

如何選擇優良游泳場所

一、前言

1. 游泳是最沒有運動傷害的活動。
2. 沒有任何文獻證實腸病毒可經由游泳池爆發流行（依據衛生署 88.03.25 疫情報導月刊）。

二、游泳場所的選擇參考

1. 配置有合格救生員而且救生檯明顯可見。
2. 明顯可以看到急救箱，且有藥品明細
3. 警告標示圖示明晰可見。
4. 泳池周邊應設防滑步道。
5. 涉水池充滿流動的水流。
6. 顯示使用之消毒系統藥劑種類。
7. 泳池長度、深度標示明確。
8. 更衣室、淋浴室、廁所沒有積水，味道清新，地板乾淨。
9. 光線明亮而不刺眼，濕度適中。
10. 噪音、迴音會影響休閒品質

三、水質選擇參考

1. 游泳場所水質標準：
 - a (pH 值)：6.0-8.5 以 7.0-7.2 最合宜
 - b 氯值：0.3-1.0ppm 愈低藥水味愈小
 - c 值：一般細菌殖數小於 500 個愈少愈好。大腸菌類：不得含有，代表有糞便污染
2. 泳池池水應清澈湛藍，水中能見度 15 米以上。
3. 水質測試時間與結果公告。
4. 池水有異、臭味，代表水中有機物未處理完全，易造成紅眼、皮膚癢等刺激性。
5. 泡沫消散時間在 15 秒內，表示池水的汰換率或浮油處理得宜。

四、其他注意事項

1. 下水前應先沖洗全身上下，把汗水、塵土等污垢洗去。
2. 應戴泳帽、泳鏡（減少對眼睛的刺激，降低感染機會）。
3. 應做暖身操（減少抽筋）。
4. 游畢應使用清潔用品（洗淨力強者），減少池水對頭髮、皮膚的刺激。