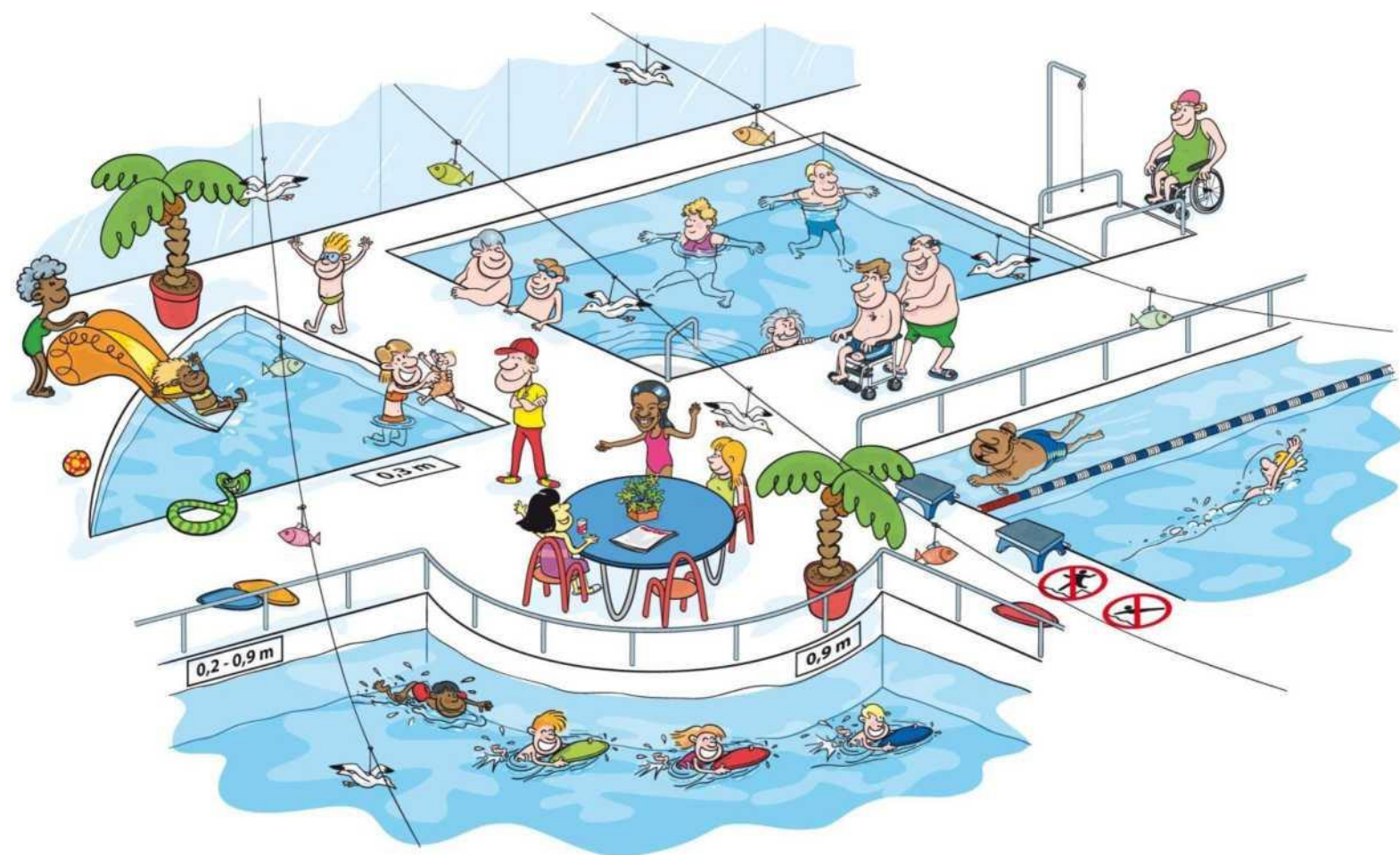


# 欢迎光临游泳馆

## 游泳馆指南



芬兰游泳教学和救生协会2013

关于泳衣和泳裤的文字已于 2019 年 8 月修改  
(第5页)。

# 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。

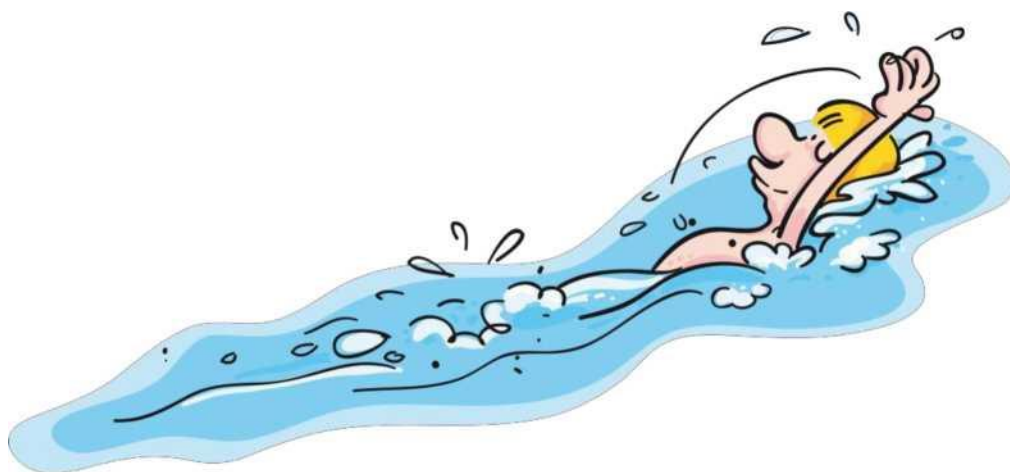
同时，本指南还向建筑开发商、规划方和维修人员介绍了游泳馆的空间布局方案，这些方案总体而言均能提高游泳馆的可用性。

## 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

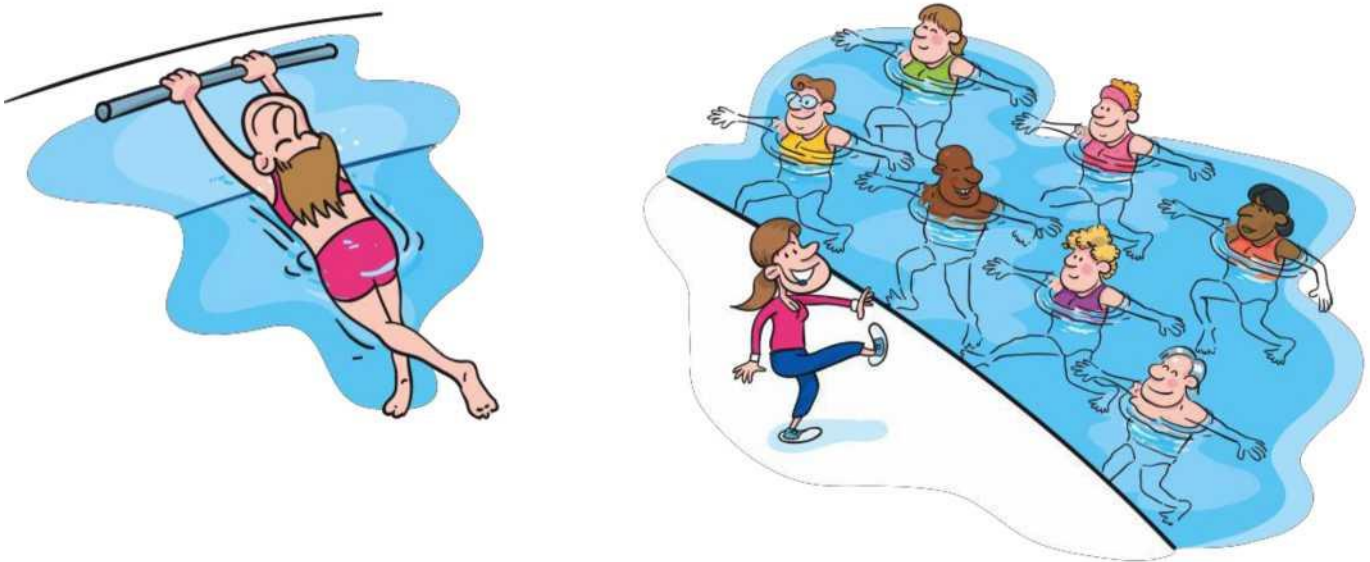
芬兰游泳馆所有权归属市政当局，或直接所有、或通过有限公司的方式间接拥有。进入游泳馆需付费。门票价格非常低廉，确保所有来访者都能享受到游泳馆提供的服务。通常，单次票价为4欧元-8欧元之间，购买季票折合的单价则更划算一些。儿童、退休老人和失业人员均可享受折扣门票。一般而言，参加教练组织的活动需额外收费（例如，游泳培训和水上有氧运动课程）。

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。

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。

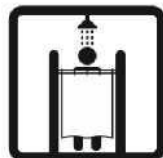
在从桑拿室或卫生间中出来后，请进行淋浴清洗。



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



游泳馆的泳池水已加氯。在选择泳衣或泳裤时，请勿选择可能会将棉绒、污垢或其他物质带入泳池的材质。如果泳衣或泳裤有口袋，确保将口袋清空，防止里面可能存在的纸张，棉绒或污垢进入泳池。禁止在泳衣或泳裤下穿内衣。泳衣或泳裤应贴身，腿部和袖子和帽子应紧身，避免被泳池设备（如泳道、绳栏、台阶和梯子）刮到。泳衣或泳裤紧贴身体可以防止在布料内侧或泳衣或泳裤与身体之间积留水分。请在游泳馆（而不是家中）洗澡后再穿上泳衣或泳裤。关于各游泳馆是否允许穿游泳短裤或布基尼，请在游泳馆网站中查询或询问游泳馆收银员。



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](http://www.suh.fi/symbolit) 下载这些符号。

本指南使用的符号及其说明：



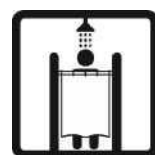
游泳前请淋浴  
蒸桑拿后请淋浴



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



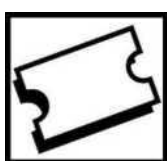
禁止跃入泳池。



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/helsinkikaiki11e](http://www.hel.fi/helsinkikaiki11e) 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，例如残疾人或病患人士。