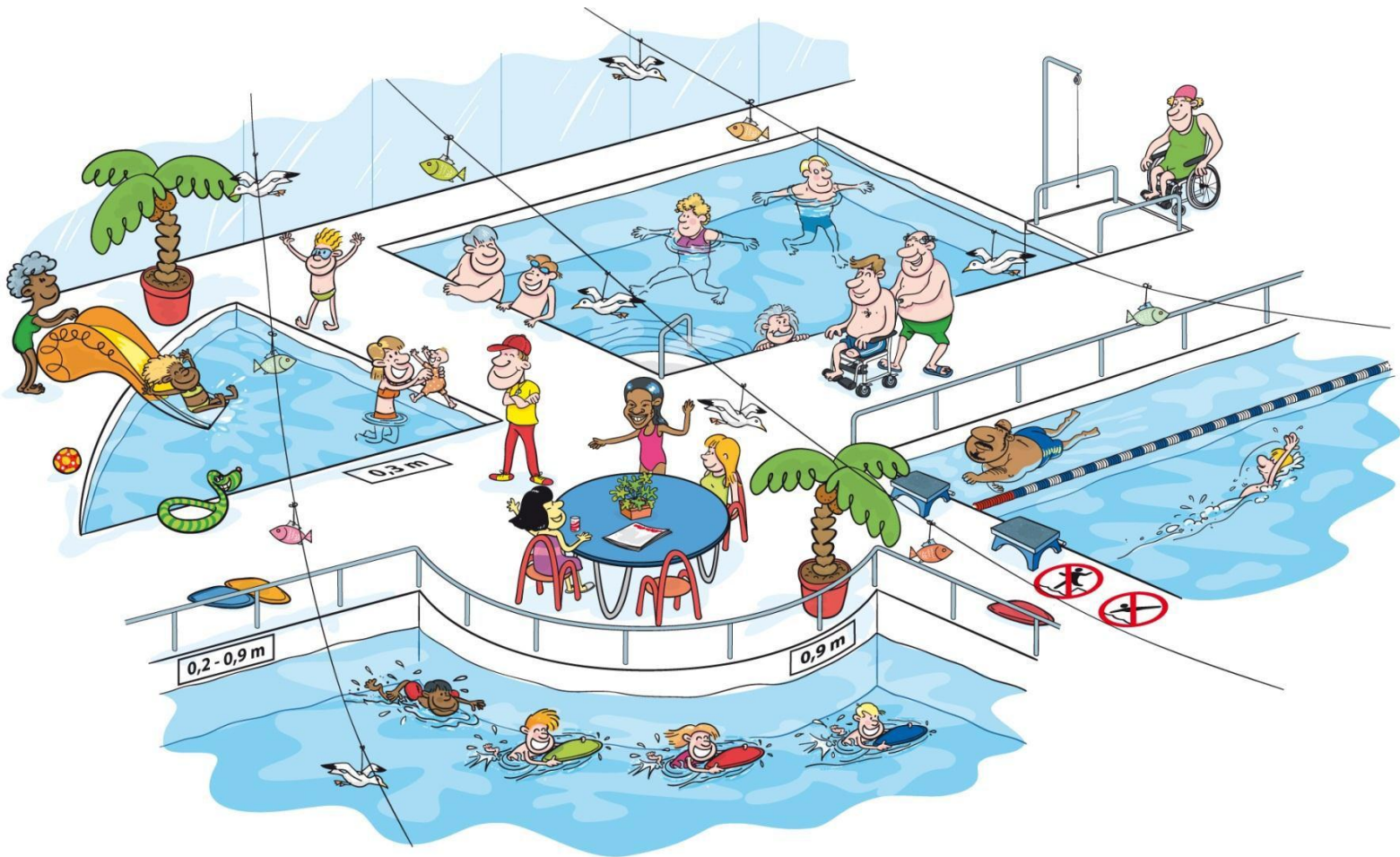


欢迎光临游泳馆

游泳馆指南



欢迎光临游泳馆！

游泳馆指南

本指南由芬兰游泳教学和救生协会(FSL)编制，并获得芬兰教育文化部的财政资助。
在本指南编制过程中，以下机构提供了大力协助，他们是：芬兰教育文化部下属的体育部、芬兰游泳指导和救生协会办公室及游泳馆委员会、移民机构代表、残疾人组织代表、游泳馆代表及熟悉该指南主题的其他机构。

向所有的贡献者致谢！

本指南服务对象

本指南主要针对游泳馆的顾客

本指南旨在为个人、游客和组织机构提供指导，确保游泳馆服务适用于每个人、服务于每个人、并按照安全卫生要求投入使用。

本指南的目的是加强公众对不同文化背景的理解，当游泳馆在使用过程中出现问题时，向服务提供商予以支持。

另外，本指南希望帮助各相关组织宣传在游泳能力要求、适度健康运动方面的信息，指导不同文化背景的客人使用游泳馆。

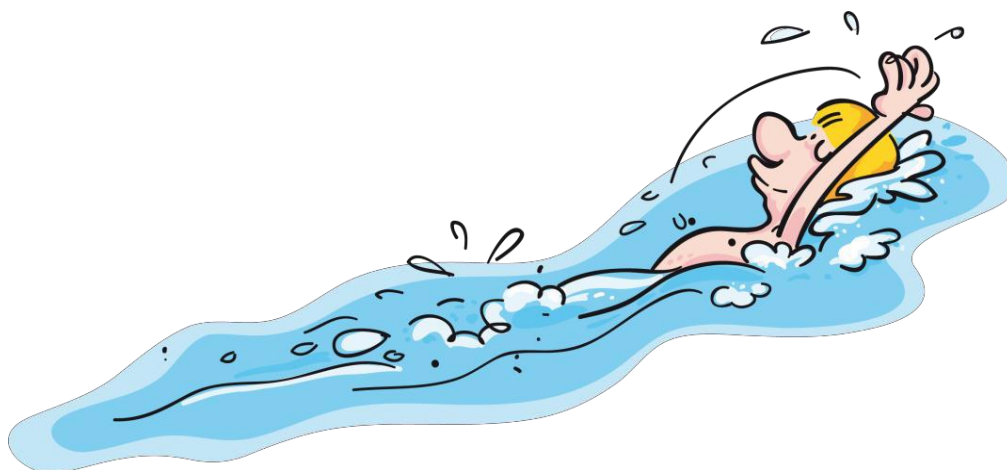
同时，本指南还向建筑开发商、规划方和维修人员介绍了游泳馆的空间布局方案，这些方案总体而言均能提高游泳馆的可用性。

游泳是一项人人都应具备的技能

芬兰江河湖泊众多，海域辽阔，因此游泳对您和他人的安全尤为重要。所以，“游泳是一项人人都应具备的技能”这句话在芬兰尤为恰当。人们越来越多地通过游泳馆学习这种重要技能。

无论你的身体健康情况、生活环境或文化背景，游泳馆服务面向每一个人。体育锻炼对保持身体机体非常重要。很多与生活方式相关的疾病之所以呈增长趋势，一个显著原因就是缺乏运动。游泳和其它水上运动适合绝大多数人，也是促进健康和进行身体康复的重要运动形式。

更灵敏的头脑有助于更好地面对生活。来到游泳馆进行水上运动、扩展社交圈，有助于强化反应能力、更好地应对日常生活中出现的各种问题。



走进游泳馆

(同时参见第 9 页的图片)

游泳和促进健康的运动越来越重要

芬兰有很多适合学习游泳的江河湖海，但只适用于短暂的夏季。因此，在过去的 60 年中，芬兰建成了 200 所游泳馆，主要为**游泳教学和游泳爱好者提供活动场所**。几十年过去了，由于因生活方式导致的疾病人数日益增加，加之人口老龄化，体育政策也开始强调适量运动对健康的重要性，是所有人都可以进行的**活动**。不论你的年龄和身体健康状态，在游泳馆中进行水上运动几乎适合所有人。

入馆收费

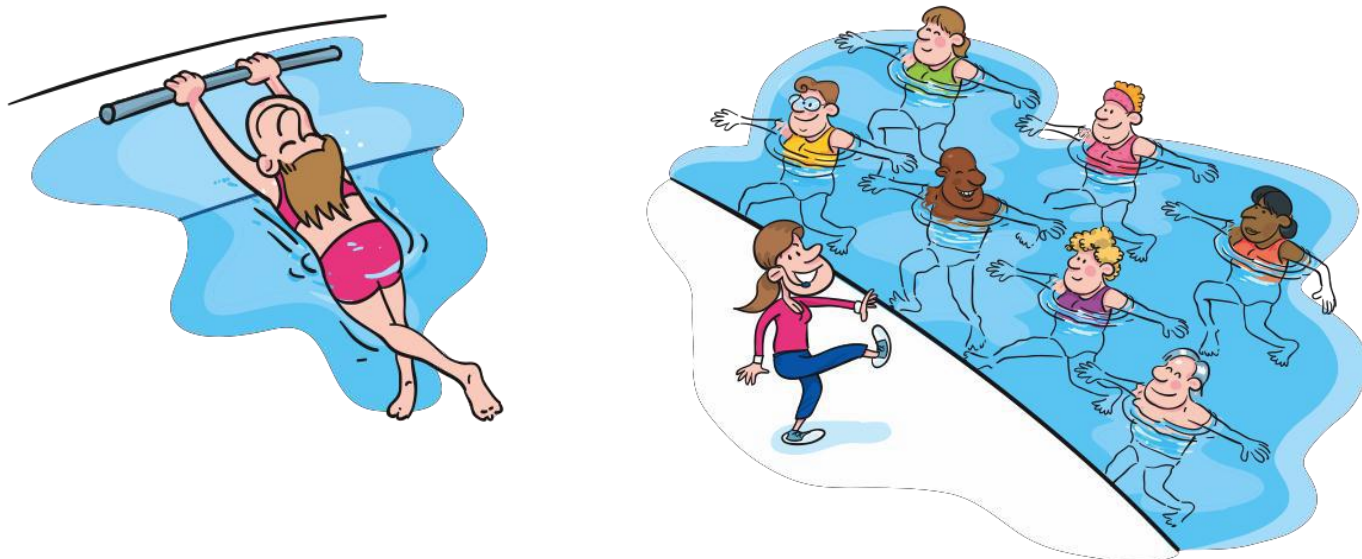
芬兰游泳馆所有权归属市政当局，或直接所有、或通过有限公司的方式间接拥有。进入游泳馆需付费。门票价格非常低廉，确保所有来访者都能享受到游泳馆提供的服务。通常，单次票价为 4 欧元-8 欧元之间，购买季票折合的单价则更划算一些。儿童、退休老人和失业人员均可享受折扣门票。一般而言，参加教练组织的活动需额外收费（例如，游泳培训和水上有氧运动课程）。

游泳馆运营的大部分费用由市政当局支付，只有这样才能保证低价位的入馆门票。

游泳馆经营者可能会向游泳者宣传**安全和卫生方面的要求，提高自觉性，降低游泳馆运营成本，始终保持低廉的入馆门票。**

在游泳馆的大厅中有一收款台（或付款机），您可以在此购买门票。收款台会根据游泳馆的具体情况给您一把钥匙、一条腕带或一张卡片。通常情况下，您拿到腕带和卡片后穿过一个门，就进入了更衣室。

你可以用钥匙或腕带开启储物柜。如果您拿到的是一张卡片，那么请将卡插入储物柜的锁中。然后就可以正常使用储物柜的钥匙。请随身携带钥匙或腕带前往游泳池。



图片：
游泳培训和水上有氧运动课程中的学员

为确保所有人乐享游泳，对游泳时间作出了限制规定

如今，游泳馆除了提供游泳场地之外，还提供各种水上运动项目和适合各种人群、类型多样的游泳池，例如多用途游泳池和儿童浅水池等。

由于游泳池日益普及，水上运动的花样越来越多，游泳馆受到了公众的欢迎，也导致了人满为患的现象。鉴于此，**游泳馆的游泳时间通常被限制在 1.5-2 小时内**。每个游泳馆在时间方面都有自己的规定，所有游泳爱好者必须遵守这方面的要求。

清洁和卫生很重要

游泳馆为游泳学习、游泳练习和游泳爱好者提供了场所。**游泳馆的更衣室、淋浴室和泳池区域只能用于存放衣服、冲淋和进行水上运动**。为确保游泳者的安全，**高水准的卫生条件是对游泳馆最重要的要求**。

法律中对泳池水质作出了规定，必须始终做到达标。游泳者必须穿着干净的专用**泳衣泳裤**，**场地必须进行定期专业清洁**，确保良好的卫生状况。在这些方面的要求绝不能有任何折扣。

下面列出了在游泳馆中需要注意的重要问题，并提供了相关的标志符号对文字加以辅助。请在第 10 页查询符号说明。

请勿在更衣室、淋浴室或泳池区域进食。请在自助餐厅中购买食品并进食。但更衣室中允许向儿童喂水或果汁。



在进行桑拿和游泳前，请勿穿着泳衣或泳裤进行淋浴。这将有助于确保良好的卫生。



不得将泳衣或泳裤带进桑拿室。如果需要，请裹浴巾进入桑拿间。在此情况下，建议您携带两条毛巾进入游泳馆。

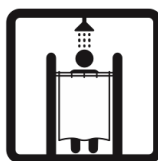
在从桑拿室或卫生间中出来后，请进行淋浴清洗。



游泳馆设有独立的男、女更衣室、淋浴室和桑拿间。清扫这些区域设施的可能是异性清洁工，或者由异性救生员对这些区域的设施进行检查。通常而言，我们将尽可能减少这种清扫和检查给游泳者带来的不便。清洁工的工作要求非常专业，对保持高标准卫生要求至关重要。而救生员则负责游泳馆的总体安全。清洁、卫生和安全与每个人息息相关。(本节的更衣室、淋浴室和桑拿间的符号文献来源：Helsinki for All 项目)



如果您更换衣服和冲淋时需要额外的私人空间，请联系工作人员，询问是否可以做出安排。请不要在化妆室、残疾人化妆室或淋浴室、卫生间及其它类似设施中放置个人物品，全程占



用这些设施 - 请将您的衣服放置在储物柜里。

游泳池水中已添加氯。泳衣或泳裤的材质不得含绒，不得将污物等其他物质带进泳池。泳衣或泳裤不应有口袋，防止将纸屑、棉绒或其它污物带进泳池。请勿在泳衣或泳裤内穿着内衣内裤。泳衣或泳裤应该为紧身款式，防止被泳池设备钩挂住（例如泳池泳道绳、栏杆、台阶和楼梯）。紧身泳衣泳裤不会产生水驻留。如果为长袖或长裤腿式样的泳衣或泳裤，裤腿或袖子同样也必须贴身。不得使用连帽泳装，游泳帽才是最适合游泳的工具。请在游泳馆淋浴后再穿上泳衣或泳裤，而不是在家中提前完成。大部分游泳馆都禁止穿着短裤、宽松式游泳短裤或其它类似服装下水游泳，此类短裤更适合进行户外运动或作为沙滩裤。



蒸桑拿和游泳前请认真淋浴。



蒸桑拿时请脱掉泳衣或泳裤。

父母请注意孩子的安全

安全问题事关重大。在泳池区域会配有至少一名救生员，负责总体的游泳安全。但救生员并不向某个人或某个团队提供专门的安全服务。父母需要负责自己孩子在游泳馆内的安全。除了家长之外，儿童也可以在监护人的陪同下前来游泳。监护人必须符合以下要求：获得游泳馆认可和父母授权、会游泳、清楚自己对儿童承担的安全责任。在游泳馆逗留期间，儿童需由其父母或监护人负责看管。

请勿将儿童单独留在游泳馆内。如果您带进游泳馆内的孩子不会游泳，他们只能使用儿童专用的浅水池。孩子游泳时使用的护板、游泳圈或游泳衣不能确保游泳安全。父母或监护人需停留在不会游泳儿童的附近，确保其安全。



只有会游泳者才能进入深水区。

游泳馆内的深水池只适合会游泳者，不会游泳的孩子和成人请勿进入。水中健步带不具备救生的功能，在进行水中健步前，请确保自己的游泳水平适合这项运动。如果您擅长游泳，那么游泳馆为您准备了丰富多彩的活动选择。

防止滑倒

尽管游泳馆地面铺着防滑地砖，但是湿漉漉的地面仍然有可能造成打滑，尤其要小心地面积水。

因此，您在游泳馆内走路或做事时请小心谨慎。游泳馆的顾客中可能还会有老年人，有些人可能会存在视力和听力欠佳、行动困难或行动缓慢的问题。不得在游泳馆内跑动和制造噪音。





在游泳馆内走路或做事时请小心谨慎。



请勿跃入泳池。

在准许跃入泳池的地点，请选择适合自己的泳池。

只能在规定的地方跃入水池中，不得在泳池边缘的任一地点作出这种行为。

游泳准备清单

游泳馆适用于希望学习游泳和练习游泳的人士，以及游泳和水上运动爱好者。

进入游泳馆请购买门票。

在多数情况下，游泳馆的游泳时间限制在 1.5-2 小时之内。

蒸桑拿和游泳前请进行淋浴。

进入泳池前请认真淋浴，然后穿上符合游泳馆规定的干净泳衣或泳裤。

从卫生间出来后也应该进行淋浴。

请勿在游泳馆的更衣室、淋浴室、桑拿室或泳池区域进食。请勿在游泳馆内的更衣室、淋浴室、桑拿室或泳池区域剃须或剃毛。

在游泳馆内逗留期间，父母或监护人负责照看自己的孩子。

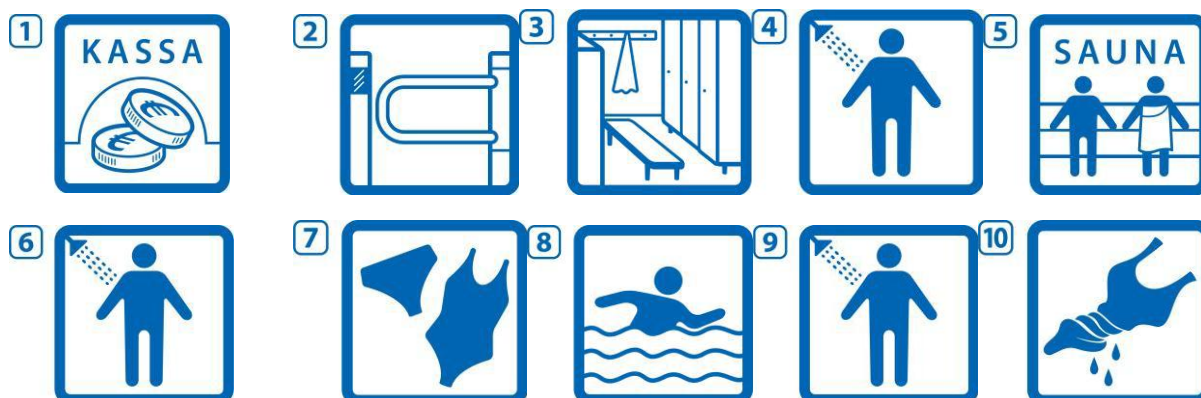
深水池仅适用于会游泳者。

礼貌和体贴的行为让人感到更舒适、更安全。



救生员负责游泳池的总体安全。

游泳全程注意事项



1-2

在游泳馆的大厅中有一收款台（或付款机），您可以在这里购买门票。收款台会根据游泳馆的具体情况给您一把钥匙、一条腕带或一张卡片。通常情况下，您拿到腕带和卡片后穿过一个门，就进入了更衣室。大部分游泳馆对游泳时间的限制都为 1.5-2 小时。

3-4

用钥匙或腕带可以开启储物柜。如果给您的是一张卡片，那么请将卡插入储物柜的锁里。随后就可以正常使用储物柜里的钥匙。请随身携带钥匙或腕带前往游泳池。进入泳池前请认真淋浴。如有面部化妆，请将其清洗干净。洗净头发或戴上泳帽。

如果您更换衣服和冲淋时需要额外的私人空间，请联系工作人员，询问是否可以安排此类事宜。有些游泳馆可以为团队客人提供更衣室和淋浴室，残疾人化妆室和淋浴室，带帘子的化妆室和淋浴室。请不要在化妆室、残疾人化妆室或淋浴室、卫生间及其它类似设施中放置个人物品，全程占用这些设施 - 请将您的衣服放置在储物柜里。请勿在更衣室、淋浴室、桑拿间或泳池区域进食。

请勿在更衣室、淋浴室、桑拿间或泳池区域剃须或剃毛。

5-6

请在蒸桑拿前后进行淋浴。

如果您希望在桑拿间使用座垫，请随身携带一条小毛巾，将其用作座垫，因为大部分游泳馆都不提供座垫。离开桑拿间时请带走座垫。请注意：一次性座垫需扔进垃圾箱中！不得将泳衣或泳裤带进桑拿室，如有需要，请用浴巾包裹身体进行桑拿室。若您希望在桑拿室使用毛巾，建议您携带两条毛巾进游泳馆。

7-8

游泳时，请穿戴符合游泳馆规定的干净泳衣或泳裤。在游泳馆逗留期间，孩子的父母或监护人应负责照顾自己的小孩和不会游泳的孩子。深水池仅对会游泳者开放。通常情况下禁止跃入泳池里。如果允许跃入泳池，请选择适合自己的泳池。只能在规定的地方跃入水池中，不得在泳池边缘的任一地点作出这种行为。

9-10

游泳结束后请淋浴。冲洗泳衣或泳裤并将其拧干，尽可能保持更衣室干燥。

指南、警告和禁止符号

本指南所使用的符号，可以帮助大家清楚了解指南中的文字内容。这些符号旨在强化与卫生和健康相关的重要事项。请在网站 www.suh.fi/symbolit 下载这些符号。

本指南使用的符号及其说明：



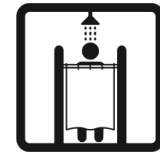
游泳前请淋浴
蒸桑拿后请淋浴



请勿将泳衣或泳裤带入桑拿室。
请勿将泳衣或泳裤带进淋浴室。



可用浴巾包裹身体进入桑拿室。



配有帘子或门的淋浴室



请勿跑动



小心湿滑地面



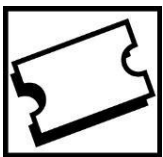
禁止跃入泳池。



请勿在更衣室、淋浴室或泳池区域进食。

仅供参考：

Helsinki for All 项目已出版了游泳馆常用的指南符号。请在网站 www.hel.fi/helsinkikaikille 中查询 Helsinki for All 的符号。



售票处



女士/男士更衣室



女士/男士淋浴室



桑拿室

仅供参考：



佩戴此徽章的人士有权穿泳衣或泳裤进入游泳馆的桑拿室和淋浴室，例如残疾人士或病患人士。