

《游泳馆电子报刊》

封面

标题：浪花·律动 —— 游泳馆专属电子报刊

主视觉：蓝色水波背景，搭配游泳运动员舒展泳姿的剪影

核心信息：

- 金秋泳训计划正式启动
- 专业教练团队·多样课程选择
- 2025 年 9 月版

第一版：本期聚焦

标题：金秋泳训计划，开启水中成长之旅

导语：入秋的凉爽，挡不住游泳的热情！游泳馆全新推出“金秋泳训计划”，集结资深教练，打造基础、进阶、亲子等多元课程，助力不同需求的泳者突破自我，在水中收获健康与快乐。

课程详情：

- 基础入门班：**针对 0 基础人群，从憋气、漂浮、蛙泳基础动作教起，培养水感与安全意识。

时间：每周一、三、五 19:00-20:30

- 进阶提速班：**针对已掌握基础泳姿者，强化自由泳、仰泳技巧，提升游进速度与耐力。

时间：每周二、四、六 16:00-17:30

- 亲子共游班：**家长与孩子共同学习，在互动中掌握游泳技能，增进亲子关系。

时间：每周日 10:00-11:30

报名通道：

- 线下：游泳馆前台
- 线上：关注“游泳馆服务号”，点击“课程报名”

第二版：游泳课堂

一、新手必学：自由泳核心动作拆解

自由泳是速度较快的泳姿，掌握正确动作能大幅提升效率：

- 1. **腿部动作**：快速交替打腿（膝盖微屈，脚尖绷直），频率约每分钟 60-80 次，保持身体水平。
- 2. **手臂动作**：双臂轮流划水，一只臂划水时，另一只臂前伸，划水时屈肘抱水，再向后推水。
- 3. **呼吸配合**：单侧转头吸气（如右侧划水时，向右侧转头吸气），注意吸气时身体保持稳定，避免上下起伏。

二、避坑指南：这些游泳习惯要不得

- 误区 1：长时间连续游泳不休息。过度疲劳易引发肌肉抽筋、头晕，建议每游 20-30 分钟休息 5 分钟。
- 误区 2：不戴泳镜直接入水。泳池水含消毒成分，易刺激眼睛，戴泳镜能保护眼部，也更便于观察水下环境。
- 误区 3：游完泳不做放松运动。游泳后肌肉处于紧张状态，简单的拉伸（如压腿、甩臂）能缓解疲劳，预防酸痛。

第三版：泳者故事

标题：从“怕水小白”到“泳池达人”，小张的游泳逆袭路

“以前我连水都不敢下，现在能连续游 1000 米！”25 岁的小张分享了自己的游泳历程。因工作久坐，他体态变差、体能下降，去年下定决心学游泳。

起初，小张对水极度恐惧，教练先带他在浅水区玩泼水游戏，慢慢克服心理障碍，再从最基础的憋气、漂浮教起。“教练特别有耐心，我动作不对，他会反复示范、纠正。”

坚持练习半年后，小张不仅学会自由泳、蛙泳，体态更挺拔，体能也显著提升，现在游泳成了他最爱的放松方式，还结识了一群泳友，周末常相约游泳。

第四版：服务指南

一、开放时间（2025 年 9 月）

时段	周一至周日
----	-------

早场

10:00-12:00	
晚场	14:00-20:00

二、入馆须知

1. 入馆需凭会员卡或单次票，12 岁以下儿童须由成人陪同。
2. 进泳池前需淋浴、戴泳帽，禁止穿便鞋进入泳池区域。
3. 患皮肤病、传染病或饮酒者禁止入池。
4. 泳池内请勿嬉戏打闹、使用闪光灯拍照，贵重物品请存至储物柜（馆方不承担物品丢失责任）。

封底：

- 游泳馆地址：魏县天安大道与广源街路口西北角万腾集团营销中心负1层
- 咨询电话：0310-3333697

